



ARTIKEL RISET

URL artikel:

Pengaruh Faktor terhadap Stres Mahasiswa FK UMI Ujian Praktikum Blok Kardiovaskular 2024

**Nur Qadri Wahid¹, ^KNurfachanti Fattah², Ilma Khaerina Amaliyah Bakhtiar³, Muhammad Alim Jaya⁴,
Muhammad Wirasto Ismail⁵**

¹Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

²Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

^{3,4,5}Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia,

^{2,3,4,5} Rumah Sakit IBNU SINA YW-UMI, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): nurfachanti.fattah@umi.ac.id

nrqadriwhd.09@gmail.com¹, nurfachanti.fattah@umi.ac.id², ilma.khaerina@umi.ac.id³,

muhammadalim.jaya@umi.ac.id⁴, wirasto_atto@rocketmail.com⁵

(085242106290)

ABSTRAK

Stres akademik sering dialami mahasiswa kedokteran akibat tingginya tuntutan pendidikan, termasuk ujian praktikum yang menilai kompetensi psikomotorik. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi derajat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024 dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular. Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross-sectional ini melibatkan seluruh mahasiswa angkatan 2024 sebanyak 230 responden melalui teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner karakteristik responden dan DASS 42, dianalisis dengan uji Chi-Square ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 19 tahun (66,1%) dan berjenis kelamin perempuan (76,5%). Sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang (40,4%). Analisis bivariat menemukan bahwa lama belajar ($p = 0,001$) dan jam tidur ($p = 0,001$) berhubungan signifikan dengan derajat stres, sedangkan usia dan jenis kelamin tidak berhubungan. Disimpulkan bahwa faktor akademik dan lingkungan berperan dalam stres mahasiswa, sehingga diperlukan intervensi untuk menyeimbangkan waktu belajar dan istirahat.

Kata kunci: Stres Akademik; Ujian Praktikum; Mahasiswa Kedokteran; Lama Belajar; Jam Tidur

PUBLISHED BY:

Rumah Sakit Ibnu Sina
YW-Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

Walafiathospitaljournal@umi.ac.id

Phone:

+62 82396131343

Article history:

Received 09 March 2026

Received in revised form 23 May 2026

Accepted 25 May 2026

Available online 30 June 2026

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



ABSTRACT

Academic stress is often experienced by medical students due to the high demands of education, including practicum exams that assess psychomotor competence. This study aims to analyze the factors that affect the stress level of students of the Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia class of 2024 in facing the cardiovascular block practicum exam. This observational quantitative analytical research with a cross-sectional design involves all students of the class of 2024 as many as 230 respondents through a total sampling technique. Data collection was conducted using questionnaires of respondent characteristics and DASS 42, analyzed by Chi-Square test ($p < 0.05$). The results showed that the majority of respondents were 19 years old (66.1%) and female (76.5%). Most students experienced moderate stress (40.4%). Bivariate analysis found that length of learning ($p = 0.001$) and hours of sleep ($p = 0.001$) were significantly related to the degree of stress, while age and gender were not related. It was concluded that academic and environmental factors play a role in student stress, so intervention is needed to balance study time and rest.

Keywords: Academic Stress; Practicum Exams; Medical Students; Long Study; Bedtime

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan, baik positif maupun negatif, yang terjadi ketika individu menilai bahwa situasi lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki (1). Dalam lingkungan akademik, stres menjadi pengalaman yang paling sering dialami oleh peserta didik, baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, akibat banyaknya tuntutan akademik seperti ujian dan tugas-tugas perkuliahan (2,3). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan mental, yang termasuk dalam empat besar penyebab disabilitas global, dengan angka mencapai 14% dari total penduduk dan tingkat gangguan akut mencapai 1-3,3%. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 2,0% dari total penduduk, dengan rata-rata 630.827 kasus. Provinsi Sulawesi Selatan berada di urutan keempat tertinggi dengan prevalensi 2,7%, setelah Jawa Barat (4,4%), Papua Pegunungan (3,0%), serta Kalimantan Timur dan Papua Tengah (2,9%). Secara spesifik di Kota Makassar, prevalensi gangguan mental emosional pada tahun 2018 tercatat sebesar 17,86% dengan total 5.963 kasus, dan pada kelompok usia remaja 15-24 tahun terdapat 14,79% kasus dengan total 8.364 kasus.

