

**ANALISIS TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER VII PADA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

OLEH:

**GITA RINATA
228600055**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 31/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)31/7/26

**ANALISIS TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER VII PADA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas
Psikologi Universitas Medan Area

OLEH:

**GITA RINATA
228600055**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII Pada
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara**

Nama : Gita Rinata

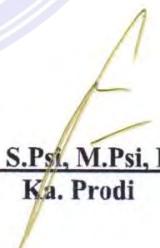
NPM : 228600055

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Laili Alfita S.Psi MM M.Psi Psikolog
Pembimbing


Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 04 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 04 Maret 2026
Peneliti



Gita Rinata
228600055

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gita Rinata

NPM : 228600055

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII Pada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi 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: 04 Maret 2026

Yang menyatakan

(Gita Rinata)

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER VII PADA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

Oleh :

GITA RINATA
228600055

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres mahasiswa semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa. Pengambilan data melalui skala tingkat stres dengan menggunakan model skala likert. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada stres tingkat IV, yaitu sebanyak 30 mahasiswa (27,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat stres sedang-tinggi merupakan tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya, 26 mahasiswa (23,6%) berada pada stres tingkat VI, yang mengindikasikan bahwa hampir seperempat responden mengalami tingkat stres yang sangat tinggi. Selain itu, 24 mahasiswa (21,8%) berada pada stres tingkat II, yang menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi mahasiswa dengan tingkat stres rendah hingga sedang. Sementara itu, 15 mahasiswa (13,6%) berada pada stres tingkat I, yang mencerminkan kondisi stres paling rendah. Adapun 8 mahasiswa (7,3%) berada pada stres tingkat III, dan jumlah paling sedikit terdapat pada stres tingkat V, yaitu 7 mahasiswa (6,4%). Berdasarkan hasil analisis tingkat stres maka Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap upaya pencegahan dan penanganan stres pada mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Tingkat

ABSTRACT

ANALYSIS OF STRESS LEVELS AMONG SEVENTH SEMESTER STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF ISLAM NORTH SUMATERA

By:

**GITA RINATA
228600055**

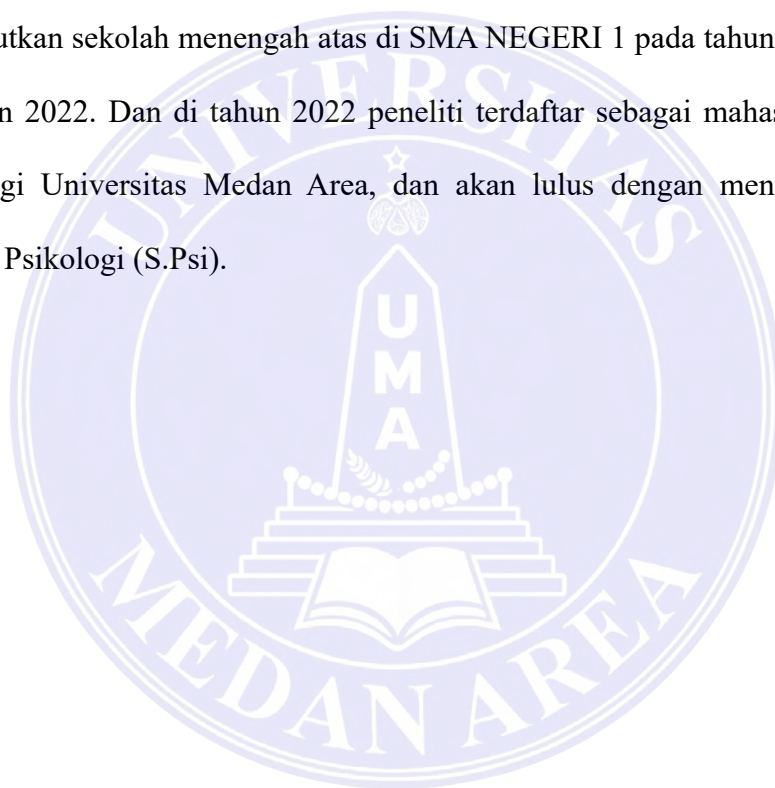
This study aims to analyze the stress levels of seventh-semester students at the Faculty of Medicine, Universitas Islam Sumatera Utara. The research employed a descriptive quantitative approach with a total sample of 110 students. Data were collected using a stress level scale based on a Likert scale model, and the data were analyzed using descriptive frequency analysis. Based on the data analysis, it was found that the majority of students were at stress level IV, totaling 30 students (27.3%). This condition indicates that moderate-to-high stress is the most commonly experienced level among students. Furthermore, 26 students (23.6%) were at stress level VI, suggesting that nearly a quarter of the respondents experienced very high stress levels. In addition, 24 students (21.8%) were at stress level II, indicating that a proportion of students still experienced low to moderate stress levels. Meanwhile, 15 students (13.6%) were at stress level I, reflecting the lowest stress condition. Additionally, 8 students (7.3%) were at stress level III, and the smallest number was found at stress level V, with 7 students (6.4%). Overall, these findings illustrate that the majority of students experience moderate to high stress levels, highlighting the need for special attention to stress prevention and management efforts among students.

Keywords: Students, Stress, Levels

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di sebuah desa kecil yang jauh dari kota Medan, Peneliti merupakan anak pertama yang sering dijuluki dengan sebutan anak sulung dari tiga bersaudara, yang terdiri dari satu adik perempuan dan adik laki laki.

Peneliti Sekolah Dasar (SD), di SD NEGERI pada tahun 2011 s/d pada tahun 2016. Kemudian peneliti melanjutkan sekolah menengah pertama di Mts Asy Syi'ar pada tahun 2017 s/d lulus pada tahun 2019. Setelah itu peneliti melanjutkan sekolah menengah atas di SMA NEGERI 1 pada tahun 2020 s/d lulus di tahun 2022. Dan di tahun 2022 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas psikologi Universitas Medan Area, dan akan lulus dengan menyandang gelar sarjana Psikologi (S.Psi).



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan banyak pertolongan, kemudahan serta kelancaran untuk peneliti menyelesaikan tanggung jawab peneliti sebagai mahasiswa dan anak.

Terimakasih peneliti sampaikan kepada ibu Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing. Terimakasih juga peneliti ucapkan kepada Bapak Andy Chandra S.Psi, M.Psi, Psikolog Sebagai Ketua Seminar, Ibu Nurmaida Irawani Siregar S.Psi M.Si, Psikolog Sebagai Penguji Seminar, Ibu Yunita S.Pd, M.psi, Kons selaku Sekretaris Seminar. Terimakasih atas saran dan masukannya selama proses skripsi ini berjalan hingga sampai di tahap ini.

Terimakasih juga kepada Kedua orang tua saya tercinta, selalu hadir dalam setiap proses perjalanan anaknya, mendoakan, dan meyakinkan anaknya bisa “Tumbuh Lebih Baik dari Mereka”.

Terimakasih untuk kedua adik peneliti. Gelar ini juga Gita persembahkan untuk kakek dan nenek, dan terimakasih untuk Rekan hidup peneliti, Sahabat, dan juga teman, yang sudah bersedia hadir dalam kehidupan peneliti terimakasih untuk ikut kebersamaan anak rantau ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak.

Medan, 04 Maret 2026



Gita Rinata
NPM. 228600055

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penelitian.....	16
1.4 Manfaat Penelitian.....	16
1.4.1 Manfaat Teoritis	16
1.4.2 Manfaat Praktis	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Stres.....	18
2.1.1 Definisi Stres	18
2.1.2 Jenis-Jenis Stres.....	19
2.1.3 Tingkat Stres.....	21
2.1.4 Ciri – Ciri Stres	25
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres	26
2.1.6 Aspek-Aspek Stres	30
2.1.7 Dampak Stres	33
2.1.8 Karakteristik Stres	35
2.2 Mahasiswa	37
2.3 Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII pada Fakultas Kedokteran	38

2.4 Kerangka Konseptual	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	41
3.1.1 Waktu Penelitian.....	41
3.1.2 Tempat Penelitian	42
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	42
3.2.1 Bahan Penelitian.....	42
3.2.2 Alat Penelitian	42
3.3 Metodologi Penelitian	43
3.3.1 Tipe Penelitian.....	43
3.3.2 Identifikasi variabel.....	44
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
3.4 Populasi dan Sampel	45
3.4.1 Populasi	45
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel	45
3.4.3 Sampel.....	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data	45
3.6 Uji validitas dan Reliabilitas	47
3.6.1 Validitas Alat Ukur	47
3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	48
3.7 Teknik Analisis Data.....	49
3.8 Prosedur Kerja.....	50
3.8.1 Persiapan Administrasi	50
3.8.2 Persiapan Alat Ukur	51
3.8.3 Pelaksanaan Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	56
4.1.2 Uji Coba Alat Ukur	57
4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif	60
4.1.4 Hasil Analisis Data Demografi.....	61
4.2 Pembahasan	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Simpulan.....	78
5.2 Saran.....	80

DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	85



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	41
Tabel 3. 2 Distribusi Skala Tingkat Stres	52
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Tingkat Stres Sebelum Uji Coba	56
Tabel 4.2 Distribusi Skala Tingkat Stres Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Terhadap Kategori Stres	60
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Terhadap Jenis Kelamin	62
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Kategori Stres Dilihat Dari Jenis Kelamin.....	63
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Terhadap Usia.....	65
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Stres Dilihat Dari Usia	66



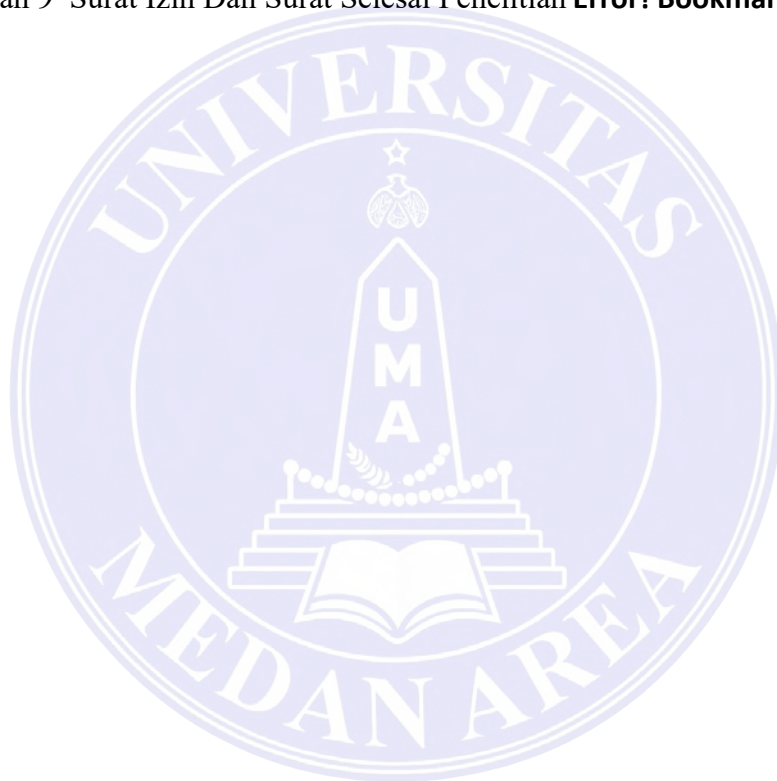
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Lingkaran Kategori Stres	61
Gambar 4. 2 Diagram Lingkaran Kategori Jenis Kelamin.....	62
Gambar 4. 3 Diagram Batang Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Gambar 4. 4 Diagram Lingkaran Kategori	65
Gambar 4. 5 Diagram Batang Tingkat Stres Berdasarkan Usia	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Diri	86
Lampiran 2 Skala Tingkat Stres Sebelum Uji Coba	86
Lampiran 3 Skala Tingkat Stres Setelah Uji Coba	86
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala Tingkat Stres	86
Lampiran 5 Hasil Uji Data Try Out	86
Lampiran 6 Uji Validitas Dan Reliabilitas	86
Lampiran 7 Analisis Data Deskriptif.....	86
Lampiran 8 Bukti Penelitian	86
Lampiran 9 Surat Izin Dan Surat Selesai Penelitian	Error! Bookmark not defined.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan kondisi yang hampir pasti dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat muncul akibat berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri individu. Umumnya, stres terjadi ketika tuntutan atau beban yang dihadapi dirasakan terlalu berat dan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Ningrat & Mulyana, 2022). Kondisi stres yang berkepanjangan dapat dipersepsikan sebagai suatu ancaman serius karena berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang negatif, seperti kecemasan, depresi, gangguan fungsi sosial, bahkan hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup (Rahmayani et al., 2019). Pada konteks ini, mahasiswa yang mengalami stres berat atau terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan yang serius karena dapat memengaruhi proses pembelajaran.

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh tuntutan pendidikan yang tinggi, beban materi perkuliahan yang padat, serta tanggung jawab untuk mampu bersikap profesional dalam berbagai situasi (Zahwa & Hanif, 2024). Mahasiswa kedokteran dituntut untuk memiliki kemampuan komunikasi yang baik, mampu menghadapi kondisi darurat, serta mengelola rasa takut dan tekanan emosional, baik dalam proses pembelajaran maupun praktik klinis. Tekanan tersebut semakin meningkat dengan adanya ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan masyarakat yang memandang pendidikan kedokteran sebagai pendidikan yang bergengsi dan menuntut pencapaian akademik yang optimal. Selain itu, keterbatasan waktu untuk beristirahat, melakukan kegiatan rekreasi, serta membangun hubungan

sosial yang sehat turut memperburuk kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran (Zhao et al., 2025). Secara psikologis, mahasiswa kedokteran cenderung mengalami tuntutan akademik dan tekanan sosial yang datang bersamaan, mereka sering kali merasa belum siap secara mental. Stres yang muncul pun menjadi bentuk ketegangan umum akibat ketidakseimbangan antara harapan yang tinggi dengan kemampuan diri untuk menyesuaikan diri (Zahwa & Hanif, 2024).

Stres menjadi salah satu gejala psikologis yang dapat memperburuk kualitas kehidupan individu, terutama pada masa pendidikan. Mahasiswa maupun pelajar pada setiap jenjang dituntut untuk mampu menjalankan berbagai tugas dan kewajiban, baik dalam bentuk kegiatan akademik seperti menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, menyusun skripsi, maupun aktivitas non-akademik seperti berorganisasi, mengikuti kegiatan sosial, hingga menjaga hubungan interpersonal. Masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu sumber stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, menjadi penyebab stres dari lingkungan dan Masyarakat, pada penelitian (Sukarni et al., 2023).

Berbagai tuntutan tersebut seringkali datang bersamaan, disertai tekanan dari lingkungan, keluarga, dan ekspektasi diri sendiri yang tinggi. Situasi seperti ini membuat pikiran menjadi semakin berat. Di satu sisi, mereka ingin punya kehidupan pribadi yang seimbang dan bahagia, tetapi di sisi lain, waktu dan energi banyak tersita membuat tanggung jawab kuliah yang tidak ringan. Akhirnya, timbulnya stres, karena merasa hidupnya “tidak seimbang” antara kebutuhan emosional dan kewajiban akademik (Sukaesi et al., 2025). Kalau kondisi ini terus

dibiarkan, akan muncul rasa lelah secara mental dan psikologis, kehilangan fokus belajar, bahkan menurunnya motivasi.

Stres bukan sekadar reaksi tubuh terhadap tekanan, tapi merupakan proses psikologis yang melibatkan cara individu menilai dan memaknai situasi yang dihadapi (*cognitive appraisal*) (Pradipta & Hanami, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa, Stres secara umum terhadap mahasiswa kedokteran dapat digambarkan sebagai reaksi psikologis ketika tuntutan lingkungan dirasa lebih besar dari kemampuan diri untuk mengatasinya dalam (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungan, yang mengarah pada persepsi kebutuhan yang berbeda yang disebabkan oleh situasi yang bersumber dari sistem biologis, psikologis. Stres adalah tekanan yang diciptakan oleh konflik antara situasi yang diinginkan dan harapan, di mana terdapat kesenjangan yang berpotensi berbahaya, mengancam, mengkhawatirkan, dan tidak terkendali antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, atau dengan kata lain stres melebihi kemampuan individu untuk bertahan (Safira, 2024).

