



eISSN 3090-7012 & pISSN 3090-6822

JURNAL ILMIAH LITERASI INDONESIA

Vol. 1, No. 2, Tahun 2025

doi.org/10.63822/29dfxh41

Hal. 555-566

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/jili>

Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Andalas

Shuvy¹, Roza Eva Susanti²

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang^{1,2}

*Email Korespondensi: shuvyrizal@gmail.com

Diterima: 18-10-2025 | Disetujui: 28-10-2025 | Diterbitkan: 30-10-2025

ABSTRACT

This study aimed to determine differences in academic stress among final-year medical students at Andalas University, based on gender. This study used a quantitative, cross-sectional approach. The population consisted of 434 students from the 21st and 22nd intakes of the Faculty of Medicine, Andalas University. The results indicate that the level of academic stress among final-year medical students at Andalas University is moderate, based on the empirical mean and standard deviation. This indicates that medical students face relatively high levels of academic pressure, but remain within manageable psychological adaptation limits. Most students are able to balance academic demands with their emotional and social well-being, despite the significant external pressures of thesis workloads and other academic responsibilities.

Keywords: stress; gender; students; Andalas University

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan crosssectional.. Dalam penelitian ini, yang merupakan populasi adalah mahasiswa angkatan 21 dan angkatan 22 dengan total populasi 434 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas berada pada kategori sedang dilihat dari nilai rata-rata empiris dan simpangan baku. Kondisi ini menandakan bahwa mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi, namun masih dalam batas kemampuan adaptasi psikologis yang dapat dikendalikan. Sebagian besar mahasiswa masih dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kondisi emosional dan sosialnya, meskipun tekanan eksternal seperti beban skripsi dan tanggung jawab akademik lainnya cukup dominan

Katakunci: stres; jenis kelamin; mahasiswa; Universitas Andalas

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Shuvy, & Roza Eva Susanti. (2025). Perbedaan Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Di Universitas Andalas. Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia, 1(2), 555-566. <https://doi.org/10.63822/29dfxh41>

PENDAHULUAN

Hidup sebagai mahasiswa memang banyak yang menyenangkan, tetapi tetap saja banyak hal yang membuat perasaan khawatir dan stres. Dalam beberapa tahun terakhir, stres telah meningkat secara signifikan, dan sejumlah faktor telah dikaitkan dengan peningkatan ini. Kehidupan mahasiswa dapat sangat dipengaruhi oleh beban akademik dan bisa menyebabkan terjadinya stres akademik. Ini dapat mengganggu fisik, psikologis, psikososial, atau perilaku. Stres akademik dapat mempengaruhi kehidupan di lingkungan akademik, seperti meningkatnya gejala depresi, kecemasan akan ujian, performa akademik yang rendah, ketidakpuasan, dan kegagalan akademik (kompas.id, 2019)

Riset pernah dilakukan oleh Elvine terhadap mahasiswa FK UNJANI, riset ini dilakukan pada Juni hingga September 2021. Hasil dari riset menunjukkan dari 3.901 mahasiswa yang menjadi responden, hanya 24% atau 993 orang yang normal atau tanpa memiliki gejala mental emosional (stres). Sementara itu, 45% atau 1.766 orang dari responden mengalami stres ringan, sebanyak 22% atau 861 orang dari responden mengalami stres sedang, dan 7% atau 267 orang dari responden mengalami stres berat (Detik.com, 2022).

Stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian, dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut (Sagita et al., 2021) Perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengelola stres akademik mereka. Dimana mahasiswa laki-laki dan perempuan mungkin memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi tekanan akademik (Sagita et al., 2021). Perbedaan tingkat stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi juga dengan sistem sosial yang dianut di Indonesia yakni sistem patriarki, yang mana laki-laki memiliki peran sentral dari pada perempuan dalam masyarakat. Dalam dunia pendidikan masih terdapat anggapan perempuan yang berpendidikan tinggi akan tetap didapur juga, sehingga perempuan tidak disarankan untuk menempuh pendidikan tinggi. Hal ini secara tidak langsung menciptakan budaya bahwa perempuan harus mengerjakan aktivitas rumah seperti bersih-bersih, masak, dan lainnya sedangkan laki-laki tidak harus mengerjakannya. Apabila perempuan menempuh pendidikan tinggi, maka aktivitas pekerjaan rumah masih melekat sebagai kewajiban yang harus mereka lakukan sedangkan tidak untuk laki-laki. Sehingga potensi stres lebih tinggi dirasakan oleh perempuan karena berlipat gandanya tuntutan beban yang harus dipenuhi (Syahputra et al., 2023)