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat kepadatan kegiatan belajar, kompleksitas konten kedokteran, serta tuntutan kemampuan klinis yang terus meningkat dari tahap praprofesi hingga ujian kompetensi (4,5). Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) yang ditetapkan oleh Konsil Kedokteran Indonesia mewajibkan setiap perguruan tinggi penyelenggara pendidikan profesi dokter untuk menerapkan kurikulum berbasis kompetensi, termasuk metode pembelajaran berupa ujian praktikum (6). Ujian praktikum merupakan evaluasi untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama praktikum, dan hasilnya sering menjadi komponen penting dalam penilaian akhir blok atau program studi. Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2022 menunjukkan bahwa dari

198 responden, sebanyak 9,1% mengalami stres ringan, 77,8% mengalami stres sedang, dan 13,1% mengalami stres berat (7).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Studi menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu yang buruk dengan stres akademik, meskipun signifikansinya bervariasi antar institusi (8). Penelitian Aulia et al. dan Bella et al. menemukan bahwa lingkungan belajar yang kondusif berhubungan dengan tingkat stres akademik, namun hubungan tersebut tidak selalu konsisten di seluruh populasi mahasiswa kedokteran (9,10). Ujian berbasis keterampilan seperti OSCE dan praktikum langsung cenderung meningkatkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran, dengan hasil yang bervariasi tergantung konteks ujian dan dukungan persiapan (11,12). Sementara itu, pengaruh teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial memiliki hasil yang beragam dalam memoderasi stres akademik (13).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas stres pada mahasiswa kedokteran secara umum, kajian yang secara khusus mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi derajat stres mahasiswa dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia masih sangat terbatas. Perbedaan konteks institusional, karakteristik mahasiswa, dan desain ujian praktikum di setiap fakultas kedokteran memerlukan kajian kontekstual untuk memahami dinamika stres secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi derajat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular angkatan 2024, meliputi faktor individu (usia dan jenis kelamin), faktor akademik (lama belajar), dan faktor lingkungan (jam tidur).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain *cross-sectional*, yang mengukur variabel independen dan dependen secara simultan untuk menganalisis hubungan faktor individu (usia dan jenis kelamin), faktor akademik (lama belajar), dan faktor lingkungan (jam tidur) terhadap derajat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular (14–16). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, Makassar, pada tahun 2025 dengan populasi seluruh mahasiswa angkatan 2024 yang mengikuti blok kardiovaskular sebanyak 230 orang. Sampel diambil menggunakan metode *total sampling* sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif dan bersedia berpartisipasi, menjadi responden, sementara kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, lama belajar, dan jam tidur, sedangkan variabel terikatnya adalah derajat stres. Definisi operasional masing-masing variabel diuraikan dengan alat ukur berupa kuesioner penelitian dan kuesioner DASS 42, dimana usia diukur dalam tahun (skala rasio), jenis kelamin dikategorikan laki-laki dan perempuan (skala nominal), lama belajar dikategorikan ≤ 4 jam dan >4 jam (skala ordinal), jam tidur dikategorikan <6 jam dan ≥ 6 jam (skala ordinal), dan derajat stres

dikategorikan menjadi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat berdasarkan pedoman DASS 42 (skala ordinal). Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner yang mencakup karakteristik responden dan *Depression Anxiety Stress Scale* 42 (DASS 42) untuk mengukur derajat stres, yang dianalisis menggunakan program SPSS dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, atau *Fisher Exact* sebagai alternatif jika syarat uji tidak terpenuhi, dengan derajat signifikansi $p < 0,05$ (17,18). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor UMI012512941, dan setiap responden diberikan informed consent serta jaminan kerahasiaan data.

HASIL

Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Tabel 1. Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Hasil Ukur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	18	15	6,5
	19	152	66,1
	20	53	23
	21	9	3,9
Jenis Kelamin	Perempuan	176	76,5
	Laki-Laki	54	23,5
Total		230	100.0

Berdasarkan tabel 1, distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari total 230 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024, kelompok umur 19 tahun merupakan kelompok dengan frekuensi tertinggi yaitu sebanyak 152 orang (66,1%), diikuti oleh kelompok umur 20 tahun sebanyak 53 orang (23,0%), kelompok umur 18 tahun sebanyak 15 orang (6,5%), dan kelompok umur 21 tahun sebanyak 9 orang (3,9%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi dengan jumlah 176 orang (76,5%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 54 orang (23,5%). Data ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2024 berada pada rentang usia 19-20 tahun yang merupakan usia umum mahasiswa tahun pertama, dan komposisi jenis kelamin menunjukkan dominasi mahasiswi yang cukup signifikan di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Stres