Selain stres fisik, tekanan yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres emosional. Pada mahasiswa kedokteran, stres emosional sering muncul dalam bentuk perasaan lebih sensitif, mudah marah, serta mudah panik ketika menghadapi ujian dan tuntutan akademik yang tinggi (Lestari, 2022). Perasaan takut mengecewakan orang tua serta kekhawatiran ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan turut memperberat kondisi psikologis mahasiswa. Tekanan tersebut membuat sebagian mahasiswa menjadi kurang percaya diri,

kehilangan semangat belajar, dan mengalami penurunan motivasi akademik (Sukarni et al., 2023).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres sosial berkaitan dengan cara individu menilai dan memaknai situasi sosial yang dihadapinya, seperti adanya tekanan sosial, perasaan terancam, serta pengalaman dibanding-bandingkan dengan orang lain. Proses penilaian ini berperan penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami individu. Dalam kehidupan mahasiswa kedokteran, stres sosial tampak jelas melalui persaingan akademik, tuntutan untuk selalu berprestasi, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan intensitas stres (Zahwa & Hanif, 2024).

Stres yang dialami mahasiswa tidak muncul secara tiba-tiba dalam bentuk yang berat, melainkan berkembang secara bertingkat. Amberg (dalam Hawari, 2011) menjelaskan bahwa stres berkembang melalui Enam Tingkatan yang menggambarkan peningkatan intensitas gejala dari ringan hingga berat. Pada Stres Tingkat I, stres masih bersifat ringan dan sering kali dianggap sebagai hal yang positif, seperti munculnya semangat berlebih, rasa percaya diri yang meningkat, dan persepsi yang terasa lebih tajam. Namun, pada tahap ini cadangan energi tubuh sebenarnya mulai terkuras tanpa disadari.

Memasuki Stres Tingkat II, gejala stres mulai dirasakan secara fisik, antara lain mudah lelah, jantung berdebar, ketegangan otot, serta gangguan pencernaan yang muncul akibat kurangnya waktu istirahat. Selanjutnya, pada Stres Tingkat III, gangguan stres menjadi semakin nyata dengan munculnya keluhan seperti sulit tidur (insomnia), ketegangan emosional, serta menurunnya koordinasi tubuh, sehingga aktivitas sehari-hari mulai terganggu dan individu dianjurkan untuk

mulai mencari bantuan. gejala fisik mulai terasa berupa mudah lelah, jantung berdebar, ketegangan otot, serta gangguan pencernaan akibat kurangnya waktu istirahat.

Stres Tingkat IV ditandai dengan kondisi kejenuhan yang mendalam, menurunnya daya konsentrasi, serta munculnya kecemasan yang membuat individu tidak mampu menyelesaikan aktivitas rutin meskipun secara medis tidak ditemukan kelainan fisik yang jelas. Apabila kondisi ini terus berlanjut, individu dapat memasuki Pada Stres Tingkat V, yaitu keadaan kelelahan fisik dan mental yang berat, disertai gangguan pencernaan yang semakin parah, kebingungan, serta kepanikan yang meningkat. Tingkat stres yang paling berat berada pada Stres Tingkat VI, di mana individu mengalami serangan panik yang hebat, ditandai dengan jantung berdebar sangat kuat, sesak napas, tubuh gemetar, keringat dingin, hingga risiko pingsan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres telah mencapai tahap yang serius dan dapat mengganggu fungsi akademik maupun kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2022) sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan akibat stres kronis, dengan prevalensi tertinggi di kalangan usia produktif (18-35 tahun). Kondisi ini menyebabkan penurunan kualitas kehidupan sehari-hari, waktu bekerja, dan resiko penyakit. Di negara-negara berkembang stres disebabkan oleh suasana masalah ekonomi dan sosial sejak 2020 yang terus memburuk. Stres merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang semakin serius, di mana orang seringkali merasa tertekan oleh tuntutan hidup atau tuntutan pekerjaan.

Sejalan dengan hasil penelitian global menunjukkan bahwa sekitar 35,1% responden di dunia mengalami stres (Smith & Wesselbaum, 2025). Menurut laporan Ceoworld Magazine oleh Wilson (2025), Indonesia berada di urutan ke 119 dari 197 negara dengan skor stres 51,64 Wilson (2025). Sedangkan di kawasan ASEAN, Indonesia menempati posisi ke 7 yang dimana menempatkan stres di Indonesia lebih tinggi dari beberapa negara ASEAN seperti Singapura, Brunei dan Malaysia (Alfathi, 2025).

Fenomena mengenai stres pada mahasiswa kedokteran diperkuat oleh hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara pada tanggal 1 Oktober 2025. Berdasarkan wawancara tersebut, diketahui bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi perilaku sehari-hari. Mereka menjadi mudah tersinggung saat berdiskusi kelompok, sulit fokus ketika praktikum, serta sering menunda pengumpulan tugas.

Pada tingkat ini, mahasiswa sedang menghadapi tugas akhir dan berbagai latihan praktikum di laboratorium yang menjadi syarat penting dalam kurikulum kedokteran. Jadwal praktikum yang padat setiap minggu serta perbedaan metode evaluasi dari masing-masing dosen menambah tekanan tersendiri. Ada dosen yang hanya menilai keaktifan dan hasil diskusi melalui tanya jawab setelah praktikum, sementara dosen lainnya mewajibkan laporan tertulis yang harus diserahkan di akhir sesi. Bahkan, ada pula dosen yang mengharuskan format laporan menyerupai jurnal ilmiah sebagaimana yang diterapkan pada mata kuliah Biokimia untuk menilai hasil pengamatan warna dalam eksperimen. Perbedaan

aturan dan metode pengajaran tersebut menuntut mahasiswa untuk terus menyesuaikan diri, sehingga mereka semakin rentan terhadap stres.

Selain menghadapi tuntutan praktikum, mahasiswa kedokteran juga harus mempersiapkan diri untuk ujian OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) serta ujian blok. Ujian-ujian tersebut membutuhkan pemahaman materi teori dan keterampilan praktik yang tinggi, sehingga mahasiswa kerap mengalami kecemasan seperti takut gagal, khawatir tidak lolos ujian, atau merasa tidak mampu mengingat materi di dalam ruangan. Rutinitas ini menciptakan tekanan emosional dan psikologis yang besar, termasuk rasa takut akan remedial, kegagalan, serta penilaian negatif dari dosen. Tekanan berkelanjutan ini bukan hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga berdampak pada perkembangan mental mereka secara keseluruhan.

Kondisi tersebut sering membuat mahasiswa bingung dalam mengatur waktu. Mereka harus membagi energi untuk menghafal teori, mempersiapkan bahan praktikum, dan menyusun laporan hasil penelitian. Jika jadwal praktikum berdekatan dengan agenda ujian atau tugas lainnya, stres akan semakin meningkat. Banyak mahasiswa mengaku kekurangan waktu tidur karena harus membaca materi ulang pada malam hari sebagai persiapan praktikum keesokan harinya.

Situasi di laboratorium sendiri menjadi pemicu stres tambahan. Meski dalam kondisi fisik lelah karena kurang istirahat, mahasiswa tetap harus mengikuti praktikum dengan penuh konsentrasi. Sebelum memasuki ruang laboratorium, mahasiswa akan menjalani tes pendahuluan (*pre-test*) untuk memastikan bahwa mereka telah mengingat materi yang menjadi dasar praktik.

Setelah praktikum selesai, mereka masih harus menjalani *post-test* untuk mengukur seberapa baik pemahaman yang mereka dapatkan selama proses berlangsung. Siklus kegiatan seperti ini terjadi hampir setiap hari sehingga memicu kecemasan, rasa tidak nyaman, dan ketegangan mental. Banyak mahasiswa merasa tidak hanya fisiknya yang terkuras, tetapi juga kondisi emosional dan mentalnya.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tekanan tersebut tercermin dalam perubahan perilaku dan emosi. Sebagian mahasiswa menjadi lebih sensitif, mudah marah, menarik diri dari pergaulan, kesulitan tidur, hingga muncul pikiran negatif mengenai kemampuan diri. Kurangnya waktu istirahat turut melemahkan kondisi fisik mereka, seperti menurunnya daya tahan tubuh dan rasa lelah berkepanjangan. Dengan demikian, stres tidak hanya memengaruhi hasil belajar, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Fenomena lain yang turut ditemukan adalah banyaknya mahasiswa yang tinggal terpisah dari orang tua, baik di kost maupun rumah kontrakan. Kondisi hidup mandiri ini membuat mereka harus mengatur kehidupan sehari-hari seorang diri. Setelah pulang kuliah, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar sering teralihkan karena harus mengurus kebutuhan rumah, termasuk memikirkan makanan atau pekerjaan lainnya. Ketika beban akademik bertemu dengan tuntutan hidup mandiri, stres semakin meningkat, dan beberapa mahasiswa memilih menenangkan diri dengan menangis sendirian di kamar, mengurung diri, atau justru mengambil jeda sementara dengan cara healing, shopping, bertemu dengan orang terdekat atau menikmati makanan favorit untuk meredakan tekanan stres yang mereka rasakan.

Tekanan lain yang dialami mahasiswa kedokteran berasal dari tuntutan ekonomi. Biaya kuliah kedokteran yang relatif tinggi, ditambah kebutuhan membeli berbagai peralatan praktik dan buku, menimbulkan kekhawatiran bagi mahasiswa karena merasa telah menjadi beban keluarga. Tidak sedikit pula yang masuk kedokteran bukan karena keinginan sendiri, melainkan karena ambisi atau keinginan orang tua. Hal ini membuat mereka semakin takut gagal dan khawatir mengecewakan keluarga jika tidak mampu memenuhi harapan tersebut. Perasaan seperti ini memicu munculnya gejala stres seperti kecemasan berlebihan, sulit berkonsentrasi, cepat merasa lelah, bahkan kehilangan motivasi akademik.

Selain itu, pada hubungan sosial juga turut berpengaruh, banyak mahasiswa merasa tidak memiliki energi untuk berinteraksi, bahkan sekadar berbincang atau mengikuti aktivitas sederhana di luar kampus (Khoirunnisa et al., 2025). Padahal, usia mereka seharusnya masih menjadi masa untuk mengeksplorasi kehidupan sosial. Namun, jadwal kuliah yang padat membuat mereka merasa bersalah karena jarang komunikasi dengan orang tua ataupun teman. dan tugas yang menumpuk membuat mereka kurang memiliki waktu untuk kebutuhan tersebut. Tidak jarang muncul rasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih cerdas, lebih cepat memahami materi, atau lebih aktif dalam perkuliahan.

Selain berdasarkan kajian teoritis mengenai enam tingkatan stres menurut Amberg (dalam Hawari, 2011), dalam hal ini peneliti juga melakukan wawancara berdasarkan tingkatan Stres terhadap beberapa mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara untuk menggambarkan secara nyata bagaimana stres berkembang dari tahap ringan hingga berat. Hasil wawancara

menunjukkan bahwa ternyata ada beberapa mahasiswa yang mengalami tingkat stres dari setiap tingkatan, stres yang dialami mahasiswa memang tidak muncul secara tiba-tiba dalam bentuk yang berat, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan tuntutan akademik dan tekanan yang dihadapi.

Saat mewawancarai beberapa mahasiswa menceritakan bahwa mereka masih merasa cukup bersemangat dalam menjalani perkuliahan. Beberapa mahasiswa menyampaikan adanya dorongan untuk belajar lebih giat, rasa percaya diri yang meningkat, serta perasaan mampu menyelesaikan berbagai tugas dan praktikum yang diberikan. Mereka merasa pikirannya lebih fokus dan tajam, sehingga tetap memaksakan diri untuk aktif meskipun waktu istirahat mulai berkurang. Mahasiswa mengungkapkan kondisi ini membuat mereka sering bergadang, jarang beristirahat, dan mulai merasa gugup ketika menghadapi jadwal yang padat. Berdasarkan ungkapan dari mahasiswa maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat I.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara lagi kepada beberapa mahasiswa yang berbeda dan hasilnya ditemukan, mahasiswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa sebelum merasakan keluhan fisik yang lebih jelas, mereka terlebih dahulu mengalami fase awal yang ada di stres tingkat I yang ditandai dengan meningkatnya semangat belajar, rasa percaya diri, serta dorongan untuk terus aktif menyelesaikan tugas akademik. Pada kondisi tersebut, mahasiswa mengungkapkan jadi cenderung mengabaikan kebutuhan istirahat karena merasa masih mampu menjalani berbagai aktivitas perkuliahan. Mereka juga mengungkapkan kondisi ini secara perlahan berkembang dan diikuti dengan munculnya keluhan fisik yang semakin terasa.

Selain itu mahasiswa juga mengungkapkan mulai merasakan tubuh yang lebih cepat lelah, sering mengantuk meskipun sudah tidur, serta jantung berdebar ketika menghadapi praktikum, menghadapi pre-tes & post-test, maupun ujian. Selain itu, mereka mengeluhkan muncul ketegangan pada otot leher dan punggung, serta gangguan pencernaan seperti perut terasa tidak nyaman akibat pola makan yang tidak teratur. Keluhan-keluhan tersebut dirasakan mereka muncul karena tekanan akademik yang terus berulang dan kurangnya waktu istirahat yang memadai. Berdasarkan ungkapan dari mahasiswa maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat II.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada Mahasiswa lainnya mahasiswa yang diwawancarai juga menceritakan bahwa sebelum kondisi yang dirasakannya saat ini, ia terlebih dahulu mengalami fase awal stres yang ditandai dengan meningkatnya semangat belajar, dorongan untuk terus menyelesaikan tugas, serta rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Pada kondisi tersebut, mahasiswa mengungkapkan jadi lebih cenderung mengabaikan waktu istirahat karena merasa masih mampu mengendalikan aktivitas perkuliahan. Seiring berjalannya waktu, kondisi ini berkembang dengan munculnya keluhan fisik seperti tubuh yang mudah lelah, jantung berdebar ketika menghadapi ujian, serta ketegangan otot akibat aktivitas yang padat. Selanjutnya, mahasiswa mengungkapkan bahwa stres yang dialaminya mulai terasa semakin berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Mereka mengungkapkan mengalami kesulitan tidur atau insomnia karena pikiran terus dipenuhi oleh tugas, laporan praktikum, dan ujian yang akan dihadapi. Secara emosional, mahasiswa merasa lebih mudah tersinggung, cemas, dan tegang dibandingkan biasanya. Selain itu, muncul

penurunan konsentrasi dan koordinasi tubuh, seperti merasa gemetar atau kurang fokus saat menjalani praktikum. Kondisi tersebut membuat mahasiswa mengungkapkan mulai menyadari bahwa mereka mengalami stres yang dialami sudah tidak dapat dianggap ringan lagi. Berdasarkan ungkapan dari mahasiswa maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat III.

