

## **Pengalaman Stress dan Coping Stress Strategy pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam**

### *Experience of Stress and Coping Stress Strategy among New Students of The Faculty of Medical Yarsi University Class of 2022 and The Review According to Islamic Perspective*

**Deyang Maysa Pramanik<sup>1</sup>, Rita Komalasari<sup>2</sup>, M. Arsyad<sup>3</sup>, Kholis Ernawati<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

<sup>3</sup>Departemen Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

<sup>4</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

Email: [deyang.maysa@yahoo.com](mailto:deyang.maysa@yahoo.com)

**KATA KUNCI**      Pengalaman stress, Coping Stress Strategy, Mahasiswa baru

**ABSTRAK**      Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman stress dan coping stress strategy pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022. Jenis penelitian ini adalah kualitatif menggunakan metode wawancara. Wawancara dilakukan dengan mengumumkan tentang pelaksanaan penelitian di grup Angkatan Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan meminta mahasiswa untuk menghubungi peneliti jika berminat. Subjek pada penelitian ini adalah 6 orang mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tematik analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 cenderung bervariasi tergantung dari tipe kepribadian dan cara pandang responden terhadap stressor yang dipengaruhi oleh factor individu dan lingkungan. Strategi coping yang digunakan dalam menghadapi stress adalah dengan menenangkan diri dan melakukan aktivitas lain yang membuat mereka senang sehingga mereka terdistraksi dari masalah yang mereka hadapi. Islam mengajarkan stress sebagai suatu cobaan yang didatangkan kepada manusia. Berdoa, berzikir, sholat, membaca Al-Quran, dan menyucikan diri dengan metode *tazkiyatun nafz* merupakan cara yang diajarkan oleh islam untuk melakukan coping stress.

**KEYWORDS**

*Stress experience, Coping stress strategy, New students*

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the experience of stress and coping stress strategies among new students at the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2022. This research is a qualitative research using the interview method. The interview was conducted by announcing the implementation of research in the Yarsi University Faculty of Medicine Class of 2022 group and asking students to contact the researcher if interested. The subjects in this research were 6 new students from the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2022. The data analysis technique used in this research was thematic analysis. The research results show that the experience of stress among new students at the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2022 tends to vary depending on personality type and the respondent's perspective on stressors which is influenced by individual and environmental factors. The coping strategy used to deal with stress is to calm down and do other activities that make them happy so that they are distracted from the problems they are facing. Islam teaches stress as a trial brought to humans. Praying, reciting dhikr, prayer, reading the Koran, and purifying oneself using the tazkiyatun nafz method are ways taught by Islam to cope with stress.*

**PENDAHULUAN**

Stress adalah keadaan dimana tuntutan melebihi kapasitas individu dalam memberikan respon yang berpotensi menimbulkan masalah pada fisik dan psikologis (Abouammoh, Irfan and Alfaris, 2020). Menurut Kemenkes RI, Stres merupakan reaksi seseorang individu baik secara fisik maupun mental (psikis) jika terdapat perubahan yang berasal dari lingkungan sehingga menuntun seseorang untuk menyesuaikan diri.

Stephani (2006) melakukan penelitian terhadap mahasiswa kedokteran di Universitas California, Amerika. Didapatkan hasil bahwa sekitar 51% mahasiswa mengalami stress (Maulina and Sari, 2018). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Saqib dan Iman, hasil penelitian ditemukan bahwa prevalensi stress yang dialami mahasiswa baru sebesar 45,8-71,6%. Derajat stress mahasiswa tahun pertama

lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua, ketiga, dan keempat (Maulina and Sari, 2018). Sementara hasil studi oleh Sreeramareddy, mengatakan ada beberapa sumber stress mahasiswa kedokteran seperti tinggal di asrama, tingginya harapan orang tua, ujian, terbatasnya waktu dan kurangnya hiburan (Salah *et al.*, 2017).

Banyak individu menganggap stress yang dirasakannya mengganggu proses pembelajaran karena menimbulkan rasa takut, tidak kompeten, tidak percaya diri. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa melakukan beberapa "coping mechanism" untuk mengelola stress yang dialaminya. Strategi yang banyak dilakukan oleh mahasiswa kedokteran adalah dengan melakukan pemecahan masalah, beradaptasi, reinterpretasi

positive, melakukan hobi, dan beraktivitas fisik (Fares *et al.*, 2016).

Islam mengartikan stress sebagai suatu cobaan yang datangnya dari Allah sebagai suatu saran bagi manusia mendekati diri kepada Allah. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155 yang artinya "dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" (Susatyo Wuwanto, 2010). Stress tidak selalu dapat dihindari oleh seorang muslim, namun seseorang yang mengamalkan dan menjalankan ajaran agama islam dengan baik, baik itu wajib atau sunah, maka mereka akan diberikan ketenangan jiwa yang tinggi sehingga tidak rentan terhadap stress.

Penelitian mengenai pengalaman stress dan coping stress strategy khususnya di lingkup mahasiswa baru FK Swasta menggunakan metode kualitatif belum pernah dilakukan, karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengalaman stress dan coping stress strategy pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi 2022.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian deskriptif-kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengalaman stress dan coping stress strategy pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022. penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami kejadian tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dengan cara deskripsi dalam

bentuk kata-kata dan bahasa (Rusandi, 2021).

Lokasi penelitian bertempat di Universitas Yarsi Jakarta dengan populasi penelitian terdiri dari 6 orang mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022. Jumlah sampel penelitian ini ditentukan dengan saturasi data dengan sampel harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Peneliti mengumpulkan data menggunakan metode wawancara. Wawancara dilakukan dengan mengumumkan tentang pelaksanaan penelitian di grup Angkatan Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan meminta mahasiswa untuk menghubungi peneliti jika berminat. Bahan yang akan digunakan untuk penelitian adalah data hasil wawancara dengan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022.

