

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN, STRES, DAN DEPRESI
MAHASISWA DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF**

Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa PSPK FK Unissula Angkatan 2019
Tahun Akademik Genap 2021/2022 saat Kuliah Daring

Skripsi

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan
mencapai gelar Sarjana Kedokteran



Oleh:

Avelia Ayu Praniwi

30101900039

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Avelia Ayu Praniwi

NIM: 30101900039

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

“HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN, STRES, DAN DEPRESI MAHASISWA DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF” adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil seluruh atau Sebagian karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 5 April 2023



(Avelia Ayu Praniwi)

Skripsi

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN, STRES, DAN DEPRESI MAHASISWA DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF

Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa PSPK FK Unissula Angkatan
2019 Tahun Akademik Genap 2021/2022 saat Kuliah Daring

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Avelia Ayu Praniwi
30101900039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 24 Maret 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Tim Penguji

Pembimbing I

**Dr. Rita Kartika Sari, SKM.,
M.Kes**

Penguji 1

dr. Elly Noerhidajati Sp.KJ

Pembimbing II

**Putri Rokhima Ayuningtyas S.Psi.,
MHSPY**

Penguji 2

Dina Fatmawati S.Si., M.Sc

Semarang, 10 April 2023
Fakultas Kedokteran
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Dekan,

Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, SH., Sp.KE

PRAKATA

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, Sp.KF, SH selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Rita Kartika Sari, SKM, M.Kes dan Putri Rokhima Ayuningtyas S.Psi., MHSPY selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan penuh kesanggupan dalam memberikan bimbingan, serta masukan yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. dr. Elly Noerhidajati Sp.KJ dan Dina Fatmawati S.Si., M.Sc selaku dosen penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan saran untuk perbaikan skripsi ini.
4. Pihak terkait yang membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna serta masih memiliki banyak kekurangan. Karena itu penulis mengharapkan masukan yang dapat menjadi perbaikan penelitian selanjutnya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu kedokteran.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 14 Maret 2023

Penulis



INTISARI

Kecemasan, stres, dan depresi adalah dampak terganggunya kesehatan mental. Indeks prestasi kumulatif (IPK) adalah hasil perkalian antara nilai huruf dan sks mata kuliah bersangkutan dibagi jumlah mata kuliah yang diambil serta dinyatakan dalam besaran. Hasil laporan unit Bimbingan Konseling tahun akademik 2020/2021 genap sebanyak 7 mahasiswa tergolong kategori IPK rendah ($<2,5$) dengan masalah internal seperti sulit belajar, masalah keluarga, tidak minat di FK, dan masalah mental emosional. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 67 mahasiswa aktif angkatan 2019 dipilih secara *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah DASS 21 dengan reliabilitas sebesar 0,841 dan uji analisis data menggunakan korelasi *rank spearman*.

Responden penelitian berjumlah 67 mahasiswa; 48 perempuan (71,6%) dan 19 lelaki (28,4%). Hasil uji analisis *rank spearman* menunjukkan nilai hubungan antara kecemasan dan IPK $p = 0,622$ ($p > 0,05$) dan $r = -0,061$. Hubungan antara stres dengan IPK menunjukkan nilai $p = 0,986$ ($p > 0,05$) dan $r = -0,002$. Hubungan depresi dengan IPK menunjukkan nilai $p = 0,422$ ($p > 0,05$) dan $r = -0,100$.

Hasil penelitian dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara kecemasan, stress, dan depresi dengan IPK serta arah hubungan negatif. Hasil menunjukkan semakin tinggi kecemasan, stres, dan depresi yang dialami mahasiswa maka IPK akan menurun.

Kata kunci: IPK, Depresi, Kecemasan, Stres

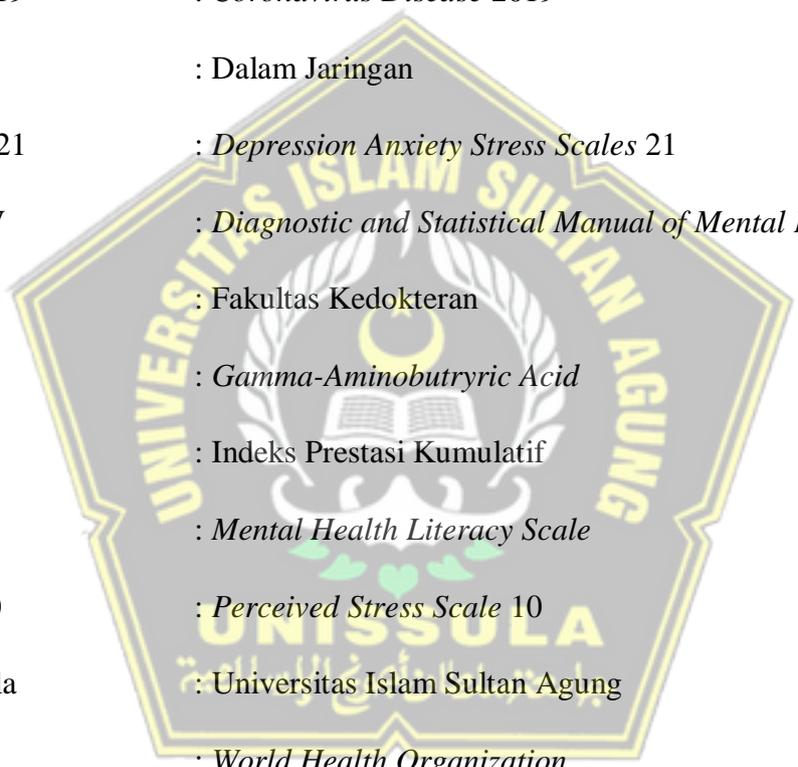
DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PRAKATA	iv
INTISARI.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Indeks Prestasi Kumulatif.....	6
2.1.1 Definisi Indeks Prestasi Kumulatif	6
2.1.2 Fungsi Indeks Prestasi Kumulatif	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif	7
2.1.4 Kategori Predikat Indeks Prestasi Kumulatif.....	9
2.2. Kecemasan.....	10
2.2.1. Definisi Kecemasan	10
2.2.2. Etiologi Kecemasan	10

2.2.3. Patogenesis Kecemasan.....	12
2.2.4. Tingkatan Gangguan Kecemasan	13
2.2.5. Kriteria diagnostik gangguan kecemasan.....	15
2.2.6. Macam macam gangguan kecemasan.....	15
2.2.6.1 Gangguan Panik.....	16
2.2.6.2 Fobia.....	16
2.2.6.3 Gangguan Obsesif Komplusif	16
2.2.6.4 Gangguan Stres Pasca Trauma	17
2.2.6.5 Gangguan Ansietas Menyeluruh.....	17
2.3. Stres.....	17
2.3.1. Definisi Stres.....	17
2.3.2. Sifat Stres	18
2.3.3. Tingkat Stres	19
2.3.3.1 Stres Ringan.....	19
2.3.3.2 Stres Sedang	19
2.3.3.3 Stres Berat	19
2.3.4. Gejala Stres	19
2.3.4.1 Gejala Fisik.....	20
2.3.4.2 Gejala Perilaku.....	20
2.3.4.3 Gejala Psikologis	20
2.3.5. Faktor Yang Menyebabkan Stres.....	20
2.3.6. Cara Mengatasi Stres	21
2.4. Depresi.....	22
2.4.1. Definisi Depres	22
2.4.2. Kriteria Diagnostik	23
2.4.3. Dampak yang Ditimbulkan Depresi	24
2.5. Instrumen Kesehatan Mental	25
2.5.1 <i>Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21)</i>	25
2.5.2 <i>Mental Health Literacy Scale (MHLS)</i>	26
2.5.3 <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	26

2.6. Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi dengan Indeks Prestasi Kumulatif	26
2.7. Kerangka Teori	28
2.8. Kerangka Konsep	29
2.9. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	30
3.2. Variabel dan Definisi Operasional	30
3.2.1. Variabel	30
3.2.1.1. Variabel bebas	30
3.2.1.2. Variabel tergantung	30
3.2.2. Definisi Operasional	30
3.2.2.1. Indeks prestasi kumulatif	30
3.2.2.2. Tingkat kecemasan, stres, dan depresi	31
3.3. Populasi dan Sampel	32
3.3.1. Populasi	32
3.3.2. Cara perhitungan sampel	32
3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian	34
3.4.1. Instrumen	34
3.4.2. Bahan Penelitian	34
3.5. Cara Penelitian	35
3.6. Tempat dan Waktu	36
3.7. Analisis Hasil	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Hasil Penelitian	38
4.2. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1. Kesimpulan	52
5.2. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR SINGKATAN



