

Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Derajat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

Nazwa Nola Aryana Angkat, Clarissa Lister, Juliana Lina

PUI Phyto Degenerative & Lifestyle Medicine, Universitas Prima Indonesia, Universitas
Prima Indonesia, Medan 20118, Indonesia

Email: nazwanolaaryanaangkat@gmail.com, listerclarissa@gmail.com,
julianalina@unprimdn.ac.id

Kata Kunci	Abstrak
Penyesuaian Diri, Tuntutan Akademik, Stres, Mahasiswa Baru	Stres akademik pada mahasiswa baru, khususnya di fakultas kedokteran, muncul akibat tekanan tuntutan belajar yang tinggi, materi kompleks, ujian intensif, dan persaingan ketat, yang berdampak pada kesehatan fisik, emosi, dan perilaku mahasiswa. Kondisi tersebut diduga karena mahasiswa kurang dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress mahasiswa baru fakultas kedokteran. Penelitian ini menggunakan desain yaitu studi korelasi potong lintang (cross-sectional). Penelitian dilakukan di lingkungan kampus Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Populasi penelitian sebanyak 174 orang, dan sampel diperoleh 64 orang. Penarikan sampel secara purposif (purposive sampling). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Rank Spearman Rho pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia memiliki tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dalam kategori sedang (76,6%) dan mengalami stres pada derajat sedang (57,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan tingkat stres mahasiswa baru, $p = 0,003$ dan koefisien korelasi $-0,360$, yang menunjukkan hubungan negatif dengan keeratan rendah. Ini berarti seiring dengan meningkatnya tingkat penyesuaian diri, derajat stres cenderung menurun, meskipun korelasinya tidak kuat. Korelasi tidak kuat karena disebabkan faktor-faktor lain di luar penyesuaian akademik juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan mengeksplorasi faktor lain memengaruhi stres mahasiswa baru, seperti dukungan sosial yang kurang, motivasi belajar rendah, mekanisme coping rendah, beban studi tinggi, gaya kepemimpinan dosen, serta faktor kepribadian, dengan pendekatan kualitatif atau mixed methods untuk pemahaman yang lebih komprehensif.
Keywords	Abstract
<i>Adjustment, Academic Demands, Stress, New Students</i>	<i>Academic stress in new students, particularly in the medical faculty, arises from the pressure of high learning demands, complex material, intensive exams, and intense competition, which impacts students' physical, emotional, and behavioral health. This condition is thought to be due to students' inability to adapt to academic demands. This study aims to analyze the relationship between level of adjustment to academic demands and stress levels in new medical students. This study used a cross-sectional correlational study design. The study was conducted on the campus of the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University. The study population was 174 students, and a sample of</i>

64 students was obtained. Sampling was conducted using purposive sampling. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using the Spearman's Rank Rho test at a 95% confidence level ($\alpha=0.05$). The results showed that the majority of new students at the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University, had a moderate level of adjustment to academic demands (76.6%) and experienced moderate stress (57.8%). There was a significant relationship between adjustment and stress levels in new students ($p = 0.003$ and a correlation coefficient of -0.360), indicating a negative relationship with low closeness. This means that as adjustment levels increase, stress levels tend to decrease, although the correlation is not strong. This weak correlation is due to factors other than academic adjustment also playing a role in influencing student stress levels. Future researchers are advised to explore other factors influencing stress in new students, such as lack of social support, low learning motivation, low coping mechanisms, high study load, lecturer leadership style, and personality factors, using a qualitative or mixed methods approach for a more comprehensive understanding.



