

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MANAJEMEN STRES DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN

Deby Indah Saputri^{1*}

Program Studi Magister Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman¹

*Corresponding Author : saputriedeby84@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi yang membuat mahasiswa tingkat akhir lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Stres yang tinggi Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara pengetahuan mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran dengan kesehatan mental. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang berlokasi di Jl. Krayan Samarinda. Waktu penelitian berlangsung selama 1 bulan November 2024, Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang terdaftar pada semester 7, semester akhir. Sampel penelitian sebanyak 86 mahasiswa akhir dengan menggunakan Teknik Proportional Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan Google form yang disebarakan kepada Responden melalui pesan WhatsApp. Hasil penelitian untuk tingkat Pengetahuan Sedang sebesar 36 (56,3%) dan tingkat stres Normal sebesar 20(51,3%). Karena $p\text{-value} < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat stres, artinya tingkat pengetahuan mempengaruhi tingkat stres individu.

Kata kunci : kesehatan mental, mahasiswa kedokteran, pengetahuan, stress

ABSTRACT

Academic stress is a condition that makes final year students more susceptible to mental health problems, such as stress levels, anxiety, and depression. High stress Based on this background, this study aims to study the relationship between the knowledge of final year students of the Faculty of Medicine and mental health. This research method is a quantitative study with a cross-sectional approach. This research was conducted at the Faculty of Medicine, Mulawarman University, located on Jl. Krayan Samarinda. The research period lasted for 1 month in November 2024, the population of final year students of the Faculty of Medicine, Mulawarman University who were registered in semester 7, the final semester. The research sample was 86 final year students using the Proportional Random Sampling Technique. Data collection was carried out online using a Google form which was distributed to respondents via WhatsApp messages. The results of the study for the Moderate Knowledge level were 36 (56.3%) and the Normal stress level was 20 (51.3%). Because the $p\text{-value} < 0.05$, there is a significant difference between knowledge and stress levels, meaning that the level of knowledge affects the individual's stress level.

Keywords : mental health, medical students, knowledge, stress

PENDAHULUAN

Menurut (WHO, 2018) Stres adalah salah satu faktor risiko yang paling signifikan untuk perkembangan penyakit mental. Pada tahun 2020 prevalensi yang mengalami stres diperkirakan 74% orang merasa sangat stres. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan-gangguan psikologis. Hasil survey dari *American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* pada tahun 2013 di Amerika menemukan bahwa 27,9% dari sampel 32.946 siswa mengakui bahwa stres adalah hambatan untuk kinerja akademis mereka. Menurut (Thasya Nur Oktaviona et al., 2023) dan (Lane et al., 2020) Stres dianggap sebagai 'wabah abad ke-21', dan Menurut (WHO, 2018)

memperkirakan bahwa pada tahun 2020 bahwa stress merupakan 5 dari 10 penyakit teratas di seluruh dunia.

Stres pada remaja di dunia terjadi pada negara maju maupun negara berkembang. Prevalensi stres dan kecemasan pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 5 hingga 70%. Di Amerika Serikat saja, 60% korban bunuh diri menderita stres dan depresi. Selain itu, prevalensi stres di kalangan remaja Korea ditemukan sebesar 39,3% pada tahun 2019. Di Indonesia prevalensi stres di kalangan remaja meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari populasi (Furqoni & Wandani, 2024). Mungkin angka 6% masih terlihat kecil. Menurut (Zikry et al., 2020) dari tahun ke tahun angka tersebut selalu naik karena semakin banyak remaja yang terlibat *bullying* yang semakin marak. Berdasarkan data terbaru tahun 2024, prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan data sebelumnya.

Menurut studi dari (Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa., n.d.) prevalensi gangguan kecemasan meningkat menjadi 16%, dan gangguan depresi menjadi 17,1% pada tahun 2024. Sebagai perbandingan, pada tahun 2018, berdasarkan data (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019), n.d.) prevalensi gangguan kecemasan adalah 9,8% dan depresi 6%. Pernyataan Menteri Kesehatan RI, (DetikHealth, n.d.) mengungkapkan bahwa sekitar 32 juta warga Indonesia mengalami gangguan mental, termasuk gangguan kecemasan dan bipolar. Angka ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi tantangan kesehatan yang signifikan di Indonesia, bahkan melebihi prevalensi penyakit jantung dan stroke. Untuk remaja, survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mencatat bahwa sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi yang paling umum menurut (Sehat Negeriku, n.d.). Pada mahasiswa tingkat pertama, stres dialami terkait dengan proses adaptasi terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran dimana sebanyak 57,23% mahasiswa melaporkan stres pada level moderat.