Tabel 2. Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Stres

Derajat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	41	17,8
Ringan	74	32,2
Sedang	93	40,4
Berat	22	9,6
Total	230	100.0

Berdasarkan tabel 2, distribusi responden berdasarkan derajat stres menunjukkan bahwa dari 230 mahasiswa, sebagian besar mengalami stres pada kategori sedang yaitu sebanyak 93 orang (40,4%), diikuti kategori ringan sebanyak 74 orang (32,2%), kategori normal sebanyak 41 orang (17,8%), dan kategori berat sebanyak 22 orang (9,6%). Data ini mengindikasikan bahwa lebih dari 80% mahasiswa mengalami stres dengan tingkat ringan hingga berat dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular, dengan proporsi terbesar berada pada kategori stres sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa ujian praktikum blok kardiovaskular merupakan stresor yang signifikan bagi mahasiswa kedokteran, dimana hanya sebagian kecil mahasiswa yang mampu menghadapi ujian tanpa mengalami stres.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Lama Belajar

Tabel 3. Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Lama Belajar

Lama Belajar	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang (≤ 4 Jam)	38	16,5%
Cukup (> 4 Jam)	192	83,5%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 3, distribusi responden berdasarkan lama belajar menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki durasi belajar lebih dari 4 jam dalam mempersiapkan ujian praktikum blok kardiovaskular, yaitu sebanyak 192 orang (83,5%), sedangkan mahasiswa yang belajar dengan durasi kurang dari atau sama dengan 4 jam hanya sebanyak 38 orang (16,5%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalokasikan waktu belajar yang cukup intensif, yaitu lebih dari 4 jam, sebagai persiapan menghadapi ujian praktikum. Hal ini mencerminkan tingginya kesadaran mahasiswa akan pentingnya persiapan yang matang untuk menghadapi ujian praktikum yang menuntut penguasaan keterampilan klinis secara komprehensif.

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Jam Tidur

Tabel 4. Hasil Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Jam Tidur

Durasi Tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang (< 6 Jam)	162	70,43%
Cukup (≥ 6 Jam)	68	29,57%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 4, distribusi responden berdasarkan jam tidur menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami durasi tidur kurang dari 6 jam pada malam sebelum pelaksanaan ujian praktikum blok kardiovaskular, yaitu sebanyak 162 orang (70,43%), sedangkan mahasiswa dengan durasi tidur cukup yaitu 6 jam atau lebih hanya sebanyak 68 orang (29,57%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kekurangan tidur menjelang ujian praktikum, yang dapat berdampak negatif terhadap kesiapan fisik dan mental saat menghadapi ujian. Kurangnya durasi tidur ini kemungkinan besar disebabkan oleh persiapan ujian yang intensif, kecemasan menghadapi ujian, atau kombinasi dari kedua faktor tersebut.

Analisis Hubungan Faktor-Faktor Stres dengan Derajat Stres

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Faktor-Faktor Stres dengan Derajat Stres

Karakteristik	Kategori	Derajat Stres				Total	p Value
		Normal	Ringan	Sedang	Berat		
Umur	18 Tahun	2	9	4	0	15	0,182
	19 Tahun	26	46	68	12	152	
	20 Tahun	10	16	19	9	54	
	21 Tahun	3	3	2	1	9	
	Jumlah	41	74	93	22	230	
Jenis Kelamin	Perempuan	27	55	75	19	176	0,182
	Laki-laki	14	19	18	3	54	
	Jumlah	41	74	93	22	230	
Lama Belajar	Kurang (≤ 4 Jam)	0	4	12	22	38	0,001
	Cukup (> 4 Jam)	41	70	81	0	192	
	Jumlah	41	74	93	22	230	
Jam Tidur	Kurang (< 6 Jam)	35	72	54	1	162	0,001
	Cukup (≥ 6 Jam)	6	2	39	21	68	
	Jumlah	41	74	93	22	230	