PENDAHULUAN

Perguruan tinggi menempati jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan sekolah menengah atas karena menawarkan berbagai bidang keilmuan sesuai program studi yang dipilih (Lam et al., 2018). Bagi mahasiswa baru yang mulai memasuki usia dewasa, masa memasuki universitas menandai sebuah fase transisi yang menyuguhkan beragam kesempatan dan tantangan, serta memerlukan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan baru (Rahmadani & Mukti, 2020). Umumnya, mahasiswa baru mengalami masa transisi ini dengan penuh perubahan dan tekanan, termasuk penyesuaian dalam hubungan sosial. Mereka menghadapi dinamika dalam membangun jaringan pertemanan, mengelola keuangan secara mandiri, serta menanggung tanggung jawab dan beban akademik yang jauh lebih kompleks dibandingkan saat di bangku sekolah menengah atas sehingga dapat menimbulkan stres akademik (Lestarina & Purwantini, 2023).

Stres akademik muncul sebagai respons terhadap ketegangan yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik, dan dapat merusak persepsi individu serta memengaruhi kesehatan fisik, kondisi emosional, dan pola perilaku seseorang (Ananda, 2024). Mahasiswa kedokteran sering menjadi kelompok yang paling rentan terhadap stres akademik intensif karena kurikulum kedokteran menuntut pemahaman informasi medis yang sangat luas dalam waktu yang terbatas, ditambah frekuensi ujian yang tinggi dan kompetisi yang ketat di antara sesama rekan sejawat (Saputra, 2021). Lingkungan klinis yang menuntut seperti interaksi dengan pasien, ekspektasi kompetensi dari dokter pembimbing, dan beban kerja yang padat semakin memperparah tekanan ini (Taslim & Cahyani, 2021).

Hasil berbagai penelitian mengungkapkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi nonkedokteran. Pada tahun 2019, survei di kalangan mahasiswa kedokteran di University of California Amerika Serikat menemukan bahwa sekitar 51% mahasiswanya menderita stres (Kurniawan dkk., 2021). Sebuah studi di King Khalid University menemukan bahwa hampir seluruh mahasiswa kedokteran (97%) mengalami tingkat stres sedang hingga berat akibat faktor

akademik, sedangkan stres terkait pengajaran dan aktivitas kelompok juga berada di atas 90% (Al-Shahrani dkk., 2023). Selain itu, perpindahan tempat kuliah, harapan tinggi dari orang tua, serta waktu istirahat yang minim turut memicu stres emosional dan fisik seperti insomnia dan kecemasan. Semuanya menjadikan mahasiswa kedokteran sebagai populasi yang paling rentan terhadap beban stres akademik yang kompleks (Fernandes, 2023).

Berbagai studi menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi di kalangan mahasiswa Indonesia, dengan prevalensi berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Marta dkk., 2023). Penelitian Albab dkk. (2022) di Universitas Negeri Malang mencatat bahwa sebanyak 13,5% mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah (jumlah sangat sedikit), sementara 59,2% berada dalam kategori stres akademik sedang (jumlah cukup banyak), dan 27,3% mengalami stres akademik tinggi (jumlah sedikit). Dengan demikian, sebagian besar mahasiswa menghadapi tingkat stres akademik yang sedang. Penelitian yang dilakukan Imami dkk. (2022) di Fakultas Kedokteran UISU selama masa pandemi melaporkan distribusi stres sebagai berikut: stres sedang yaitu 54,22%, stres berat yaitu 26,51%, stres ringan yaitu 18,07%, dan stres sangat berat yaitu 1,20%.

Rahayu dan Arianti (2020) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKSW menemukan adanya perbedaan bermakna pada aspek penyesuaian akademik dan kelekatan institusional berdasarkan daerah asal, penyesuaian personal-emosional ditinjau dari jenis kelamin, serta kelekatan institusional menurut tempat tinggal mahasiswa. Sementara itu, Wulan dkk. (2023) melaporkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I. Adryana dkk. (2020) mengidentifikasi bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, dengan rincian pada tingkat I ditemukan 76,5% mengalami stres sedang dan 23,5% stres berat; tingkat II menunjukkan 82% stres sedang dan 18% stres berat; serta tingkat III mencatat 65,3% stres sedang dan 34,7% stres berat. Tingkat stres mahasiswa semester I lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester II, dan III. Stres pada mahasiswa kedokteran menurun seiring dengan meningkatnya jenjang studi dan meningkat kembali di akhir studi seperti pada saat penyusunan skripsi.