Pada tingkat yang ringan, stres bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk menjadi lebih baik menurut (Yunita Astriani Hardayati et al., 2023). Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi menurut (Kountul et al., 2018). Terdapat beragam cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa stres, salah satunya adalah melalui self-healing. Proses self-healing mencakup mencintai diri sendiri dengan mengetahui kelebihan serta kekurangan diri, siap dan mampu untuk membantu diri sendiri serta berdialog positif dengan diri, meningkatkan ibadah, menyempatkan waktu untuk diri sendiri, dan melakukan hidup sehat menurut (Thasya Nur Oktaviona et al., 2023).

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik yang tinggi, proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir, serta tekanan untuk segera memasuki dunia kerja. Kondisi ini membuat mahasiswa tingkat akhir lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kehidupan sosial mereka. Selain itu, menurut (Lumban Gaol NT 2016), sebagai upaya untuk mengatasi stres, mahasiswa semester akhir perlu mengembangkan keterampilan manajemen stres yang efektif. Manajemen stres yang efektif melibatkan berbagai pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi tekanan yang mereka hadapi, terutama di kalangan mahasiswa semester akhir. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengidentifikasi sumber stres yang ada, baik yang bersifat internal maupun eksternal, sehingga mahasiswa dapat mengatur prioritas dan waktu dengan lebih baik. Selain itu, mahasiswa juga bisa meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mencari dukungan sosial untuk meringankan beban emosional yang mereka rasakan. Menurut (Olson et al., 2025) ketidakmampuan mengelola stres secara efektif berpotensi memperburuk kondisi mental dan menghambat proses penyelesaian studi.

(Wahyuningtiyas et al., 2019) menjadi perhatian utama di kalangan mahasiswa, terutama dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Dorongan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, beradaptasi di lingkungan baru, serta memenuhi ekspektasi pribadi dan sosial sering kali menyebabkan stres berkepanjangan. Jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional dalam kutipan (Rivaldi, 2024)

Manajemen stres menjadi komponen penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa. Menurut (Kurniawati & Setyaningsih, 2020) Stres yang dialami pada mahasiswa dapat dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sedangkan menurut (Yunanda & Laksmiwati, 2022) stres akademik mengacu pada sesuatu yang memicu ketegangan yang bersifat interpersonal, intrapersonal, sosial, dan kesehatan lingkungan yang dapat menghambat perkembangan akademik. menurut (Sosial et al., 2025)

Menurut (Seto et al., 2020) Penggolongan stres terdiri dari dua jenis yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah eustress. Eustress membuat seseorang menjadi bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan istilah distress menurut (Ariska et al., 2024) Sebagai upaya untuk mengatasi stres, mahasiswa semester akhir perlu mengembangkan keterampilan manajemen stres yang efektif. Manajemen stres yang efektif melibatkan berbagai pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi tekanan yang mereka hadapi, terutama di kalangan mahasiswa semester akhir. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengidentifikasi sumber stres yang ada, baik yang bersifat internal maupun eksternal, sehingga mahasiswa dapat mengatur prioritas dan waktu dengan lebih baik. Selain itu, mahasiswa juga bisa meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mencari dukungan sosial untuk meringankan beban emosional yang mereka rasakan menurut (Ariska et al., 2024)

Dalam survei terhadap 16 sekolah kedokteran allopathic di Washington dan New York selama bulan-bulan awal pandemi, 70% siswa melaporkan penurunan kesehatan mental mereka dibandingkan dengan keadaan prapandemi mereka. Lebih dari setengah siswa ini menunjukkan gejala depresi dan/atau kecemasan masing-masing 61% dan 58%. (*Tren Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran*, n.d.) Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi, dalam angka partisipasi kasar (APK) rentang usia mahasiswa dari 19 hingga 23 tahun ("Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2020)," n.d.) Pada rentang usia ini, seorang individu akan berada pada kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik, tuntutan dan perubahan suasana hati. (Keperawatan & Jkp, 2025) mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam upaya untuk mencapai prestasi akademik secara optimal. Keberhasilan tersebut hanya dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang cermat dan didampingi dengan suatu kualitas kerja yang baik. (Jurnal Keperawatan, 2016)