AKB	: Adaptasi Kegiatan Baru
BK	: Bimbingan Konseling
Covid-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
Daring	: Dalam Jaringan
DASS 21	: <i>Depression Anxiety Stress Scales 21</i>
DSM V	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
MHLS	: <i>Mental Health Literacy Scale</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale 10</i>
Unissula	: Universitas Islam Sultan Agung
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	39
Tabel 4. 2 Tabel Deskriptif Variabel Penelitian	40
Tabel 4. 3 Uji Analisis Hubungan Antara Kecemasan dengan IPK Mahasiswa ...	41
Tabel 4. 4 Uji Analisis Hubungan Antara Stres dengan IPK Mahasiswa.....	42
Tabel 4. 5 Uji Analisis Hubungan Antara Depresi dengan IPK Mahasiswa	43



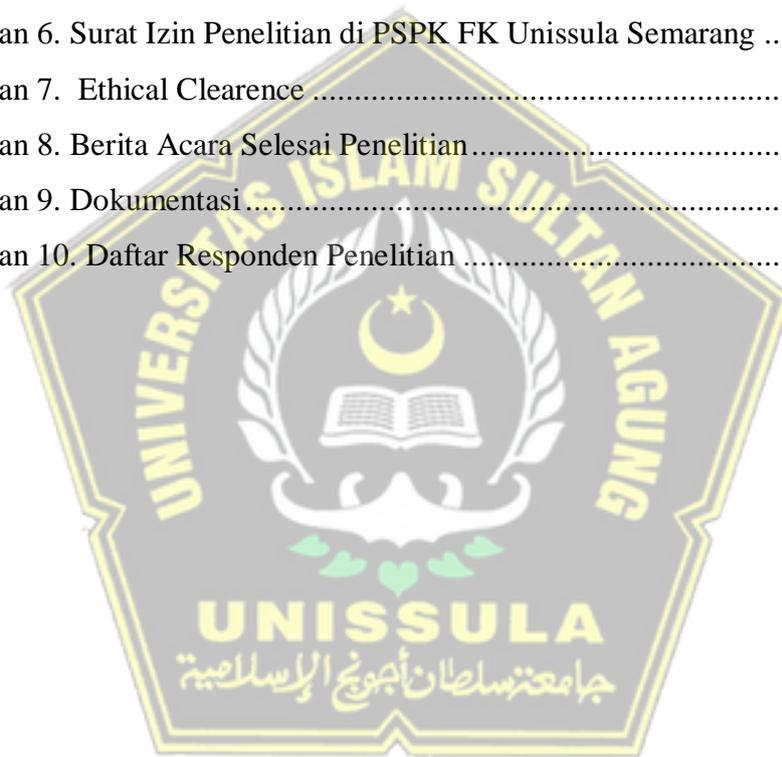
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Tes DASS 21.....	61
Lampiran 2. Data IPK Rendah Mahasiswa PSPK FK Unissula Semester Genap.	64
Lampiran 3. Kuesioner yang telah diisi responden	65
Lampiran 4. Hasil Olah Data di SPSS	69
Lampiran 5. Hasil Analisis Data.....	74
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian di PSPK FK Unissula Semarang	81
Lampiran 7. Ethical Clearance	82
Lampiran 8. Berita Acara Selesai Penelitian.....	83
Lampiran 9. Dokumentasi	84
Lampiran 10. Daftar Responden Penelitian	85



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental menurut *World Health Organization (WHO)* merupakan kemampuan individu dalam mengelola stres kehidupan agar dapat bekerja dengan baik saat hidup bermasyarakat (Dewi, 2012). Faktor pemicu (stresor) yang dialami mahasiswa, seperti tinggal jauh dari orang tua, mengatur keuangan sendiri, lingkungan yang baru, dan pembelajaran selama kuliah dapat mempengaruhi kesehatan mental (Macaskill, 2013). Gangguan kesehatan mental akan menimbulkan kecemasan, stres, dan depresi pada mahasiswa. Kecemasan, stres, dan depresi akan mengakibatkan produktivitas, konsentrasi, dan daya pikir yang menurun. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) juga akan terpengaruh akibat gangguan kesehatan mental yang diderita mahasiswa (Pamungkas, 2013).

IPK adalah hasil penjumlahan perkalian antara nilai huruf setiap mata kuliah yang ditempuh dan sks mata kuliah bersangkutan dibagi dengan jumlah sks mata kuliah yang diambil dan telah ditempuh yang dinyatakan dalam besaran (Permendikbud, 2020). Penurunan IPK mahasiswa akan berdampak pada lama studi yang ditempuh, terputusnya beasiswa, ancaman *drop out* dan kesulitan dalam mencari pekerjaan (Hasibuan, 2019). Dua tahun lamanya dunia dilanda pandemi *Covid-19. Coronavirus disease 2019 (Covid-19)* sendiri

merupakan suatu penyakit yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019 lalu (Hakami *et al.*, 2021). Bulan maret 2020 Indonesia menetapkan *Covid-19* sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat berdasarkan Keputusan Presiden (Keppres) nomor 11 tahun 2020 (Keppres, 2020). Memburuknya pandemi *Covid-19* di Indonesia membuat pemerintah menetapkan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 21 tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *Covid-19* yang mengharuskan seluruh aktivitas dilakukan dari rumah termasuk kegiatan bersekolah. Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) menetapkan pembelajaran dalam jaringan (daring) berdasarkan keputusan rektor nomor 4292/E/SA/VII/2020 tentang panduan adaptasi kebiasaan baru (AKB) Unissula.

Perbedaan antara pembelajaran daring dan tatap muka adalah tidak adanya keterbatasan waktu dan tempat. Pembelajaran daring memiliki faktor penghambat, yaitu masalah administrasi, interaksi sosial, keterampilan akademik, akses internet, dan motivasi belajar mahasiswa. Intensitas menatap layar komputer yang tinggi dan kurangnya interaksi nyata akan mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Pei and Wu, 2019). Keterampilan klinis yang kurang membuat keterbatasan kemampuan dalam menangani pasien sebenarnya (Feng, 2013). Masalah ini akan menyulitkan mahasiswa sehingga beban pikiran mereka bertambah dan berujung tidak

optimalnya kesehatan mental mahasiswa kedokteran (Hadjam and Widhiarso, 2011).

Studi terdahulu mengenai kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual prediksi IPK di Unissula yang dilakukan bulan Agustus 2017-Juli 2018 pada angkatan 2015 dan 2016 dengan sampel sebanyak 336 mahasiswa. Rerata IPK angkatan 2015 adalah 3.16 dan angkatan 2016 adalah 3.09. Penelitian menemukan bahwa rerata IPK angkatan 2015 lebih tinggi daripada angkatan 2016. Perbedaan rerata IPK terjadi akibat adaptasi lingkungan baru sehingga memicu stres yang akan mengganggu kesehatan mental (Sari *et al.*, 2019). Pada penelitian terbaru mahasiswa kedokteran gigi dari berbagai universitas di Arab Saudi yang dilakukan tanggal 14 April-26 April dengan sampel sebanyak 697 mahasiswa. Hasil penelitian bahwa selama pandemi *Covid-19* adanya peningkatan tingkat depresi, kecemasan dan stres terutama pada mahasiswa perempuan. Penyebabnya karena kesulitan dalam menghafal sejumlah besar informasi, kompetisi akademik, nilai rerata IPK, dan ketakutan akan kegagalan. Tekanan agar dapat terpenuhinya standar yang baik akan membuat kesehatan mental menjadi terganggu (Hakami *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil laporan dari Unit Bimbingan Konseling (BK) FK Unissula, tahun akademik 2020/2021 genap sebanyak 7 mahasiswa masuk pada kategori IPK rendah/ <2.5 dengan masalah internal meliputi kesulitan belajar, masalah keluarga, tidak minat di FK, dan masalah mental emosional, sehingga penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan, stres, dan depresi

dengan IPK menarik untuk diteliti pada mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat disimpulkan pernyataan: Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Mengetahui tingkat kecemasan, stres, dan depresi mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.