Mahasiswa lain yang diwawancarai mengungkapkan bahwa sebelum mengalami kondisi yang dirasakannya saat ini, ia telah melalui kondisi awal stres yang ditandai dengan meningkatnya semangat belajar dan dorongan untuk terus aktif menyelesaikan tuntutan akademik. Seiring waktu, kondisi tersebut berkembang dengan munculnya keluhan fisik seperti kelelahan yang mudah dirasakan, jantung berdebar saat menghadapi ujian, serta ketegangan otot akibat aktivitas perkuliahan yang padat. Pada tahap selanjutnya, mahasiswa juga mengungkapkan mulai mengalami gangguan tidur, kecemasan yang meningkat, serta penurunan konsentrasi yang mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Lebih lanjut, mahasiswa menyampaikan bahwa kondisi yang dialaminya kini terasa semakin berat dan berbeda dari kondisi sebelumnya, mereka mengungkapkan mulai merasakan adanya kejenuhan yang mendalam, perasaan kehilangan semangat, serta kesulitan berkonsentrasi dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan aktivitas rutin seperti biasanya, bahkan untuk tugas-tugas yang sebelumnya dianggap mudah. Rasa cemas yang berkepanjangan membuat mahasiswa mengungkapkan mulai merasa tertekan dan kewalahan dalam menghadapi perkuliahan. Berdasarkan ungkapan dari mahasiswa maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat IV.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada Mahasiswa lain, mahasiswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa sebelum mencapai kondisi yang dirasakannya saat ini, mereka mengungkapkan telah merasakan gejala seperti, peningkatan semangat belajar dan dorongan untuk terus aktif menyelesaikan tuntutan akademik, meskipun harus mengorbankan waktu istirahat. Seiring waktu, kondisi tersebut berkembang dengan munculnya keluhan fisik seperti kelelahan yang mudah dirasakan, jantung berdebar saat menghadapi ujian atau praktikum, serta ketegangan otot akibat aktivitas yang padat. Selanjutnya, mahasiswa juga mengungkapkan mulai merasakan mengalami gangguan tidur, kecemasan yang meningkat, serta penurunan konsentrasi yang mulai mengganggu aktivitas perkuliahan sehari-hari. Pada kondisi berikutnya mahasiswa juga mengeluhkan, adanya kejenuhan yang semakin mendalam, perasaan kehilangan semangat, dan ketidakmampuan untuk menjalani aktivitas rutin seperti sebelumnya. mereka merasa sulit berkonsentrasi, mudah merasa tertekan, dan kewalahan menghadapi tuntutan perkuliahan. Kondisi tersebut dirasakan oleh mereka semakin terus berlanjut hingga mahasiswa merasakan kelelahan fisik dan mental yang semakin berat.

Dalam wawancara, mahasiswa menyampaikan bahwa dirinya merasa sangat lelah, mudah bingung, dan cenderung panik ketika menghadapi tekanan akademik, bahkan untuk tugas-tugas yang relatif sederhana. Gangguan pencernaan dirasakan semakin sering muncul, disertai perasaan takut dan cemas yang meningkat. Mahasiswa juga mengungkapkan adanya perasaan kehilangan kendali terhadap diri sendiri serta ketidakmampuan untuk menyelesaikan

pekerjaan secara optimal. Berdasarkan ungkapan dari mahasiswa maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat V.

Wawancara selanjutnya ditemukan mahasiswa menjelaskan bahwa pada awalnya mereka hanya merasakan tekanan ringan, namun seiring waktu kondisi tersebut berkembang dan semakin dirasakan berat. Pada awalnya, mahasiswa merasakan peningkatan semangat dan dorongan untuk terus aktif menyelesaikan tuntutan perkuliahan, meskipun harus mengorbankan waktu istirahat. Seiring berjalannya waktu mereka mengeluhkan, kondisi tersebut dirasakan berkembang dengan munculnya keluhan fisik seperti kelelahan yang mudah dirasakan, jantung berdebar ketika menghadapi ujian atau praktikum, serta ketegangan otot akibat aktivitas yang padat. Selanjutnya, mahasiswa juga mengalami gangguan tidur, kecemasan yang meningkat, mudah tersinggung, serta penurunan konsentrasi yang mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tahap berikutnya, mahasiswa mengungkapkan adanya kejenuhan yang semakin mendalam, perasaan kehilangan semangat, serta ketidakmampuan untuk menjalani aktivitas rutin seperti sebelumnya. Mahasiswa mengungkapkan merasa tertekan, kewalahan, dan sulit menyelesaikan tugas-tugas akademik meskipun secara medis tidak ditemukan kelainan fisik yang jelas. Kondisi ini terus berlanjut hingga mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental yang berat, disertai kebingungan, kepanikan, serta gangguan pencernaan yang semakin sering muncul. Mahasiswa juga mengungkapkan perasaan kehilangan kendali terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan menjalani aktivitas perkuliahan secara optimal.

Lebih lanjut, mahasiswa menyampaikan bahwa pada kondisi tertentu, stres yang dialaminya muncul secara tiba-tiba dan sangat intens. Ia merasakan jantung

berdebar sangat kuat, sesak napas, tubuh gemetar, keringat dingin, serta perasaan takut yang berlebihan tanpa sebab yang jelas. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa sangat tidak nyaman, khawatir akan kondisi dirinya, dan takut tidak mampu melanjutkan aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari. Berdasarkan ungkapan dari mahasiswa maka dapat digambarkan bahwa mahasiswa mengalami stres tingkat VI.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi di sektor non medis (Legiran et al., 2015). Penelitian dengan judul *“Depression, Anxiety, and Stress Among Final-year Medical Students”* yang dilakukan oleh Kumar et al., (2019) menunjukkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Penelitian deskriptif ini melibatkan 312 mahasiswa kedokteran tingkat akhir dan menemukan bahwa 57,7% responden mengalami stres pada kategori sedang hingga sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran tingkat akhir berada pada kondisi stres yang cukup tinggi, yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, tuntutan kelulusan ujian, ekspektasi keluarga, serta kekhawatiran menghadapi dunia profesi kedokteran.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginata et al., (2023) dengan judul *“Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unisba”* yang juga menggambarkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres paling banyak berada pada kategori sedang sebesar 46,92%, diikuti oleh stres berat sebesar 34,62%. Berdasarkan jenis stresor, stres berat paling

banyak berasal dari stresor akademik sebesar 40,77%, sedangkan stres kategori sedang berasal dari stresor interpersonal dan intrapersonal, proses belajar-mengajar, sosial, serta aktivitas kelompok. Sementara itu, stres kategori ringan paling banyak berasal dari stresor dorongan dan keinginan sebesar 37,69%. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres mahasiswa kedokteran tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai jenis stresor dengan tingkat yang berbeda.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, membuktikan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stres dengan Tingkat Stres yang berbeda, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII Pada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana analisis tingkat stres mahasiswa semester VII”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui mengenai tingkat stres mahasiswa semester VII.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini akan memiliki manfaat yang berarti secara teoritis dan praktis, Adapun manfaatnya yaitu sebagai berikut:

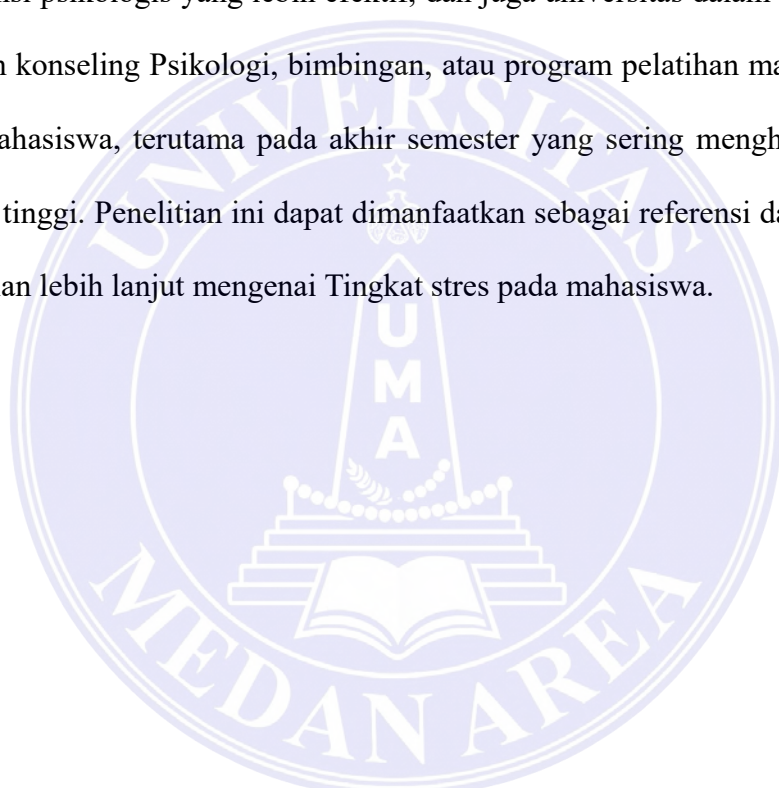
1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami bentuk stres yang sering dialami selama masa studi, Penelitian ini dapat membantu dosen

menyadari kondisi psikologis mahasiswa, sehingga mampu memberikan pendekatan bimbingan yang lebih simpatik dan suportif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan masukan Lembaga kesehatan, Lembaga sosial, Lembaga rehabilitasi, institusi layanan kesehatan serta instansi pendidikan dalam mengembangkan program intervensi psikologis yang lebih efektif, dan juga universitas dalam merencanakan bantuan konseling Psikologi, bimbingan, atau program pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa, terutama pada akhir semester yang sering menghadapi tekanan tingkat tinggi. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dan dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai Tingkat stres pada mahasiswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), istilah stres dapat ditemukan sejak awal abad keempat belas, namun pengertiannya tetap pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Namun, istilah itu berdasarkan penekanan yang tidak secara sistematis. Stress diartikan sebagai tindakan atau respons tubuh terhadap suatu tekanan yang dirasa lebih besar dari kemampuan diri untuk mengatasi tekanan tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam karyanya *Stress, Appraisal, and Coping*, stres bukan hanya faktor eksternal atau reaksi internal individu, tetapi adalah satu hubungan (relasi) spesifik antara individu dan lingkungan sekitarnya. Hubungan ini muncul sewaktu individu menilai (*appraise*) bahwa tekanan dari lingkungan melewati sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya dan mengancam kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dengan kata lain, stres terjadi ketika seseorang menilai situasi atau peristiwa tertentu sebagai beban, ancaman, atau tantangan yang sulit dikelola dengan keterampilan yang dimilikinya. Karena itu, stres dianggap subjektif dan transaksional, yang berarti bergantung pada penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) seseorang terhadap keadaan yang dihadapinya, bukan hanya disebabkan oleh peristiwa itu sendiri. Jadi stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan ketidakmampuan individu terhadap menyelesaikan masalah serta tuntutan lingkungan sehingga menghasilkan sebuah reaksi yaitu reaksi tidak nyaman, cemas, dan juga emosi negatif.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres dipahami sebagai suatu kondisi yang memiliki dua komponen utama, yaitu fisik dan psikologis. Komponen fisik muncul ketika tubuh menghadapi tantangan langsung, misalnya rasa sakit atau kelelahan, sedangkan komponen psikologis berkaitan dengan bagaimana seseorang menafsirkan atau mempersepsi situasi yang terjadi dalam hidupnya. Stres tidak hanya sekadar reaksi tubuh atau pikiran, tetapi merupakan hasil dari transaksi antara individu dengan lingkungannya.

Stress didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stress dapat dipandang dalam dua acara, sebagai stress baik dan stress buruk. Berdasarkan penelitian Abdulghani *et al.* (2011) menyatakan bahwa stress yang baik disebut stress positif sedangkan stress yang buruk disebut stress negatif. Stress buruk dibagi menjadi dua yaitu stress akut dan stress kronis dalam penelitian.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Stres adalah kondisi dimana adanya tekanan maupun tuntutan yang datang dari luar maupun diri seseorang, fisik maupun psikis seseorang baik dalam jangka panjang maupun pendek dalam kadar berat maupun ringan.

2.1.2 Jenis-Jenis Stres

Menurut Priyoto (2016) jenis stres berdasarkan persepsi individu dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1) *Distress* (stres negative)

Distress adalah stres yang bersifat merugikan dan dapat mengganggu keseimbangan fisik, psikologis, maupun sosial individu. Jenis stres ini

muncul ketika tekanan yang dihadapi dianggap terlalu berat dan melampaui kemampuan individu untuk menanganinya. Reaksi yang muncul biasanya berupa rasa cemas, putus asa, lelah, mudah marah, dan kehilangan motivasi. *Distress* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, sakit kepala, hingga menurunnya produktivitas. Jika berlangsung lama tanpa penanganan yang tepat, distress bisa berkembang menjadi stres kronis yang berpotensi memunculkan gangguan fisik maupun mental.

2) *Eustress* (stres positif)

Berbeda dengan *distress*, *eustress* merupakan stres yang bersifat menguntungkan dan konstruktif bagi individu. *Eustress* muncul ketika tekanan atau tuntutan dianggap sebagai tantangan yang masih dapat diatasi dan justru memotivasi seseorang untuk berusaha lebih baik. Dalam kondisi ini, tubuh memang tetap mengalami reaksi stres (seperti peningkatan detak jantung atau kewaspadaan), tetapi efeknya justru membantu individu menjadi lebih fokus, kreatif, dan produktif. *Eustress* berperan penting dalam mendorong pertumbuhan pribadi dan prestasi, karena membuat individu mampu mengubah tekanan menjadi energi positif. Sebagai contoh, seseorang yang merasa gugup sebelum ujian tetapi menilainya sebagai kesempatan untuk membuktikan kemampuan diri sedang mengalami *eustress*.

Berdasarkan uraian diatas stres dapat bersifat negatif (*distress*) atau positif (*eustress*), tergantung bagaimana individu menilai tekanan yang dihadapinya, jika dianggap sebagai ancaman maka berdampak buruk, namun jika dipandang sebagai tantangan maka dapat memotivasi dan meningkatkan kemampuan diri.

2.1.3 Tingkat Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal Tingkatan stres yang timbul secara lambat. Dan baru dirasakan bilamana Tingkat Stres gejalanya sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari dan lingkungan sekitar. Dr. Robert J. Van Amberg adalah seorang psikiater yang karyanya khususnya membahas mengenai klasifikasi tingkat stres. Amberg (dalam Hawari 2011) penelitiannya membagi tingkatan-tingkatan stress sebagai berikut:

1) Stres Tingkat I

Merupakan tingkatan stres yang paling awal dan paling ringan. Tingkatan ini biasanya disertai dengan perasaan-perasaan positif. Perasaan tersebut misalnya semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, serta merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari terdapat dampak negative pula. Cadangan energi didalam tubuh dihabiskan disertai munculnya rasa gugup yang berlebihan pula.

2) Stres Tingkat II

Dampak stres yang semula menyenangkan dan positif mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sebab tidak ada cukup waktu untuk beristirahat sepanjang hari. Pada tingkatan ini timbul keluhan-keluhan dan gejala seperti: merasa lelah dan tidak ada semangat waktu bangun tidur pagi, merasa mudah letih dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman,

jantung berdebardebar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa bersantai.

3) Stres Tingkat III

Keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu didapatkan dalam taingkatan ini, yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*) dan terganggunya kordinasi tubuh. Apabila sudah semakin berat yang ditandai dengan gejala-gejala tersebut seseorang sudah harus berkonsultasi dan mendapat terapi. Beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh banyak beristirahat.

4) Stres Tingkat IV

Didalam tingkat ini, keluhan-keluhan stres Tingkat III diatas oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh. Penderita terus memaksakan diri untuk bekerja terus menerus tanpa istirahat dan akan muncul gejala-gejala seperti pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, negativisme, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan.

5) Stres Tingkat V

Apabila gejala-gejala dalam Tingkat IV terus berlanjut dan tidak ada Tindakan pencegahan serta pengobatan maka akan jatuh pada stres Tingkat V yang ditandai dengan: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6) Stres Tingkat VI

Tingkat VI ini merupakan tahap klimaks dan tahap akhir, dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres pada tahap ini adalah: debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas (sesak dan teregang-engah), seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, sampai hal-hal yang mengancam seperti pingsan.

Tingkatan stress Menurut (Priyoto, 2016) stres dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab,

kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stres yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, badan merasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stres makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat stres merupakan gejala-gejala yang muncul pada diri seseorang yang dirasakan berbeda-beda bagi setiap orang.