Mahasiswa adalah salah satu bagian civitas akademika pada perguruan tinggi yang seringkali mempunyai problematika yang memberikan konsekuensi psikologi berat. (Kurniasih & Liza, 2018) Prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran berkisar antara 45-71% dan ditemukan meningkat sejak beberapa tahun terakhir. (Syafira et al., 2023) Burnout mengakibatkan siswa merasa depresi sampai mengalami gangguan kesehatan mental. Burnout juga menyangkut dengan fisik, mental, dan emosi siswa. (Supriyanto et al., 2022) menurut (Putri, 2019) faktor-faktor *personality*, demografi (usia, *gender*, status pernikahan, status pendidikan, masa kerja) Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 mahasiswa

Fakultas Keperawatan Universitas Riau informasi 26 orang (86,7%) merasa keletihan dalam menuntaskan tugas, 24 orang (80%) merasa beban pelajaran sangat berat, 16 orang (53,3%) merasa mengalami keluhan fisik (ketegangan otot, bahu, punggung, sakit kepala), 5 orang (16,7%) mengaku kurang tertarik serta tidak bersemangat menghadapi perkuliahan, dan 7 orang (23,1%) malas mengerjakan tugas yang diberikan. (Suha et al., 2020)

Jurusan pendidikan dokter masih menjadi jurusan yang banyak diminati. Di Indonesia, pada Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) 2019, program pendidikan (prodi) Pendidikan Dokter merupakan prodi sains dan teknologi (SAINTEK) dengan peminat terbanyak. Di Amerika Serikat pada tahun 2019, terdapat 53.371 orang bersaing untuk masuk jurusan kedokteran di berbagai universitas, dengan rata-rata penerimaan sebesar 3,8%. Persaingan yang ketat ini menjadikan mahasiswa kedokteran harus berjuang sejak sebelum memulai perkuliahan (Wahdini, 2025). Kedokteran dianggap sebagai karier yang sangat menegangkan dengan tingkat tekanan psikologis yang tinggi dan penyakit mental yang berhubungan dengan stres, kecemasan, depresi, dan bunuh diri yang dilaporkan di semua tingkat pelatihan dan senioritas, terlepas dari spesialisasi (Lane et al., 2020) dan telah terbukti bahwa mahasiswa yang berpendidikan di Fakultas Kedokteran sangat sering mengalami stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran sangat tinggi dibandingkan dengan program non-medis lainnya. (Afif Januar Ginata et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran tentang kesehatan mental dengan tingkat stres yang mereka alami. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak akademik dalam merancang program intervensi dan promosi kesehatan mental bagi mahasiswa, khususnya pada tahap akhir studi, untuk meminimalkan risiko gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang berlokasi di Jl Krayan Samarinda. Waktu penelitian berlangsung selama bulan November 2024, Populasi dalam penelitian seluruh mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Sampel penelitian diambil 86 orang mahasiswa akhir yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, Analisis data menggunakan Uji Chi-Square

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	33	38,37
Perempuan	53	61,63
Usia		
20	1	1,16
21	79	91,86
22	5	5,81
24	1	1,16

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan stress berhubungan $p=0.014$. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, jenis kelamin Perempuan lebih banyak dengan

jumlah 53 (61.63%) orang mahasiswa menjadi responden sedangkan laki-laki dengan jumlah 33 (38.37%) Mahasiswa.

Hasil penelitian pada tabel 2, tingkat stress normal paling banyak pada Perempuan sebanyak 20 (51.3%) dan laki-laki 19 (48.7%) untuk Ringan 19 (67,9%) Perempuan dan laki-laki sebanyak 9 orang dengan presentasi 32,1%, pada Tingkat sedang Perempuan 12 orang dengan presentasi 70,6 % dan laki-laki presentasi 29,4% untuk stress berat pada Perempuan sebanyak 2 dengan Presentasi 100%, dan laki-laki 0 %.

Tabel 2. Tabulasi Silang Stress dengan Jenis Kelamin

Tingkat Stress	Perempuan	Persentasi (%)	Laki – Laki	Persentasi(%)
Normal	20	51,3	19	48,7
Ringan	19	67,9	9	32,1
Sedang	12	70,6	5	29,4
Berat	2	100	0	0

Untuk tabel 3, pada pengetahuan dengan jenis kelamin Laki-laki memiliki skor tertinggi nilai sedang sebanyak 36 (56.3%) mahasiswa, dan Perempuan sebanyak 28 orang dengan Presentasi 43,8%.