Hasil yang didapatkan akan dianalisis menggunakan teknik tematik analisis. Tematik analisis merupakan salah satu cara untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006)

## HASIL

**Tabel 1. Jenis kelamin dan usia responden**

Jenis Kelamin	Usia
Laki-laki	20
Laki-laki	19
Laki-laki	19
Perempuan	20
Perempuan	19
Perempuan	19

Berdasarkan pengetahuan responden tentang stress yang mereka alami, responden berpendapat bahwa

stress adalah suatu keadaan dimana responden berada di posisi tertekan, dengan ciri-ciri pikiran yang kesana kemari disebabkan oleh banyaknya beban yang ditanggung.

*"Stress itu pas kita tertekan sih, mungkin ciri-cirinya kayak...apaya pikirannya kayak kesana kemari gitu. Sebenarnya yang dipikirin tuh simple cuma karena banyak beban jadinya"* (Laki-laki, 19 tahun)

Pendapat lain mengatakan bahwa stress adalah saat dimana seseorang berada dibatas ambang emosionalnya sehingga responden merasa tidak bisa berbuat apa-apa. Pemicu stress yang mereka alami adalah saat sudah berusaha maksimial namun hasilnya tetap tidak sesuai.

*"Kalo menurut aku pribadi ketika seseorang itu udah dibatas ambang emosionalnya. Jadi kita udah gabisa ngapa-ngapain, ngerjain sesuatu udah maksimal tapi hasilnya tetep jelek. Biasanya itu factor pemicu utama stress."* (Perempuan, 19 tahun)

#### A. Faktor Individu

##### Kondisi Fisik

Hal yang membuat mahasiswa stress yang berhubungan dengan kondisi fisik adalah karena adanya insecure terhadap bentuk tubuh, seperti pendek, gendut, atau terlalu kurus.

Berikut hasil wawancara tentang insecure terhadap bentuk tubuh:

*"Aku ada sih insecure karena badan aku pendek dan kecil. Terus aku ngerasa aku masih gendut hahaha soalnya dulu sebelum aku masuk FK badan aku gendut. Terus temen aku kadang juga suka bilang kalo aku kecil dan pendek"* (Perempuan, 20 tahun)

*"Kalo perkataan orang lain tentang badan aku sih aku ga peduli ya ka cuma aku lebih concern ke kesehatan aku aja sih, itu yang bikin aku pengen ngurusin badan."* (Laki-laki, 19 tahun)

##### Motivasi Diri

Motivasi diri yang didapatkan responden dalam penelitian ini berasal dari internal, yaitu pengalaman gagal yang dialami oleh diri sendiri dan juga dari external, yaitu dukungan sosial dari teman, pacar, dan keluarga. Dukungan sosial ini dapat berupa pujian, kata semangat, atau bahkan kehadiran seseorang didekatnya.

Berikut hasil wawancara tentang motivasi diri berasal dari pengalaman gagal yang dialami oleh responden:

*"Motivasi aku selama ini sebenarnya karena dulu kan aku gapyear buat ngejar PTN tapi akhirnya masuk swasta juga. Jadinya gaenak kalo IPK ga bagus padahal udah masuk swasta"* (Perempuan, 20 tahun)

Berikut hasil wawancara tentang motivasi diri berasal dari teman:

*"Kalo temen-temen aku supportive sebenarnya. Malah kalo aku ngerasa burn out, mereka yang lebih semangat gitu kan mereka ya yang deket sama aku, sedangkan pacar dan orang tua tuh jauh semua. Jadi ya yang aku punya cuma temen aku dan kebetulan mereka supportif semua dan mengalami hal yang sama."* (Laki-laki, 19 tahun)

Berikut hasil wawancara tentang motivasi diri berasal dari keluarga:

*"Keluarga senang banget waktu aku bilang aku dapet IPK bagus. Jadi itu aku jadiin motivasi buat belajar lebih baik biar semester 2 dan seterusnya bisa ningkatin IPK atau paling ngga pertahanin lah."* (Perempuan, 19 tahun)

Berikut hasil wawancara tentang motivasi diri berasal dari pacar:

*"Aku motivasi dari keluarga jujur kurang sih ka, tapi paling kalo dari pacar tuh di support karena kan kenalnya juga dari sebelum masuk kuliah dan dia tau gimana hubungan*

*aku sama keluarga kurang banget. Jadi sama-sama perjuangkan akademik kita bareng gitu loh karena aku kenal pacar aku juga karena akademik jadi kaya yaudah..." (Laki-laki, 19 tahun)*

#### *Tipe Kepribadian Manusia*

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden baru memiliki kepribadian introvert. Berikut yang memiliki kepribadian introvert dijelaskan oleh responden berikut:

*"Aku introvert tapi tergantung lingkup sih, kalo di lingkup lama aku banyak ngomong tapi kalo di lingkup baru aku pendiem. Terus juga kalo aku nyaman baru mau banyak ngomong. orang bilang sih aku tuh berani ngomong di lingkup kecil kaya PBL, kalo di kelas aku pendiem" (Perempuan, 20 tahun)*

Namun, ada satu orang responden yang memiliki kepribadian extrovert dijelaskan oleh responden berikut:

*"Sebenarnya aku campur sih kak, tapi temen-temen aku bilang aku aktif banget. Di satu sisi aku kebantu sih punya kepribadian extrovert jadi mudah berpendapat, tapi di sisi lain aku jadi terlalu overshared dan akhirnya aku sendiri yang down atau kecapean" (Laki-laki, 19 tahun)*

#### *Tuntutan Dan Harapan Terhadap Diri Sendiri*

Tuntutan dan harapan terhadap diri sendiri yang disebutkan oleh responden adalah adanya penetapan target IPK yang harus dicapai. Berikut hasil wawancara responden tentang penetapan target IPK sebagai tuntutan dan harapan terhadap diri sendiri:

*"Aku target IPK 3,8 tapi kemaren aku cuma dapet 3,5. Rasanya sedih sih karena aku merasa sia-sia belajar aku selama ini. Tapi aku jadiin evaluasi buat semester berikutnya biar bisa dapet target aku selanjutnya." (Perempuan, 19 tahun)*

Namun, responden lain mengatakan ia tidak menuntut diri untuk menargetkan IPKnya. Responden mengatakan yang penting ia berusaha dengan maksimal untuk setiap pembelajaran yang ia jalani.