Mahasiswa kedokteran yang mengalami stres akademik sering menghadapi dampak negatif yang beragam: secara fisik, mereka rentan mengalami gangguan pencernaan seperti dispepsia, sakit kepala, dan kelelahan kronis yang menurunkan ketahanan tubuh terhadap penyakit (Damayanti, 2021); secara psikofisiologis, gejala seperti pusing, kelelahan mental, dan insomnia sangat umum, terutama pada mahasiswa tahun pertama (Berliani, 2023); secara psikologis, stres memicu emotional exhaustion, sinisme, dan pengurangan pencapaian pribadi, tiga dimensi utama burnout yang pada akhirnya menurunkan kualitas belajar dan profesionalisme klinis (Syafira dkk., 2023). Selain itu, kualitas tidur yang buruk sebagai akibat langsung tekanan akademik juga mengganggu konsentrasi dan memicu suasana hati negatif, memperburuk kinerja akademik serta meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Tari dkk., 2022). Dampak kumulatif dari kondisi ini dapat mendorong perilaku maladaptif, seperti prokrastinasi (kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas), konsumsi obat-obatan atau alkohol, serta penurunan interaksi sosial, yang jika tidak ditanggulangi bisa mengarah pada burnout yang lebih parah dan risiko gangguan mental jangka panjang.

Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran menghadapi masa transisi yang penuh tantangan dengan tuntutan akademik yang tinggi, kurikulum yang kompleks, dan tekanan untuk segera

beradaptasi dengan lingkungan klinis. Kondisi ini sering kali memicu stres akademik akibat beban belajar yang padat, tekanan ujian, dan ekspektasi sosial maupun profesional. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap tuntutan akademik cenderung mengalami stres yang lebih berat, yang dapat berdampak pada konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan mental, hingga timbulnya gejala fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan kedokteran untuk menyediakan dukungan psikososial, pelatihan penyesuaian diri, serta strategi pengelolaan stres agar mahasiswa dapat menghadapi beban akademik dengan lebih seimbang dan produktif.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Prima Indonesia dengan fokus pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran untuk menganalisis hubungan antara tingkat penyesuaian diri dengan derajat stres akademik. Berdasarkan survei pendahuluan, sebagian besar mahasiswa menunjukkan gejala stres pada tingkat sedang hingga berat yang berkaitan erat dengan kesulitan adaptasi terhadap sistem pembelajaran kedokteran yang kompetitif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik penyesuaian diri, derajat stres, serta hubungan di antara keduanya sebagai dasar bagi pengembangan intervensi akademik dan dukungan kesehatan mental. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan kebijakan edukatif, penelitian lanjutan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru kedokteran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi korelasi potong lintang (cross-sectional) yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia, Medan, pada bulan Juni hingga Juli 2025. Populasi penelitian mencakup 174 mahasiswa tingkat I, dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari dua instrumen utama, yaitu *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) sebanyak 40 item untuk mengukur penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) sebanyak 16 item untuk mengukur tingkat stres mahasiswa baru. Kedua instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai *Cronbach's alpha* di atas 0,80, menandakan konsistensi internal yang baik.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari perizinan penelitian, koordinasi dengan pihak fakultas, pemberian penjelasan kepada responden, hingga pembagian dan pengumpulan kuesioner secara langsung maupun daring. Data yang diperoleh kemudian melalui tahap editing, coding, processing, dan cleaning sebelum dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik tiap variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan uji Rank Spearman Rho guna mengetahui hubungan antara tingkat penyesuaian diri dan derajat stres akademik. Hubungan dinyatakan signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$ dengan interpretasi kekuatan korelasi mulai dari sangat rendah hingga sangat kuat berdasarkan nilai koefisien yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

1) Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, variabel penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

No	Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik	f	%
1.	Rendah	1	1,6
2.	Sedang	49	76,5
3.	Tinggi	14	21,9
Jumlah		64	100,0

Informasi yang tercantum dalam tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 49 orang (76,6%) menunjukkan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik berada pada kategori sedang, kategori tinggi sebanyak 14 orang (21,9%), sedangkan hanya 1 responden (1,6%) yang tergolong dalam kategori rendah.