Pada tahun 2021, *World Health Organization* (WHO) menyatakan penelitian stres akademik sendiri sudah banyak dilakukan pada mahasiswa kedokteran. Berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa populasi umum atau mahasiswa dari jurusan lain, namun banyak dari mereka yang enggan mencari bantuan karena stigma atau rasa takut untuk di anggap lemah. Dikarenakan ilmu kedokteran dikenal sebagai studi yang memiliki tingkat tekanan akademik dan psikologis yang tinggi. Mahasiswa kedokteran dihadapkan pada beban kurikulum yang padat, tekanan untuk selalu berprestasi, serta tuntutan untuk memahami dan menguasai materi secara teoritis maupun praktis (Bianca et al., 2021). Mahasiswa harus banyak belajar dari sumber rujukan, apalagi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menganut sistem PBL (Problem Based Learning) dimana mahasiswa lebih aktif dalam proses belajar yang dikenal

Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Andalas
(Shuvy, et al.)

dengan istilah *adult learning*. Nilai akhir mahasiswa merupakan gabungan dari 3 komponen, yaitu ujian tulis (60%), ujian skills lab (20%) dan diskusi tutorial (20%), (Nilifda et al., 2016).

Apalagi pada mahasiswa kedokteran pada tingkat akhir yang sering menghadapi berbagai tantangan akademik yang dapat memicu stres. Beban kuliah yang berat, jadwal yang padat, dan tuntutan untuk menguasai pengetahuan medis yang kompleks merupakan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir dan terdapat kurangnya tidur, kebiasaan makan yang berantakan, kurangnya waktu untuk mengatur waktu, ketidakpuasan dengan kehidupan sosial dan pengalaman akademis, dan dukungan keluarga yang terbatas, tingkat stres menjadi lebih tinggi (Djoar & Anggarani, 2024). Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan unik seperti persiapan ujian akhir, penelitian skripsi, dan transisi menuju dunia kerja, yang dapat mempengaruhi tingkat stres mereka secara berbeda dibandingkan mahasiswa pada tahun awal (Lucchetti et al., 2018).

Dan dari hasil asesmen awal berupa wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada 6 orang mahasiswa kedokteran Universitas Andalas, yaitu diantaranya 3 orang perempuan dan 3 orang laki-laki. Pada wawancara diberikan beberapa pertanyaan terkait Stres Akademik secara umum. Dari hasil wawancara, 3 orang yang didalamnya ada 2 orang perempuan dan 1 orang laki-laki disampaikan bahwa stres akademik yang dialaminya cukup tinggi karena merasa cukup sulit untuk mengontrol emosi, sering tremor, dan sering mengalami susah tidur dan sering menghindari mengerjakan skripsi. Karena yang dialami adalah adanya tuntutan dalam penyelesaian skripsi belum lagi adanya kelas praktikum serta kuliah umum, dan adanya sejumlah aktivitas pembelajaran yang padat dan adanya tuntutan akademik di fakultas kedokteran Universitas Andalas. Sedangkan 3 orang lainnya yang diantaranya 1 orang perempuan dan 2 orang laki-laki disampaikan bahwa untuk saat ini tidak begitu mengalami stres karena tidak mengalami hal-hal yang mengarah kepada stres yang berlebihan dan tidak mau terlalu ambil pusing terhadap perkuliahan. Sehingga dari fenomena tersebut menjadi alasan peneliti melakukan penelitian tentang Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Andalas karena dari asesmen awal yang dilakukan belum ditemukan jawaban tentang perbedaan stres antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dan belum ada penelitian terbaru yang meneliti tentang perbedaan stres yang berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas serta saya ingin membandingkan dan ingin mencari tahu lebih jauh tentang apakah ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan fakultas kedokteran Universitas Andalas.