1.3.2.2. Mengetahui arah hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.

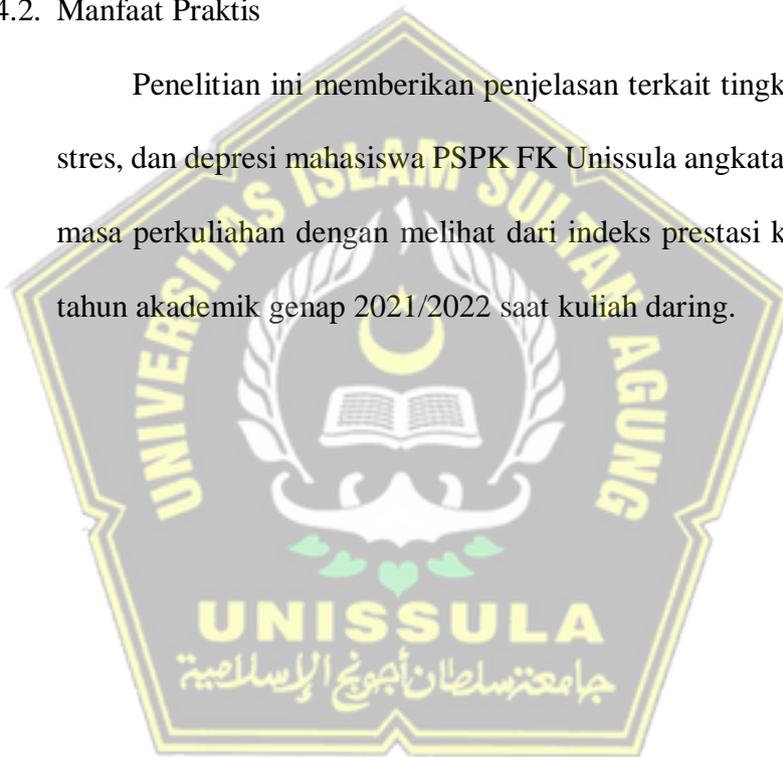
1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai tingkat kecemasan, stres, dan depresi mahasiswa selama menjalani perkuliahan di PSPK FK Unissula.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan penjelasan terkait tingkat kecemasan, stres, dan depresi mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 selama masa perkuliahan dengan melihat dari indeks prestasi kumulatif pada tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Indeks Prestasi Kumulatif

2.1.1 Definisi Indeks Prestasi Kumulatif

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 pasal 26 ayat 5 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi menyatakan IPK adalah besaran yang dihitung dengan cara menjumlahkan perkalian antara nilai huruf setiap mata kuliah dan sks yang ditempuh dibagi dengan jumlah sks yang diambil yang telah ditempuh (Permendikbud, 2020). Perguruan tinggi menjadikan IPK sebagai nilai untuk menentukan kelulusan mahasiswa (Supriyanto *et al.*, 2021).

2.1.2 Fungsi Indeks Prestasi Kumulatif

Perguruan tinggi menggunakan IPK sebagai bahan evaluasi hasil belajar mahasiswa pada akhir masa studi. Nilai IPK yang diperoleh selama menempuh masa studi secara tidak langsung menjadi tolak ukur kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi yang diberikan. IPK memudahkan perguruan tinggi dalam meluluskan mahasiswa dengan kemampuan yang baik untuk terjun ke lingkungan masyarakat (Irman

and Fadrul, 2018). Tingkat kelulusan mahasiswa dengan nilai IPK yang tinggi di perguruan tinggi akan meningkatkan akreditasi perguruan tinggi tersebut (Wynaden *et al.*, 2014).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif

2.1.3.1 Intensitas Belajar

Intensitas belajar yang lama tidak bisa menjadi jaminan nilai IPK yang didapat tinggi. Nilai IPK yang tinggi akan tercapai saat mengefektifkan waktu belajar. Waktu belajar setiap individu akan berbeda-beda (Karlina *et al.*, 2021).

2.1.3.2 Intensitas Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang teratur menyebabkan pelepasan neutrofin yang meningkatkan proses angiogenesis, neurogenesis, dan synaptogenesis sehingga berdampak baik bagi otak. Penelitian pada mahasiswa preklinik FKIK UAJ angkatan 2016, 2017, dan 2018 menyatakan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan waktu pemakaian gawai rendah memiliki nilai yang tinggi (Lionardi *et al.*, 2021).

2.1.3.3 Tipe Belajar dan kemampuan mahasiswa dalam memahami materi akan berbeda antar mahasiswa. Tipe belajar dibagi menjadi tiga macam, yaitu visual, auditori, dan kinestetik. Menurut penelitian di universitas negeri malang bulan mei

2019 didapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa dengan tipe belajar kinestetik memiliki IPK yang paling tinggi (Mustafid, 2020).

2.1.3.4 Tingkat masalah kehidupan yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi konsentrasi. Masalah kehidupan akan menjadi salah satu stressor yang memicu kecemasan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan seorang mahasiswa akan berdampak pada nilai IPK mahasiswa (Marceylla, 2021).

2.1.3.5 Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan tempat belajar pertama kali individu. Dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, instrumental, dan informatif. Dukungan emosional yang dapat diberikan yaitu, penghargaan, cinta, kepercayaan, dan kesediaan mendengarkan. Dukungan instrumental yaitu kesempatan, bantuan finansial, dan modifikasi lingkungan.

Dukungan informatif yaitu berupa arahan langsung, informasi, dan nasehat. Dukungan keluarga adalah terapi keluarga dalam mengatasi masalah kesehatan yang muncul. Faktor dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi belajar anak dan meningkatkan prestasi belajar anak (Syamsudin *et al*, 2022).

2.1.3.6 Motivasi Belajar

Motivasi adalah dorongan seseorang dalam melakukan tindakan. Motivasi belajar mahasiswa dapat mempengaruhi IPK yang didapat. Mahasiswa dengan motivasi yang kuat memiliki upaya dan daya yang kuat dalam belajar sehingga IPK yang didapatkan juga bagus (Kadrianti and Kadir, 2020).

2.1.3.7 Lama Pendidikan

Semakin tinggi semester yang dilalui akan semakin tinggi tingkat kesusahan di semester tersebut. Ketika menempuh suatu pendidikan akan diajarkan tentang hal-hal dasar sebagai bahan agar tumpuan agar dapat memahami hal yang lebih kompleks sehingga tingkat kesusahan juga akan selalu meningkat (Putri *et al.*, 2018).

2.1.4 Kategori Predikat Indeks Prestasi Kumulatif

Permendikbud nomor 3 tahun 2020 pada tahap pendidikan program diploma dan sarjana indeks prestasi kumulatif dibagi menjadi tiga, yaitu:

2.1.4.1 IPK sebesar 2,76 sampai dengan 3,00 dinyatakan lulus dengan predikat memuaskan.

2.1.4.2 IPK sebesar 3,01 sampai dengan 3,50 dinyatakan lulus dengan predikat sangat memuaskan.

2.1.4.3 IPK lebih dari 3,50 dinyatakan lulus dengan predikat pujian (Permendikbud, 2020).

2.2. Kecemasan

2.2.1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan perasaan (*affective*) ditandai dengan ketakutan dan gelisah yang berlebih akibat ancaman. Individu saat mengalami cemas akan merespon dengan melawan (*fight*), berlari (*flight*), atau diam (*freeze*). Kecemasan adalah hal normal yang terjadi pada setiap individu. Kecemasan yang berlebihan dikenal dengan gangguan kecemasan. Kecemasan dengan gangguan kecemasan merupakan hal yang berbeda tetapi gejala yang ditimbulkan sama (Fitria and Ifdil, 2020).

2.2.2. Etiologi Kecemasan

Kecemasan secara umum terdapat dua teori, yaitu teori psikologis dan teori biologis. Teori psikologis terbagi tiga kelompok, yaitu:

2.2.2.1 Teori Perilaku

Kecemasan adalah respon akibat stimulus spesifik lingkungan yang dapat diubah melalui pengalaman baru.