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis hubungan antara faktor-faktor stres dengan derajat stres menunjukkan bahwa variabel umur memiliki nilai $p=0,182$ ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara umur dengan derajat stres mahasiswa dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular. Variabel jenis kelamin juga menunjukkan nilai $p=0,182$ ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan derajat stres. Sementara itu, variabel lama belajar menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara lama belajar dengan derajat stres, dimana mahasiswa dengan lama belajar ≤ 4 jam cenderung mengalami stres berat (22 orang), sedangkan mahasiswa dengan lama belajar >4 jam tidak ada yang mengalami stres berat. Variabel jam tidur juga menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara jam tidur dengan derajat stres, dimana mahasiswa dengan jam tidur cukup (≥ 6 jam) justru lebih banyak mengalami stres berat (21 orang) dibandingkan dengan mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 19 tahun (66,1%) dengan dominasi jenis kelamin perempuan (76,5%), mencerminkan komposisi demografi mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. Keceragaman usia ini menciptakan gambaran homogen mengenai tingkat kematangan emosional mahasiswa angkatan 2024 dalam menghadapi beban akademik, dimana kelompok usia 18–21 tahun merepresentasikan periode transisi akhir remaja ke dewasa awal yang berkaitan dengan perkembangan mekanisme coping serta adaptasi psikologis terhadap stresor akademik. Dominasi perempuan dalam sampel memerlukan perhatian khusus terkait cara mereka mengekspresikan stres, mengingat perbedaan gender memberikan pengaruh pada cara sistem saraf pusat merespons stresor melalui jalur hormonal yang berbeda antara

laki-laki dan perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah mahasiswa kedokteran dengan proporsi tinggi perempuan dibanding laki-laki, meskipun usia dominan tidak persis sama, namun memberikan gambaran bahwa kelompok mahasiswa kedokteran umumnya mayoritas terdiri dari kaum perempuan dalam rentang usia dewasa muda (19).

Distribusi derajat stres menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang (40,4%), diikuti ringan (32,2%), normal (17,8%), dan berat (9,6%). Temuan bahwa tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori stres sangat berat menandakan adanya daya adaptasi yang cukup baik di kalangan responden, mengonfirmasi bahwa ujian praktikum memberikan tekanan psikologis namun belum sampai tahap yang melumpuhkan fungsi kognitif mahasiswa secara total. Stres dalam batas tertentu bersifat eustres yang diperlukan untuk memicu motivasi serta konsentrasi individu selama menjalankan tugas psikomotorik, dimana respon tubuh terhadap stresor melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis yang mempersiapkan mental untuk menghadapi tantangan ujian yang kompetitif. Hasil penelitian ini sejalan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang (54,22%) saat menjalani kegiatan pembelajaran, menunjukkan bahwa mahasiswa di program kesehatan di Indonesia seringkali menghadapi tekanan akademik yang berkontribusi pada tingkat stres menengah (20).

Partisipasi mahasiswa dalam ujian praktikum mencapai 98,3% dari total responden, menegaskan bahwa ujian praktikum blok kardiovaskular merupakan peristiwa akademik kolektif yang dialami hampir seluruh angkatan. Ujian praktikum dalam kurikulum kedokteran berfungsi sebagai alat evaluasi kompetensi psikomotorik yang memiliki bobot nilai signifikan terhadap kelulusan mahasiswa, sehingga kehadiran fisik dan kesiapan mental menjadi syarat mutlak yang harus dipenuhi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan praktikum mendorong keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran, dimana sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dalam hasil praktikum, mencerminkan partisipasi dan keaktifan yang tinggi selama kegiatan berlangsung (21)

Mayoritas responden mengalokasikan waktu belajar dalam kategori cukup dengan durasi 4 hingga 8 jam sebelum ujian praktikum (66,09%), merefleksikan strategi mahasiswa dalam menguasai materi blok kardiovaskular yang padat. Hasil penelitian sebelumnya mendukung temuan ini bahwa mahasiswa cenderung mengalokasikan waktu belajar intensif dalam periode sebelum ujian praktik, sering kali dalam rentang jam belajar yang cukup tinggi (>4 jam per hari) karena kebutuhan menguasai kompetensi klinik dan teori yang mendalam (19). Di sisi lain, sebanyak 162 responden (70,43%) memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam sebelum pelaksanaan praktikum, dimana kecenderungan mereduksi waktu istirahat berdampak pada risiko privasi tidur yang secara klinis dapat menurunkan fungsi kognitif serta kontrol emosi. Penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (90,6%), menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur sebelum periode penilaian akademik besar (22).