Penelitian tentang stres akademik sudah pernah dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas, salah satu dari penelitian tersebut ada yang meneliti tentang pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas kedokteran yang diteliti oleh mahasiswa psikologi yaitu Serena tri Amelia pada tahun 2024, hasil pada penelitian ini terdapat pengaruh antar dua variabel tersebut. Dan Penelitian yang ingin dilakukan peneliti saat ini berfokus pada perbedaan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas. Sehingga nantinya dari penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan koping yang cocok dan diharapkan dari penelitian ini menemukan cara yang lebih efektif untuk menangani stres akademik mahasiswa tingkat akhir

Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Andalas
(Shuvy, et al.)



serta penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan bagaimana hal itu mempengaruhi kesejahteraan mereka terutama pada program studi yang menuntut seperti Kedokteran di Universitas Andalas.

Sehingga dengan alasan tersebut, “Perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas” adalah judul yang diusulkan untuk penelitian ini.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian membandingkan antara dua kelompok (ditinjau dari jenis kelamin) antara kelompok laki-laki dan kelompok perempuan

Populasi

Dalam penelitian ini, yang merupakan populasi adalah mahasiswa angkatan 21 dan angkatan 22 dengan total populasi 434 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (BAK Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 2025).

Dan teknik penemuan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sampling insidental yang artinya adalah sampel diambil dari individu yang secara kebetulan ditemui peneliti, selama individu tersebut dianggap cocok sebagai kriteria sumber data. Teknik ini termasuk dalam non-probability sampling karena tidak memberi peluang yang sama bagi semua anggota populasi untuk terpilih. .

Kriteria tersebut adalah :

- Mahasiswa Kedokteran yang sedang dan yang akan mengerjakan skripsi (tugas akhir).
- Rentang umur 18-24 tahun

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan *design observational analytic* dengan pendekatan *crossectional*. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel dependen yaitu stres akademik dan Variabel independen sebagai variabel pembeda adalah jenis kelamin. Proses pengumpulan data dilakukan sejak Oktober 2025 melalui google form dengan menggunakan 1 kuesioner. Kuesioner penelitian yang digunakan yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis uji T (Independent Samples T-Test). Teknik analisis ini dapat memberi gambaran tentang perbandingan yang ditinjau dari jenis kelamin yang dimiliki antara variabel bebas (Y) dengan variabel terikat (X) yang memiliki jenis data interval dan rasio (Sugyono, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres

akademik dan variabel bebasnya sebagai variabel pembeda adalah jenis kelamin. Perangkat lunak yang digunakan untuk menganalisis statistik data dalam penelitian ini adalah perangkat SPSS *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Uraian Data Penelitian

Uraian data memberikan wawasan penting mengenai tujuan penelitian dan menyempurnakan penjelasan keseluruhan penelitian. Untuk menyajikan data, peneliti menggunakan nilai hipotesis dan empiris untuk setiap variabel, termasuk skor minimum dan maksimum, skor rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (SD). Perhitungan ini dilakukan secara manual oleh peneliti.

Tabel 1 Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	16	64	45	8	16	64	38.17	9.316

Uraian data penelitian memberikan gambaran umum mengenai tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan terhadap 114 responden, diperoleh nilai skor empiris terendah sebesar 16 dan tertinggi sebesar 64, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 38,17 dan simpangan baku (SD) sebesar 9,316. Hasil ini dibandingkan dengan skor hipotetik yang memiliki rentang nilai minimum 16, maksimum 64, dan rata-rata 45 dengan simpangan baku 8

Perbandingan antara skor hipotetik dan empiris menunjukkan bahwa nilai rata-rata empiris lebih rendah dari nilai rata-rata hipotetik. Hal ini berarti bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran tingkat akhir lebih rendah dari tingkat stres yang diperkirakan secara teoretis, namun tetap berada dalam rentang kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik yang tinggi, mereka masih mampu mengendalikan tekanan tersebut dalam batas kemampuan psikologis yang wajar.

