

# FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

## ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

### Hubungan Antara Beban Belajar dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2020

---

A. Adila Permata Abdullah<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Ida Royani<sup>2</sup>, Pratiwi Nasir Hamzah<sup>3</sup>, Suliati P. Amir<sup>4</sup>,  
Muhammad Alim Jaya<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [ida.royani@umi.ac.id](mailto:ida.royani@umi.ac.id)

[permataadila@gmail.com](mailto:permataadila@gmail.com)<sup>1</sup>, [ida.royani@umi.ac.id](mailto:ida.royani@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [pratiwinasir.hamzah@umi.ac.id](mailto:pratiwinasir.hamzah@umi.ac.id)<sup>3</sup>, [suliatip.amir@umi.ac.id](mailto:suliatip.amir@umi.ac.id)<sup>4</sup>,  
[muhhammadalim.jaya@umi.ac.id](mailto:muhhammadalim.jaya@umi.ac.id)<sup>5</sup>

(082293733310)

---

## ABSTRAK

Gangguan terhadap kebiasaan belajar dan prestasi akademis adalah akibat yang tidak dapat dihindari dari stres siswa. Sangat penting untuk memberikan perhatian yang cermat kepada siswa yang menderita stres berat atau putus asa. Khususnya bagi mahasiswa kedokteran, kehidupan pribadi dan profesional mereka akan terganggu jika mereka tidak mampu mengatasi stres selama bersekolah. Kajian Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan beban kerja. Penelitian ini menggunakan strategi penelitian cross-sectional, yaitu pengumpulan data dari responden dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa tidak mengalami stres sama sekali (48,2%). Jika dilihat tingkat stres berdasarkan jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan (84,7%), dan jika dilihat tingkat stres berdasarkan usia, mayoritas adalah kelompok usia 20 tahun (84,7%). lebih dari separuhnya, Stres dan beban kerja akademik tidak berhubungan secara signifikan pada penelitian mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia ini. Tingkat stres siswa tidak berhubungan secara signifikan dengan beban belajarnya, hal ini ditunjukkan dengan rendahnya nilai koefisien korelasi sebesar 3,117. Stres dan jumlah pekerjaan yang harus dilakukan siswa di sekolah tidak berkorelasi. Dengan demikian, mahasiswa tidak mengalami stres akibat beban kuliah yang berat karena terdapat korelasi positif antara keduanya.

Kata kunci: Mahasiswa; stres; beban belajar; studi cross-sectional

---

### PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran

Universitas Muslim Indonesia

### Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

### Email:

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

Phone: +681312119884

### Article history:

Received 8<sup>th</sup> November 2023

Received in revised form 1<sup>th</sup> February 2024

Accepted 26<sup>th</sup> February 2024

Available online 29<sup>th</sup> March 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*Students who experience stress will experience negative impact that will disrupt lectures and interfere with their performance. Student who experience extreme stress or depression need serious attention. If they are unable to deal with stress during their education, especially medical student, it will have a negative impact on them personally and their future profession as doctors. Identifying the relationship between learning load and the degree of stress in medical students at the Indonesian Muslim University Class of 2020. This study uses a research design cross sectional by using a questionnaire that will be filled in by respondents. Based on the results of the study, the majority of students who did not experience stress were 48.2%, based on the level of stress on gender, it was found that the majority of students who experienced stress were women by 84.7% and based on the level of stress at age, it was found that the majority of students experienced stress at the age of 20, which was equal to 51.8%, this study found that there was no significant relationship between stress and study load in medical students at Indonesian Muslim universities. The correlation coefficient value of 3.117 indicates that there is no strong relationship between stress and learning load in students. There is no relationship between learning load and stress on student. So there is a positive relationship between stress and learning load which means there is no problem with learning load so it does not cause stress to students.*

*Keywords: Student; stress; study load; cross-sectional studies*

---

### PENDAHULUAN

Seseorang mengalami stres ketika ada ketidakselarasan antara kebutuhan yang dirasakannya di dunia luar dan pengalaman internalnya dalam kaitannya dengan keadaan biologis, psikologis, dan sosial (1). Orang-orang dari berbagai usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan tingkat sosial ekonomi mengalami stres dengan tingkat yang berbeda-beda. Terlepas dari itu, banyak mahasiswa yang berjuang dengan masalah kesehatan mental termasuk kecemasan, keputusasaan, dan stres (2).