2.2.2.2 Teori Psikoanalitik

Kecemasan adalah sinyal bahaya akibat konflik psikik antara keinginan tidak disadari yang bersifat agresif dari superego atau realitas eksternal.

2.2.2.3 Teori Eksistensial

Teori eksistensial digunakan pada gangguan cemas menyeluruh. Konsep teori ini adalah individu merasa hidup tanpa tujuan.

Teori biologis terbagi menjadi sistem saraf otonom, teori genetik, neurotransmitter, dan studi pencitraan otak.

2.2.2.4 Sistem Saraf Otonom

Stimulasi sistem saraf otonom dapat menimbulkan gejala tertentu seperti sakit kepala, diare, takipneu, dan pada gangguan cemas sangat berat menimbulkan respon berlebihan terhadap stimulus sedang, serta peningkatan tonus simpatik.

2.2.2.5 Teori Genetik

Studi genetik menunjukkan sedikitnya komponen genetik turut berperan dalam gangguan cemas. Pasien dengan gangguan panik setidaknya memiliki satu kerabat yang juga mengalami gangguan panik.

2.2.2.6 Neurotransmitter

Tiga neurotransmitter utama yang berhubungan dengan kecemasan, yaitu asam gama-amino butirat (GABA), norepinefrin, dan serotonin. GABA adalah neurotransmitter yang berfungsi sebagai anticemas alami dengan mengurangi

eksitabilitas sel sehingga frekuensi bangkitan neuron berkurang. Peran GABA didukung oleh efektifitas benzodiazepine yang meningkatkan aktivitas GABA tipe A (GABAA). Norepinefrin dapat meningkatkan kecemasan sehingga pada pasien gangguan kecemasan memiliki regulasi noradrenergik yang buruk dengan ledakan aktifitas yang sesekali terjadi.

Serotonin (5-HT_{1A}) berfungsi dalam terjadinya gangguan cemas, agresi, dan mood. Siklus serotonin yang meningkat di korteks prefrontal, nucleus akumben, amigdala, dan hypothalamus lateral menyebabkan tipe stres akut yang berbeda.

2.2.2.7 Studi Pencitraan Otak

Studi pencitraan otak yang hampir sering dilakukan pada gangguan cemas spesifik menunjukkan peningkatan ukuran ventrikel otak. Peningkatan ukuran ventrikel otak berkaitan dengan lama penggunaan benzodiazepin pada pasien (Sadock,2015).

2.2.3. Patogenesis Kecemasan

Kecemasan terjadi karena ketidakseimbangan hormon norepinefrin, serotonin, dopamin, dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA). Hormon yang tidak seimbang membuat hipokampus dan

cingulate gyrus secara abnormal memproses ancaman. Sinyal ancaman akan diteruskan pada amigdala. Amigdala secara maladaptif mengaktivasi respon takut. Aktivasi aksis korteks hipotalamus-pituitari-adrenal menyebabkan pelepasan hormone kortisol meningkat. Aktivasi sistem saraf otonom dan medulla adrenal menyebabkan pelepasan hormone epinefrin meningkat. Hormon kortisol dan hormone epinefrin adalah hormon stres sehingga menimbulkan rasa khawatir, takut, dan stres. (Babaev *et al.*, 2018).

2.2.4. Tingkatan Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan dibedakan menjadi empat berdasarkan tingkat kecemasan yaitu:

2.2.4.1 Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan adalah kekhawatiran dalam kehidupan sehari-hari dan membuat individu menjadi waspada. Respon tubuh saat mengalami cemas ringan adalah tremor halus pada tangan, kelelahan, sesekali bernafas pendek, gejala ringan pada lambung, dan peningkatan konsentrasi.

2.2.4.2 Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang membuat individu memfokuskan masalah penting dan tidak penting. Respon

tubuh saat mengalami cemas sedang adalah anoreksia, tekanan darah dan nadi meningkat, sering bernafas pendek, mulut kering, susah tidur, lapang pandang menyempit, dan sulit menerima rangsang dari luar.

2.2.4.3 Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat menyebabkan individu hanya dapat memfokuskan satu masalah secara spesifik dan terperinci. Individu memerlukan bantuan agar dapat memusatkan pada area lain. Respon tubuh yang timbul adalah berkeringat dan sakit kepala, nafas pendek, pandangan kabur, tekanan darah dan nadi meningkat, perasaan ancaman meningkat, dan lapang persepsi sangat sempit.

2.2.4.4 Panik Respon

Panik respon adalah tingkat kecemasan sangat berat dimana individu mengalami ketakutan karena mengalami hilang kendali. Individu tidak dapat melakukan sesuatu walaupun diberi arahan. Respon tubuh adalah hipotensi, mengamuk, bloking, rasa tercekik, dan tidak dapat berpikir logis (Widyastuti *et al.*, 2015).

2.2.5. Kriteria diagnostik gangguan kecemasan

Kriteria diagnostik gangguan kecemasan menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V)* ditegakkan berdasarkan:

- 2.2.5.1 Kecemasan berlebih yang terjadi selama beberapa hari dan terjadi sekurangnya selama 6 bulan.
- 2.2.5.2 Kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas dan gelisah.
- 2.2.5.3 Kecemasan akan disertai minimal tiga gejala lain, yaitu merasa mudah lelah, iritabilitas, kegelisahan, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, dan ketegangan otot.
- 2.2.5.4 Gangguan saat melaksanakan fungsi sosial dan okupasional dalam kehidupan sehari-hari.
- 2.2.5.5 Tidak disebabkan oleh medis.
- 2.2.5.6 Gangguan kecemasan tidak dapat dijelaskan oleh kondisi mental lain (Livia Prajogo and Yudiarso, 2021).

2.2.6. Macam macam gangguan kecemasan

Diagnositic and Statistical Manual of Mental Disorder edisi revisi kelima (DSM-V-TR) menyebutkan gangguan kecemasan, yaitu:

2.2.6.1 Gangguan Panik

Gangguan panik adalah perasaan cemas spontan, tidak terduga, dan berulang. Gangguan panik membuat seseorang berdebar debar, keringat dingin, nyeri dada, dan sesak nafas. Serangan panik terjadi selama 10 menit dan gejala meningkat secara cepat (Febriani and Sulistiani, 2021).

2.2.6.2 Fobia

Fobia adalah ketakutan yang tidak masuk akal, berlebihan, dan menetap terhadap suatu objek dan keadaan. Fobia digolongkan tiga jenis yaitu argofobia, fobia sosial, dan fobia spesifik. Argofobia adalah ketakutan tempat umum dan orang banyak. Fobia sosial adalah ketakutan pada kondisi sosial tertentu dan pikiran buruk orang lain (Kapailu *et al.*, 2021).

2.2.6.3 Gangguan Obsesif Kompulsif

Obsesif adalah pikiran, ide, dan implus yang berulang. Kompulsi adalah perilaku yang dilakukan berulang untuk meredakan ketegangan. Gangguan obsesif kompulsif adalah gangguan mental yang membuat seseorang melakukan

tindakan berulang-ulang dan menyebabkan hendaya (Zainuddin *et al.*, 2021).

2.2.6.4 Gangguan Stres Pasca Trauma

Gangguan stres pasca trauma adalah gangguan kecemasan yang timbul setelah terjadi peristiwa secara tiba-tiba dan mengancam nyawa (Ulfah *et al.*, 2013). Individu dengan gangguan stres pasca trauma akan mengalami kesulitan tidur, cepat marah, sulit berkonsentrasi, dan menghindari hal-hal yang berkaitan dengan traumanya (Dewi, 2018).

2.2.6.5 Gangguan Ansietas Menyeluruh

Gangguan ansietas menyeluruh adalah kecemasan dan kekhawatiran berlebihan, sulit dikendalikan, dan tidak rasional yang terjadi sekurangnya 6 bulan (Diferiansyah *et al.*, 2016).