Tabel 2 Kategorisasi Skala Akademik

Skor	Kategorisasi	F	(%)
$X < 28$	Rendah	14	12.3
$28 < X \leq 43,5$	Sedang	66	57.9
$43,5 < X \leq 44$	Tinggi	34	29.8
Total		114	100%

Untuk memberikan gambaran yang lebih konkret, kategorisasi tingkat stres akademik disusun berdasarkan interval skor yang telah ditentukan, interval skor dibuat sesuai dengan ketentuan yang ada menurut Azwar (2012). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang (12,3%) berada pada kategori rendah, 66 orang (57,9%) pada kategori sedang, dan 34 orang (29,8%) pada kategori tinggi. Persentase terbesar berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kondisi stres akademik cukup tertekan oleh tuntutan akademik, namun masih mampu beradaptasi dengan baik terhadap beban tersebut.

Tingkat stres akademik kategori sedang ini dapat diartikan bahwa mahasiswa masih berada dalam fase penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik tingkat akhir. Mereka berhadapan dengan berbagai tekanan seperti penyusunan skripsi, tuntutan ujian akhir, tanggung jawab praktikum, dan kegiatan organisasi yang padat. Namun, mahasiswa kedokteran umumnya memiliki mekanisme coping dan dukungan sosial yang baik, sehingga stres yang dirasakan tidak mencapai tingkat yang membahayakan. Kondisi ini juga sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres akademik timbul ketika individu menilai tuntutan lingkungan sebagai tekanan yang melebihi kemampuan adaptasinya, namun persepsi tersebut sangat bergantung pada penilaian kognitif dan strategi coping masing-masing individu.

Dengan demikian, hasil uraian data ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas cenderung berada dalam batas yang dapat dikontrol, meskipun tekanan akademik yang mereka alami nyata dan kompleks. Secara umum, mahasiswa mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologisnya, meskipun sekitar sepertiga dari mereka masih tergolong memiliki stres akademik tinggi yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut dari pihak fakultas.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t independen bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (p) > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima.

Tabel 3 Uji T (Independent Samples T-Test)

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Stres_akademik								Lower	Upper
Equal variances assumed	.598	.442	-1.713	112	.089	-2.96491	1.73036	-8.39343	.46357
Equal variances not assumed			-1.713	111.892	.089	-2.96491	1.73036	-8.39343	.46357

Temuan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor pembeda dalam tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas berada pada kategori sedang dilihat dari nilai rata-rata empiris dan simpangan baku. Kondisi ini menandakan bahwa mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi, namun masih dalam batas kemampuan adaptasi psikologis yang dapat dikendalikan. Sebagian besar mahasiswa masih dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kondisi emosional dan sosialnya, meskipun tekanan eksternal seperti beban skripsi dan tanggung jawab akademik lainnya cukup dominan.

Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan ($p > 0,05$) antara stres akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Baik laki-laki maupun perempuan menghadapi tantangan akademik yang serupa beban studi yang berat, tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir, serta tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Kesamaan ini dapat disebabkan oleh sistem pendidikan kedokteran yang relatif setara bagi seluruh mahasiswa, tanpa perbedaan peran gender dalam menjalani tanggung jawab akademiknya.