*"Nggak ada sih, yang penting aku tetap semangat ngejalanin yang udah dikasih aja sama orang tua." (Laki-laki, 19 tahun)*

## **B. Faktor Lingkungan**

### *Beban Akademik*

Beban akademik yang mereka rasakan berasal dari banyaknya tugas dan deadline yang mepet, ujian yang banyak dan berdekatan, transisi dari online ke offline, pelaksanaan PKKMB, materi PPT dosen, dan karakteristik dosen

Berikut hasil wawancara beban akademik yang berasal dari deadline tugas dan ujian yang banyak dengan jangka waktu yang berdekatan.

*"Kalo di kedokteran lebih ke deadline tugasnya sih apalagi ada ujian yang cuma selang sehari jadi bingung mau nyiapin yang mana dulu." (Perempuan, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara beban akademik yang berasal dari kesulitan transisi dari online ke offline:

*"Aku jujur lebih suka belajar online sih kak karena kan bisa direkam ya (perkuliahannya), jadi aku bisa belajar ulang dengan liat rekaman. Kalo offline kaya sekarang jadi susah kak apalagi ada dosen yang ngajar nya cepet banget jadi aku suka ketinggalan" (Perempuan, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara beban akademik yang berasal dari pelaksanaan PKKMB:

*"Iya aku PKKMB offline jadi harus bangun subuh setiap hari dan di kampus harus jam 6 atau kadang setengah 6, pulang nya juga sore banget, dan tugas nya banyak banget. Terus sempet kaget karena kok di marahinnya kaya gini banget, karena waktu SMA kayanya ga segini nya." (Perempuan, 20 tahun)*

Berikut hasil wawancara beban akademik yang berasal dari materi dosen yang terlalu banyak:

*"Paling beberapa dosen ada yang PPT nya sampai ratusan dan kita kan gamungkin ya baca semuanya karena kita punya materi lain yang harus baca. Terus dosen juga ga menyebutkan mana aja slide yang penting untuk kita pelajarin" (Laki-laki, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara beban akademik berasal dari karakteristik dosen:

*"Terus ada dosen yang tegas banget dan selalu ngasih wejangan dengan kata-kata yang ga biasa jadi kadang focus nya suka buyar dan takut juga tapi makin kesini udah terbiasa sih." (Laki-laki, 20 tahun)*

#### *Keluarga*

Pada penelitian ini ada beberapa hal yang menyebabkan keluarga menjadi sumber stress mahasiswa, diantaranya ekspektasi orang tua, dukungan materi dari orang tua, dan kondisi kesehatan orang tua.

Berikut hasil wawancara ekspektasi orang tua sebagai sumber stress:

*"Alhamdulillah IPK aku bagus dan orang tua aku senang banget dan aku juga dapat pujian dari orang tua. Satu sisi pujian dan reaksi mereka aku jadiin motivasi tapi sisi lain jadi beban ekspektasi keluarga karena takutnya buat hasil selanjutnya malah ga sesuai sama yang kemarin" (Perempuan, 20 tahun)*

Berikut hasil wawancara dukungan materi dari orang tua sebagai sumber stress:

*"Jujur karena udah dikasih banyak fasilitas yang ga murah, aku jadi sedikit terbebani karena merasa harus kasih timbal balik dengan dapet IPK yang bagus biar ga sia sia udah bayar mahal. Terus jadi kebawa pikiran kalo dapet nilai jelek" (Laki-laki, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara kondisi kesehatan orang tua sebagai sumber stress

*"Ini bukan beban sih tapi aku suka kepikiran terutama ayah aku yang udah mulai sakit-sakitan. Makanya aku sering pulang buat ngecek ayah aku keadaannya gimana. Untungnya pekerjaan ayah ku bisa dimonitor dari jauh jadi ayah tetep kerja dirumah" (Perempuan, 19 tahun)*

#### *Konflik Interpersonal*

Responden dalam menjalankan perkuliahannya di Universitas Yarsi memiliki berbagai konflik interpersonal baik dengan teman, keluarga, atau pacar. Hal ini dikarenakan oleh perbedaan lifestyle, perbedaan pendapat dengan orang tua, dan kekangan dari orang tua.

Berikut hasil wawancara perbedaan lifestyle sebagai konflik interpersonal dengan teman:

*"Masalah personal paling kalo sama temen, lebih ke lifestyle mereka aja sih yang aku ga cocok. Mereka kan suka nongkrong ya terus ada beberapa yang merokok, dari aku nya ga biasa sih walaupun mereka gapernah maksa buat ikut. Terus mereka juga senang belajar di café, nah kalo aku tipe nya yang belajar harus tenang gitu. Kalo aku ikut belajar di café malah gaada yang masuk dan jadinya buang buang waktu" (Perempuan, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara perbedaan pendapat dengan orang tua sebagai konflik interpersonal dengan keluarga:

*"Aku tuh hmmm..mungkin karena aku bukan yang dekat banget sama orang tua ku, karena aku ngerasa ada perbedaan pendapat sama orang tua ku jadinya kadang keluh kesah aku ga nyampe ke mereka dan respon balik mereka tuh kayak agak kurang aja. Mereka ngira kalo aku ngeluh berarti aku ga sanggup, apalagi orang tua ku udah effort ya masukin aku ke FK jadi ya gimana yaa...aku cuma butuh apresiasi dan di validasi aja sih kesulitan aku." (Laki-laki, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara kekangan dari orang tua sebagai konflik interpersonal dengan keluarga:

*"Orang tua aku tuh strict banget kalo masalah agama dari dulu. Jadi kadang aku gabisa flexible buat melakukan sesuatu. Katanya tuh kalo ngelakuin sesuatu yang berurusan dengan kedokteran harus liat dulu hukumnya kaya gimana..itu sih yang lumayan bikin aku terbebani." (Laki-laki, 19 tahun)*

*Perubahan lingkungan*

Perubahan lingkungan menyebabkan stress yang dirasakan oleh responden berasal dari adaptasi dari sekolah ke kuliah dan perubahan tempat tinggal

Berikut hasil wawancara adaptasi dari sekolah ke kuliah sebagai sumber stress:

*"Dulu aku SMA negeri. Beda banget kak, dulu aku di SMA udah ada target sehari ngerjain apa aja, tapi di FK karena tugasnya banyak banget dan kalo ujian harus belajar materi dan praktikum juga, jadinya bingung harus ngerjain yang mana dulu terus jadinya berantakan" (Perempuan, 20 tahun)*

Berikut hasil wawancara perubahan tempat tinggal sebagai sumber stress:

*"Iya aku ngekost ka, kalo aku biasa aja sih ka ga stress ngekost, malah enak aku punya space sendiri dan kalo belajar juga gaada yang ganggu. Walaupun kadang emang kalo makan jadi ribet harus beli atau masak dulu,*

*kalo dirumah kan udah diasiapin ya. terus juga kalo dirumah kadang aku suka dipanggil buat bantuin mamah bersih-bersih hahaha.." (Laki-laki, 19 tahun)*

### C. Coping Stress Strategy

Responden dalam memproses stressnya memerlukan coping stress agar bisa menanggulangi stress dengan baik. Coping stress yang dipakai setiap responden adalah menenangkan diri seperti menangis atau menyendiri, mengevaluasi diri, melakukan aktivitas lain atau mendekati diri kepada Allah.

Berikut hasil wawancara menanggulangi stress dengan menenangkan diri seperti menangis dan melakukan hobi:

*"Kalo stress yang paling sering aku rasain tuh aku sedih sih dan kadang sampe nangis di awal mempertanyakan kenapa lingkungannya kaya gini ya. Terus makin kesini udah mulai terbiasa" (Perempuan, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara menanggulangi stress dengan mengevaluasi diri:

*"Aku tuh suka ngerasa stress kalo lagi banyak tugas dan ujian ya kak, kadang aku takut aja sama ekspektasi aku. Jadi aku belajar kan tapi kok rasanya ga efektif gitu loh aku belajarnya karena saking banyaknya materi, belajarnya jadi berantakan ga terstruktur. Sedang aku orangnya kalo belajar harus kestruktur dan rapih. Jadi aku cari cara biar aku belajar lebih terstruktur. Akhirnya aku mulai bikin list belajar gitu perhari nya dan itu jujur ngebantu banget sih kak" (Perempuan, 19 tahun)*

Berikut hasil wawancara menanggulangi stress dengan melakukan aktivitas lain dan mendekati diri kepada Allah:

*"Aku narik diri, nonton film, terus solat. Terus aku juga cerita ke temen. Kalo udah*

*burn out banget aku buka ig aja buat distraksi biar ga terlalu mikirin, terus aku pulang ke rumah gamau bawa pikiran jadi cuma quality time aja sama keluarga” (Perempuan, 20 tahun)*

## **PEMBAHASAN**

Responden dalam penelitian ini mendefinisikan stress sebagai suatu keadaan dimana responden berada di ambang emosionalnya karena merasa berada di posisi tertekan, dengan ciri-ciri pikiran yang kesana kemari disebabkan oleh banyaknya beban yang ditanggung. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Barseli, Ifdil and Nikmarijal, 2017) yang mengemukakan bahwa stres merupakan keadaan dimana individu merasa tertekan karena banyaknya beban yang ditanggung, sehingga kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas individu tidak seimbang.

### **A. Faktor Individu**

#### *Kondisi Fisik*

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, beberapa dari mereka memiliki masalah kepercayaan diri tentang bentuk tubuhnya. Ditemukan bahwa yang memiliki masalah kurangnya percaya diri karena bentuk tubuhnya adalah responden perempuan. Sedangkan responden laki-laki cenderung memperhatikan bentuk tubuh untuk kesehatan dirinya, bukan untuk penampilan. Berdasarkan hasil penelitian ini kondisi fisik yang kurang menarik atau tidak sesuai dengan keinginan suatu individu akan mempengaruhi dirinya sendiri. Penelitian oleh Hayman,dkk (2007) mengatakan bahwa kondisi fisik yang kurang menarik menjadi salah satu factor yang berperan dalam terjadinya stress pada remaja. Hal ini sejalan

dengan kenyataan yang terjadi pada responden penelitian ini, dimana mereka mengatakan bahwa bentuk tubuh mereka menjadi salah satu concern mereka.