Analisis bivariat menunjukkan bahwa lama belajar dan jam tidur memiliki hubungan signifikan dengan derajat stres ($p=0,001$), sementara umur dan jenis kelamin tidak berhubungan signifikan ($p=0,182$). Lama belajar berkaitan dengan kesiapan akademik mahasiswa dalam memahami materi ujian sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi evaluasi, sementara durasi tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, konsentrasi, serta regulasi emosi. Faktor demografis seperti usia dan gender pada populasi yang homogen cenderung mengalami asimilasi terhadap lingkungan pendidikan kedokteran yang sangat terstruktur, dimana beban materi kardiovaskular yang kompleks serta prosedur ujian praktikum yang ketat menciptakan lingkungan stresor yang setara bagi setiap mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengikuti ujian praktikum OSCE mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, dipicu oleh tekanan evaluatif praktikum klinik yang kompleks (23). Pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi ujian praktikum ditemukan beragam tingkat stres dan kecemasan, dengan sebagian besar berada pada tingkat sedang hingga berat (24).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi melaporkan tidur yang tidak cukup dan kesulitan memulai tidur, dengan mayoritas responden merasa durasi tidur mereka kurang memadai (25). Adanya hubungan signifikan antara tingkat stres mahasiswa dan kualitas tidur, dimana mahasiswa dengan tingkat stres lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur lebih buruk (26). Namun, hasil studi ini tidak sejalan yang menyimpulkan bahwa durasi tidur tidak memiliki hubungan bermakna dengan tingkat stres pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, mengindikasikan bahwa variasi stres pada mahasiswa tidak selalu dipengaruhi oleh lamanya waktu tidur (27). Durasi tidur bukan merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, menegaskan bahwa tingkat stres mahasiswa bersifat multifaktorial dan tidak semata-mata dipengaruhi oleh lama tidur ataupun kebiasaan belajar (28). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa konteks institusional, karakteristik mahasiswa, dan jenis stresor akademik turut menentukan pola hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan derajat stres.

Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan stres akademik pada mahasiswa. Temuan bahwa lama belajar dan jam tidur berhubungan signifikan dengan derajat stres mengindikasikan perlunya pendekatan holistik dalam mendukung mahasiswa menghadapi ujian praktikum, dimana fakultas perlu merancang program pendampingan akademik yang tidak hanya berfokus pada penguasaan materi tetapi juga edukasi tentang manajemen waktu belajar yang efektif dan pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur. Dominasi mahasiswi dan homogenitas usia responden juga mengimplikasikan bahwa strategi intervensi perlu mempertimbangkan aspek gender dan tahap perkembangan psikologis mahasiswa, misalnya melalui penyediaan layanan konseling yang sensitif gender dan program pengembangan mekanisme coping

yang sesuai dengan karakteristik remaja akhir menuju dewasa awal. Selain itu, tingginya partisipasi mahasiswa dalam ujian praktikum dan proporsi stres tingkat sedang yang dominan menegaskan bahwa ujian praktikum merupakan momen kritis yang memerlukan persiapan tidak hanya dari sisi akademik tetapi juga kesiapan mental, sehingga fakultas dapat mempertimbangkan integrasi pelatihan manajemen stres ke dalam kurikulum atau menyediakan sesi relaksasi dan dukungan psikologis menjelang pelaksanaan ujian blok.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Desain *cross-sectional* yang digunakan hanya mampu menangkap gambaran hubungan antar variabel pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausalitas atau dinamika perubahan derajat stres mahasiswa sebelum dan sesudah ujian praktikum. Pengukuran lama belajar dan jam tidur dilakukan berdasarkan laporan mandiri responden melalui kuesioner yang rentan terhadap bias penulisan mengingat mahasiswa mungkin tidak secara akurat mengingat durasi belajar dan tidur mereka, terutama dalam situasi menjelang ujian yang penuh tekanan. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada empat faktor yaitu usia, jenis kelamin, lama belajar, dan jam tidur, sementara faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi derajat stres seperti dukungan sosial, strategi koping, kecerdasan emosional, kondisi psikologis awal, dan kualitas tidur tidak diukur secara mendalam. Temuan kontraindikasi pada variabel jam tidur dimana mahasiswa dengan tidur cukup justru lebih banyak mengalami stres berat juga memerlukan interpretasi hati-hati karena kemungkinan dipengaruhi oleh variabel perancu yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini, seperti kualitas tidur yang buruk meskipun durasinya cukup atau perbedaan persepsi dalam melaporkan stres.