2) Derajat Stress Pada Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil penelitian, variabel derajat stres pada mahasiswa baru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Stress pada Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

No	Derajat Stress pada Mahasiswa Baru	f	%
1.	Stres Rendah	4	6,3
2.	Stres Sedang	37	57,8
3.	Stres Tinggi	23	35,9
Jumlah		64	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa, dalam aspek derajat stress pada mahasiswa baru, mayoritas responden sebanyak 37 orang (57,8%) mengalami stress pada derajat sedang, yang mengalami stress tinggi sebanyak 23 orang (35,9%), dan sejumlah kecil, yaitu 4 orang (6,3%), mengalami stress pada derajat rendah.

2. Analisis Bivariat

1) Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Derajat Stress pada Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress pada mahasiswa baru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Tabel Korelasi Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Derajat Stress pada Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

Correlations

		Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik	Stres Mahasiswa Baru
Spearman's rho	Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,003
		N	64
	Stres Mahasiswa Baru	Correlation Coefficient	-0,360**
		Sig. (2-tailed)	0,003
		N	64
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis bivariat dengan uji Rank Spearman Rho menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,003 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan antara 4049tress4049 penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan 4049tress4049 4049tress mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Koefisien korelasi Rank Spearman Rho sebesar -0,360 menandakan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori rendah (0,200–0,399).

Tanda negatif (-) pada koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah, yakni semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, maka tingkat stres yang dialami cenderung menurun. Sebaliknya, penyesuaian diri yang kurang baik akan berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia sebanyak 49 orang (76,6%) menunjukkan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik berada pada kategori sedang, sedangkan hanya 1 responden (1,6%) yang tergolong dalam kategori rendah.

Studi yang dilakukan oleh Suharsono & Anwar (2020) meneliti hubungan antara stres dan penyesuaian diri sebanyak 2.320 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang, menunjukkan bahwa 88% mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri sedang, dan mayoritas (55%) mengalami stres pada tingkat sedang. Temuan ini menggambarkan hubungan antara tingkat penyesuaian diri dan stres akademik secara empiris. Penelitian yang dilakukan Fahri & Daud (2023) melakukan penelitian kuantitatif pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, menemukan bahwa penyesuaian diri responden pada kategori tinggi (21,4%), penyesuaian diri responden pada kategori sedang (76,2%) dan penyesuaian diri responden pada kategori rendah (2,4%). Penelitian lain dari Yasin dkk. (2023) yang meneliti mahasiswa tahun pertama Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya bahwa mahasiswa dengan keyakinan akan kemampuan diri sendiri mampu untuk menyesuaikan diri dalam berbagai situasi atau kondisi yang dihadapi dalam masa awal perkuliahan.

Penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dapat dipahami sebagai suatu proses yang menuntut respons mental dan perilaku individu dalam menghadapi beragam tekanan, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari kewajiban akademik formal, seperti tugas perkuliahan (Rahayu & Arianti, 2020). Proses ini mencakup kemampuan individu dalam memberikan reaksi mental serta perilaku untuk mengatasi kebutuhan, tekanan, frustrasi, dan konflik batin,

sehingga tercapai keseimbangan yang memungkinkan individu tetap berfungsi secara efektif. Dalam konteks akademik, hal ini berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tugas, tekanan ujian, serta ekspektasi dari lingkungan kampus (Baiqhaqi, 2020).