2.1.4 Ciri – Ciri Stres

Menurut Taylor (2018) menggambarkan bagaimana stres memengaruhi individu secara menyeluruh. Dalam penjelasannya, Taylor menggambarkan ciri-ciri stres, yaitu :

1) Ciri Fisiologis

Ciri ini tampak melalui perubahan fungsi tubuh yang menandakan adanya aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung dan tekanan darah meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, otot menegang, dan daya tahan tubuh menurun. Reaksi ini merupakan respons alami tubuh dalam menghadapi ancaman, dikenal sebagai respons “*fight or flight*”.

2) Ciri Psikologis

Secara psikologis, stres memunculkan perasaan tegang, cemas, mudah marah, atau kehilangan kendali atas situasi. Individu sering kali merasa kewalahan, sulit fokus, atau mudah putus asa karena tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan kopingnya. Taylor menekankan bahwa persepsi individu terhadap stresor sangat berpengaruh terhadap intensitas reaksi emosional yang muncul.

3) Ciri Perilaku

Dalam perilaku, stres ditunjukkan melalui perubahan kebiasaan hidup, seperti sulit tidur, perubahan pola makan, dan munculnya kebiasaan tidak sehat seperti merokok atau mengonsumsi alkohol. Individu juga mungkin menjadi lebih mudah tersinggung, menutup diri dari lingkungan sosial, atau kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasa disenangi. Pola

perilaku ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga tindakan nyata dalam keseharian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres terjadi melalui tiga ciri utama, yaitu fisiologis (perubahan fungsi tubuh), psikologis (rasa cemas dan tegang), dan perilaku (perubahan pola tidur, makan, serta kebiasaan hidup).

2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Lazarus dan Folkman (1984) membagi faktor stres ke dalam dua bagian, yaitu :

1) Faktor Pribadi (*Person Factors*)

Faktor ini berkaitan dengan karakteristik yang melekat pada diri individu yang kerap berperan penting saat individu berada pada situasi tertentu. Faktor pribadi melibatkan :

a. *Commitments* (komitmen)

Mengungkapkan keyakinan dan kesediaan individu untuk secara konsisten mempertahankan sesuatu demi mencapai tujuan yang diharapkan. Komitmen mencerminkan hal-hal yang dianggap paling penting dalam hidup individu, misalnya keluarga, pekerjaan, pendidikan, atau nilai-nilai pribadi. Karena sifatnya yang mendasar, komitmen akan memandu seseorang dalam membuat pilihan, termasuk ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Komitmen juga memberi dorongan motivasi, sehingga seseorang bisa terdorong untuk menjauhi situasi yang berbahaya atau justru mendekat pada situasi yang berpotensi memberi keuntungan. Semakin kuat komitmen individu terhadap sesuatu, maka semakin besar pula kemungkinan individu merasa terancam atau tertantang bila hal yang

penting itu terganggu. Namun, pada saat yang sama, komitmen yang kuat juga dapat menjadi sumber daya positif, mendorong individu untuk melakukan tindakan perbaikan serta mempertahankan harapan di tengah situasi sulit.

b. *Beliefs* (keyakinan)

Menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana seseorang menilai dan merespons suatu peristiwa. Keyakinan bekerja sebagai kerangka berpikir yang sering kali tidak disadari, sehingga dampaknya terhadap penilaian kadang sulit diamati secara langsung. Ada dua jenis keyakinan yang dianggap paling berpengaruh, yaitu keyakinan tentang kendali pribadi dan keyakinan eksistensial. Keyakinan tentang kendali pribadi berkaitan dengan sejauh mana individu merasa mampu mengendalikan hasil-hasil penting dalam hidupnya. Sedangkan keyakinan eksistensial berkaitan dengan keyakinan yang lebih luas seperti makna hidup, tujuan serta keteraturan dunia yang dipercaya. Keyakinan juga bersifat situasional, artinya seseorang tidak hanya menilai apakah lingkungan bisa dikendalikan, tetapi juga menilai sejauh mana ia mampu mengendalikan respons dirinya sendiri.

2) Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu atau disebut juga faktor eksternal. Faktor ini terbagi atas :

a. *Novelty* (kebaruan)

Situasi yang benar-benar baru dan tidak ada aspek yang sebelumnya terhubung secara psikologis tidak selalu menimbulkan stres, kecuali jika

memiliki asosiasi dengan bahaya atau ancaman tertentu. Seperti halnya situasi tidak akan dinilai sebagai ancaman jika sebelumnya tidak diyakini sebagai situasi berbahaya. Situasi juga tidak dinilai sebagai tentangan, karena tidak ada aspek sebelumnya yang terhubung akan kepuasan atau keuntungan. Artinya, situasi baru yang belum pernah dialami cenderung menimbulkan ketidakpastian lebih besar dibanding situasi yang sudah familiar. Tanpa pengalaman langsung atau keterampilan coping yang sesuai, individu akan merasa tidak siap menghadapi tuntutan situasi tersebut.

b. *Predictability* (Keterdugaan)

Merujuk pada sejauh mana suatu peristiwa dapat diperkirakan sebelumnya. Prediktabilitas terbukti menjadi faktor penting karena situasi yang bisa diprediksi cenderung menimbulkan stres lebih rendah dibanding situasi yang sama sekali tidak terduga.

c. *Event Uncertainty* (ketidakpastian peristiwa)

Salah satu penyebab utama mengapa ketidakpastian menjadi sumber stres adalah karena ia melemahkan kemampuan individu untuk melakukan coping antisipatif. Maksudnya, strategi yang digunakan untuk mempersiapkan diri menghadapi suatu peristiwa sering kali berbeda dengan strategi mengatasi ketiadaan peristiwa tersebut. Peristiwa yang terjadi memerlukan strategi preventif dan penanggulangan, sedangkan ketiadaan peristiwa justru memerlukan strategi pemeliharaan dan pemanfaatan momentum untuk mencegah kekosongan atau stagnasi.

Semakin penting atau bermakna suatu peristiwa, semakin besar pula efek stres yang ditimbulkan oleh ketidakpastian.

Selanjutnya faktor-faktor stres Menurut Priyoto (2016) adalah sebagai berikut:

a. Stresor Fisik

Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

b. Stresor Sosial

1. Stresor sosial, ekonomi, dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
2. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
3. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja
4. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan social yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan social yang buruk.

c. Stresor Psikologis

1. Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.
2. Ketidakpastian apabila seseorang sering berada di dalam keraguan dan merasa tidak pastimengetahui masa depan atau pekerjaannya. Atau

merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa banyak faktor yang dapat menjadi penyebab munculnya stres. Mulai dari faktor internal atau probadi, faktor lingkungan seperti teman, dan juga dari fisik, sosial dan psikologis seseorang.

2.1.6 Aspek-Aspek Stres

Stres muncul ketika seseorang menilai adanya ketidakseimbangan antara tuntutan fisik maupun psikologis dari suatu keadaan dengan sumber daya yang dimiliki. Hal ini ditentukan berdasarkan aspek biopsikososial pada stres menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu :

1) Aspek Biologis

Aspek biologis tampak dari reaksi tubuh ketika menghadapi stresor. Respons fisiologis meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan, ketegangan otot, hingga keluarnya keringat. Hal ini menunjukkan bahwa stres memicu sistem tubuh untuk bersiap menghadapi ancaman atau disebut dengan reaktivitas.

Menurut Hans Selye dalam buku Sarafino dan Smith (2011), stres secara biologis dapat diukur melalui respons fisiologis tubuh yang muncul dalam tiga tahap yang disebut General Adaptation Syndrome (GAS), yaitu :

a. *Alarm Reaction* (Reaksi Alarm)

Tahap ini terjadi saat tubuh pertama kali menyadari adanya stresor. Sistem saraf simpatik langsung aktif dan tubuh mengeluarkan hormon adrenalin serta norepinefrin. Akibatnya, detak jantung meningkat, tekanan darah naik, dan napas menjadi lebih cepat. Tahap ini bisa diukur dengan

memantau perubahan fisik seperti denyut jantung, tekanan darah, kadar kortisol dalam darah atau saliva, serta keringat yang meningkat saat seseorang menghadapi situasi menegangkan.

b. *Stage of Resistance* (Tahap Perlawanan)

Jika stres berlangsung lebih lama, tubuh akan berusaha menyesuaikan diri agar tetap dapat berfungsi normal. Pada tahap ini, kadar kortisol biasanya masih tinggi namun mulai stabil. Tubuh mencoba menyeimbangkan energi untuk menghadapi stres, tetapi fungsi kekebalan tubuh mulai menurun. Pengukuran pada tahap ini bisa dilakukan melalui pemeriksaan kadar kortisol atau melalui pengamatan terhadap gejala kelelahan dan pola adaptasi individu terhadap stres. Misalnya, seseorang mulai terbiasa dengan tekanan, tetapi merasa cepat lelah, sulit tidur, atau mengalami sakit kepala.

c. *Stage of Exhaustion* (Tahap Kelelahan)

Tahap ini terjadi ketika stres berlangsung terlalu lama dan tubuh kehilangan kemampuannya untuk beradaptasi. Sumber energi mulai habis, sistem kekebalan tubuh melemah, dan seseorang bisa mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Pada tahap ini, dapat diukur dari persepsi kelelahan dan gangguan fungsi harian yang dirasakan individu. Misalnya, seseorang merasa tidak bersemangat, sulit berkonsentrasi, atau sering sakit tanpa sebab jelas.

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis mencakup bagaimana individu menilai situasi (*appraisal*) serta emosi yang timbul dari penilaian itu. Stres dapat

memunculkan perasaan takut, cemas, marah, atau sedih, tergantung pada cara individu memahami tekanan yang dihadapinya. Aspek ini berkaitan erat dengan :

a. Kognisi

Hubungan antara kognisi dan stres sangat penting dalam proses kognitif atau juga disebut fungsi eksekutif. Fungsi eksekutif berpusat pada kemampuan kognitif individu yang terlibat dalam pengaturan dan pengarahan perilaku. Saat fungsi eksekutif bekerja dengan baik, maka individu dapat menghadapi situasi penuh tekanan dengan lebih terarah. Namun jika stres meningkat maka fungsi eksekutif akan menurun, sehingga individu akan sulit menghadapi situasi tertentu. Jadi, kesulitan berpikir jernih selama stres mungkin disertai dengan kontrol fisiologis atau regulasi respons stres yang buruk.

b. Emosional

Stres kerap menimbulkan reaksi emosional yang berbeda-beda, tergantung pada cara seseorang menilai situasi. Ketika dianggap sebagai ancaman, stres dapat memunculkan rasa takut atau cemas, sedangkan jika dipandang sebagai tantangan bisa menimbulkan semangat. Dalam kondisi tertentu, stres juga dapat memicu kesedihan yang wajar, tetapi jika berlangsung lama dan berat bisa berkembang menjadi depresi dengan gejala spesifik. Selain itu, stres juga sering memunculkan kemarahan ketika situasi terasa mengancam atau membuat frustrasi, yang dapat berdampak pada hubungan sosial jika tidak terkendali.

c. Perilaku

Stres dapat memengaruhi cara individu bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa orang mungkin menunjukkan perilaku adaptif, seperti mencari dukungan sosial, meningkatkan usaha, atau mengatur waktu dengan lebih baik. Namun, stres yang tinggi seringkali memunculkan perilaku maladaptif, misalnya menghindari dari situasi, menarik diri dari lingkungan sosial, merokok, makan berlebihan, atau bahkan menggunakan zat tertentu untuk mengurangi ketegangan. Selain itu, stres juga dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif atau mudah tersulut emosi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada hubungan sosial maupun proses pemulihan individu. Dengan demikian, aspek perilaku menunjukkan bahwa stres tidak hanya berdampak secara internal, tetapi juga terlihat nyata dalam tindakan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek stress terdiri dari aspek biologis yang berupa gejala fisik dan aspek psikologis yang berupa gejala kognisi/pikiran, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

2.1.7 Dampak Stres

Stres yang berlangsung pada diri individu akan menimbulkan berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Seperti dampak stres yang dikatakan oleh Taylor (2018) yang meliputi :

1) Fisiologis

- a. Peningkatan kadar lemak, stres memicu peningkatan lemak dalam darah, yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

- b. Peningkatan tekanan darah, stres membuat sistem saraf simpatis aktif secara berlebihan, menyebabkan tekanan darah naik.
- c. Penurunan imunitas, stres menekan sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh lebih rentan terhadap infeksi.
- d. Peningkatan aktivitas hormonal, hormon stres seperti kortisol dan adrenalin meningkat, memengaruhi metabolisme dan emosi.

2) Perubahan Perilaku Kesehatan

- a. Meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol, stres sering mendorong individu untuk mengandalkan zat-zat tersebut sebagai pelarian emosional.
- b. Menurunnya kualitas nutrisi, individu cenderung makan tidak teratur atau memilih makanan tidak sehat saat tertekan.
- c. Gangguan tidur, stres mengganggu pola tidur menyebabkan insomnia atau tidur tidak nyenyak.
- d. Peningkatan penggunaan obat-obatan, beberapa orang menggunakan obat penenang atau stimulan untuk mengatasi stres.
- e. Pola makan buruk dan kurang olahraga, stres menurunkan motivasi untuk menjaga pola hidup sehat.

3) Psikososial

- a. Menurunnya dukungan sosial, stres dapat merusak hubungan sosial dan membuat individu merasa terisolasi.
- b. Berkurangnya optimisme, tekanan yang berkepanjangan menurunkan harapan positif terhadap masa depan.
- c. Ancaman terhadap harga diri, kegagalan atau tekanan berulang dapat membuat individu merasa tidak berharga.

- d. Menurunnya rasa kendali (*sense of mastery*), stres membuat individu merasa kehilangan kemampuan untuk mengendalikan hidupnya.

4) Perawatan Kesehatan

- a. Menurunnya kepatuhan terhadap pengobatan, stres menyebabkan seseorang sulit mengikuti anjuran medis dengan konsisten.
- b. Menunda mencari bantuan medis, individu cenderung menunda pemeriksaan kesehatan karena merasa lelah atau kewalahan.
- c. Gejala penyakit menjadi samar (*obscured symptom profile*) stres dapat menutupi atau mengubah persepsi terhadap gejala fisik yang sebenarnya.
- d. Menurunnya kemungkinan mencari perawatan, orang yang stres berat mungkin kehilangan motivasi untuk mencari pertolongan medis.

Berdasarkan uraian diatas dampak stres menyebabkan dampak luas meliputi gangguan fisiologis (peningkatan lemak, tekanan darah, penurunan imunitas, lonjakan hormon), perilaku kesehatan buruk (rokok, alkohol, pola makan tak sehat, gangguan tidur), masalah psikososial (isolasi sosial, rendahnya optimisme, harga diri, dan kendali diri), serta hambatan perawatan kesehatan (kepatuhan rendah, penundaan bantuan medis, gejala samar), yang secara keseluruhan memperburuk kesehatan individu.

2.1.8 Karakteristik Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam buku tulisan Sarafino dan Smith (2011) terdapat beberapa karakteristik yang cenderung menimbulkan stres pada individu. Karakteristik ini menjelaskan kondisi atau peristiwa tertentu yang dapat meningkatkan tekanan psikologis karena menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan atau tantangan yang tidak diharapkan, diantaranya :

1) *Life Transitions* (Transisi Hidup)

Setiap perubahan besar dalam hidup menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan rutinitas dan peran baru. Seperti perpindahan dari satu kondisi atau fase kehidupan ke fase lainnya. Meskipun perubahan bisa bersifat positif proses adaptasi tetap menimbulkan stres karena adanya ketidakpastian dan tuntutan baru. Contohnya seperti mulai masuk penitipan anak atau sekolah, pindah ke komunitas baru, menjadi orang tua, menikah, pensiun dari karier dan lainnya.