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengetahuan dengan Jenis Kelamin

Pengetahuan	Perempuan	Persentasi (%)	Laki – Laki	Persentasi (%)
Rendah	1	100	0	0
Sedang	28	43,8	36	56,3
Berat	2	100	0	0

Berdasarkan hasil di untuk pengetahuan rendah 1(100%) berada dalam stress normal, sedangkan untuk sedang sebanyak 53 (82.8%) untuk pengetahuan tinggi kategori sebanyak 13 (61.9%). Karena $p\text{-value} < 0.05$ ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat stress artinya tingkat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Stress Mahasiswa

Tabel 1. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Stress Mahasiswa			
Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentasi	P Value
Rendah	1	100	0,014
Sedang	53	82,8	
Tinggi	13	61,9	
Stress			
Normal	0	0	
Ringan	11	17,2	
Sedang	8	38,1	
Berat	0	0	

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan mengenai kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang berada di semester 7 dan akhir angkatan 2021 yang saat ini sudah menjalani tugas akhir atau sedang mulai mengerjakan Skripsi, Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman lebih banyak berada di kondisi mental yang baik, sebanyak 86 orang yang menjadi responden terbanyak pada jenis kelamin perempuan 53 (61.63%) orang mahasiswa menjadi responden sedangkan laki-laki dengan jumlah 33 (38.37%) mahasiswa Berdasarkan literatur bahwa jenis kelamin dapat berperan terhadap terjadinya stress pada remaja. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi stres. Otak perempuan memiliki tingkat respon kewaspadaan yang negatif terhadap adanya stress. Pada perempuan, stres memicu pengeluaran hormon tertentu sehingga memunculkan perasaan gelisah dan rasa takut. Sedangkan pada laki-laki secara umum bisa menghadapi dan menikmati adanya stres dan

persaingan, bahkan menganggap bahwa stres dapat memberikan dorongan yang positif. Hal ini bisa dikatakan bahwa ketika perempuan mendapat tekanan atau mendapat konflik, maka akan lebih mudah mengalami stres (Wilujeng et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan, tingkat stress banyak terjadi pada perempuan 61.6% . Hal ini disebabkan salah satu faktor biologis yang relevan adalah fluktuasi hormonal yang dialami oleh perempuan selama siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause. Perubahan hormonal ini dapat memengaruhi kesehatan mental perempuan, termasuk gejala depresi, kecemasan, dan perubahan mood (Steiner et al., 2012) Studi menunjukkan bahwa 20-25% perempuan di dunia mengalami masalah kesehatan mental pada suatu titik dalam hidup mereka (Komnas Perempuan, n.d.) Untuk tabel 3 pada pengetahuan dengan jenis kelamin perempuan memiliki tertinggi nilai sedang sebanyak 36 (56.3%) Mahasiswa yang memiliki manajemen stres yang baik dapat membentuk emosi positif dengan cara mengembangkan sikap optimisme dalam diri di setiap menjalani permasalahan khususnya terkait permasalahan akademik. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang menjalani kehidupan perkuliahan dengan penuh tekanan, hal ini tentunya akan berpengaruh pada sikap dan orientasi pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang merasa stres cenderung menunda atau bahkan menghindari dari segala tuntutan atau kewajiban yang ada dalam rutinitas akademik seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu diperlukan kemampuan manajemen stres yang baik agar terhindar dari perilaku negatif yang tidak diinginkan.

Untuk Usia responden penelitian pada tabel 1 ini berusia 21 tahun yang paling banyak, dengan total 79 orang mahasiswa, sedangkan di usia 20 tahun sebanyak 1 orang mahasiswa dan usia 22 tahun sebanyak 5 orang mahasiswa, serta 24 tahun sebanyak 1 orang mahasiswa. Karna usia Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan gangguan kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 - 29 tahun. Ada lebih dari 264 juta orang pernah mengalami gejala stres berujung depresi, di mana 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, dari 1000 survei yang dilakukan, 75% responden bahkan mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%. (Kurniawati & Setyaningsih, 2020)

Berdasarkan Tabel 4 hasil di untuk pengetahuan rendah 1(100%) berada dalam stress normal, sedangkan untuk sedang sebanyak 53 (82.8%) untuk pengetahuan tinggi kategori sebanyak 13 (61.9%) sedangkan untuk Kesehatan Mental stress sedang 11(17.2%). artinya tingkat pengetahuan mempengaruhi tingkat stress individu. Mahasiswa mampu mengelola emosinya sehingga menganggap stres akademik sebagai suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan stres akademik (Akbar & Hayati, 2023) Mahasiswa kedokteran merupakan masa dengan tekanan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa kedokteran karena mereka menghadapi banyak tantangan akademis yang membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa Ilmu lain nya (Abouammoh et al., 2020)