Seseorang yang sedang bersekolah di perguruan tinggi atau universitas untuk melanjutkan pendidikannya disebut pelajar. Tekanan dalam kehidupan akademik, seperti penyesuaian gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, menyelesaikan tugas kuliah, mencapai tujuan akademik, dan menghadapi tantangan akademik lainnya, mungkin membebani siswa (3). Masalah pribadi, seperti jarak siswa dari keluarga dan teman, situasi keuangan, dan interaksi mereka dengan teman sebaya serta lingkungan asing, juga dapat berkontribusi terhadap stres (4). Ketika siswa berada di bawah tekanan, hal ini mungkin berdampak buruk pada kemampuan mereka untuk fokus dan berhasil secara akademis (5). Sangat penting untuk memberikan perhatian yang cermat kepada siswa yang menderita stres berat atau putus asa. Khususnya bagi mahasiswa kedokteran, kehidupan pribadi dan profesionalnya akan terganggu jika mereka tidak mampu mengatasi stres selama bersekolah (6).

### METODE

Mahasiswa kedokteran lulusan Universitas Muslim Indonesia angkatan 2020 disurvei antara bulan Juli dan Agustus 2020 untuk mengumpulkan data untuk studi cross-sectional analitik korelasional ini. Variabel independen penelitian ini adalah persepsi siswa terhadap tingkat stresnya sendiri, dan variabel dependennya adalah faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres tersebut. Sebanyak delapan puluh lima mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia dipilih dengan menggunakan metode seleksi acak dasar. Setelah mengumpulkan data dari kuesioner, aplikasi SPSS digunakan untuk menganalisis hasilnya. Setelah itu berbentuk tabel yang menunjukkan distribusi frekuensi.

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	13	15.3
Perempuan	72	84.7
Total	85	100.0

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui pembagian responden menurut jenis kelaminnya. Mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 72 responden (84.7%), dan 13 responden lainnya (15.3%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Usia

Usia	N	%
19	2	2.4
20	44	51.8
21	31	36.5
22	7	8.2
23	1	1.2
Total	85	100.0

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui pembagian responden menurut usianya. Mayoritas responden, atau sebanyak 44 responden (51,8%) berusia 20 tahun, kemudian terbanyak berikutnya di usia 21 tahun sebanyak 31 responden (36.5%), sebanyak 7 responden (8,2%) yang berusia 22 tahun, kemudian 2 responden (2.4%) berusia 19 tahun dan 1 orang responden (1.2%) berusia 23 tahun.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres

Stres	N	%
Tidak Stres	41	48.2
Stres Ringan	29	34.1
Stres Sedang	14	16.5
Stres Berat	1	1.2
Total	85	100.0

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui pembagian responden menurut tingkat stresnya. Mayoritas responden, atau sebanyak 41 responden (48.2%) tidak mengalami stres. Sebanyak 29 orang mengisi survei, terhitung 34,1% dari total survei. Dari jumlah tersebut, 14 orang (16,5%) melaporkan tingkat stres ringan, sementara 1 orang (1,2%) melaporkan tingkat stres yang sangat tinggi. Ketegangan ekstrim tidak dirasakan oleh satupun responden.

### Analisis Bivariat

Saat bekerja dengan variabel kategori, statistik chi-kuadrat adalah cara yang tepat. Dengan membandingkan perbedaan proporsional antara nilai prediksi dan nilai aktual, statistik chi-kuadrat

dapat digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel. Untuk pengujian chi-square digunakan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan antara beban belajar dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muslim indonesia angkatan 2020

H<sub>1</sub>: Ada Hubungan antara beban belajar dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muslim indonesia Angkatan 2020

Dua faktor dipertimbangkan ketika membuat pilihan berdasarkan uji chi-kuadrat: nilai yang dihitung dan perbandingannya dengan nilai kritis, serta nilai p dan perbandingannya dengan ambang batas signifikansi (5%). Dengan asumsi angkanya dibawah 5% maka hasil pengujian akan menolak H<sub>0</sub>. Untuk mengetahui hubungan seluruh variabel digunakan uji chi-square.

Tabel 4. Hasil Uji *Chi-Square* Stres terhadap Beban Belajar

Stres pada Mahasiswa		
Skor Sikap terhadap Beban Belajar	<i>p</i>	3,666
	<i>r</i>	3.117
	<i>n</i>	85
	<i>p-value</i>	0,358

Koefisien korelasi sebesar 3,117 dan nilai probabilitas (p) sebesar 3,666 diperoleh dari uji variabel stres dan beban belajar, seperti terlihat pada Tabel 4 berikut. Mahasiswa fakultas kedokteran di perguruan tinggi Islam di Indonesia tidak menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara stres dan beban belajar, berdasarkan nilai probabilitas (p) sebesar 3,666 yang lebih dari tingkat signifikansi 0,05. Tingkat stres siswa tidak berhubungan secara signifikan dengan beban belajarnya, hal ini ditunjukkan dengan rendahnya nilai koefisien korelasi sebesar 3,117.