Arah Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal yang mengukur derajat stres mahasiswa pada beberapa titik waktu, misalnya sebelum, selama, dan setelah ujian praktikum, guna memahami dinamika perubahan stres serta faktor-faktor yang mempengaruhinya secara lebih komprehensif. Pengukuran lama belajar dan jam tidur sebaiknya dilakukan dengan metode yang lebih objektif seperti lembar catatan harian atau penggunaan aplikasi pelacak waktu, serta perlu menambahkan pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen yang tervalidasi seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk membedakan dampak durasi versus kualitas tidur terhadap stres. Penelitian mendatang juga perlu memperluas cakupan faktor-faktor yang diteliti dengan memasukkan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, strategi koping yang digunakan mahasiswa, tingkat kecemasan sebagai variabel mediasi, serta faktor institusional seperti persepsi terhadap sistem penilaian dan dukungan dosen. Selain itu, pendekatan metode campuran yang mengombinasikan data kuantitatif dengan wawancara mendalam atau diskusi kelompok terfokus dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres ujian praktikum serta konteks sosiokultural yang mempengaruhi respons stres mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor akademik berupa lama belajar dan faktor lingkungan berupa jam tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan derajat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2024 dalam menghadapi ujian praktikum blok kardiovaskular, sementara faktor individu yang terdiri dari usia dan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang yang mencerminkan adanya tekanan psikologis yang masih dalam batas adaptif, dimana ujian praktikum berfungsi sebagai eustres yang memicu motivasi dan kewaspadaan tanpa melumpuhkan fungsi kognitif. Mahasiswa cenderung mengalokasikan waktu belajar lebih dari empat jam sebagai bentuk persiapan menghadapi ujian, namun konsekuensinya banyak di antara mereka yang mengalami kekurangan waktu tidur kurang dari enam jam, yang secara klinis berisiko menurunkan fungsi kognitif dan regulasi emosi. Partisipasi hampir seluruh mahasiswa dalam ujian praktikum menegaskan bahwa peristiwa akademik ini merupakan pengalaman kolektif yang menciptakan stresor setara bagi seluruh responden. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi pihak fakultas untuk mengembangkan program pendampingan akademik dan psikologis yang terintegrasi, mencakup pelatihan manajemen waktu belajar yang efektif serta edukasi tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dalam mendukung performa akademik optimal, mengingat keseimbangan antara persiapan ujian dan istirahat yang cukup terbukti berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi derajat stres seperti dukungan sosial, strategi koping, dan kualitas tidur secara lebih komprehensif dengan desain penelitian longitudinal guna memahami dinamika stres secara lebih mendalam sepanjang periode akademik mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wenny BP, Andreni R. Stress Pada Remaja. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2023.
2. Deng Y, Cherian J, Khan NUN, Kumari K, Sial MS, Comite U, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. Front Psychiatry [Internet]. 2022;13:1–13. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2022.869337/full>
3. Aulia HN, Sari FD, Lindawati, Gunawan. Analysis of The Impact of Academic Activities on Students' Stress Levels and Mental Health. Indones J Heal Med Educ [Internet]. 2026;1(1):110–7. Available from: <https://journal.publication-center.com/index.php/ijhme/article/download/1908/599/6842>
4. Zahara N, Puspasari G, Kurnia Surawijaya A. Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Tahap Preklinik dan Klinik di Universitas Kristen Maranatha. Sound Heal J [Internet]. 2025;1(3):49–55. Available from: <https://journal.maranatha.edu/index.php/shj/article/download/13476/3328/50795>
5. Hakim AN, Kusumawati A, Sakti YBH, Qoimatun I. Tingkat Stres dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter: Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. J Kedokt dan Kesehat. 2023;19(2):173.
6. Standar Kompetensi Dokter Indonesia. Standar Kompetensi Dokter Indonesia. Indonesia; 2012.