Seseorang yang mengalami stres memunculkan tanda-tanda sesuai dengan tingkat stresnya. Seseorang yang mengalami stres ringan akan mengalami peningkatan kesadaran dan lapangan persepsi, Seseorang yang mengalami stres sedang akan meningkat kewaspadaannya dan beberapa indera mengalami peningkatan kepekaan. Hal ini dapat membuat orang tersebut mampu dalam mengatasi kondisi yang dapat mempengaruhi individu tersebut. Sedangkan pada seseorang yang mengalami stres sedang dalam jangka waktu yang panjang dapat bermanifestasi menjadi stres berat dan menyebabkan depresi (Afif Januar Ginata et al., 2023)

PEMBAHASAN

Penelitian ini Menganalisa antara tingkat pengetahuan mahasiswa tentang manajemen stres dengan kondisi kesehatan mental mereka, khususnya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas

Kedokteran Universitas Mulawarman. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki (56,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang sedang. Analisis statistik dengan uji chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,014$), yang berarti semakin tinggi pengetahuan seseorang mengenai manajemen stres, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kemampuan dalam mengelola stres berkaitan erat dengan pengetahuan individu tentang strategi coping yang efektif. Mahasiswa dengan pemahaman mengenai manajemen stres lebih mampu mengenali pemicu stres dan menggunakan pendekatan yang adaptif untuk mengatasinya, seperti teknik relaksasi, pengaturan waktu, dan pencarian dukungan sosial. Selain itu, distribusi stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres sedang hingga berat dibandingkan laki-laki. Sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan secara fisiologis dan emosional lebih sensitif terhadap stres akibat faktor hormonal dan cara mengelola emosi yang berbeda (Tingkat & Antara, n.d.). Respons terhadap stres pada perempuan sering kali ditandai dengan peningkatan kecemasan dan gejala emosional lain seperti mudah cemas dan perubahan suasana hati.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 21 tahun, yang masuk dalam kategori usia produktif (R et al., 2019). Usia adalah salah satu karakteristik yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja, hal ini dimungkinkan dengan bertambahnya usia juga dapat mempengaruhi kecemasan pada seseorang (Saifudin et al., 2023). Usia ini merupakan masa transisi menuju kedewasaan dan tanggung jawab profesional, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi, seperti menyelesaikan skripsi dan mempersiapkan masa depan karier. Fakta bahwa responden dengan pengetahuan tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah memperkuat pentingnya edukasi dan intervensi promotif terkait manajemen stres di lingkungan akademik, khususnya pada mahasiswa kedokteran. Program pelatihan keterampilan coping dan manajemen stres yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa dapat menjadi solusi untuk meningkatkan resiliensi psikologis dan mengurangi risiko gangguan mental. Teknik pertama adalah *Problem Focused Coping*. *Problem Focused Coping* merupakan teknik memberikan sebuah bantuan untuk memecahkan sebuah masalah, dan Teknik kedua adalah *Emotional Focus Coping*. *Emotional Focus Coping* merupakan teknik manajemen stres dengan cara mengalihkan rasa stres. Selanjutnya ada teknik pendekatan behavioral. Teknik ini merupakan teknik di mana seseorang bercerita terkait masalah yang sedang dialami. (Zikry et al., 2020)

Dalam menghadapi berbagai tantangan ini, penting bagi mahasiswa untuk menyadari gejala stres dan (Zikry et al., 2020). Penyebab stres berat lebih dominan pada studi ini dikarenakan padatnya perkuliahan di fakultas kedokteran serta keinginan untuk mencapai nilai akademis yang baik (Tjahjono & Tirtasari, 2023). Beberapa metode yang dapat diterapkan meliputi menggunakan layanan konseling di kampus, mempelajari teknik manajemen waktu yang efektif, dan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat. Dengan cara ini, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental mereka, sehingga kehidupan kampus dapat dilalui dengan lebih seimbang dan produktif. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan pentingnya perhatian dalam menyediakan dukungan psikososial yang memadai dan program intervensi berbasis pengetahuan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahap akhir pendidikan.