Selanjutnya Semion dalam Jahja (2022) menambahkan bahwa penyesuaian diri juga mencakup kemampuan memenuhi kebutuhan, mengelola frustrasi dan konflik, serta menjaga ketenangan pikiran. Ini termasuk keterampilan dalam bersosialisasi dan menyikapi berbagai tuntutan akademik dengan cara yang sehat. Carroll dalam Santrock (2021) menekankan bahwa jika kebutuhan untuk menguasai atau mengendalikan situasi akademik tidak terpenuhi dalam jangka waktu yang lama, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan serius dalam menyesuaikan diri. Dengan kata lain, tingkat penyesuaian diri yang rendah dapat menjadi pemicu stres akademik yang berkepanjangan, sedangkan penyesuaian diri yang baik berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional, fokus belajar, dan keberhasilan akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan pandangan peneliti, temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia menunjukkan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik berada pada kategori sedang, yang berarti mereka cukup mampu beradaptasi dengan tekanan dan beban perkuliahan, meskipun belum sepenuhnya optimal. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam kategori ini umumnya sudah mulai memahami cara mengelola waktu, menggunakan strategi belajar yang sesuai, serta menjalin interaksi sosial dengan dosen dan teman sebaya, namun mereka masih menghadapi tantangan dalam mengelola stres dan menyelesaikan tugas secara efektif. Kondisi ini mencerminkan proses transisi yang wajar dari jenjang pendidikan sebelumnya menuju lingkungan akademik yang lebih kompleks, dan menjadi sinyal bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan tambahan seperti bimbingan akademik, pelatihan keterampilan belajar, atau layanan konseling. Tanpa penanganan yang tepat, tingkat penyesuaian yang sedang ini berisiko berkembang menjadi stres akademik yang lebih tinggi seiring meningkatnya beban kuliah, sehingga peran fakultas dalam memantau dan memberikan dukungan secara berkelanjutan menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa mencapai penyesuaian diri yang lebih optimal.

Derajat Stress pada Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia sebanyak 37 orang (57,8%) mengalami 4050tress pada derajat sedang, dan sejumlah kecil, yaitu 4 orang (6,3%), mengalami 4050tress pada derajat rendah.

Studi internasional dari Lahme et al. (2024), menggambarkan perjalanan stres mahasiswa baru selama semester pertama perkuliahan. Data dari kuesioner Perceived Stress Questionnaire (PSQ) pada 128 responden menunjukkan peningkatan tekanan secara signifikan pada minggu-minggu awal perkuliahan, tetap tinggi hingga masa ujian (rata-rata skor PSQ hingga ≈ 63 dari skala 0–100), dan menurun setelah masa liburan semester musim dingin. Penelitian yang dilakukan Fahri & Daud (2023) melakukan penelitian pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, menemukan bahwa responden yang mengalami stres pada kategori tinggi (50,5%), responden yang mengalami stres pada kategori sedang (48,6%) dan responden yang mengalami stres pada kategori rendah (1%). Sementara

itu penelitian Suharsono & Anwar (2020) menganalisis stres dan penyesuaian diri pada 2.320 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru (55%) mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Sedangkan, penelitian Maulina & Sari (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara menunjukkan bahwa 41% mahasiswa mengalami stres pada derajat tinggi sedangkan yang mengalami stres rendah yaitu 59%. Ada kemungkinan sejumlah mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memandang lingkungan perguruan tinggi sebagai situasi yang penuh tekanan. Namun, sebagian besar mahasiswa Kedokteran tersebut menilai kondisi tersebut tidak menimbulkan tekanan yang berarti dan mampu mereduksi potensi stres dengan menggunakan keterampilan koping yang efektif.