2) *Difficult Timing* (Waktu yang Sulit)

Peristiwa yang terjadi di waktu yang tidak tepat dari yang diharapkan membuat seseorang merasa tidak siap secara emosional, sosial, atau ekonomi untuk menghadapinya. Akibatnya, stres akan timbul karena ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan kemampuan individu saat itu. Seperti ketika memiliki bayi saat belum siap secara finansial, kehilangan pekerjaan di usia lanjut dan sebagainya.

3) *Ambiguity* (Ambiguitas)

Situasi yang tidak pasti atau kurangnya informasi membuat individu sulit memprediksi hasilnya. Ketidakpastian ini dapat menciptakan stres, perasaan cemas dan hilang kendali. Contohnya seperti informasi yang tidak jelas bagi seorang pekerja tentang suatu tugas dan bagi seorang pasien tentang status kesehatannya, pilihan pengobatan, atau prognosisnya.

4) *Low Desirability* (Keinginan Rendah)

Situasi yang umumnya dipandang buruk atau merugikan oleh kebanyakan orang akan menimbulkan stres lebih besar. Hal ini dikarenakan hampir tidak ada aspek positif yang bisa dipandang sebagai suatu kesempatan atau tantangan. Seperti kehilangan rumah karena kebakaran, perceraian ataupun kecelakaan lalu lintas.

5) *Low Controllability* (Pengendalian Rendah)

Ketika seseorang merasa tidak mampu memengaruhi hasil dari suatu situasi baik secara perilaku maupun kognitif, rasa tidak berdaya akan muncul dan menambah intensitas stres. Contoh kontrol kognitif rendah yaitu ketika individu tidak mampu berhenti memikirkan pengalaman traumatis sedangkan contoh kontrol perilaku rendah seperti karyawan yang harus mematuhi aturan kerja tanpa kesempatan untuk membuat keputusan atau menyesuaikan cara kerja mereka.

2.2 Mahasiswa

Menurut Oermajati dkk dalam penelitian (Novera et al, 2024) Mahasiswa Adalah siswa di perguruan tinggi. Mahasiswa juga memiliki tanggung jawab akademik untuk menyelesaikan study mereka dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang yang mereka pilih.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Berdasarkan uraian diatas yaitu mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

2.3 Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII pada Fakultas Kedokteran

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam karyanya *Stress, Appraisal, and Coping*, stres bukan hanya faktor eksternal atau reaksi internal individu, tetapi adalah satu hubungan (relasi) spesifik antara individu dan lingkungan sekitarnya. Hubungan ini muncul sewaktu individu menilai (*appraise*) bahwa tekanan dari lingkungan melewati sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya dan mengancam kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dengan kata lain, stres terjadi ketika seseorang menilai situasi atau peristiwa tertentu sebagai beban, ancaman, atau tantangan yang sulit dikelola dengan keterampilan yang dimilikinya. Karena itu, stres dianggap subjektif dan transaksional, yang berarti bergantung pada penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) seseorang terhadap keadaan yang dihadapinya, bukan hanya disebabkan oleh peristiwa itu sendiri. Jadi stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan ketidakmampuan individu terhadap menyelesaikan masalah serta tuntutan lingkungan sehingga menghasilkan sebuah reaksi yaitu reaksi tidak nyaman, cemas, dan juga emosi negatif.

Selain itu Penelitian oleh Kumar et al., (2019) berjudul “*Depression, Anxiety, and Stress Among Final-year Medical Students*” bertujuan untuk menggambarkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif

deskriptif dengan desain observasional. Sampel penelitian berjumlah 312 mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang berasal dari perguruan tinggi negeri dan swasta di Karachi, Pakistan, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dan data dianalisis secara deskriptif menggunakan program SPSS.

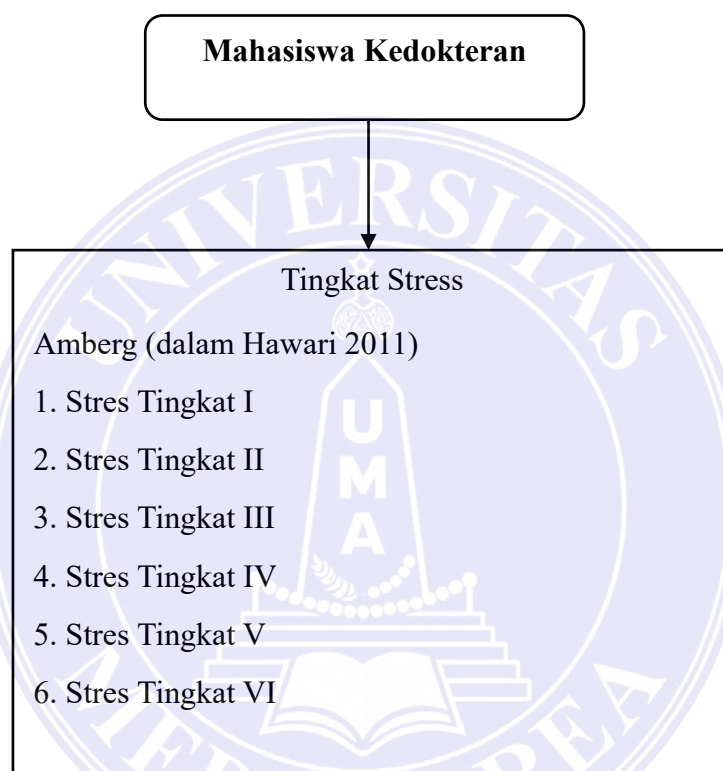
Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,7% mahasiswa mengalami tingkat stres kategori sedang hingga sangat berat, dengan rata-rata skor stres sebesar 20,92. Tingkat stres lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dan mahasiswa perguruan tinggi swasta. Faktor utama penyebab stres meliputi tekanan akademik, tekanan kelulusan ujian, tuntutan untuk memenuhi ekspektasi keluarga, serta ketidakpuasan terhadap sistem akademik. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama mengkaji gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir.

Penelitian Ginata et al., (2023) bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dengan metode deskriptif cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 130 mahasiswa, yang diambil menggunakan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kategori berat terutama disebabkan oleh stresor akademik dengan persentase 40,77%, seperti beban ujian dan tuntutan akademik. Stres kategori sedang merupakan tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa secara umum, yaitu sebesar 46,92%, yang berasal dari stresor interpersonal dan intrapersonal, proses belajar-mengajar, sosial, serta

aktivitas kelompok. Sementara itu, stres kategori ringan paling banyak berasal dari dorongan dan keinginan (*Drive and Desire Related Stressor*) sebesar 37,69%, yang berkaitan dengan motivasi diri dan tekanan lingkungan.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Tahun						
		2025				2026		
		SEP	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
1.	Pengajuan Judul							
2.	Pra Penelitian							
3.	Seminar Proposal							
4.	Penelitian							
5.	Seminar Hasil							
6.	Sidang Meja Hijau							

Penelitian ini dimulai dengan pengajuan judul pada bulan September 2025 melalui *google* formular yang diberikaan oleh Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Setelah itu kegiatan pra penelitian dilakukan pada Oktober 2025 di Universitas Islam Sumatera Utara, selanjutnya peneliti akan melaksanakan seminar proposal pada bulan November 2025 sebagai bentuk evaluasi rancangan penelitian. Setelah proposal disetujui, penelitian dilanjutkan pada bulan Desember 2025 dengan kegiatan penelitian seperti pengumpulan data dan analisis data sampai dengan bulan januari. Hasil penelitian kemudian dipresentasikan dalam

seminar hasil sebagai evaluasi akhir sebelum sidang dibulan Februari 2026. Dan selanjutnya sidang meja hijau dipresentasikan dan dilaksanakan di bulan Maret 2026.

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sumatera Utara, dengan subjek penelitian mahasiswa kedokteran semester VII yang berkuliah dikampus tersebut. Alamat kampus Universitas Islam Sumatera Utara berada di jalan STM, Suka Maju, Medan Johor, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih karena dinilai representative dan mudah dijangkau oleh peneliti.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

3.2.1 Bahan Penelitian

Adapun beberapa bahan dari penelitian ini yaitu:

- 1) Pulpen, pensil kertas, handphone, laptop, *google form* serta perangkat lainnya yang menjadi alat bantu dalam pengumpulan data dan dokumentasi penelitian.
- 2) SPSS yang digunakan untuk membantu analisis data
- 3) Menggunakan aplikasi *microsoft office word* dan juga kuesioner berbentuk *google form* untuk dibagikan kepada para sampel mahasiswa semester VII untuk mengumpulkan data hasil penelitian.

3.2.2 Alat Penelitian

Alat yang digunakan yaitu skala psikologi dalam bentuk kuesioner sebagai media dalam pengumpulan data. Dan juga alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara yang di susun oleh peneliti untuk memperoleh

data secara sistematis dan dijadikan sebagai landasan fenomena, selain itu peneliti juga menggunakan surat izin Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagai dokumen pendukung resmi untuk pelaksanaan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Wawancara dilakukan secara langsung dengan mewawancarai mahasiswa kedokteran semester VII. Yang dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan tujuan peneliti. Penelitian ini menggunakan skala psikologis, yaitu Skala Tingkat Stres.

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tipe penelitian kuantitatif Deskriptif, menurut Sugiyono (2020) Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang dapat diukur secara numerik, baik melalui pengisian kuesioner, observasi, atau pengolahan data sekunder. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk mendapatkan Kesimpulan yang objektif dan dapat diandalkan. Pendekatan kuantitatif menurut Creswell (2018) adalah metode untuk menguji teori secara objektif dengan mengukur variabel menggunakan instrumen sehingga data dapat dianalisis secara statistik. Sedangkan Menurut Gravetter & Wallnau (2015), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau tanpa variabel dan membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini semata-mata bersifat deskriptif, tidak termasuk mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi maupun mencari implikasi, dan hasil penelitiannya berupa deskriptif mengenai variabel-

variabel tertentu dengan menyajikan frekuensi, angka rata-rata atau kualifikasi lainnya untuk setiap kategori di suatu variabel Creswell (2018).

3.3.2 Identifikasi variabel

Variabel penelitian merupakan konsep atau karakteristik yang diamati atau diukur dalam penelitian kuantitatif. Pemilihan variabel penelitian yang tepat sangat penting untuk memastikan bahwa penelitian dapat menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian secara obyektif dari penelitian Mark Saunders dan Adrian Thornhill (2009). Menurut Creswell (2018) variabel dependent ialah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain. Sedangkan variabel independent ialah variabel yang berperan memberi pengaruh kepada variabel lain. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Tingkat stres.

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel menurut Creswell (2018), adalah seperangkat lengkap petunjuk tentang apa yang harus diamati dalam mengukur atau menguji suatu variabel dalam pengujian kesempurnaan. Definisi operasional menjelaskan tentang operasionalisasi variabel penelitian dengan indikator yaitu Tingkat Stres. Berdasarkan hal tersebut, maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah, Tingkat stres adalah gejala-gejala yang dialami seseorang yang muncul pada diri seseorang yang dirasakan berupa tekanan maupun tuntutan yang datang dari luar maupun dari dalam diri seseorang, kondisi fisik maupun psikis seseorang baik dalam jangka panjang maupun pendek dalam kadar berat maupun ringan yang berbeda beda bagi setiap orang.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan objek atau individu yang menjadi fokus penelitian, populasi dapat dibatasi sebagai jumlah subjek yang memiliki sifat atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian Creswell (2018). Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah mahasiswa kedokteran semester VII yang berjumlah 140 mahasiswa.

3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, Total sampling Adalah Teknik pengambilann sampel yang dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya terbatas dan dapat dijangkau peneliti Creswell (2018).

3.4.3 Sampel

Menurut Creswell (2018), sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti. Namun sebelum pengambilan data utama dilakukan *try out instrument* pada 30 mahasiswa, untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling di luar dari peserta *try out instrument*, yaitu dengan jumlah sampel 110 mahasiswa aktif semester VII.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Creswell (2018), metode pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

menggunakan skala psikologi, dimana skala psikologi ini berbentuk kuisioner. Instrumen yang digunakan adalah Skala Tingkat Stres.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat stres berdasarkan aspek aspek tingkat stres menurut Amberg (dalam Hawari, 2011) yaitu tingkat stres terbagi atas, Stres Tingkat I, Stres Tingkat II, Stres Tingkat III, Stres Tingkat IV, Stres Tingkat V, Stres Tingkat VI.

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data pada skala tingkat stres menggunakan skala Likert, Sugiyono (2020) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item- item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Yang terdapat dua pernyataan sifat, positif dan negatif yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Item *favourable* berisi konsep perilaku yang sesuai atau mendukung yang akan diukur sedangkan item *unfavourable* berisi konsep perilaku yang bertentangan atau tidak mendukung dari ciri perilaku indikator pada atribut tersebut. Pada item *favourable* akan diberikan empat kontinum yaitu Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan aitem *Unfavourable* akan di beri 4 kontinum yaitu Sangat setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

3.6 Uji validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas Alat Ukur

Validitas data ialah suatu ukuran yang mengacu kepada derajat kesesuaian antara data yang dikumpulkan dan data sebenarnya dalam sumber data. Data yang valid akan diperoleh apabila instrument pengumpulan data juga valid. Oleh karena itu, untuk menguji validitas data maka pengujian dilakukan terhadap instrument pengumpulan data Gravetter & Wallnau, (2015).

Uji Validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik suatu skala digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Menguji validitas konstruk dilakukan dengan cara mengkorelasikan antar skor butir pertanyaan dengan skor totalnya (Sugiyono, 2020). Sedangkan menurut Creswell (2018) Validitas merupakan ketepatan interpretasi skor pada instrumen yang digunakan dalam penelitian. Oleh karena itu, uji validitas dilakukan dengan melakukan *try out* kepada 30 mahasiswa.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui validitas alat ukur penelitian ini adalah Teknik *Corrected Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan di uji dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Packages For Social Science*). Suatu aitem pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi aitem-total (r hitung) lebih besar daripada nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil uji validitas, diperoleh bahwa sebagian besar aitem pernyataan memiliki r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas selanjutnya dieliminasi dan tidak digunakan pada tahap pengambilan data penelitian.

3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengacu pada tingkat stabilitas dan konsistensi instrumen dalam menghasilkan skor, Creswell (2018). Sedangkan menurut Sugiyono (2020) reliabilitas menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hasil pengukuran harus reliabel dalam artian harus memiliki tingkat konsistensi dan kemandapan.

Reliabilitas (keandalan) adalah sejauh mana suatu instrumen pengukuran menghasilkan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Dengan kata lain, instrumen dikatakan reliabel jika mampu memberikan hasil yang stabil dan konsisten dari waktu ke waktu. Misalnya, apabila alat ukur digunakan pada subjek yang sama dengan kondisi yang tidak berubah, maka hasil pengukurannya seharusnya tetap sama. Dalam konteks pengukuran yang bersifat subjektif, seperti penilaian oleh beberapa orang, reliabilitas merujuk pada konsistensi antar penilai (*inter-rater reliability*), yaitu sejauh mana para penilai memberikan hasil yang serupa terhadap objek yang sama. Perlu ditegaskan bahwa reliabilitas berbeda dengan validitas. Instrumen yang reliabel belum tentu valid, karena meskipun suatu alat ukur memberikan hasil yang konsisten, belum tentu ia mengukur apa yang seharusnya diukur. Oleh karena itu, reliabilitas merupakan syarat penting namun belum cukup untuk validitas suatu alat ukur.

Analisis reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* melalui SPSS. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ sehingga dapat disimpulkan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur tingkat stres pada mahasiswa Creswell (2018).

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain Creswell (2018).

Analisis deskriptif adalah bagian dari statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi (Sugiyono, 2020).