#### *Motivasi Diri*

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden memiliki motivasi diri yang berbeda setiap individunya dengan tujuan yang sama yaitu mendapatkan IPK tinggi disetiap semesternya. Motivasi diri mahasiswa baru fakultas kedokteran pada penelitian ini sebagian besar berasal dari internal diri, tepatnya dari pengalaman gagal dalam suatu fase hidupnya. Motivasi diri lain berasal dari keluarganya yang memberikan reward berupa pujian saat mahasiswa mendapatkan hasil yang baik. Hal ini menjadi motivasi mahasiswa untuk mendapatkan hasil yang terbaik pada blok selanjutnya. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Savira (2021) tentang stress yang dipengaruhi oleh motivasi belajar pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa semakin tinggi motivasi belajar seseorang maka akan semakin berpotensi mengalami stress (Savira *et al.*, 2021)

#### *Tipe Kepribadian Diri*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tipe kepribadian introvert, dimana individu lebih suka diam jika berada di lingkup baru dan besar. Responden juga mengatakan bahwa ia berteman dengan siapa saja namun terkesan bahwa ia selalu sendiri karena tidak mempunyai teman dekat. Hal ini sesuai dengan teori kepribadian Introvert menurut Eysenck, yaitu individu yang lebih senang menjauhkan dirinya dari lingkungan, individu yang

tertutup, tidak mempedulikan orang lain dan pendiam (Puspitasari Putri and Irawan, 2019). Responden yang memiliki kepribadian introvert mengalami kesulitan dalam pembelajaran karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan di perkuliahan yang menuntut mereka aktif dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menjadi salah satu penyebab stress pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Yarsi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Putra dan Luh (2011) pada populasi yang berbeda. Mereka menemukan bahwa Ko-Asisten sebuah universitas dengan tipe kepribadian introvert cenderung mengalami stress dibandingkan dengan kepribadian extrovert (Putra and Nyoman, 2015)

#### *Tuntutan dan Harapan Terhadap Diri Sendiri*

Pada penelitian ini, responden memiliki tuntutan untuk diri sendiri dalam meraih hasil yang terbaik di fakultas kedokteran. Sebagian besar responden memiliki target untuk mendapatkan IPK > 3,5. Tuntutan dari harapan diri sendiri ini menjadi salah satu sumber stress bagi mahasiswa karena mereka akan berusaha untuk mencapai target dan berekspektasi lebih kepada diri sendiri. Terlebih jika target yang mereka tetapkan tidak tercapai, hal ini menyebabkan mahasiswa stress. Hal ini sesuai dengan penelitian (Dewanti, 2016) pada mahasiswa bidikmisi yang mengalami stress karena adanya beban akademik berupa tuntutan target IPK.

Pada penelitian ini, seorang responden yang tidak mempunyai capaian target IPK dan hanya mengikuti pembelajaran dengan baik mengaku jarang mengalami stress. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian

oleh Rinawati dan Sucipto (2019) yang mengatakan bahwa tingkat stress yang rendah akan meningkatkan motivasi individu dalam mendapatkan hasil yang terbaik. Pada penelitian ini individu memiliki tingkat stress yang rendah, namun motivasi untuk mendapatkan hasil yang terbaik justru rendah.

## **B. Faktor Lingkungan**

### *Beban Akademik*

Pada penelitian ini ditemukan beban akademik pada mahasiswa baru banyak berasal dari factor ujian, dimana ujian yang mereka hadapi sangat banyak dengan materi yang sulit. Ujian yang sangat banyak ini juga kadang dijadikan kedalam satu minggu yang sama. Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Pradiri, Hendriani and Surjaningrum, 2021) dimana stressor ujian berhubungan dengan tingkat kesulitan ujian, kurangnya persiapan, ujian yang terlalu banyak dengan waktu yang singkat, hasil ujian yang tidak sesuai dengan ekspektasi bahkan sampai harus mengulang ujian.

Stressor organisasi berkaitan dengan aturan yang berlaku di institusi tersebut, seperti jadwal kuliah, kurikulum yang tidak terstruktur, kelas yang tiba-tiba dibatalkan, hingga transisi dari kurikulum lama menuju kurikulum baru (Pradiri, Hendriani and Surjaningrum, 2021). Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian ini. Mahasiswa tidak mengeluh keberatan dengan aturan-aturan yang berlaku di institusi atau perubahan ke kurikulum yang baru.

Beberapa dari mahasiswa mengeluhkan kurang menariknya materi yang dibawakan oleh dosen atau kurang efektifnya PPT materi yang disampaikan sehingga membuat mahasiswa tidak dapat mengambil inti

penting pada materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Pradiri, Hendriani and Surjaningrum, 2021) yang mengatakan stressor pengajar muncul karena masih kurangnya kualitas pengajar, konten pembelajaran yang tidak menarik atau tidak update, dan pelatihan pada pengajar. maksimal.

Mahasiswa memiliki kesulitan dalam membagi waktu mereka dengan baik. Tugas dan ujian yang sangat banyak dengan materi yang sulit dan tidak sulit membuat mereka bahkan sampai mengorbankan waktu istirahatnya. Hal ini sesuai dengan penelitian (Pradiri, Hendriani and Surjaningrum, 2021) yang mengatakan stressor performa berkaitan dengan keadaan kompetitif, kesadaran individu dalam manajemen waktu untuk diri sendiri, dan beban yang terlalu berat. Manajemen waktu yang buruk berpengaruh terhadap munculnya stress pada mahasiswa.

Masalah lain yang dirasakan mahasiswa dalam penelitian ini adalah beratnya kegiatan PKKMB yang mereka jalani. Mahasiswa mengatakan bahwa banyaknya tugas, waktu yang dihabiskan dari pagi sampai malam, dan tekanan dari senior membuat mereka merasa terbebani. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Aviantri, 2019) tentang gambaran OSPEK dengan kesehatan mental. Penelitian ini mengatakan bahwa adanya tekanan dari senior membuat mahasiswa baru mengalami stress.