2.3. Stres

2.3.1. Definisi Stres

Stres adalah respon individu saat menghadapi tekanan diluar batas kemampuannya. Menurut Sarafino ada 4 pola gangguan ketika individu mengalami stres, yaitu aspek perilaku, kognitif, fisiologis, dan emosi (Hasanah, 2019). Stres yang terjadi pada mahasiswa

dikenal dengan stres akademik. Stres akademik adalah keadaan mahasiswa ketika tidak mampu menghadapi masalah selama menjalani pembelajaran. Stres akademik dapat terjadi karena tuntutan nilai yang tinggi, ambisi yang tidak wajar, dan tinggal jauh dari orang tua. (Udam *et al.*, 2019).

2.3.2. Sifat Stres

2.3.2.1 *Eustress*

Eustress adalah jenis stres konstruktif yang mencerminkan emosional positif. *Eustress* memiliki tuntutan yang sedang dan kontrol masalah yang tinggi. *Eustress* membuat mahasiswa menjadi bersemangat dan termotivasi dalam belajar (Pluut *et al.*, 2022).

2.3.2.2 *Distress*

Distress adalah jenis stres destruktif yang mencerminkan ketidakpuasan dan penyakit. *Distress* memiliki tuntutan yang tinggi dan tidak ada kontrol masalah. *Distress* menimbulkan rasa gugup, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah. *Distress* pada lingkungan pendidikan yaitu stres akademik. Stres akademik timbul akibat tuntutan dan tugas mahasiswa (Seto *et al.*, 2020).

2.3.3. Tingkat Stres

2.3.3.1 Stres Ringan

Stres ringan merupakan stresor yang dialami teratur oleh individu, yaitu kemacetan lalu lintas dan banyak tidur. Stresor akan dialami dalam beberapa menit atau jam. Stres ringan tidak berpengaruh pada fisik.

2.3.3.2 Stres Sedang

Stres sedang merupakan stresor yang terjadi lebih lama daripada stres ringan. Stresor dapat berlangsung beberapa jam sampai sehari-hari, yaitu beban kerja berlebihan. Individu mulai mengalami sulit tidur, sakit perut, dan perasaan tegang.

2.3.3.3 Stres Berat

Stres berat adalah keadaan kronis yang berlangsung beberapa minggu sampai tahun, yaitu masalah finansial, penyakit kronis, dan tidak harmonisnya hubungan suami istri (Azizah and Hartanti, 2016).

2.3.4. Gejala Stres

Stres akan mengakibatkan gangguan baik fisik, perilaku, dan psikologis individu. Gejala-gejala stres, yaitu:

2.3.4.1 Gejala Fisik

Gejala fisik adalah perubahan yang terjadi dalam sistem kerja tubuh, seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi, sering buang air kecil, dan jantung berdebar-debar (Riani and Handayani, 2020).

2.3.4.2 Gejala Perilaku

Gejala perilaku adalah perubahan produktivitas sehari-hari. Individu cenderung menyendiri, melamun, gangguan tidur, penggunaan alkohol dan rokok meningkat, dan gelisah.

2.3.4.3 Gejala Psikologis

Gejala psikologis adalah perubahan emosi karena rasa ketidakpuasan. Individu menjadi lebih mudah marah, gelisah, panik, dan depresi (Barseli *et al.*, 2017).

2.3.5. Faktor Yang Menyebabkan Stres

Faktor-faktor yang menyebabkan stres disebut stresor. Stresor berasal dari internal maupun eksternal. Stresor internal adalah sumber masalah yang berasal dari diri sendiri. Stresor eksternal adalah sumber

masalah yang berasal dari luar diri individu. Stresor dapat bersifat psikologis (cemas, jatuh cinta, dan kesepian), fisiologik (panas, dingin, dan rasa nyeri), dan sosial budaya (perselisihan dan perceraian). Stresor dapat menyebabkan stres positif (*eustress*) dan stres negative (*distress*) (Gamayanti *et al.*, 2018).

2.3.6. Cara Mengatasi Stres

Stres dapat diatasi dengan beberapa upaya, yaitu:

2.3.6.1 Menangis Dan Berteriak

Menangis dapat mengurangi stres. Air mata yang keluar saat menangis akan menghapuskan iritan dan zat kimia yang berkaitan dengan stres. Pengeluaran air mata juga akan mengalirkan beban pikiran. Berteriak juga dapat melepaskan stres. Tindakan berteriak yang dilakukan ditempat yang privasi akan menciptakan ketenangan (Lio and Sembiring, 2019).

2.3.6.2 Latihan Fisik

Latihan fisik mempunyai hubungan searah dengan peningkatan stres. Latihan fisik dapat menstimulasi hormon endorphen yang akan memberikan perasaan tenang, menghilangkan nyeri, dan merilekskan otot. Hormon

endorphin akan menyebabkan emosi stabil (Andalasari and Berbudi, 2018).

2.3.6.3 Mendengarkan Musik

Mendengarkan musik yang lembut tanpa kata dapat menenangkan. Terapi musik akan menstimulasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) sehingga timbul efek pada tekanan darah, nadi, dan sistem endokrin tubuh. Stimulus sensorik berkurang akan memberikan efek rileks pada individu yang mendengarkan (Kurnianingsih *et al.*, 2013).

2.3.6.4 Meditasi

Meditasi atau *dhyana* adalah keadaan pikiran hanya terfokus pada satu objek. Latihan meditasi dapat memberikan gambaran gelombang pikiran yang tenang dan teratur. Individu yang rutin melakukan meditasi akan menimbulkan kedamaian hati dan menghilangkan sifat negatif dalam diri (Ulansari N and Sena I, 2020).

2.4. Depresi

2.4.1. Definisi Depresi

Gangguan depresi menurut DSM-V (2013) adalah gangguan suasana hati (*mood disorder*) yang menyebabkan individu kehilangan gairah hidup. Kecemasan dan stres yang terus dialami akan menyebabkan depresi. Individu yang mengalami depresi akan merasakan hampa saat menjalani hidup. Depresi adalah kecacatan mental yang serius dan terjadi pada setiap kalangan usia. Penanganan yang tidak tepat dapat memicu penderita depresi melakukan bunuh diri (Dwi Martasari and Ediati, 2018).

2.4.2. Kriteria Diagnostik

Kriteria gangguan depresi menurut DSM-V, yaitu:

Lima atau lebih gejala dibawah ini yang terjadi setiap hari selama 2 minggu.

2.4.2.1 Gejala Utama

2.4.2.1.1 Mengalami anhedonia pada hampir seluruh kegiatan.

2.4.2.1.2 Mood depresi setiap hari.

2.4.2.2 Gejala Tambahan

2.4.2.2.1 Penurunan tenaga.

2.4.2.2.2 Timbul perasaan tidak berharga.

2.4.2.2.3 Agitasi psikomotor atau retardasi

2.4.2.2.4 Penurunan atau peningkatan berat badan yang signifikan.

2.4.2.2.5 Insomnia atau hipersomnia hampir setiap hari (Nasution and Firdausi, 2021).

2.4.3. Dampak yang Ditimbulkan Depresi

2.4.4.1 Gangguan Tidur

Gangguan tidur atau insomnia merupakan terganggunya irama sirkadian tubuh. Gangguan tidur akan mempengaruhi mood, daya ingat, dan konsentrasi seseorang (Yudha, 2017).

2.4.4.2 Bunuh Diri

Tindakan bunuh diri dapat terjadi akibat depresi secara terus-menerus. Individu yang sering menyakiti dirinya sendiri, merasa kesepian, dan merasa dirinya menjadi beban orang lain akan memiliki ide untuk bunuh diri. Individu yang menderita depresi akan berpikiran sempit dan mengambil langkah termudah untuk menyelesaikan masalah, yaitu dengan melakukan tindakan bunuh diri (Alia and Hartini, 2022).

2.4.4.3 Gangguan Pola Makan

Individu dengan gangguan depresi akan mengalami gangguan pola makan yang terkadang meningkat atau

berkurang. Asupan makanan adalah faktor yang berhubungan searah dengan status gizi individu. Gangguan depresi membuat individu tidak memperhatikan kandungan gizi pada makanan sehingga terjadi *underweight* dan *overweight* (Angraini, 2014).