H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari tabel, yang menunjukkan bahwa nilai p signifikan adalah 0,358, lebih dari 0,05. Menurut penelitian ini, tingkat stres siswa tidak ada hubungannya dengan beban belajar mereka.

## PEMBAHASAN

Tidak hanya jumlah responden yang cenderung perempuan, namun tabel distribusi gender juga menunjukkan bahwa, rata-rata, perempuan melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Alasannya, perempuan lebih sensitif secara emosional dan lebih sering memanfaatkan emosinya dibandingkan laki-laki (7,8).

Jumlah siswa perempuan yang tidak proporsional melaporkan tingkat stres akademik yang sangat tinggi (9). Hal ini karena, ketika menghadapi situasi stres, lebih mudah untuk mengidentifikasi remaja perempuan karena mereka lebih cenderung mengadopsi strategi penanggulangan yang berorientasi pada tugas, yang lebih umum terjadi di kalangan perempuan (10). Ketika dihadapkan dengan tekanan kehidupan akademis, laki-laki lebih cenderung menggunakan teknik penanggulangan egosentris karena mereka lebih nyaman menghadapinya (11).

Pengelolaan detak jantung dan tekanan darah oleh sistem saraf simpatis, serta pengaturan hormon kortisol oleh sumbu HPA, sangat terkait dengan perbedaan gender dalam cara pria dan wanita bereaksi terhadap stres. Penurunan umpan balik negatif kortisol ke otak disebabkan oleh penurunan HPA dan respon simpatoadrenal, yang selanjutnya disebabkan oleh hormon seks wanita sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres (12).

Berdasarkan data tabel distribusi didapatkan bahwa mayoritas usia 20 tahun yang mengalami stres hal tersebut dikarenakan populasi dari angkatan 2020 berusia 20 tahun, Usia berpengaruh dengan stres dikarenakan semakin tinggi usia seseorang maka tuntutan-tuntutan yang diperoleh akan semakin banyak.

Yaitu antara masa remaja akhir yaitu antara usia 18 hingga 20 tahun yang sejalan dengan rentang waktu yang disebutkan oleh Wong dan Hockenberry. Pertumbuhan mental terjadi dengan cepat pada masa remaja akhir. Kapasitas remaja untuk membentuk hipotesis tentang kehidupan mereka dan dunia di sekitar mereka tumbuh selama tahap akhir pubertas (13).

Potter dan Perry menyatakan bahwa remaja akhir memiliki kapasitas kognitif untuk menangani situasi abstrak. Hal ini sejalan dengan gagasan tentang perkembangan kognitif, yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi, dan serupa dengan siswa di akhir masa remajanya, remaja mungkin kesulitan membedakan antara prinsip dan praktik. Namun demikian, dalam situasi ketika siswa menghadapi tantangan nyata (14).

Ketika kemampuan seorang pekerja tidak sesuai dengan harapan profesinya, hal ini disebut beban belajar. Karena pekerjaan manusia melibatkan pengerahan tenaga mental dan fisik, kedua jenis pekerjaan tersebut mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda. Ketika intensitas pembebanan terlalu rendah, maka akan terjadi understress dan kebosanan, sedangkan jika terlalu tinggi, akan terjadi overstress dan konsumsi energi yang berlebihan (15).

Faktor tempat kerja seperti tuntutan pekerjaan, kemampuan pekerja, sikap, dan tindakan semuanya berkontribusi terhadap apa yang disebut beban belajar. Kedua kriteria yang dikemukakan di atas membawa kita pada kesimpulan bahwa seseorang dapat mengalami stres, kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kebosanan sebagai akibat dari beban belajar yang berlebihan. Hal ini berkaitan dengan persepsi siswa terhadap beban belajarnya sendiri; Kebosanan selama proses pembelajaran dapat terjadi ketika siswa merasa beban yang diberikan terlalu berat atau terlalu ringan (15).

Temuan dari penelitian yang menganalisis data menggunakan uji Chi-kuadrat menunjukkan bahwa beban belajar dan stres tidak berhubungan. Selain itu, uji Chi-square menunjukkan korelasi positif yang kuat antara beban belajar dan beban belajar. Oleh karena itu, sikap yang lebih positif terhadap beban kerja dikaitkan dengan skor variabel stres yang lebih rendah.