Dalam penelitian ini analisis data menggunakan statistika deskriptif. Disebut statistika deskriptif karena dalam penelitian ini statistik yang digunakan hanya untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tanpa melakukan generalisasi atau inferensi Hadi, S (2001). Penggunaan Statistika Deskriptif dengan presentase dalam penelitian ini dengan cara mengorganisir dan menganalisis data sehingga bisa memperoleh gambaran yang teratur tentang suatu kejadian. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Penskoran jawaban responden
- 2) Menjumlahkan skor total variabel
- 3) Mengelompokkan skor yang dicapai berdasarkan tingkat kecenderungan, dan
- 4) Meliputi presentase tingkat kecenderungan dalam kategori yang ada sehingga diperoleh informasi hasil penelitian.

3.8 Prosedur Kerja

3.8.1 Persiapan Administrasi

Tahap awal penelitian dimulai dengan mengurus surat izin pra penelitian dari Program Studi Psikologi Universitas Medan Area. Surat pengantar resmi ini NO 3829/FPSI/01.10/X/2025, kemudian disampaikan kepada dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara untuk memperoleh persetujuan melaksanakan penelitian di lokasi tersebut. Langkah ini penting agar penelitian memiliki dasar legalitas yang jelas dan mendapatkan dukungan penuh dari Fakultas Kedokteran yang akan menjadi tempat penelitian sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Setelah memperoleh izin, pra penelitian peneliti melakukan wawancara ke lokasi penelitian. Wawancara dilakukan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi tentang fenomena yang akan menjadi bahan penelitian. Wawancara ini bertujuan menggali informasi lebih dalam, kondisi lingkungan, melihat apa saja stres yang dirasakan mahasiswa kedokteran dan melihat apakah ada fenomena yang akan diteliti. Dengan adanya persiapan administrasi ini, penelitian diharapkan dapat berlangsung terarah, sistematis, dan sesuai prosedur yang telah ditetapkan.

Setelah selesai melaksanakan pra penelitian selanjutnya peneliti melakukan penelitian, Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti mempersiapkan segala kelengkapan administrasi yang di butuhkan mencakup surat perizinan penelitian. Izin penelitian ini diperoleh dari pihak program studi Psikologi Universitas Medan Area untuk melaksanakan penelitian dan

mengambil data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara pada tanggal 5 Desember 2025.

Kemudian setelah melakukan pengambilan data dan telah selesai mengambil data, Universitas Islam Sumatera Utara mengeluarkan surat yang menyatakan rangkaian penelitian telah selesai dilakukan pada tanggal 19 Desember 2025.

3.8.2 Persiapan Alat Ukur

Setelah menyelesaikan seluruh kelengkapan administrasi, berikutnya peneliti mempersiapkan instrument pengukuran atau instrument pengambilan data yang akan digunakan dalam penelitian.

Persiapan alat ukur dilakukan untuk memastikan instrumen penelitian siap digunakan dalam proses pengumpulan data. Mempersiapkan alat ukur yang digunakan untuk penelitian, dimulai pada penyusunan skala. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah menggunakan bentuk Skala. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tingkat stres. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Skala Likert, yang dirancang untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Amberg (dalam Hawari 2011) melalui skala Tingkat yang dimodifikasi oleh peneliti yang disusun berdasarkan Stres Tingkat I, Stres Tingkat II, Stres Tingkat III, Stres Tingkat IV, Stres Tingkat V, Stres Tingkat VI. Pernyataan pada skala likert ini menggunakan empat alternatif jawaban. Pada pernyataan Favourabel diberikan alternatif

jawaban serta nilai yang terdiri dari: Sangat Tidak Setuju; mendapatkan nilai 1, Tidak Setuju; mendapatkan nilai 2, Setuju; mendapatkan nilai 3 dan Sangat Setuju dengan pernyataan; mendapatkan nilai 4. Selanjutnya untuk pernyataan Unfavourabel diberikan penilaian berupa: Sangat Tidak Setuju; mendapatkan nilai 4, Tidak Setuju; mendapatkan nilai 3, Setuju; mendapatkan nilai 2 dan Sangat Setuju dengan pernyataan; mendapatkan nilai 1.

a. Skala Tingkat Stres

Skala tingkat stres disusun berdasarkan Tingkatan-Tingkatan Stres yang terdiri dalam VI Tingkatan, Yaitu Stres Tingkat I, Stres Tingkat II, Stres Tingkat III, Stres Tingkat IV, Stres Tingkat V, Stres Tingkat VI.

Skala ini terdiri dari 72 item pernyataan yang disajikan dengan menggunakan Skala Likert yang mencakup 36 pernyataan *Favourable* (pernyataan yang mendukung) dan 36 pertanyaan *Unfavourable* (pernyataan tidak mendukung). Berikut tabel distribusi penyebaran item Skala Tingkat Stres. Adapun penyebaran item dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 2 Distribusi Skala Tingkat Stres

Tingkat Stres	Indikator	No Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Ufavourable</i>	
Tingkat Stres I	1.Semangat bekerja besar dan berlebihan	1,7	37,43	4
	2.Penglihatan Tajam	13,19	49,55	4
	3. Mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya	25,31	61,67	4
Tingkat Stres II	1.Merasa Lelah	2,8	38,44	4
	2.Tidak ada semangat	14,20	50,56	4
	3.Merasa mudah letih	26,32	62,68	4
Tingkat Stres III	1.Ketegangan emosional semakin	3,9	39,45	4

	meningkat			
	2.Gangguan Pola Tidur	15,21	51,57	4
	3.Terganggunya Kordinasi tubuh	27,33	63,69	4
Tingkat Stres IV	1.Pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan terasa lebih sulit	4,10	40,46	4
	2.Kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai	16,22	52,58	4
	3.Ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari	28,34	64,70	4
Tingkat Stres V	1.Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam	5,11	41,47	4
	2.Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari hari yang ringan	17,23	53,59	4
	3. Gangguan sistem pencernaan yang semakin berat	29,35	65,71	4
Tingkat Stres VI	1.Debaran jantung yang sangat kuat	6,12	42,48	4
	2.Susah bernafas (sesak dan terengah-engah)	18,24	54,60	4
	3.Keseluruhan tubuh gemetar dingin dan keringatan bercucuran	30,36	66,72	4
Total		36	36	72

3.8.3 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 29 Oktober 2025, peneliti datang ke Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dengan tujuan melihat lokasi penelitian. Selanjutnya peneliti mengurus surat pra penelitian kepada pihak fakultas Psikologi. Lalu pada tanggal 1 Oktober 2025, peneliti kembali ke lokasi penelitian dan menyerahkan surat pra penelitian, Setelah mendapatkan izin dari pihak Fakultas, peneliti langsung melakukan survei awal yaitu melakukan wawancara

setelah selesai kelas mata kuliah secara informal kepada beberapa mahasiswa semester VII, untuk mendapatkan informasi.

Setelah mendapatkan informasi dalam proses wawancara dengan beberapa mahasiswa tersebut, selanjutnya peneliti melakukan observasi untuk melihat dan mendapatkan informasi tambahan dengan tujuan untuk mengetahui apakah informasi yang didapatkan sesuai dengan fenomena yang ada dilapangan.

Selanjutnya pada tanggal 1 Desember 2025, peneliti melaksanakan uji coba skala ukur penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Dalam melaksanakan uji coba skala ukur, terdapat 30 Mahasiswa yang menjadi sampel dalam uji coba skala ukur tersebut. Pada tanggal 5 Desember- 19 Desember 2025, peneliti datang ke lokasi penelitian untuk mengambil data penelitian. Setelah selesai melakukan pengambilan data penelitian, pihak Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara memberikan surat pernyataan bahwa peneliti telah selesai melakukan penelitian pada lokasi tersebut.

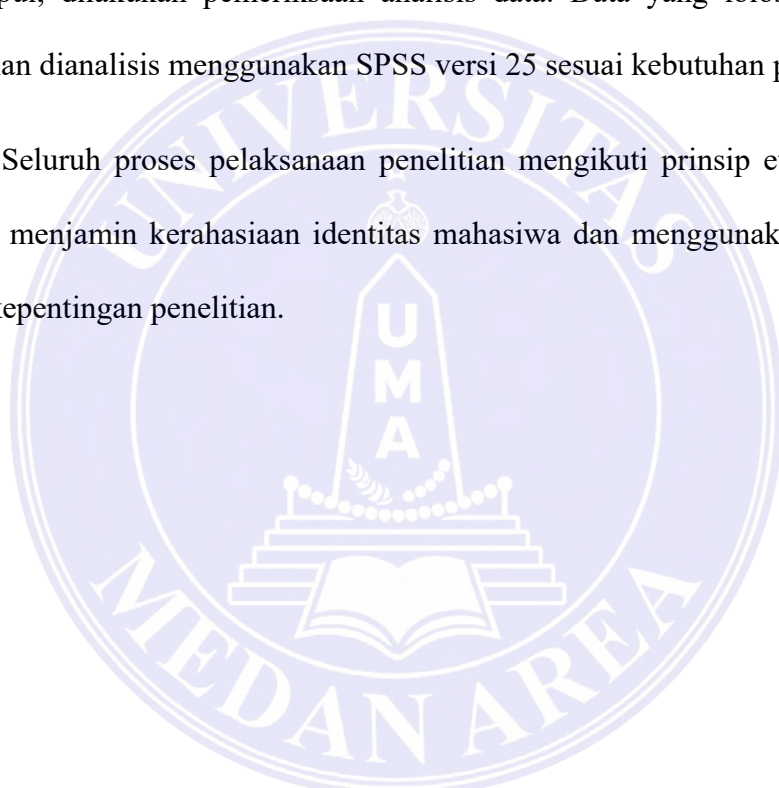
Tahap pelaksanaan merupakan inti dari penelitian. Peneliti berkordinasi dengan pihak Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara untuk mendapatkan akses kepada mahasiswa semester VII sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* agar lebih mudah dijangkau oleh responden dengan pengawasan dan pengarahan langsung oleh peneliti dilokasi penelitian sekaligus memandu pelaksanaan penelitian.

Instrumen yang diberikan berupa skala tingkat stres yang disusun menggunakan skala Likert. Dalam pengisiannya, responden diminta memberi tanda pada salah satu pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan

atau frekuensi perilaku yang sesuai dengan kondisi dirinya. Setiap pilihan jawaban memiliki bobot penilaian tertentu yang akan dijumlahkan untuk mendapatkan skor keseluruhan masing-masing variable penelitian.

Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Peneliti memantau langsung jumlah data yang masuk selama proses pengumpulan data berlangsung. Setelah data terkumpul, dilakukan pemeriksaan analisis data. Data yang lolos pemeriksaan kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25 sesuai kebutuhan penelitian.

Seluruh proses pelaksanaan penelitian mengikuti prinsip etika akademik dengan menjamin kerahasiaan identitas mahasiswa dan menggunakan data hanya untuk kepentingan penelitian.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil -hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan Analisis data melalui analisis deskriptif maka diketahui pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada stres tingkat IV, yaitu sebanyak 30 mahasiswa (27,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat stres sedang–tinggi merupakan tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya, 26 mahasiswa (23,6%) berada pada stres tingkat VI, yang mengindikasikan bahwa hampir seperempat responden mengalami tingkat stres yang sangat tinggi. Selain itu, 24 mahasiswa (21,8%) berada pada stres tingkat II, yang menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi mahasiswa dengan tingkat stres rendah hingga sedang. Sementara itu, 15 mahasiswa (13,6%) berada pada stres tingkat I, yang mencerminkan kondisi stres paling rendah. Adapun 8 mahasiswa (7,3%) berada pada stres tingkat III, dan jumlah paling sedikit terdapat pada stres tingkat V, yaitu 7 mahasiswa (6,4%). Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap upaya pencegahan dan penanganan stres pada mahasiswa.
2. Selanjutnya hasil data demografi berdasarkan jenis kelamin, melalui analisis data dari jenis kelamin perempuan sebanyak 90 mahasiswa (81,8%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 mahasiswa (18,2%) ,

maka ditemukan Dari 15 mahasiswa yang mengalami stress tingkat I, diketahui bahwa 7 (6,3%) mahasiswa diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 8 (7,2%) mahasiswa berjenis kelamin Perempuan. Mahasiswa subyek yang mengalami stress tingkat II, diketahui bahwa 11 (10%) mahasiswa diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 13 (11,8%) mahasiswa berjenis kelamin Perempuan. Mahasiswa yang mengalami stress tingkat III, diketahui bahwa 2 (1,8%) mahasiswa diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 6 (5,4%) mahasiswa berjenis kelamin Perempuan. Mahasiswa yang mengalami stress tingkat VI, diketahui bahwa seluruhnya dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin Perempuan Yaitu 30 (27,2%) Mahasiswa. Dari 7 (6,3%) orang subyek yang mengalami stress tingkat V, diketahui bahwa seluruhnya dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin Perempuan. Dari 26 (23,6%) mahasiswa yang mengalami stress tingkat VI, diketahui bahwa seluruhnya dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin Perempuan. Ditinjau dari distribusi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan mendominasi disetiap tingkat stres dari pada jenis kelamin laki-laki yang hanya ada pada Stes Tingkat I ,Stres Tingkat II , dan Stres Tingkat III.

3. Hasil dari data demografi melalui usia, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 80 mahasiswa (72,7%), usia 23 tahun sebanyak 20 mahasiswa (18,2%), dan usia 22 tahun sebanyak 10 mahasiswa (9,1%). Berdasarkan hasil analisis data maka ditemukan bahwa; Dari 15 (13,6%) orang yang mengalami stress tingkat I, diketahui bahwa seluruhnya berusia 21 tahun. Dari 24 (21,8%) mahasiswa

yang mengalami stress tingkat II, diketahui bahwa seluruhnya berusia 21 tahun. Dari 8 (7,2%) mahasiswa yang mengalami stress tingkat III, diketahui bahwa seluruhnya berusia 21 tahun. Dari 30 (27,2%) mahasiswa yang mengalami stress tingkat IV, diketahui bahwa seluruhnya berusia 21 tahun. Dari mahasiswa yang mengalami stress tingkat V, diketahui bahwa mahasiswa 2 (1,8%) berusia 21 tahun, 3 (6,3%) mahasiswa diantaranya berusia 22 tahun, dan 2 (1,8%) mahasiswa diantaranya berusia 23 tahun. Mahasiswa yang mengalami stress tingkat VI, diketahui bahwa 1 (0,9%) mahasiswa diantaranya berusia 21 tahun, 7 (2,7%) mahasiswa diantaranya berusia 22 tahun, dan 18 (16,3%) mahasiswa diantaranya berusia 23 tahun. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun berada pada tahap perkembangan yang sama, kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dapat berbeda-beda tergantung pada kesiapan psikologis serta strategi penyesuaian diri yang dimiliki.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Subjek penelitian

Berdasarkan hasil analisis data, maka disarankan pada mahasiswa yang dinyatakan memiliki gejala stres tingkat IV, stres tingkat V dan stres tingkat VI, diharapkan dapat berkonsultasi dengan psikolog. Hal ini dikarenakan akan sangat mengganggu aktifitas perkuliahan. Selain itu, untuk dapat mengikuti pelatihan penerapan strategi coping yang adaptif, pelatihan manajemen waktu.

Pada mahasiswa yang termasuk kategori stress tingkat I. II dan III diharapkan dosen pembimbing Akademik dapat memberikan bimbingan yang lebih intensif, serta menciptakan iklim akademik yang suportif agar mahasiswa merasa terbantu dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan.