2.5. Instrumen Kesehatan Mental

2.5.1 *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 21)

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21) adalah *self-assessment scale* untuk mengukur tingkat depresi, stres, dan kecemasan. DASS terdiri dari 21 butir pertanyaan terbagi menjadi DASS-A untuk menilai kecemasan, DASS-D untuk menilai depresi, dan DASS-S untuk menilai stres. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan dan gambaran yang cermat dari data. Kuesioner penelitian dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi pengukuran dari waktu ke waktu (Siyoto, 2015). Kuesioner DASS 21 terjemahan Bahasa Indonesia dilakukan uji validitas memiliki nilai 0,71 dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* bernilai 0,987 sehingga kuesioner valid dan derajat reliabilitas yang tinggi (Rosyid *et al.*, 2021).

2.5.2 *Mental Health Literacy Scale (MHLS)*

Instrumen *Mental Health Scale* untuk menilai tiga aspek, yaitu pengetahuan, kepercayaan, dan sumber daya. IMHLS terdiri dari 26 item, meliputi kemampuan menyadari kelainan mental, pengetahuan mengakses informasi, pengetahuan tentang faktor resiko dan penyebab, pengetahuan tentang pertolongan pada diri sendiri, pengetahuan tentang tenaga profesional yang tersedia, dan sikap serta perilaku yang tepat dalam pencarian pengobatan (Pongtambing, 2020).

2.5.3 *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Instrumen *Perceived Stress Scale* dibuat oleh Sheldon Cohen untuk mengetahui penyebab stres yang mempengaruhi tubuh dan untuk menilai tingkat stres. PSS-10 terdiri atas 6 pertanyaan positif dan 4 pertanyaan negatif. Seseorang dengan skor total >16 dikatakan mengalami stres, sedangkan skor ≤ 16 dikatakan tidak mengalami stres. Kuesioner PSS-10 telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,78 (Atmaja and Chusairi, 2022).

2.6. Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi dengan Indeks Prestasi Kumulatif

Pandemi *Covid-19* yang terjadi mempengaruhi berbagai bidang terutama bidang pendidikan. Sistem pembelajaran di Indonesia menjadi *daring* dari rumah. Intesitas pembelajaran daring yang lama dapat menimbulkan rasa

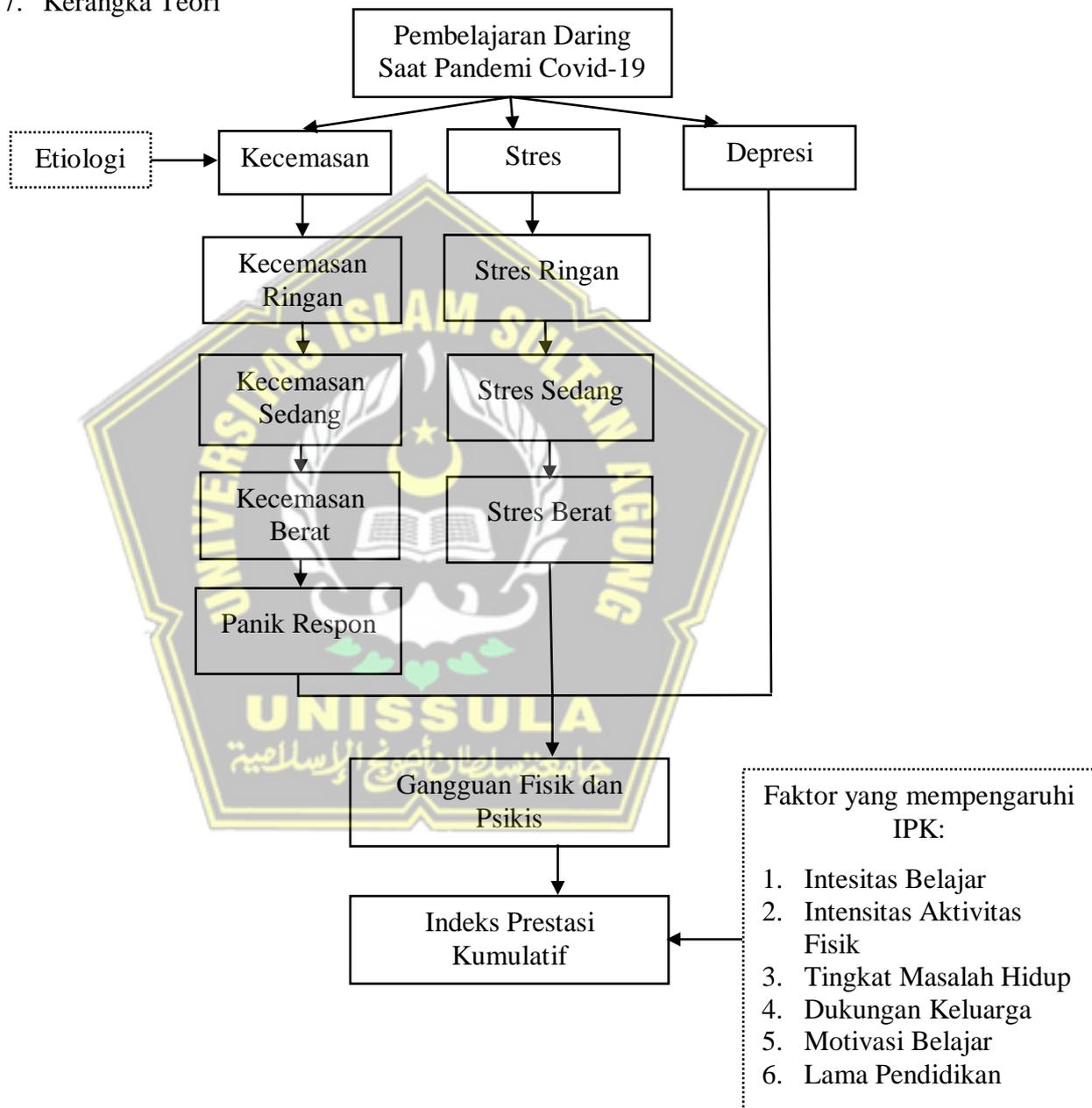
bosan. Kesulitan sinyal, pekerjaan rumah lain, dan interaksi yang kurang menjadi hambatan pembelajaran daring. Stresor akan menyebabkan gangguan fisik dan psikis. Gangguan fisik yang timbul yaitu, nyeri punggung dan ketajaman mata yang menurun. Gangguan psikis yang timbul, yaitu kecemasan, stres, dan depresi (Rondonuwu *et al.*, 2021).

Kecemasan timbul akibat ketakutan mahasiswa karena tugas yang banyak dan pemahaman yang kurang. Kecemasan terdapat tiga tingkatan yaitu, ringan, sedang dan berat. Gangguan psikosomatik akan terlihat pada tingkat kecemasan sedang hingga berat. Gangguan psikosomatik yang terjadi adalah konsentrasi menurun, ketakutan, sesak nafas, dan tekanan darah naik. Kecemasan terus menerus dapat menyebabkan stres. Stres dapat menimbulkan gangguan tidur, mudah marah, dan gelisah yang berlebihan. Penanganan yang tidak dapat memicu timbulnya depresi. Orang depresi akan tidak mempunyai semangat hidup sehingga dapat terjadi bunuh diri (Suswitha *et al.*, 2021).

Gangguan fisik dan psikis yang terjadi dapat menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa. Pembelajaran daring membuat dosen tidak dapat mengevaluasi kemampuan mahasiswa dengan baik. Penilaian yang tidak maksimal menimbulkan ketakutan pada mahasiswa. Mahasiswa akan ketakutan dengan nilai IPK yang didapatkannya. Mahasiswa kedokteran dengan pembelajaran *daring* juga memiliki skil praktik yang kurang dibandingkan mahasiswa *offline*. Gangguan kecemasan, stres, dan depresi akan

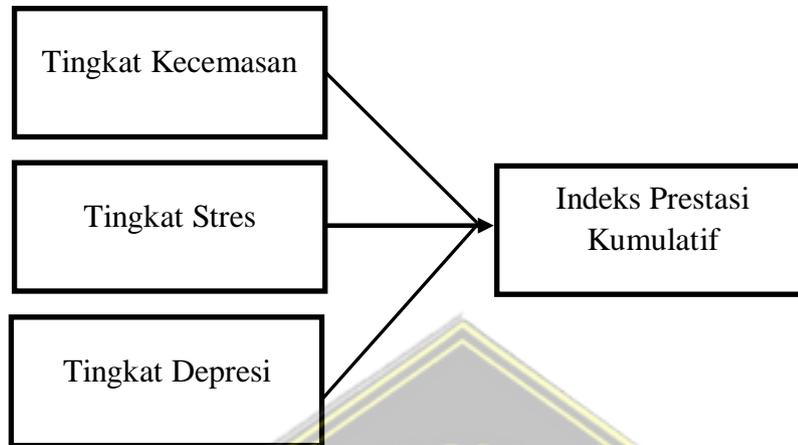
membuat motivasi belajar dan konsentrasi belajar turun sehingga nilai IPK mengalami penurunan (Sapti *et al.*, 2022).