Derajat stres pada mahasiswa baru berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan dan tekanan di lingkungan perkuliahan. Ketidakmampuan beradaptasi atau munculnya stres sering kali dipicu oleh faktor seperti tekanan akademik, perasaan frustrasi karena ekspektasi yang tidak terpenuhi, konflik dalam hubungan sosial, atau situasi krisis saat menghadapi perubahan besar dalam hidup (Maramis, 2019). Tingkat keparahan stres sangat ditentukan oleh cara mahasiswa memandang dan menilai situasi yang mereka alami. Saat stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mahasiswa dituntut untuk mencari cara mengatasi tekanan tersebut secara mandiri. Dalam proses ini, mereka biasanya mengandalkan berbagai mekanisme penyesuaian psikologis, seperti strategi penyelesaian masalah dan mekanisme pertahanan ego. Cara mahasiswa mempersepsikan kenyataan, menilai manfaat dari situasi yang dihadapi, serta melihat peluang untuk berkembang akan sangat memengaruhi reaksi psikologis mereka terhadap stres yang dirasakan selama masa transisi menjadi mahasiswa baru (Kadir, 2022).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia mengalami stres pada derajat sedang. Mereka merasakan tekanan yang cukup terasa dalam menjalani kehidupan perkuliahan, tapi masih bisa mengatasinya sampai batas tertentu. Tekanan ini umumnya timbul akibat proses adaptasi dengan lingkungan baru, tingginya tuntutan akademik, kurangnya kebiasaan dalam mengatur waktu, serta beban dari berbagai tugas dan ujian. Walau belum sampai pada tingkat yang mengganggu secara serius, kondisi ini tetap perlu diperhatikan agar tidak berkembang menjadi stres berat. Dukungan dari kampus, teman sebaya, dan keluarga sangat berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi masa transisi ini dengan lebih tenang dan percaya diri.

Pengaruh Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Derajat Stress pada Mahasiswa Baru

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia, $p=0,003 < 0,05$. Nilai korelasi Rank Spearman Rho yang diperoleh sebesar -0,360 yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan kedua variabel tersebut berada dalam kategori rendah (rentang antara 0,200 – 0,399).

Studi yang dilakukan oleh Erindana (2021) mengungkapkan adanya hubungan negatif antara kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru dengan tingkat stres akademik yang mereka alami. Penelitian milik Fahri & Daud (2023) melakukan penelitian kuantitatif pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, dan menemukan bahwa

penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan Kurniati & Hamidah (2021) menemukan bahwa adaptasi diri pada masa pandemi memberikan dampak positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran baru sebesar 35,9%. Pengaruh positif dan signifikan ini menunjukkan bahwa semakin baik penyesuaian diri siswa, semakin besar kemungkinan mereka menderita stres akademik. Mahasiswa baru fakultas kedokteran pada masa pandemi Covid-19, dalam situasi ideal semakin banyak mahasiswa yang mudah beradaptasi maka semakin sedikit stres yang mereka alami.

Riset yang dilakukan oleh Maulina & Sari (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa baru, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,697$. Sementara itu, penelitian Saniskoro dan Akmal (2019) menemukan bahwa kemampuan pengaturan diri berkontribusi dalam menurunkan stres akademik. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan cenderung mengalami stres akademik lebih rendah, sedangkan yang tidak mampu beradaptasi berisiko menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian dengan topik serupa di negara tetangga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan penyesuaian siswa.

Kehidupan kampus menuntut individu untuk beradaptasi dengan segala tekanan yang muncul. Menurut Chaplin dalam Santrock (2021), adaptasi diartikan sebagai tindakan individu untuk memecahkan masalah dan menyesuaikan kebutuhannya dengan lingkungan fisik dan sosialnya. Menurut Baker dan Sirk dalam Hurlock (2023), penyesuaian diri pada pendidikan tinggi merupakan suatu proses interaksi antara manusia dengan lingkungan yang dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Peserta didik diharapkan mampu beradaptasi dan terhubung dengan institusi pendidikan dalam bidang akademik, sosial, dan personal-emosional. Untuk itu, mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan universitas untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, menjadi mahasiswa yang produktif, dan beradaptasi dengan peran dan tanggung jawab baru (Sari & Jayanti, 2020). Adaptasi memainkan peran penting dalam stres akademik. Adaptasi mencakup perasaan pribadi, pengaturan diri, dan hubungan dengan institusi.