2. Lembaga Pendidikan

Menyediakan media pelatihan, dan membentuk badan konsultasi psikologis mahasiswa, pendampingan akademik, serta program manajemen stres atau psikoedukasi yang bertujuan membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa, seperti strategi coping, dukungan sosial, beban akademik, dan kondisi lingkungan belajar, serta menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres pada mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M., AlKanhil, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampuruma, G. G., & Alfari, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>
- Alfathi, B. R. (2025). *Tingkat Stress Publik Indonesia Ada di Urutan Ke-7 Se-ASEAN*. Good Stats.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In *Writing Center Talk over Time: A Mixed-Method Study*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4324/9780429469237>
- Ginata, A. J., Astuti, R. D. I., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*, 3(1), 25–30.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2015). *Statistics for the Behavioral Sciences* (edition 10). Cengage Learning.
- Hadi, S. (2001). *Statistik I*. Andi Offset.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* (Edisi 2). Badan Penerbitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- 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).
- Khoirunnisa, K., Ayu, R., Hemasti, G., & Pratomo, Y. (2025). Menyeimbangkan Studi dan Karier: Peran Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 6(3), 1167–1180.
- Kumar, B., Shah, M. A., Kumar, A., Kumar, J., & Tahir, A. (2019). Depression, Anxiety, and Stress Among Final-year Medical Students. *Cureus*, 11(3), 1–8.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. (Vol. 17). Springer Publishing Company.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. 2(2), 197–202.
- Lestari, P. I. (2022). *Hubungan Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Maliik Ibrahim Malang.

- Mark Saunders, Adrian Thornhill, P. L. (2009). *Research Methods for Business Students* (Issue March 2023).
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 99–108.
- Novera, S. T., Lisdayanti, S., Yunita, I., & Hakim, M. (2024). Implementasi Program Kerja Literasi Mahasiswa Kampus Mengajar Di Sdn Gelang 1 Sidoarjo. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 819–824.
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif : Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 361–370.
- Priyoto. (2016). *Konsep Manajemen Stres* (Edisi 1).
- Rahmayani, R. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Fakultas Kedokteran UNAND*.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111.
- Safira, P. I. (2024). Stres VS Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 3(01), 431–443.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition* (Vol. 17). John Wiley & Sons.
- Smith, M. D., & Wesselbaum, D. (2025). Global Evidence on The Prevalence of and Risk Factors Associated with Stress. *Journal of Affective Disorders*, 374, 179–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053>
- Suganda, K. (2014). *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukaesi, T., Fitri, Y. A., Ani, T. R., & Setiawati, M. (2025). Manajemen stres dan kesejahteraan individu dalam perspektif psikologi manajemen. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12).
- Sukarni, Wulandini, P., & Suyanti, N. (2023). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas X. *Jurnal Menara Medika, Vol 6 No 1*, 171–178.
- Taylor, S. E. (2018). Health Psychology. In *Annual review of psychology* (Tenth Edit, Vol. 40). McGraw-Hill Education. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.40.020189.002533>

- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JIK*, 9(2), 107–113.
- WHO, 2022. (2022). Transforming mental health for all. In *The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Wilson, D. (2025). *Ranked: The World's Most And Least Stressed Countries, 2025*. Ceoworld Magazine.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(4), 142–148.







LAMPIRAN 1
IDENTITAS DIRI

Identitas Diri

1. Nama Lengkap :

2. Usia :

3. Jenis Kelamin :

4. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela tanpa ada paksaan. Saya memahami bahwa data akan di jaga kerahasiaannya. Saya berkomitmen mengisis kuesioner ini dengan jujur dan sungguh – sungguh.

Dengan menekan tombol ” **saya bersedia**” saya menyatakan telah membaca dan memahami pernyataan ini.





LAMPIRAN 2
SKALA TINGKAT STRES SEBELUM UJI COBA

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat pernyataan yang harus anda jawab! Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi saat ini SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saat menghadapi masalah, saya jadi tidak bersemangat menyelesaikan pekerjaan				
2	Merasa lelah bahkan sebelum memulai kegiatan				
3	Jika ada pekerjaan yang kurang sesuai langsung ingin marah				
4	Pekerjaan atau tugas yang selama ini ringan terasa sulit diselesaikan				
5	Saya sudah tidak sanggup lagi menyelesaikan permasalahan di perkuliahan atau persoalan pribadi yang di hadapi				
6	Jantung lebih sering berdebar, jika dalam 1 minggu bisa tiba-tiba berdebar kencang 2 sampai 3 kali				
7	Saya sering menunda menyelesaikan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.				
8	Rasa lelah muncul terus-menerus sepanjang hari, jika memulai pembelajaran dan mengingat permasalahan				
9	Emosi sering naik turun				
10	Tugas -tugas yang dihadapi mulai membosankan				
11	Mengulang tugas dalam pembelajaran di rumah, tidak sanggup lagi untuk dilakukan				
12	Dada terasa sakit, jika jantung berdebar dengan kencang				
13	Membaca sering membuat saya merasa bosan dan tidak bersemangat				
14	Tidak ada semangat sama sekali untuk belajar atau mengikuti kelas diperkuliahan				
15	Banyak tugas dalam pembelajaran, membuat tidur terganggu				
16	Pertanyaan yang diajukan terasa sulit untuk dijawab				
17	Tugas ini mudah diselesaikan, tapi saat ini saya merasa sulit diselesaikan				
18	Jika dihadapi pada perkuliahan dan				

	permasalahan pribadi, pernafasan terasa sesak, sesak nafas jika dihitung 0 sd 10, maka di level 8				
19	Apa yang saya baca atau lihat sangat mempengaruhi emosi saya.				
20	Rasanya mulai malas untuk bangun pagi dan berangkat kuliah				
21	Pola tidur mulai tidak teratur				
22	Pembicaraan yang sulit disampaikan, sering sekali meminta untuk diulang kembali, agar bisa dipahami				
23	Mencuci pakaian saja, saya menjadi malas				
24	Menyimpan semua permasalahan membuat nafas terasa sesak, hal ini terjadi dalam satu minggu sebanyak 2 sampai 5 kali				
25	Pekerjaan atau tugas yang berat membuat semangat saya menurun				
26	Tubuh sangat mudah letih hanya dengan aktivitas ringan				
27	Saya terasa sulit menggerakkan kaki untuk melangkah menuju kampus				
28	Kegiatan yang rutin dilakukan terasa berat untuk dilakukan				
29	Pencernaan saya terasa sakit sekali, akhir akhir ini				
30	Keringat sering bercucuran, jika dihitung 0 sd 10 masuk dalam level 8				
31	Sering memaksakan diri mengerjakan beberapa tugas sekaligus hingga lupa waktu istirahat				
32	Mudah letih walaupun baru beberapa menit bergerak.				
33	Sekarang sering tersedak saat makan atau minum				
34	Banyak pekerjaan atau tugas tugas yang belum dapat diselesaikan				
35	Penyebabnya tidak diketahui, tapi saya jadi sering buang air, terkadang ada rasa mau muntah				
36	Tubuh gemetar, jika diukur dalam satu minggu, maka mencapai 3 sd 6 hari				
37	Apapun permasalahan yang saya hadapi, saya tetap bersemangat menyelesaikan pekerjaan.				
38	Tubuh tetap segar setelah seharian mengikuti pembelajaran.				
39	Jika ada pekerjaan yang kurang sesuai, saya				

	berusaha tetap tenang				
40	Pekerjaan atau tugas yang ringan tetap terasa mudah untuk diselesaikan				
41	Saya masih merasa sanggup menyelesaikan permasalahan di perkuliahan dan persoalan pribadi yang dihadapi				
42	Debaran Jantung normal				
43	Setiap hari, selalu ingin menyelesaikan tugas tugas dengan cepat.				
44	Tidak merasakan lelah berlebih setelah praktikum panjang				
45	Emosi saya cenderung stabil dalam menjalani aktivitas perkuliahan				
46	Tugas-tugas yang dihadapi masih terasa cukup menarik untuk diselesaikan				
47	Mengulang tugas dalam pembelajaran di rumah masih sanggup saya lakukan				
48	Dada saya tetap terasa nyaman meskipun jantung berdebar				
49	Membaca apapun, akan membuat saya bersemangat terus				
50	Saya merasa cukup bersemangat untuk belajar dan mengikuti kelas perkuliahan				
51	Banyak tugas dalam pembelajaran tidak terlalu mengganggu kualitas tidur saya				
52	Saya masih dapat menjawab pertanyaan dengan cukup baik				
53	Tugas yang mudah tetap dapat saya selesaikan tanpa merasa kesulitan				
54	Saat menghadapi perkuliahan dan permasalahan pribadi, saya tetap dapat bernafas dengan lega				
55	Sebanyak apapun yang dibaca atau dilihat, tidak mempengaruhi emosi saya.				
56	Bangun pagi semangat terus				
57	Pola tidur saya tetap terjaga dan cukup teratur				
58	Saya jarang meminta pembicaraan diulang kembali karena cukup mudah memahaminya				
59	Saya tetap mau melakukan pekerjaan ringan seperti mencuci pakaian				
60	Menyimpan permasalahan jarang membuat nafas saya terasa sesak				
61	Pekerjaan atau tugas seberat apapun tidak mengendorkan semangat.				
62	Tubuh Tetap segar meskipun aktivitas kuliah padat				

63	Saya tidak mengalami kesulitan menggerakkan tubuh untuk beraktivitas menuju kampus				
64	Kegiatan rutin sehari-hari terasa ringan untuk dilakukan				
65	Saya merasa pencernaan saya baik baik saja akhir akhir ini				
66	Saya jarang berkeringat berlebihan tanpa aktivitas fisik yang jelas				
67	Dapat membagi waktu untuk praktikum, belajar OSCE, dan kegiatan lain secara cukup teratur.				
68	Tenaga tetap ada setelah berjam-jam banyak bergerak dan melakukan aktivitas yang padat				
69	Saya jarang tersedak saat makan atau minum				
70	Sebagian besar pekerjaan atau tugas-tugas dapat saya selesaikan tepat waktu				
71	Saya tidak sering buang air dan jarang merasa ingin muntah tanpa sebab yang jelas.				
72	Dalam satu minggu, tubuh saya tetap terasa stabil tanpa gemetar				



LAMPIRAN 3
SKALA TINGKAT STRES SETELAH UJI COBA

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat pernyataan yang harus anda jawab! Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi saat ini SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saat menghadapi masalah, saya jadi tidak bersemangat menyelesaikan pekerjaan				
2	Merasa lelah bahkan sebelum memulai kegiatan				
3	Jika ada pekerjaan yang kurang sesuai langsung ingin marah				
4	Pekerjaan atau tugas yang selama ini ringan terasa sulit diselesaikan				
5	Saya sudah tidak sanggup lagi menyelesaikan permasalahan di perkuliahan atau persoalan pribadi yang di hadapi				
6	Jantung lebih sering berdebar, jika dalam 1 minggu bisa tiba-tiba berdebar kencang 2 sampai 3 kali				
7	Saya sering menunda menyelesaikan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.				
8	Rasa lelah muncul terus-menerus sepanjang hari, jika memulai pembelajaran dan mengingat permasalahan				
9	Emosi sering naik turun				
10	Tugas -tugas yang dihadapi mulai membosankan				
11	Mengulang tugas dalam pembelajaran di rumah, tidak sanggup lagi untuk dilakukan				
12	Dada terasa sakit, jika jantung berdebar dengan kencang				
13	Membaca sering membuat saya merasa bosan dan tidak bersemangat				
14	Tidak ada semangat sama sekali untuk belajar atau mengikuti kelas diperkuliahan				
15	Banyak tugas dalam pembelajaran, membuat tidur terganggu				
16	Pertanyaan yang diajukan terasa sulit untuk dijawab				
17	Tugas ini mudah diselesaikan, tapi saat ini saya merasa sulit diselesaikan				
18	Menyimpan semua permasalahan membuat				

	nafas terasa sesak, hal ini terjadi dalam satu minggu sebanyak 2 sampai 5 kali				
19	Apa yang saya baca atau lihat sangat mempengaruhi emosi saya				
20	Rasanya mulai malas untuk bangun pagi dan berangkat kuliah				
21	Pola tidur mulai tidak teratur				
22	Pembicaraan yang sulit disampaikan, sering sekali meminta untuk diulang kembali, agar bisa dipahami				
23	Mencuci pakaian saja, saya menjadi malas				
24	Keringat sering bercucuran, jika dihitung 0 sd 10 masuk dalam level 8				
25	Pekerjaan atau tugas yang berat membuat semangat saya menurun				
26	Tubuh sangat mudah letih hanya dengan aktivitas ringan				
27	Saya terasa sulit menggerakkan kaki untuk melangkah menuju kampus				
28	Kegiatan yang rutin dilakukan terasa berat untuk dilakukan				
29	Pencernaan saya terasa sakit sekali, akhir akhir ini				
30	Sering memaksakan diri mengerjakan beberapa tugas sekaligus hingga lupa waktu istirahat				
31	Mudah letih walaupun baru beberapa menit bergerak.				
32	Banyak pekerjaan atau tugas tugas yang belum dapat diselesaikan				
33	Apapun permasalahan yang saya hadapi, saya tetap bersemangat menyelesaikan pekerjaan.				
34	Tidak merasakan lelah berlebih setelah praktikum panjang				
35	Jika ada pekerjaan yang kurang sesuai, saya berusaha tetap tenang				
36	Pekerjaan atau tugas yang ringan tetap terasa mudah untuk diselesaikan				
37	Saya masih merasa sanggup menyelesaikan permasalahan di perkuliahan dan persoalan pribadi yang dihadapi				
38	Debaran Jantung normal				
39	Setiap hari, selalu ingin menyelesaikan tugas				

	tugas dengan cepat				
40	Saya merasa cukup bersemangat untuk belajar dan mengikuti kelas perkuliahan				
41	Emosi saya cenderung stabil dalam menjalani aktivitas perkuliahan				
42	Tugas-tugas yang dihadapi masih terasa cukup menarik untuk diselesaikan				
43	Mengulang tugas dalam pembelajaran di rumah masih sanggup saya lakukan				
44	Saat menghadapi perkuliahan dan permasalahan pribadi, saya tetap dapat bernafas dengan lega				
45	Membaca apapun, akan membuat saya bersemangat terus				
46	Bangun pagi semangat terus				
47	Meng Banyak tugas dalam pembelajaran tidak terlalu mengganggu kualitas tidur saya ulang tugas dalam pembelajaran di rumah masih sanggup saya lakukan				
48	Saya masih dapat menjawab pertanyaan dengan cukup baik				
49	Tugas yang mudah tetap dapat saya selesaikan tanpa merasa kesulitan				
50	Menyimpan permasalahan jarang membuat nafas saya terasa sesak				
51	Sebanyak apapun yang dibaca atau dilihat, tidak mempengaruhi emosi saya				
52	Tubuh Tetap segar meskipun aktivitas kuliah padat				
53	Pola tidur saya tetap terjaga dan cukup teratur				
54	Saya jarang meminta pembicaraan diulang kembali karena cukup mudah memahaminya				
55	Saya merasa pencernaan saya baik baik saja akhir akhir ini				
56	Saya jarang berkeringat berlebihan tanpa aktivitas fisik yang jelas				
57	Pekerjaan atau tugas seberat apapun tidak mengendorkan semangat				
58	Tenaga tetap ada setelah berjam-jam banyak bergerak dan melakukan aktivitas yang padat				
59	Saya tidak mengalami kesulitan menggerakkan tubuh untuk beraktivitas				

	menuju kampus				
60	Kegiatan rutin sehari-hari terasa ringan untuk dilakukan				
61	Saya tidak sering buang air dan jarang merasa ingin muntah tanpa sebab yang jelas				
62	Dalam satu minggu, tubuh saya tetap terasa stabil tanpa gemetar				
63	Saya jarang tersedak saat makan atau minum				