#### *Keluarga*

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden merasakan pengaruh terhadap adanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga. Dukungan yang mereka dapatkan adalah berupa pujian dan rewards saat mendapatkan hasil

yang memuaskan. Beberapa responden mengatakan mereka menjadi lebih bersemangat dan termotivasi untuk menjalani perkuliahan di Universitas Yarsi. Dukungan instrumental dari orang tua dengan memfasilitasi kebutuhan responden selama berkuliah di fakultas kedokteran juga didapatkan oleh Universitas Yarsi. Penelitian oleh (Hanum, Kawuryan and Dhaniala, 2013) mengatakan bahwa stress pada mahasiswa terbentuk ketika adanya harapan yang berasal dari orang tua, guru, dan teman sebaya untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik padahal mahasiswa merasa harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian ini karena responden mengatakan orang tua tidak menuntut untuk mendapatkan hasil atau IPK yang sempurna.

Adanya harapan dari orang tua tentu dibarengi oleh dukungan dari orang tua baik secara materi ataupun non-materi. Menurut (Sari, 2016), dukungan dari keluarga, terutama orang tua, mampu meningkatkan fungsi kognitif dan kesehatan emosi. Hal ini terbukti sejalan dengan penelitian ini karena mahasiswa sangat didukung kebutuhan materi dan non-materinya oleh orang tua. Hal ini memudahkan mahasiswa dalam menjalani pendidikan di fakultas kedokteran.

#### *Konflik Interpersonal*

Pada penelitian ini, konflik interpersonal yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah konflik dengan teman. Responden dalam penelitian ini memiliki kesulitan dalam mencari teman yang sesuai dengannya karena perbedaan lifestyle antara responden dan temannya. Hal ini membuat mahasiswa tidak percaya diri baik dalam

kehidupan interpersonal maupun kehidupan akademiknya karena kegagalan responden dalam menyesuaikan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Kountul, Kolibu and Korompis, 2018) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang mendapatkan pengaruh yang kurang baik dari teman sebaya nya cenderung mengalami stress.

#### *Perubahan Lingkungan*

Pada penelitian ini ditemukan mahasiswa baru merasakan kesulitan karena adanya perubahan kurikulum dari Sekolah Menengah Atas ke kurikulum perguruan tinggi di fakultas kedokteran, dalam hal ini adalah sistem blok. kesulitan yang dirasakan ini adalah karena berubahnya beban tugas dan materi yang mereka terima dibandingkan saat bersekolah biasa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Maulina and Sari, 2018) dimana masih kurangnya kemampuan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik sehingga menyebabkan individu stress.

Perubahan lingkungan lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah adanya perubahan tempat tinggal. Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden tidak mengalami stress karena perubahan tempat tinggal ini. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian oleh (Azis and Bellinawati, 2015) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua cenderung mengalami stress berat dibandingkan dengan yang tinggal dengan orang tua.

#### **C. Coping Stress Strategy**

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden lebih memilih untuk menarik diri, melakukan hobi, atau

bahkan tidur jika dihadapkan dengan situasi yang membuatnya stress. Responden memilih untuk meredakan emosinya dulu dengan mendistraksikan diri dengan kesibukan lain diluar akademik yang membuat dirinya merasa senang, baru kemudian ia akan mencari dan memutuskan solusi yang tepat dalam menanggulangi stress nya.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetio, Utomo and Saputra, 2017). Mereka mengatakan bahwa mahasiwa cenderung menggunakan strategi problem-solving focused coping untuk menyelesaikan masalah yang bisa dikontrol seperti masalah sekolah, dimana strategi ini berarti individu langsung menyelesaikan masalah dengan solusi nyata. Namun dalam penelitian ini, responden sebagian besar cenderung menggunakan cara emotion-focused coping dalam menyelesaikan masalahnya. Mahasiswa yang menggunakan strategi emotion-focused coping terjadi karena pandangan negative mahasiswa yang membuat mereka merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Maka dari itu mahasiswa lebih memilih untuk “melarikan diri” dari stressor nya.

#### **Tinjauan Agama Pengalaman Stress Dan Coping Stress Strategy**

Islam memandang pengalaman sebagai suatu hal yang esensial dalam menambah tingkatan ilmu di dalam hidup manusia dan juga sebagai cara untuk menjadikan manusia yang lebih baik dari sebelumnya. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-jumu'ah ayat 10 berbunyi:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung. (QS.Al-Jumuah/62:10)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kita harus mencari pengalaman sebanyak-banyaknya agar kita sebagai kaum muslimin mampu melewati dan menyelesaikan setiap masalah yang datang dari Allah SWT. Selain itu, dengan pengalaman yang ada bisa mendewasakan individu agar menjadi individu yang tidak rentan terhadap masalah.

Islam mengenalkan stress yang muncul sebagai cobaan yang datang kepada diri kita. Stress tersebut bisa membuat suatu individu mengalami manifestasi berupa gangguan psikis dan berakhir dengan terganggunya kualitas hidup suatu individu.

Pada bab sebelumnya dijelaskan bahwa coping adalah proses yang dilakukan individu untuk mengatasi stress yang muncul. Coping yang baik akan memberikan pengaruh kepada stress yang dialami oleh seseorang (Darwati, 2022).

Beberapa strategi coping untuk memproses stress yang diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut: (Darwati, 2022)

### 1. Ikhlas

Islam mengajarkan kepada kita untuk selalu melakukan sesuatu dengan niat ikhlas dalam usaha yang dilakukan hanya karena Allah SWT. Ikhlas memiliki tujuan agar bernilai tinggi usaha kita di mata Allah SWT dan juga me ndapatkan kerenangan

dalam hati jika hal yang tidak diinginkan terjadi. Hal ini juga berlaku saat kita menerima cobaan, cobaan tersebut datang dari Allah SWT sehingga kita harus menerima dengan ikhlas.