Karena reaksi individu yang berbeda-beda, pemicu stres yang sama mungkin berdampak berbeda pada beberapa orang dibandingkan yang lain. Ketika siswa memiliki pandangan positif terhadap beban kerja mereka, mereka melihat tugas akademis sebagai peluang untuk berkembang

secara profesional dan pribadi, dan mereka merasa bermanfaat secara emosional untuk mengatasi beban kerja mereka, meskipun hal itu menyebabkan mereka stres. Hasilnya, prestasi akademis mereka meningkat.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran yang melaporkan tingkat stres akademik yang tinggi memiliki sikap yang baik terhadap beban kerja mereka. Siswa melihat beban akademik sangat bermanfaat bagi kehidupan masa depan mereka ketika mereka memasuki dunia kerja, dan mereka memandang stres belajar sebagai insentif untuk menyelesaikan tugas.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Mayoritas responden, khususnya perempuan berusia 20 tahun, mengalami stres, menurut temuan studi dan diskusi. Tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2020 bervariasi. Terdapat korelasi positif antara beban belajar dan stres, yang menunjukkan bahwa beban belajar tidak secara langsung menyebabkan stres, meskipun tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya. Stres akademik dan sikap senang terhadap tugas adalah hal yang umum terjadi di kalangan siswa, menurut penelitian tersebut. Manajemen waktu, kesabaran, ketekunan, dan pandangan optimis adalah kualitas yang didorong untuk dikembangkan oleh siswa. Secara keseluruhan, fakultas kedokteran dapat berbuat lebih banyak untuk mendukung kesehatan mental siswanya dengan menawarkan sumber daya seperti konseling, kelas pengurangan stres, dan banyak lagi. Para peneliti dapat menyelidiki lebih jauh asal mula stres akademik dan faktor-faktor lain yang berdampak pada siswa dalam penelitian selanjutnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Jackson J, Almos H, Karibian N, Lieb C, Butts-Wilmsmeyer C, Aranda ML. Identifying Factors That Influence Student Perceptions of Stress in Biology Courses with Online Learning Modalities. *J Microbiol & Biol Educ* [Internet]. 2022;23(1):e00233-21. Available from: <https://journals.asm.org/doi/abs/10.1128/jmbe.00233-21>
2. Agusmar AY, Vani AT, Wahyuni S. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heal Med J*. 2019;1(2):34–8.
3. Mittal S, Mahendra S, Sanap V, Churi P. How can machine learning be used in stress management: A systematic literature review of applications in workplaces and education. *Int J Inf Manag Data Insights* [Internet]. 2022;2(2):100110. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667096822000532>
4. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Artikel Penelitian Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan. 2019;8(1):103–11.
5. Edjah K, Ankomah F, Domey E, Laryea JE. Stress and Its Impact on Academic and Social Life of Undergraduate University Students in Ghana: A Structural Equation Modeling Approach. *Open Educ Stud* [Internet]. 2020;2(1):37–44. Available from: <https://doi.org/10.1515/edu-2020-0100>
6. Maulida TR, Karimah A, Lestari P, Rochmanti M. Depression, Anxiety, and Stress among

- Medical Students in the Faculty of Medicine Universitas Airlangga Year Batch 2016, 2017, and 2018. *Indian J Public Heal Res Dev.* 2020;
7. Zulfiqar AM, Martha E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Indones J Heal Promot.* 2021;5(3):56–61.
  8. Nuronyah W. Perempuan Arabia Dalam Lingkaran Perkawinan Era Pra-Islam : Sebuah Kajian Untuk Memahami Posisi Perempuan Dalam Sistem Perkawinan Islam. *Yinyang J Stud Islam Gend dan Anak.* 2019;14(2):175–200.
  9. Rohmatillah W, Kholifah N. Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *J Psikol J Ilm Fak Psikol Univ Yudharta Pasuruan.* 2021;8(1):38–52.
  10. Sawitri AR, Widiyasavitri PN. Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *J Psikol Udayana.* 2021;8(1):78.
  11. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia J Psikol.* 2021;10(1):31.
  12. Moccia L, Janiri D, Pepe M, Dattoli L, Molinaro M, De Martin V, et al. Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain Behav Immun [Internet].* 2020;87:75–9. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120305869>
  13. Aykanat Girgin B, Göl İ. Reducing Pain and Fear in Children During Venipuncture: A Randomized Controlled Study. *Pain Manag Nurs [Internet].* 2020;21(3):276–82. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1524904218305113>
  14. Latief N, Susilaningsih S, Maulidia R. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. *Prof Heal J.* 2020;2(1):1–8.
  15. Longo L, Wickens CD, Hancock PA, Hancock GM. Human Mental Workload: A Survey and a Novel Inclusive Definition. *Front Psychol.* 2022;13(June):1–26.