Menurut teori stres akademik oleh Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011), stres akademik muncul akibat adanya tekanan dari tugas belajar (*pressure from study*), beban pekerjaan (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), ekspektasi diri (*self-expectation*), dan keputusasaan (*despondency*). Dalam konteks mahasiswa kedokteran tingkat akhir, kelima aspek ini dialami secara merata oleh kedua kelompok gender. Hal ini memperkuat penjelasan bahwa sumber stres lebih dipengaruhi oleh faktor situasional dan lingkungan akademik dibandingkan faktor biologis atau perbedaan gender.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hafifah, Widiani, dan Rahayu (2017) yang menemukan bahwa stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang tanpa perbedaan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak selalu menjadi penentu utama tingkat stres, karena setiap individu memiliki mekanisme koping yang relatif seimbang dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, Sagita, Fairuz, dan Aisyah (2021) juga menyatakan bahwa perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan cenderung tidak signifikan ketika keduanya berada dalam kondisi akademik yang sama, seperti menjelang penyelesaian studi. Pada tahap ini, stres lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, efikasi diri, dan motivasi berprestasi dibandingkan dengan perbedaan gender.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Misigo (2015) dan Simorangkir (2015) dalam (Roni et al. 2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Peneliti tersebut berargumen bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk lebih memikirkan perkuliahan, lebih perfeksionis, dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Perbedaan hasil ini dapat dijelaskan melalui konteks sosial dan sistem pendidikan yang berbeda.

Pada penelitian ini, mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada sistem pendidikan kedokteran Universitas Andalas yang menggunakan metode *Problem Based Learning (PBL)*. Sistem ini menuntut kolaborasi dan partisipasi aktif dalam kelompok belajar. Dengan demikian, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam berinteraksi, berdiskusi, dan memecahkan

masalah, sehingga dapat meminimalisir kesenjangan stres antar gender. Selain itu, faktor usia dan kedewasaan psikologis mahasiswa tingkat akhir juga berperan penting dalam menyamakan tingkat stres akademik. Sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Permatasari, 2020) tentang teori *coping stress*, kemampuan individu dalam mengelola stres bergantung pada persepsi terhadap situasi dan kemampuan regulasi diri. Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa cenderung telah memiliki keterampilan coping yang lebih adaptif dan realistis dalam menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa di awal perkuliahan.

Faktor lain yang juga mungkin berpengaruh adalah dukungan sosial dan lingkungan akademik yang relatif sama di antara kedua kelompok. Dukungan dari teman sebaya, dosen pembimbing, dan keluarga dapat menjadi penyangga terhadap stres akademik. Dan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif terhadap stres akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres yang dialami individu (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020). Dalam konteks ini, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan tampaknya mendapatkan dukungan sosial yang relatif setara sehingga tidak menimbulkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres.

Selain itu, faktor self-efficacy atau keyakinan diri juga memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri tinggi akan memandang tugas akademik sebagai tantangan, bukan ancaman, sehingga tingkat stresnya lebih terkendali. Jika kedua kelompok gender memiliki tingkat efikasi diri yang seimbang, maka tingkat stres yang dialami pun cenderung serupa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa stres akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir lebih dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan faktor situasional daripada faktor jenis kelamin. Lingkungan belajar yang menantang, jadwal padat, serta tuntutan akademik yang tinggi menjadi sumber utama stres bagi seluruh mahasiswa tanpa membedakan gender.

KESIMPULAN

1. Tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Universitas Andalas berada pada kategori sedang.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.
3. Stres akademik lebih dipengaruhi oleh faktor situasional dan psikososial daripada perbedaan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah Nur Solikhah, & Egi Prawita. (2024). Penyusunan Instrumen Skala Stres Belajar pada Mahasiswa Baru. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 38–47. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.542>
- Apriady, T., Yanis, A., & Yulistini, Y. (2016). Prevalensi Ansietas Menjelang Ujian Tulis pada Mahasiswa Kedokteran Fk Unand Tahap Akademik. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 666–670. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.596>

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bianca, N., Ketut Budiarsa, I. G. N., & Purwa Samatra, D. P. G. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 1. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i12.p01>
- Dahlan, U. A. (2022). *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa*. 4(2), 64–72.
- Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, D. J. K. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*, *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
- Delfri Nadiya Rahmatika. (2024). Ekasakti jurnal penelitian & pengabdian. GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PRASEJAHTERA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DITINJAU DARI JENIS KELAMIN, April, 219–232.
- Detik.com. (2022). mahasiswa rentan alami stres dan depresi dan ini akibatnya.
- Detik.Com. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa- rentan-alami-stres-dan-depresi-ini- penyebabnya>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fachrosi, E. (2019). *Perebedaan Stres Akademik Atara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas*.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Fitriyani, Fathurrahman, A., & Mandala, Z. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan ProfesiDokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(6), 2549–4864. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Goel, P., & Goel, A. (2024). Exploring the Evolution of Sleep Patterns From Infancy to Adolescence. *Cureus*, 16(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.64759>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Hamdi, I. A. H., Meutia, N., Ibrahim, S., & Hamdi, T. (2022). The Relationship between Stress and Incidence of Sleep Disorder among Students at the Faculty of Medicine Universitas Sumatera Utara. *Sumatera Medical Journal*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.32734/sumej.v5i2.7988>

- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa : Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 123–127. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Honanda, M. V., & Ariant, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya dengan Intensitas Penggunaan Smartphone. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(1), 8–15. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>
- HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG *Mirna*. (2018). 7(April), 28–39.
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.
- Imami, Y. U., Novasyra, A., Utami, N., & Lubis, A. (2022). TINGKAT STRESMAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA ANGKATAN 2021 PADA MASA PANDEMI COVID-19 STRESS LEVELS OF STUDENTS FACULTY MEDICINE ISLAMIC UNIVERSITY NORTH SUMATRA BATCH 2021 DURING COVID-19 PANDEMIC PENDAHULUAN Sejak Desembe. V(Ii), 80–86.
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., & Amna, Z. (2024). PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN (THE DIFFERENCES OF SLEEP QUALITY AMONG COLLEGE STUDENTS BASED ON GENDER). 2(2), 86–99.
- kompas.id. (2019). *Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stres di Kalangan Mahasiswa*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/muda/2019/07/03/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-dikalangan-mahasiswa>
- Kurniawan1, D., Mokhtar2, S., Rasfayana3, Sodiqa4, Y., Arifin5, A. F., & Isra6, N. (2021). *Fakumi medical journal*. 1(1), 12–21.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Maulana, I., & Alfian, I. N. U. R. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19*. 1(1), 829–836.

- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Oktavia, Wildani Khoiri, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, F. F. (2019). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 142–149. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Permatasari, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. In *Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2017). *Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. 2*.
- Psikologi, F., & Mada, U. G. (2020). *Hubungan antara Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran HASNA INSANI KAMILA, Dra. Sri Kusrohmaniah, M.Si.,Ph.D.*
- Putri, A. T. H., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2637–2644.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Roni1, Aminuyati2, Venny Karolina3, Sri Buwono4, H. W. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Gender pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan IPS di FKIP UNTAN*. 10(10), 1–23.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 09–16. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>

- Septianingsih, N. luh. (2020). Jurnal riset kesehatan nasional. *Riset Kesehatan Nasional*, 59(1), 36–40.
- Setyowati, Elizabeth A. P., Yuliadi, Istar., Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(2), 68–80. <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/10495>
- Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C. T. (2010). *Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School*.
- Simbolon, N. R. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Simorangkir, S. J. V. (2015). *FAKULTAS KEDOKTERAN UHKBPN MEDAN*.
- Sugiyono, prof., D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. In *Alfabeta*, CV (Issue April).
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A. -q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Surya, A., & Chondro Kismo Pratomo. (2024). Tinjauan Yuridis terhadap Implementasi Metode Kelulusan Skripsi dan Non-Skripsi di Perguruan Tinggi. *JUSTITIABLE - Jurnal Hukum*, 7(1), 55–81. <https://doi.org/10.56071/justitable.v7i1.887>
- Syahputra, D. D., Bangun, M. B., & Handayani, S. M. (2023). Budaya Patriarki Dan Ketidaksetaraan Gender Dalam Pendidikan Di Desa Bontoraja, Kabupaten Bulukumba. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(2), 608–616. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v6i2.4028>
- Widiasa, K. A. S., Adiwibawa. Danang Nur, Syuhada, I., & Winangun, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dalam Pembuatan Tugas Akhir. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 02(01), 68–76.
- Zivojinovic, J. I. (2018). *final years of education GENDER DIFFERENCES IN ACADEMIC STRESS AND BURNOUT. June*.