### 2. Sabar

Islam menegaskan bahwa sabar adalah dimana individu bisa memegang teguh pendirian dan menjalani ajaran agama dalam melawan dorongan hawa nafsu (Susatyo Wuwanto, 2010). Sabar memiliki banyak manfaat dalam membangun jiwa, meneguhkan kepribadian, membantu manusia dalam menghadapi cobaan, dan memudahkan memilih keputusan dalam menyelesaikan masalah yang ada (Darwati, 2022).

### 3. Shalat

Dalam surat Al Baqarah ayat 153, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS.Al-Baqarah/2:153)

Ayat ini menegaskan kepada kita bahwa individu yang senantiasa menjaga shalatnya akan dengan mudah merasakan kehadiran Allah SWT di hatinya. Hanya dengan shalat secara khusyuk, maka segala kelelahan pada fisik, cobaan, beban pikiran, dan kemarahan akan dengan mudah kita lepaskan. Hal ini membuktikan bahwa

shalat itu sendiri adalah obat dari segala masalah dan cemas dalam hati.

#### 4. Doa dan Dzikir

Setiap cita-cita yang tinggi akan selalu ada kecemasan terhadap suatu cobaan, maka hal yang bisa kita lakukan adalah menyerahkan hasil didapatkan kepada Allah SWT melalui doa dan dzikir (Susatyo Wuwanto, 2010). Al quran menjelaskan bahwa kaum muslimin yang senantiasa menjaga dzikirnya di setiap kegiatannya maka akan diberikan ketenangan dalam hatinya. Allah berfirman dalam surat Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ٢٨

Artinya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS.Ar-Ra'd/13:28)

#### 5. Bersyukur dan berserah diri (Tawakkal)

Berbagai cara dapat dilakukan dalam menghadapi cobaan, salah satunya dengan bersyukur atas segala pemberian dari Allah SWT. Dalam Al Quran surat Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqarah ayat 156, Allah SWT mengajarkan kepada kita: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Ucapan ini tidak asing kita ucapkan apabila seseorang tertimpa musibah. Apabila kita coba untuk memahami makna dari ucapan tersebut, secara tidak sadar akan tumbuh kekuatan

psikologis yang bisa digunakan untuk menghadapi cobaan yang ada. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam", dan "Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali" (Susatyo Wuwanto, 2010).

Dalam agama islam, bersuci tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Mensucikan jiwa dari segala penyakit pada jiwa disebut dengan *Tazkiyah al-nafs*. *Tazkiyah al-nafs* adalah suatu proses mensucikan jiwa dari ruh jelek (nafs amarah dan nafslawamah) yang ada di diri seseorang, menjadi kebaikan dan ruh yang lebih baik (nafs mutmainah) dengan cara mencontoh dan melakukan prinsip hukum islam (Syariah) (Mutholingah and Zain, 2021). Tujuan *Tazkiyat al-nafs* adalah untuk menyetarakan antara ibadah, adat, dan akhlak manusia.

Tasawuf menyebutkan ada 3 rangkaian proses yang saling berhubungan dan perlu dijalankan dengan berurutan dalam menjalankan *tazkiyah al-nafs*, yaitu *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*.

##### 1. *Takhalli*

*Takhalli* adalah mensucikan diri dari perilaku dan kepribadian yang digerakkan oleh nafsu yang hanya memberikan dosa kepada manusia. Dalam arti lain, *takhalli* adalah pensucian dari perilaku-perilaku tercela, seperti hasud, hiqd (rasa dendam), su'udzon, takabbur, ujub, riyah, ghadzab) serta mensucikan dari perilaku tercela lahir dan batin. Cara nya adalah dengan bertaubat.

##### 2. *Tahalli*

*Tahalli* merupakan pensucian jiwa kembali dengan melakukan perilaku terpuji. Berikut cara yang bisa dilakukan adalah dengan berdzikir,

sesuai dengan yang ditegaskan oleh al Ghazali dengan istilah “pelarut qalbu” dengan terus menanamkan nama Allah dalam pikiran (Mutholingah and Zain, 2021).

### 3. *Tajalli*

*Tajalli* yaitu keadaan di mana terbukanya tirai yang memisahkan manusia dengan Allah. Apabila manusia sudah berada di tahap *tajalli*, maka semua amal perbuatan yang dilakukan hanyalah karena kecintaan kepada Allah (Mutholingah and Zain, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan dari skripsi penulis yang berjudul “Pengalaman Stress Dan Coping Stress Strategy Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Stress adalah suatu keadaan dimana responden berada di ambang emosionalnya karena merasa berada di posisi tertekan, dengan ciri-ciri pikiran yang kesana kemari disebabkan oleh banyaknya beban yang ditanggung.
2. Berdasarkan hasil penelitian wawancara didapatkan responden perempuan cenderung rentan mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki.
3. Faktor individu yang menyebabkan stress pada responden adalah insecurities terhadap bentuk tubuh, motivasi diri dalam menjalankan perkuliahan yang berasal dari pengalaman hidup, keluarga, teman, dan pacar, tipe kepribadian responden yang introvert, serta tuntutan dan harapan diri sendiri untuk mendapatkan IPK yang tinggi.