LAMPIRAN 4
TABULASI DATA SKALA TINGKAT STRES

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	Total																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	1	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	4	2	1	3	4	4	3	3	1	179																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2	1	3	3	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	4	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	3	4	2	1	1	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	1	4	3	2	2	1	1	1	1	3	2	4	2	1	3	4	3	3	3	2	154																																																																																																																																																																																																																																																																																		
3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	1	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	175																																																																																																																																																																																																																																																																																			
4	1	2	1	3	3	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	4	3	1	1	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	145																																																																																																																																																																																																																																																																																		
5	3	4	3	3	3	3	4	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	161																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	3	1	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	1	1	4	1	4	2	4	1	2	3	2	4	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	163																																																																																																																																																																																																																																																																															
7	3	2	1	1	4	4	2	1	2	4	1	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	460																																																																																																																																																																																																																																																																																			
8	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	171																																																																																																																																																																																																																																																																																		
9	2	2	3	1	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	171																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10	3	4	4	2	4	4	4	4	3	1	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	3	4	1	175																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	176																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12	4	3	3	4	3	4	3	1	3	3	1	3	3	3	3	4	1	4	2	3	4	1	4	2	3	1	1	1	2	3	3	4	4	2	3	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	177																																																																																																																																																																																																																																																																																	
13	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	4	4	1	170																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	3	4	3	1	2	1	4	4	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	4	4	4	1	1	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	3	3	2	4	4	1	160																																																																																																																																																																																																																																																																																			
15	1	1	3	3	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	4	4	135																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16	3	1	2	4	2	2	1	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158																																																																																																																																																																																																																																																																																	
17	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	163																																																																																																																																																																																																																																																																																
18	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2</

61	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	184																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
62	3	4	4	4	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	177																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
63	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	2	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	2	2	1	3	4	2	2	1	1	4	4	4	4	4	2	4	3	1	3	1	2	3	1	2	4	4	2	4	3	2	3	4	3	1	179																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
64	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	3	1	1	1	1	4	1	3	1	1	3	3	4	2	1	2	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	1	3	1	4	4	3	4	4	4	4	1	163																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
65	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	4	1	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	1	181																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
66	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	1	3	4	4	4	4	3	1	3	2	4	4	3	4	2	2	3	1	171																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
67	4	4	3	1	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	1	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	1	172																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
68	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	163																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
69	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	204																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
70	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	1	1	3	1	1	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	1	2	2	4	2	2	3	3	1	2	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	165																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
71	4	4	1	4	3	4	4	1	4	3	2	2	4	2	3	4	4	2	3	2	2	1	1	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	178																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
72	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	1	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	2	199																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
73	4	4	4	2	3	4	4	4	4	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	172																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
74	4	4	4	1	1	3	4	4	4	4	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	4	4	2	1	4	4	1	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	165																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
75	2	3	1	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	154																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
76	4	4	1	4	2	4	4	1	4	2	1	4	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	169																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
77	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	188																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
78	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	190																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
79	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



LAMPIRAN 5
HASIL UJI DATA *TRY OUT*

HASIL SELEKSI AITEM : SKALA STRESS***Reliability Statistics***

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,939	72

Item-Total Statistics

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
Aitem_1	213,1000	810,231	,704	,937
Aitem_2	213,7667	812,461	,467	,937
Aitem_3	213,9000	811,886	,420	,938
Aitem_4	213,6333	805,206	,559	,937
Aitem_5	213,3333	816,920	,503	,937
Aitem_6	213,3333	817,264	,534	,937
Aitem_7	213,5000	812,328	,497	,937
Aitem_8	213,8667	805,361	,475	,937
Aitem_9	213,9000	813,472	,393	,938
Aitem_10	213,8333	806,626	,522	,937
Aitem_11	213,5333	817,223	,482	,937
Aitem_12	213,9333	820,202	,380	,938
Aitem_13	213,2333	819,495	,461	,938
Aitem_14	214,0667	806,409	,469	,937
Aitem_15	213,7333	812,961	,413	,938
Aitem_16	213,6667	808,023	,517	,937
Aitem_17	213,5667	818,392	,436	,938
Aitem_18	214,1000	849,679	-,250	,941

Aitem_19	213,8667	797,913	,608	,937
Aitem_20	213,7000	804,010	,509	,937
Aitem_21	213,8667	809,430	,467	,937
Aitem_22	213,7000	813,941	,505	,937
Aitem_23	213,8667	813,499	,517	,937
Aitem_24	213,7333	814,892	,472	,937
Aitem_25	213,9333	801,306	,517	,937
Aitem_26	213,8667	803,775	,530	,937
Aitem_27	213,8333	816,695	,374	,938
Aitem_28	213,5667	816,047	,417	,938
Aitem_29	214,0667	815,030	,453	,937
Aitem_30	214,2000	810,372	,575	,937
Aitem_31	213,9667	810,033	,445	,938
Aitem_32	213,6333	810,171	,453	,937
Aitem_33	213,7667	841,220	-,072	,940
Aitem_34	213,6000	810,662	,511	,937
Aitem_35	213,4000	838,110	-,018	,939
Aitem_36	213,4000	845,352	-,186	,940
Aitem_37	213,1333	811,085	,593	,937
Aitem_38	213,6000	837,834	-,018	,940
Aitem_39	213,5667	810,806	,415	,938
Aitem_40	213,6667	807,333	,511	,937
Aitem_41	213,3667	818,378	,512	,937
Aitem_42	213,3667	817,551	,535	,937
Aitem_43	213,7667	813,771	,424	,938
Aitem_44	213,7000	810,631	,404	,938
Aitem_45	213,5667	814,875	,388	,938
Aitem_46	213,5333	807,223	,483	,937

Aitem_47	213,9000	817,128	,456	,938
Aitem_48	213,6667	845,333	-,162	,940
Aitem_49	213,6000	812,662	,452	,937
Aitem_50	213,6000	806,386	,549	,937
Aitem_51	213,7333	815,582	,381	,938
Aitem_52	213,6333	817,689	,479	,937
Aitem_53	213,6000	813,352	,661	,937
Aitem_54	213,7333	819,857	,413	,938
Aitem_55	213,6333	805,826	,454	,937
Aitem_56	213,5333	805,361	,499	,937
Aitem_57	213,4667	803,844	,564	,937
Aitem_58	213,8333	818,902	,462	,938
Aitem_59	213,9667	844,516	-,140	,940
Aitem_60	213,7000	814,424	,560	,937
Aitem_61	213,6333	812,516	,386	,938
Aitem_62	213,6333	801,344	,509	,937
Aitem_63	213,7333	807,582	,460	,937
Aitem_64	213,6000	814,593	,578	,937
Aitem_65	213,5333	814,602	,483	,937
Aitem_66	213,5333	815,085	,574	,937
Aitem_67	213,6333	840,792	-,061	,941
Aitem_68	213,6000	808,041	,452	,937
Aitem_69	213,2667	813,306	,489	,937
Aitem_70	213,3667	828,999	,208	,939
Aitem_71	213,4333	814,185	,523	,937
Aitem_72	213,5333	816,395	,502	,937

Scale Statistics

<i>Mean</i>	<i>Variance</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>N of Items</i>
216,6667	837,885	28,94624	72





LAMPIRAN 6
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,952	63

Item-Total Statistics

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
Aitem_1	186,0000	838,897	,719	,951
Aitem_2	186,6667	841,609	,470	,951
Aitem_3	186,8000	840,786	,427	,952
Aitem_4	186,5333	834,395	,558	,951
Aitem_5	186,2333	846,944	,488	,951
Aitem_6	186,2333	846,461	,539	,951
Aitem_7	186,4000	841,076	,509	,951
Aitem_8	186,7667	833,426	,492	,951
Aitem_9	186,8000	841,959	,407	,952
Aitem_10	186,7333	835,099	,534	,951
Aitem_11	186,4333	846,254	,491	,951
Aitem_12	186,8333	849,247	,388	,952
Aitem_13	186,1333	847,982	,485	,952
Aitem_14	186,9667	835,344	,474	,952
Aitem_15	186,6333	840,861	,437	,952
Aitem_16	186,5667	837,082	,520	,951
Aitem_17	186,4667	846,878	,457	,952
Aitem_19	186,7667	826,461	,616	,951
Aitem_20	186,6000	834,248	,492	,951

Aitem_21	186,7667	839,289	,457	,952
Aitem_22	186,6000	842,179	,528	,951
Aitem_23	186,7667	842,461	,525	,951
Aitem_24	186,6333	843,689	,484	,951
Aitem_25	186,8333	830,489	,516	,951
Aitem_26	186,7667	832,806	,532	,951
Aitem_27	186,7333	845,651	,382	,952
Aitem_28	186,4667	845,085	,423	,952
Aitem_29	186,9667	843,757	,466	,952
Aitem_30	187,1000	838,369	,603	,951
Aitem_31	186,8667	838,464	,459	,952
Aitem_32	186,5333	839,775	,447	,952
Aitem_34	186,5000	840,121	,508	,951
Aitem_37	186,0333	840,240	,595	,951
Aitem_39	186,4667	839,706	,422	,952
Aitem_40	186,5667	837,151	,500	,951
Aitem_41	186,2667	847,789	,512	,951
Aitem_42	186,2667	847,926	,508	,951
Aitem_43	186,6667	842,989	,426	,952
Aitem_44	186,6000	838,731	,422	,952
Aitem_45	186,4667	843,430	,402	,952
Aitem_46	186,4333	836,530	,482	,951
Aitem_47	186,8000	846,510	,456	,952
Aitem_49	186,5000	841,155	,467	,951
Aitem_50	186,5000	835,224	,555	,951
Aitem_51	186,6333	843,964	,399	,952
Aitem_52	186,5333	847,361	,472	,952
Aitem_53	186,5000	843,569	,637	,951

Aitem_54	186,6333	850,516	,384	,952
Aitem_55	186,5333	835,292	,450	,952
Aitem_56	186,4333	834,668	,497	,951
Aitem_57	186,3667	833,620	,554	,951
Aitem_58	186,7333	849,168	,441	,952
Aitem_60	186,6000	843,697	,561	,951
Aitem_61	186,5333	841,982	,384	,952
Aitem_62	186,5333	831,016	,501	,951
Aitem_63	186,6333	836,861	,459	,952
Aitem_64	186,5000	844,259	,570	,951
Aitem_65	186,4333	844,116	,480	,951
Aitem_66	186,4333	845,013	,559	,951
Aitem_68	186,5000	837,776	,445	,952
Aitem_69	186,1667	842,420	,493	,951
Aitem_71	186,3333	844,437	,502	,951
Aitem_72	186,4333	845,978	,497	,951

Scale Statistics

<i>Mean</i>	<i>Variance</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>N of Items</i>
189,5667	867,633	29,45562	63



LAMPIRAN 7
ANALISIS DATA DESKRIPTIF

ANALISIS DESKRIPTIF TERHADAP KATEGORI STRESS SUBYEK :

Kategori_Stress

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Stress Tingkat I	15	13,5	13,6	13,6
Stress Tingkat II	24	21,6	21,8	35,5
Stress Tingkat III	8	7,2	7,3	42,7
Valid Stress Tingkat IV	30	27,0	27,3	70,0
Stress Tingkat V	7	6,3	6,4	76,4
Stress Tingkat VI	26	23,4	23,6	100,0
Total	110	99,1	100,0	

ANALISIS DESKRIPTIF DATA DEMOGRAFI TERHADAP JENIS KELAMIN:

Jenis_Kelamin

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Laki-laki	20	18,0	18,2	18,2
Valid Perempuan	90	81,1	81,8	100,0
Total	110	99,1	100,0	

ANALISIS DESKRIPTIF TERHADAP KATEGORI STRESS DILIHAT DARI JENIS KELAMIN :

Jenis Kelamin Kategori Stress Crosstabulation

Count

		Jenis_Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Kategori_Stress	Stress Tingkat I	7	8	15
	Stress Tingkat II	11	13	24
	Stress Tingkat III	2	6	8
	Stress Tingkat IV	0	30	30
	Stress Tingkat V	0	7	7
	Stress Tingkat VI	0	26	26
	Total	20	90	110

ANALISIS DESKRIPTIF DATA DEMOGRAFI TERHADAP USIA :

Usia

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Usia 21	80	72,1	72,7	72,7
Usia 22	10	9,0	9,1	81,8
Usia 23	20	18,0	18,2	100,0
Total	110	99,1	100,0	

ANALISIS DESKRIPTIF TERHADAP STRESS DILIHAT DARI USIA :

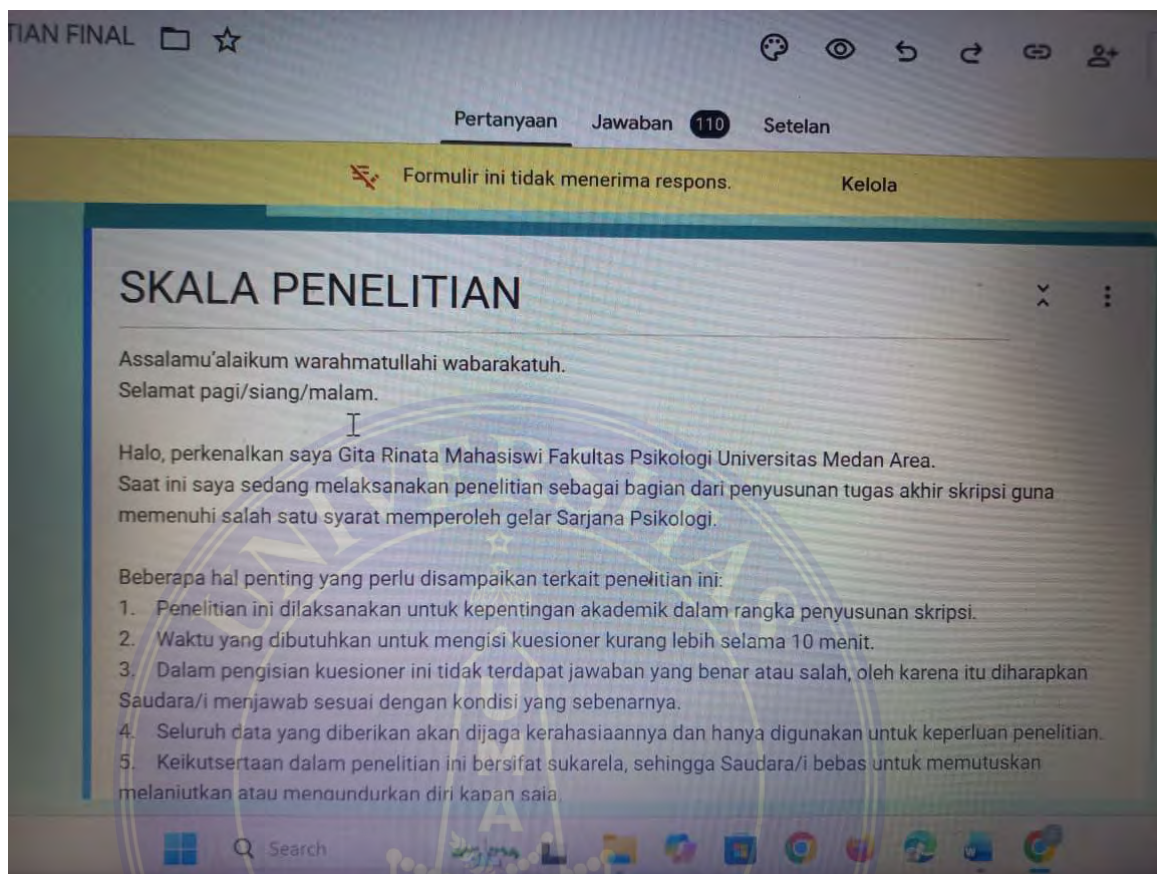
Usia Kategori_Stress Crosstabulation

Count

		Usia			Total
		Usia 21	Usia 22	Usia 23	
Kategori_Stress	Stress Tingkat I	15	0	0	15
	Stress Tingkat II	24	0	0	24
	Stress Tingkat III	8	0	0	8
	Stress Tingkat IV	30	0	0	30
	Stress Tingkat V	2	3	2	7
	Stress Tingkat VI	1	7	18	26
	Total	80	10	20	110



LAMPIRAN 8
BUKTI PENELITIAN



LAMPIRAN 9
SURAT IZIN DAN SURAT SELESAI PENELITIAN





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4583/PPSI/01.10/XII/20254 Desember 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak Dekan
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera
Utara
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Gita Rinata
Nomor Pokok Mahasiswa : 228600055
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Semester VII Pada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu
Pendidikan dan Pembelajaran



Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