2.7. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.8. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.9. Hipotesis

Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi mahasiswa dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik. Penelitian observasional analitik adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui bagaimana hubungan suatu fenomena dapat terjadi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian *cross sectional*. Metode *cross sectional* merupakan metode penelitian yang dimana pengukuran variabel bebas dan variabel tergantung diukur secara bersamaan di waktu yang sama.

3.2. Variabel dan Definisi Operasional

3.2.1. Variabel

3.2.1.1. Variabel bebas

Indeks prestasi kumulatif

3.2.1.2. Variabel tergantung

Tingkat kecemasan, stres, dan depresi

3.2.2. Definisi Operasional

3.2.2.1. Indeks prestasi kumulatif

Indeks prestasi kumulatif adalah total nilai akhir yang berupa angka sebagai hasil mahasiswa selama mengikuti pembelajaran. Instrumen IPK didapatkan dari pengisian

kuesioner yang menanyakan IPK tahun akademik genap 2021/2022.

Skor IPK $\leq 2,75$ = kurang

Skor IPK 2,76-3,00 = cukup

Skor IPK 3,01-3,75 = baik

Skor IPK $\geq 3,76$ = sangat baik

Skala data: ordinal

3.2.2.2. Tingkat kecemasan, stres, dan depresi

Kecemasan adalah perasaan takut yang ditandai dengan reaksi tubuh gemetar, panik, dan bibir kering. Stres adalah respon tubuh akibat ancaman yang menimbulkan perasaan mudah tersinggung, gangguan tidur, dan bereaksi berlebihan terhadap suatu keadaan. Depresi adalah gangguan perasaan yang menimbulkan rasa putus asa, sedih, dan tidak berharga.

Diukur menggunakan kuesioner DASS 21.

Skor 0-3 = normal

Skor 4-5 = kecemasan ringan

Skor 6-7 = kecemasan sedang

Skor 8-9 = kecemasan berat

Skor 10+ = kecemasan sangat berat

Skor 0-7 = normal

Skor 8-9 = stres ringan

Skor 10-12 = stres sedang

Skor 13-16 = stres berat

Skor 17+ = stres sangat berat

Skor 0-4 = normal

Skor 5-6 = depresi ringan

Skor 7-10 = depresi sedang

Skor 11-13 = depresi berat

Skor 14+ = depresi sangat berat

Skala data: ordinal

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah beberapa mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 dengan jumlah 203 mahasiswa.

3.3.2. Cara perhitungan sampel

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel.

N = Jumlah populasi.

e = persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel.

$$n = \frac{203}{1 + (203 \times (0,1)^2)}$$

$n = 66,99$ dibulatkan menjadi 67 mahasiswa

Sampel adalah bagian yang menurut kriteria dapat mewakili suatu populasi. Sampel pada penelitian diambil berdasarkan kriteria, berikut:

3.3.2.1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik yang digunakan dalam menyaring sampel agar subjek yang digunakan sebagai penelitian sesuai dengan topik dan kondisi penelitian.

3.3.2.1.1. Mahasiswa aktif selama pembelajaran daring saat pandemi *Covid-19*.

3.3.2.2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang digunakan untuk menghapuskan subjek yang tidak sesuai dengan topik dan kondisi penelitian.

3.3.2.2.1. Mahasiswa yang tidak bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian.

3.3.2.2.2. Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

3.3.2.3. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian adalah *non-probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling* dimana sampel yang ada dan memenuhi kriteria akan diambil sampai jumlah responden terpenuhi.

3.4 Instrumen dan Bahan Penelitian

3.4.1. Instrumen

Pada penelitian ini menggunakan metode kuisisioner, dimana subjek penelitian mengisi beberapa pertanyaan tertulis berdasarkan kuisisioner baku DASS 21 sehingga peneliti dapat memperoleh informasi tentang derajat depresi, kecemasan, dan stres pada subjek penelitian. Hasil uji validitas kuisisioner DASS 21 terjemahan Bahasa Indonesia menunjukkan hasil $>0,71$ dan uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,987 sehingga kuisisioner ini memiliki derajat reliabilitas sangat tinggi.

3.4.2. Bahan Penelitian

3.4.2.1. Data primer

Data primer yang digunakan adalah hasil pengisian kuisisioner DASS-21 oleh mahasiswa PSPK FK Unissula

angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring. Data IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.

3.4.2.2. Data sekunder

Data sekunder yang digunakan adalah data mahasiswa aktif PSPK FK Unissula saat kuliah daring dan data mahasiswa dengan IPK dibawah standar pada unit BK FK Unissula.

3.5. Cara Penelitian

3.5.1. Penyusunan Kuesioner

Kuesioner disusun berdasarkan DASS 21 yang mencakup tentang kecemasan, stres, dan depresi. Setelah disusun kuersioner langsung dibagikan tanpa mengukur validitas dan reliabilitas terdahulu diawal sebelum dibagikan karena kuesioner sudah baku.

3.5.2. Pembagian Kuesioner

Penelitian dilakukan dalam rentang 2 hari berturut-turut secara langsung kepada responden. Pemberian kuesioner disertai penjelasan kepada responden.

3.5.3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil pengisiin kuesioner oleh responden dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel. Uji reliabilitas dikatakan reliabel yang cukup tinggi apabila nilai korelasi 0,7 atau lebih.

3.5.4. Perolehan Data IPK

Data IPK mahasiswa PSPK FK Unissula angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 diambil sebelum pembagian kuesioner dan merupakan data sekunder dari PSPK. IPK dikategorikan berdasarkan pedoman akademik di prodi kedokteran umum Unissula Semarang.

3.5.5. Penentuan Kategori Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi

Kecemasan merupakan perasaan takut yang ditandai dengan reaksi tubuh gemetar dan panik. Stres merupakan respon tubuh akibat ancaman sehingga perasaan mudah tersinggung dan bereaksi berlebihan terhadap suatu keadaan. Depresi merupakan gangguan perasaan yang menimbulkan rasa putus asa, sedih, dan tidak berharga.

3.5.6. Analisis Hasil

3.6. Tempat dan Waktu

Penelitian tentang hubungan tingkat kesehatan mental mahasiswa dengan indeks prestasi akademi dilakukan di Prodi S1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Jawa Tengah. Waktu berlangsungnya penelitian pada bulan Februari tahun 2023.

3.7. Analisis Hasil

Uji analisis hasil yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji non parametrik dengan korelasi *rank spearman* karena skala data yang

digunakan pada penelitian ini adalah skala data ordinal yang dikorelasikan dengan skala data ordinal.

Variabel penelitian dikatakan berhubungan/ berkorelasi apabila nilai:

Nilai Sig. (2-tailed) $<0,05$ menunjukkan hubungan yang signifikan.

Nilai Sig. (2-tailed) $>0,05$ menunjukkan hubungan yang tidak signifikan.

Berdasarkan kriteria keeratan hubungan ditunjukkan dari interval koefisien korelasi:

0,00-0,19: sangat lemah

0,20-0,39: lemah

0,40-0,59: sedang

0,60-0,79: kuat

0,80-1,00: sangat kuat

Arah hubungan positif apabila hubungan antara variabel memiliki arah yang sama.