4. Faktor lingkungan yang menyebabkan stress pada responden adalah adanya beban akademik seperti tugas yang banyak, deadline, ujian yang banyak dengan waktu yang singkat, kegiatan PKKMB, materi PPT dosen yang banyak dan karakteristik dosen saat mengajar. Keluarga sebagai salah satu sumber stress adalah karena adanya ekspektasi dari orang tua, dukungan materi dari orang tua, dan kondisi kesehatan orang tua. Konflik interpersonal yang menjadi sumber stress mahasiswa adalah perbedaan lifestyle, perbedaan pendapat dengan orang tua, dan kekangan dari orang tua. Perubahan lingkungan yang dirasakan mahasiswa menjadi sumber stress adalah adaptasi dari sekolah ke kuliah dan perubahan tempat tinggal.
5. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dalam menghadapi stress yang mereka alami adalah dengan cara menenangkan diri dan melakukan aktivitas lain yang membuat mereka senang sehingga mereka terdistraksi dari masalah yang mereka hadapi.
6. Faktor pendukung terjadinya stress pada responden adalah banyaknya sumber stress serta rendahnya kemampuan mahasiswa dalam menanggulangi stress dengan metode yang benar dan efektif.
7. Islam mengartikan pengalaman stress sebagai suatu cobaan yang didatangkan kepada manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketakwaan manusia dan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga kita bisa mengambil pelajaran dari cobaan tersebut untuk dipakai dalam menyelesaikan masalah dikemudian hari. Sebagai kaum muslimin yang beriman, kita bisa menghadapi stress yang datang

kepada kita dengan melakukan coping stress, yaitu dengan cara berdoa, berzikir, sholat, membaca Al-Quran, dan menyucikan diri dengan metode tazkiyatun nafs sehingga kita bisa mendapat ketenangan hati, dijauhkan dari stress, dan juga mendapatkan solusi untuk menyelesaikan masalah atau cobaan yang ada.

## SARAN

Dari seluruh proses yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa saran yang diharapkan menjadi ide dan bahan bagi seluruh pihak berkenaan dengan strategi mengatasi stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, yaitu:

1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Diharapkan sosialisasi tentang fasilitas konseling di Universitas Yarsi lebih disebarluaskan karena masih banyak mahasiswa yang tidak mengetahui bahwa universitas sudah menyediakan wadah bagi mahasiswa yang memiliki masalah selama berkuliah di Universitas Yarsi

2. Bagi Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Diharapkan mahasiswa untuk mengikuti pelatihan atau webinar tentang kesehatan mental untuk menambah wawasan tentang stress dan mencari solusi dari stress yang dialami

3. Bagi Peneliti

Diharapkan pada peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan responden pada profesi kedokteran atau fakultas lain untuk dibandingkan hasilnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abouammoh, N., Irfan, F. and Alfariis, E. (2020) 'Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study', *BMC Medical Education*, 20(1), pp. 1-8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02039-y>.
- Azis, M.Z. and Bellinawati, N. (2015) 'Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang', 2(2), pp. 197-202. Available at: <https://doi.org/10.1063/1.3106611>.
- Barseli, M., Ifdil, I. and Nikmarijal, N. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', 5(2005), pp. 143-148.
- Darwati, Y. (2022) 'Keywords ':, 6(1), pp. 1-16.
- Dewanti, D.E. (2016) 'Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip Uny the Level of Academic Stress on Students Bidikmisi and Non-Bidikmisi Fip Uny', *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, pp. 580-589.
- Fares, J. et al. (2016) 'Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students', *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), pp. 75-81. Available at: <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>.
- Hanum, L., Kawuryan, F. and Dhania, D.R. (2013) 'Hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan', *Seminar Nasional*

- Psikologi 'Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas', pp. 81-96.*
- Kountul, Y.P., Kolibu, F.K. and Korompis, G.E.C. (2018) 'Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Kesmas*, 7(5), pp. 1-7. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>.
- Maulina, B. and 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), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>.
- Mutholingah, S. and Zain, B. (2021) 'Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam', *journal TA'LIMUNA*, 10(1), p. 69. Available at: <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.
- Pradiri, A.P., Hendriani, W. and Surjaningrum, E.R. (2021) 'Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik', *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>.
- Prasetyo, G., Utomo, E.B. and Saputra, ; Oktadoni (2017) 'Hubungan Coping Mechanism dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Journal Agromed Unila*, 4(2), pp. 334-337.
- Puspitasari Putri, I. and Irawan, S. (2019) 'Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Interaksi Sosial Karang Taruna Dukung Klarisan Kelurahan Tanduk Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali', *Mimbar Ilmu*, 24(1), p. 89. Available at: <https://doi.org/10.23887/mi.v24i1.17456>.
- Putra, I.G. and Nyoman, L. (2015) 'Hubungan Antara Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dengan Kejadian Stres Pada Ko-Asisten The Relationship Between Introvert And Extrovert Personality With Stress Among CO-ASSISTANT Batch 2011 Of Faculty Of Medicine-Udayana University', *E-journal medika udayana*, 4(4), pp. 1-12.
- Rusandi and Muhammad Rusli (2021) 'Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus', *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), pp. 48-60. Available at: <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.
- Salah, S. et al. (2017) 'Diajukan kepada Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Konsentrasi Bahasa dan Sastra Arab ميجر لا نحمر لا للها مسب ينقدصلما رناصب رصبو ، ينقتمل ةداعسلا جهنم لهسو ينسرادلوا ينبلاطلل قيرطلا حضوا يذلا لله ، 'دملحا للها لا هلا لا نأ دهشأو ينقليل
- Sari, S. (2016) 'Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat

- Stres Mahasiswa Dalam  
Penyusunan Skripsi Di Fakultas  
Kedokteran Universitas  
Tanjungpura Pontianak',  
*Nursing Student of Nursing  
Department*, 53(9), pp. 1689-  
1699.
- Savira, L.A. *et al.* (2021) 'Hubungan  
Stres dengan Motivasi Belajar  
Mahasiswa disaat Pandemi  
Covid-19', *Jurnal Ilmiah  
Kesehatan Sandi Husada*, 10(1),  
pp. 183-188. Available at:  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>.
- Studi Antropologi, P., Ilmu Budaya, F.  
and Brawijaya, U. (no date)  
'Orientasi Studi Pengenalan  
Kampus dan Kesehatan Mental  
Salsabilla Putri Aviantari'.
- Susatyo Wuwanto (2010) 'susatyo  
wuwanto 2010 stress menurut  
pandangan islam'.