Berdasarkan pandangan peneliti, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru berhubungan dengan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, seperti membagi waktu dengan efektif, memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas tepat waktu, atau menjalin komunikasi dengan dosen dan teman-teman, cenderung mengalami tekanan mental yang lebih besar. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lebih cepat biasanya merasa lebih nyaman, mampu mengelola waktu dengan baik, dan tidak terlalu terbebani oleh tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa baru selama masa transisi ke dunia perkuliahan. Jika mahasiswa diberikan bimbingan dan dukungan yang tepat sejak awal, mereka akan lebih siap menghadapi tekanan akademik dan tingkat stres yang mereka rasakan pun bisa ditekan menjadi lebih rendah.

Nilai koefisien korelasi Spearman Rho yaitu $-0,360$, menunjukkan hubungan negatif dalam kategori rendah. Ini berarti seiring dengan meningkatnya tingkat penyesuaian diri, derajat stres cenderung menurun, meskipun korelasinya tidak kuat. Korelasi tidak kuat karena disebabkan faktor-faktor lain di luar penyesuaian akademik juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia. Contohnya kurangnya dukungan sosial, karakteristik pribadi, dan kondisi lingkungan seperti manajemen waktu dan beban kerja. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian akademik adalah salah satu faktor, namun bukan satu-satunya faktor penentu tingkat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia.

Keterbatasan (limitasi) design cross sectional dimana bisa buktikan adanya hubungan tapi tidak bisa membuktikan sebab dan akibat (cause and effect). Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi dini untuk membantu mahasiswa baru dalam proses penyesuaian diri, seperti program mentoring atau pelatihan manajemen stres. Meskipun hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik tergolong rendah, upaya untuk meningkatkan adaptasi tetap relevan mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Di sisi lain, perlu juga diperhatikan faktor-faktor non-akademik seperti dukungan sosial atau keseimbangan hidup, yang turut berkontribusi terhadap tingkat stres. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dapat memberikan wawasan (insight) lebih mendalam mengenai hubungan kausal antara kedua variabel ini.

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia ($76,6\%$) menunjukkan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik berada pada kategori sedang. Mayoritas mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia ($57,8\%$) mengalami stres pada derajat sedang. Tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia, dengan nilai $p = 0,003 < 0,05$. Nilai korelasi Rank Spearman Rho yang diperoleh sebesar $-0,360$ yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan kedua variabel tersebut berada dalam kategori rendah (rentang antara $0,200 - 0,399$).

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran. Pertama, institusi pendidikan perlu mengembangkan program orientasi akademik yang lebih komprehensif untuk membantu mahasiswa baru memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di lingkungan kedokteran. Program ini dapat mencakup pelatihan manajemen waktu, teknik belajar efektif, dan strategi mengatasi stres. Kedua, pembentukan sistem mentoring yang melibatkan mahasiswa senior atau dosen pembimbing akademik dapat memfasilitasi proses adaptasi mahasiswa baru dengan memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan. Ketiga, penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah diakses sangat penting untuk membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang hingga berat. Keempat, perlu dilakukan evaluasi berkala terhadap beban akademik dan metode pembelajaran untuk memastikan bahwa tuntutan akademik tetap menantang namun tetap dalam batas yang wajar dan tidak memberatkan mahasiswa. Kelima, mendorong pembentukan

kelompok belajar dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan penyesuaian diri sambil membangun jaringan dukungan sosial. Terakhir, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental perlu dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan kausal antara penyesuaian diri dan stres akademik, serta mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan mengurangi tingkat stres mahasiswa kedokteran.