KESIMPULAN

Mahasiswa Kedokteran yang sedang mempersiapkan diri menghadapi tugas akhir harus didukung oleh keluarga dan teman-teman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pengetahuan akan manajemen stress dapat mengurangi tekanan mental dan stres belajar Mahasiswa kedokteran perlu adanya bimbingan dan dukungan kepada mahasiswa dan

menyelenggarakan program manajemen stres untuk membantu memperkuat keterampilan mereka dalam mengatasi stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis Mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini, para responden yang memberikan waktu dalam partisipasinya juga Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Samarinda yang memberikan telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abouammoh, N., Irfan, F., & Alfari, E. (2020). *Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study*. *BMC Medical Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02039-y>
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan Antara *Emotional Focused Coping* Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, 9(3), 257–266. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>
- Ariska, A., Yani, D. P., Purweny, H., Sen, L., & Mustika, M. (2024). *Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Tanjungpinang*. 4(1), 799–806.
- DetikHealth. (n.d.). *Sadikin, B. G.* Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety & Bipolar.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2020). (n.d.). Laporan Kinerja Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Tahun 2020. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. <https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2021/07/2.-Lakin-Setditjen-Tahun-2020.pdf>
- Furqoni, P. D., & Wandani, R. (2024). Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. 4(1), 20–25.
- Jurnal Keperawatan. (2016). Dukungan Sosial Dalam Pencarian Pertolongan Kesehatan Mental Mahasiswa. 4(1), 1–23.
- Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa. (n.d.). Media Indonesia. *Prevalensi Gangguan Mental Di Indonesia Meningkatkan Pasca pemilu 2024*. Media Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). (n.d.). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Keperawatan, J., & Jkp, P. (2025). *Pendahuluan 14*. 13(1), 14–31.
- Komnas Perempuan. (n.d.). “*Pentingnya Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau untuk Perempuan*.” Siaran Pers Komnas Perempuan Tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi Manado. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Kurniasih, I., & Liza, I. D. M. (2018). Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY.

- Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 7(2), 48–52.
<https://doi.org/10.18196/di.7296>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Lane, A., McGrath, J., Cleary, E., Guerandel, A., & Malone, K. M. (2020). *Worried, weary and worn out: Mixed-method study of stress and well-being in final-year medical students. BMJ Open*, 10(12). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040245>
- Olson, N., Oberhoffer-fritz, R., & Reiner, B. (2025). Stres , kelelahan mahasiswa dan keterlibatan belajar – perbandingan lintas sektor mahasiswa dari berbagai mata kuliah akademik.
- Putri, T. H. (2019). Gambaran Burnout Pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i2.1104>
- R, S. T., Akbar, S. A., Widya, U., Mahakam, G., Abdul, R., & Syahrane, W. (2019). Hubungan Usia , Masa Kerja dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Service Well Company PT . ELNUSA TBK Wilayah Muara Badak. 5(1).
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. 4.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sehat Negeriku. (n.d.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sosial, D., Pencarian, D., Kesehatan, P., Mahasiswa, M., Support, S., Mental, I. N., Seeking, H., & On, B. (2025). *Jurnal Keperawatan*. 17, 279–290.
- Steiner, M., Ph, D., Hartlage, S. A., Ph, D., Eriksson, E., Schmidt, P. J., Jones, I., & Yonkers, K. A. (2012). *P re m e n s t r u a l D y s p h o r i c D i s o r d e r : E v i d e n c e f o r a N e w C a t e g o r y f o r D S M -5*. 465–475.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2020). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Yantris Suha 1 , Fathra Annis Nauli* 1 , Darwin Karim 1 1. *Community of Publisng in Nursing (COPING)*, 10, 282–290.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., & ... (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal ...*, 4(1), 32–38. <http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/2367>
- Syafira, M., Khotimah, S., & Nugrahayu, E. Y. (2023). Hubungan Stres dengan Burnout pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 10(1), 14–15.
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1). <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Tingkat, P., & Antara, S. (n.d.). *Stress Level Difference Between Men And Women On Yoga Participants In Denpasar City*.
- Tjahjono, C. M., & Tirtasari, S. (2023). Studi deskriptif tingkat stres dan kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. 5(2), 244–251. Tren kesehatan mental di kalangan mahasiswa kedokteran. (n.d.).
- Wahdini, A. I. (2025). *Burnout dan Strategi Koping pada Mahasiswa Kedokteran*. 3(1), 142–155. <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol3.iss1.art14>

- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- WHO. (2018). *World Health Organization. Mental Health: Strengthening Our Response*.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Yunanda, B. A., & Laksmiwati. (2022). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Artikel Ilmiah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 206–216.
- Yunita Astriani Hardayati, Alfunnafi' Fahrul Rizzal, Kurniati, S. R., Mutianingsih, Siti Hajar Salawali, & Budi Anna Keliat. (2023). Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1768–1775. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3520>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: *Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.