7. Hamzah, Susy Olivia Lontoh. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022–2023. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones* [Internet]. 2025;5(2):396–403. Available from: <https://researchhub.id/index.php/jikki/article/view/6438>
8. Savira Y, Marhayuni E, Widodo S, Lestrari SMP. Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *J Med Malahayati* [Internet]. 2023 Jul 10;7(2):627–34. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/10120>
9. Aulia WR, Marhayuni E, Sandayanti V, Lestari SMP. Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2023 Nov 12;10(10):3083–92. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/12729>
10. Bella VS, Marhayuni E, Hutasuhut AF, Lestari SMP. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2024 Mar 12;11(2):274–8. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/11882>
11. Hosseini FA, Hemati M, Shaygan M, Gheysari S, Jaber A, Ghobadi M, et al. Exploring The Challenges and Needs of Nursing Students in Relation to OSCE Exam Stress: A Qualitative Study. *Christmals C Dela*, editor. *PLoS One* [Internet]. 2025 Jul 14;20(7):e0327898. Available from: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0327898>
12. Tjahjono CM, Tirtasari S. Studi Deskriptif Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J* [Internet]. 2023 Oct 31;5(2):244–51. Available from: <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/26599>
13. Arfiyanti MP, Novitasari A, Adani ZJ. Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Peer mentoring terhadap Nilai Ujian Praktikum Anatomi. *eJournal Kedokt Indones* [Internet]. 2023 May 31;11(1):40–4. Available from: <https://ejki.fk.ui.ac.id/index.php/journal/article/view/93>
14. Wang X, Cheng Z. Cross-Sectional Studies. *Chest*. 2020 Jul;158(1):S65–71.
15. Liberty IA. Metode Penelitian Kesehatan. Pekalongan: Penerbit NEM; 2024. 27–35 p.
16. Agnesia Y, Sari SW, Nu'man H, Ramadhani DW, Nopianto. Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan. Pekalongan: Penerbit NEM; 2023.
17. Hardani, Andriani H, Utami EF, Fardani RA, Sukmana DJ, Auliya NH, et al. Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Cetakan 1. Abadi H, editor. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta; 2020. 245 p.
18. Darma B. Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R²). Kabupaten Bogor: Guepedia; 2021.
19. Snyder A, Xiang D, Smith A, Esswein S, Toubat O, Di Capua J, et al. Gender Disparities Among Medical Students Choosing to Pursue Careers in Medical Research: A Secondary Cross-Sectional Cohort Analysis. *BMC Med Educ* [Internet]. 2021 Dec 25;21(1):591. Available from: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-021-03004-z>
20. Imami YU, Novasyra A, Utami N, Lubis IA. Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2021 Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med* [Internet]. 2022 Jul 1;5(2):80–6. Available from: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/308>
21. Basam F. Analisis Hasil Praktikum IPA Mahasiswa PGMI Sebagai Refleksi Pembelajaran Berbasis Pengalaman. *J Ris Pendidik Dasar* [Internet]. 2025;8(2):338–48. Available from: <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd%0APENGEMBANGAN>
22. Hussein R, Sauma E, Endrinaldi E, Afriwardi A, Vitresia H. Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *J Ilmu Kesehat Indones* [Internet].

- 2023 Sep 19;4(3):166–72. Available from: <https://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/view/1045>
23. Rachmawati V, Mustikasari M. Tingkat Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa yang Mengikuti Objective structure clinical examination (OSCE). J Persat Perawat Nas Indones [Internet]. 2020 Feb 6;3(3):157. Available from: <http://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/166>
24. Kusumaningtyas RU, Suparti S. Stress and Anxiety Level of Nursing Students in Facing Practical Exam During Pandemic 19. Proc Ser Heal Med Sci [Internet]. 2022 Dec 28;3:98–103. Available from: <https://conferenceproceedings.ump.ac.id/index.php/pshms/article/view/627>
25. Agustia Rahmi, Najwa Salsabila Hasibuan, Nia Gracelia Purba, Shinta Romaito Manurung, Roza Thohiri. Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. J Pengabd Masy dan Ris Pendidik [Internet]. 2025 May 22;3(4):2017–24. Available from: <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/697>
26. Clariska W, Yuliana Y, Kamariyah K. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. J Ilm Ners Indones [Internet]. 2020 Nov 30;1(2):94–102. Available from: <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516>
27. Simanoah KH, Muniroh L, Rifqi MA. Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. Media Gizi Kesmas [Internet]. 2022 Jun 2;11(1):218–24. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/30898>
28. Seventia AI, Jihad FF, Farisni TN, Rahma C. Hubungan Pola Makan, Durasi Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres dalam Mengerjakan Tugas Akhir Dikalangan Mahasiswa Universitas Teuku Umar Tahun 2024. Media Ilm Kesehat Indones [Internet]. 2025 Jan 30;3(1):31–9. Available from: <https://pakisjournal.com/index.php/miki/article/view/566>