REFERENSI

- Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142–149.
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Al-Shahrani, M. M., Alasmri, B. S., Al-Shahrani, R. M., Al-Moalwi, N. M., Al Qahtani, A. A., & Siddiqui, A. F. (2023). The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 11(14), 20–29. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- Ananda, Y. (2024). *Buku Ajar Manajemen Stress Akademik* (Cetakan 1). Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Baiqhaqi, M. (2020). *Psikologi (Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Berliani, A. F. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Gangguan Psikofisiologis Pada Mahasiswa Kedokteran. *Studi Observasional Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (undergraduate)*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang.
- Damayanti, A. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kejadian Dispepsia Sindrom Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*, Bandar Lampung.
- Erindana, H. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama (self adjustment and academic stress in first-year university student). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 11–18.
- Fahri, A. A., & Daud, M. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 292–299. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2670>
- Fernandes, F. (2023). *Stress Akademik pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Mitra Edukasi Negeri.
- Hurlock, E. B. (2023). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Cetakan 6). Jakarta: Erlangga.
- Imami, Y. U., Novasyra, A., Utami, N., & Lubis, I. A. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2021 Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 80–86. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.308>

- Jahja, Y. (2022). Psikologi Perkembangan (Cetakan 3). Jakarta: Prenada Media.
- Kadir, A. (2022). Buku Saku Manajemen Stres (Cetakan 1). Yogyakarta: Widina Media Utama.
- Kurniati, K., & Hamidah, H. (2021). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 649–655. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26804>
- Kurniawan, D., Mokhtar, S., Rasfayana, R., & Sodikah, Y. (2021). Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Tahap Akademik FK UMI Angkatan 2017, 2018 dan 2019. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 12–21.
- Lahme, S. Z., Cirkel, J. O., Hahn, L., Hofmann, J., Neuhaus, J., Schneider, S., & Klein, P. (2024). From Enrollment to Exams: Perceived Stress Dynamics Among First-Year Physics Students. *Physical Review Physics Education Research*, 20(2), 020127. <https://doi.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.20.020127>
- Lam, J. C., Adey, B. T., Heitzler, M., Hackl, J., Gehl, P., Van Erp, N., d'Ayala, D., van Gelder, P., & Hurni, L. (2018). Stress tests for a road network using fragility functions and functional capacity loss functions. *Reliability Engineering & System Safety*, 173, 78–93.
- Lestarina, N. N. W., & Purwantini, D. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 761–769. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9971>
- Maramis, W. F. (2019). Retardasi Mental dalam Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa (Edisi Ke 2). Surabaya: Pusat penerbitan dan percetakan UNAIR.
- Marta, M. P. Y., Indah Mawarti, & Muthia Mutmainnah. (2023). Description Of Students' Academic Stress Levels In Completing Their Final Thesis Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Jambi. *Jurnal Pinang Masak*, 2(1), 36–41. <https://doi.org/10.22437/jpima.v2i1.27092>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Mukhtar, A. (2021). Stres Kerja dan Kinerja di Lembaga Perbankan Syariah. Jakarta: Penerbit NEM.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rilando, D. (2023). 5 Langkah Jitu Kendalikan Stress (Cetakan 1). Medan: USU Press.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2019). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106.
- Santrock, J. W. (2021). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Saputra, Y. (2021). Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Brawijaya Di Masa Pandemi Covid 19. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Brawijaya, Malang.
- Sari, P. P., & Jayanti, A. M. (2020). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi coping. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4793>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stress dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- 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), 11–21. <https://doi.org/10.30872/jkm.v10i1.9086>
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & Damayanti, M. R. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Jurnal Harian Regional*, 1(1), 25–34.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (Cetakan 1). Bogor: Guepedia.
- Wulan, N., Mawaddah, A. U., & Mulyati, S. A. (2023). Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Kuningan. *2st National Nursing Conference : The Sustainable Innovation In Nursing Education And Practice*, 1(2), 210–221.
- Yasin, C. C. A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Peran Efikasi Diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 626–632.