Arah hubungan negatif apabila hubungan antara variabel memiliki arah yang berlawanan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan, stres, dan depresi mahasiswa angkatan 2019 dengan indeks prestasi kumulatif tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring. Penelitian melibatkan 67 mahasiswa aktif saat tahun akademik genap 2021/2022. Jumlah responden terdiri atas 48 perempuan dan 19 lelaki. IPK mahasiswa digolongkan menjadi kurang sebanyak 3 mahasiswa, cukup sebanyak 2 mahasiswa, dan baik sebanyak 62 mahasiswa. Uji validitas pada pertanyaan DASS 21 didapatkan hanya 1 pertanyaan, yaitu kecemasan 1 memiliki r hitung $< r$ tabel, namun pada item lainnya dinyatakan valid karena r hitung $> r$ tabel ($0,237, p < 0,05, N=67$). Uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* memiliki nilai 0,814 sehingga hasil pengisian kuesioner oleh responden memiliki reliabilitas sangat tinggi.

Tabel 4.1 dapat diketahui responden yang mengisi kuesioner adalah mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 67 mahasiswa. Responden penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 mahasiswa (28,4%) dan perempuan sebanyak 48 mahasiswa (71,6%). Kecemasan pada penelitian ini dikategorikan menjadi lima yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori kecemasan normal sebanyak 1 mahasiswa (1,5%), ringan sebanyak

4 mahasiswa (6,0%), sedang sebanyak 12 mahasiswa (17,9%), berat sebanyak 21 mahasiswa (31,3%), dan sangat berat sebanyak 29 mahasiswa (43,3%).

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Variabel	SD	Frekuensi	%
Jenis kelamin	0,454		
Lelaki		19	28,4
Perempuan		48	71,6
IPK	0,445		
Kurang ($\leq 2,75$)		3	4,5
Cukup (2,76-3,00)		2	3,0
Baik (3,01-3,75)		62	92,5
Kecemasan	0,996		
Normal		1	1,5
Ringan		4	6,0
Sedang		12	17,9
Berat		21	31,3
Sangat berat		29	43,3
Stres	1,155		
Normal		14	20,9
Ringan		18	26,9
Sedang		19	28,4
Berat		13	19,4
Sangat berat		3	4,5
Depresi	0,998		
Normal		30	44,8
Ringan		15	22,4
Sedang		19	28,4
Berat		2	3,0
Sangat berat		1	1,5

Stres dikategorikan menjadi lima yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil penelitian didapatkan stres kategori normal sebanyak 14 mahasiswa (20,9%), ringan sebanyak 18 mahasiswa (26,9%), sedang sebanyak 19 mahasiswa (28,4%), berat sebanyak 13 mahasiswa (19,4%), dan sangat berat

sebanyak 3 mahasiswa (4,5%). Depresi dikategorikan menjadi lima yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil penelitian didapatkan depresi kategori normal sebanyak 30 mahasiswa (44,8%), ringan sebanyak 15 mahasiswa (22,4%), sedang sebanyak 19 mahasiswa (28,4%), berat sebanyak 2 mahasiswa (3,0%), dan sangat berat sebanyak 1 mahasiswa (1,5%).

Tabel 4. 2 Tabel Deskriptif Variabel Penelitian

	N Statistik	Minimum Statistik	Maksimum Statistik	Rerata Statistik	Simpangan Baku
Jenis Kelamin	67	1	2	1,72	0,454
IPK	67	1	3	2,88	0,445
Kecemasan	67	0	3	4,09	0,996
Stres	67	0	3	2,60	1,155
Depresi	67	0	3	1,94	0,998
Valid N (<i>listwise</i>)	67				

Tabel 4.2 menunjukkan jumlah sampel adalah 67 mahasiswa. Variabel jenis kelamin mempunyai nilai minimum 1 dan nilai maksimum 2 dengan nilai rerata 1,72 dan simpangan baku 0,454. Hasil penelitian menunjukkan nilai simpangan baku lebih kecil dari nilai rerata sehingga sebaran data adalah merata. IPK memiliki nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3 dengan nilai rerata 2,88 dan simpangan baku 0,445. Hasil penelitian menunjukkan nilai simpangan baku lebih kecil dari nilai rerata sehingga sebaran data adalah merata.

Kecemasan memiliki nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3 dengan nilai rerata 4,09 dan nilai simpangan baku 0,996. Hasil penelitian menunjukkan nilai simpangan baku lebih kecil dari nilai rerata sehingga sebaran data adalah merata.

Stres memiliki nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3 dengan nilai rerata 2,60 dan simpangan baku 1,155. Hasil penelitian menunjukkan nilai simpangan baku lebih kecil dari nilai rerata sehingga sebaran data adalah merata.

Depresi memiliki nilai minimum 0 dan nilai maksimum 3 dengan nilai rerata 1,94 dan nilai simpangan baku 0,998. Hasil penelitian menunjukkan nilai simpangan baku lebih kecil dari nilai rerata sehingga sebaran data adalah merata. Uji analisis dilakukan menggunakan uji korelasi *rank spearman* untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022. Hasil uji analisis hubungan antara kecemasan dengan IPK ditampilkan pada tabel 4.3.

Tabel 4. 3 Uji Analisis Hubungan Antara Kecemasan dengan IPK Mahasiswa

Hasil IPK	Kecemasan					Total	p	r
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat			
Kurang	0	0	0	2	1	3	0,622	-0,061
Cukup	0	0	0	1	1	2		
Baik	1	4	12	18	27	62		
Total	1	4	12	21	29	67		

Hasil uji analisis didapatkan nilai $p = 0,622$ dan $r = -0,061$, karena nilai $p > 0,05$ maka disimpulkan hasil kecemasan terhadap IPK menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Interval koefisien korelasi terdapat di interval 0,00-0,19 sehingga kriteria keeratan hubungan termasuk sangat lemah. Keeratan hubungan yang sangat lemah memiliki arti tidak semua tingkat kecemasan yang tinggi

memiliki IPK yang rendah. Arah hubungan bernilai negatif karena kedua variabel saling berlawanan sehingga semakin kecemasan meningkat IPK akan menurun. Hasil uji analisis hubungan antara stres dengan IPK ditampilkan pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Uji Analisis Hubungan Antara Stres dengan IPK Mahasiswa

Hasil IPK	Stres					Total	p	r
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat			
Kurang	1	1	1	0	0	3	0,986	-0,002
Cukup	0	0	1	1	0	2		
Baik	13	17	17	12	3	62		
Total	14	18	19	13	3	67		

Hasil uji analisis didapatkan nilai $p = 0,986$ dan $r = -0,002$, karena nilai $p > 0,05$ sehingga disimpulkan hasil stres terhadap IPK menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Interval koefisien korelasi terdapat di interval $0,00-0,19$ sehingga kriteria keeratan hubungan termasuk sangat lemah. Keeratan hubungan yang sangat lemah memiliki arti tidak semua tingkat stres yang tinggi memiliki IPK yang rendah. Arah hubungan bernilai negatif dikarenakan hubungan kedua variabel berlawanan. Arah hubungan negatif menunjukkan semakin stres meningkat IPK akan menurun. Hasil uji analisis hubungan antara depresi dengan IPK ditampilkan pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Uji Analisis Hubungan Antara Depresi dengan IPK Mahasiswa

Hasil IPK	Depresi					Total	p	r
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat			
Kurang	1	0	2	0	0	3	0,422	-0,100
Cukup	0	2	0	0	0	2		
Baik	29	13	17	2	1	62		
Total	30	15	19	2	1	67		

Hasil uji analisis didapatkan nilai $p = 0,422$ dan $r = -0,100$, karena nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan hasil depresi terhadap IPK menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Interval koefisien terdapat di interval $0,00-0,19$ sehingga kriteria keeratan hubungan termasuk sangat lemah. Arah hubungan bernilai negatif karena hubungan kedua variabel berlawanan. Arah hubungan bernilai negatif menunjukkan semakin depresi meningkat IPK akan menurun.

4.2. Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring. Responden penelitian ini diikuti oleh 67 mahasiswa aktif yang terdiri dari 48 perempuan dan 19 lelaki. Mahasiswa perempuan pada angkatan 2019 lebih banyak daripada lelaki. Jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang ada. Perempuan saat mengatasi masalah lebih menggunakan perasaan berbeda dengan lelaki yang menggunakan logika sehingga perempuan beresiko lebih tinggi (Ramadhan *et al.*, 2019).

Lelaki akan lebih aktif dan eksploratif daripada perempuan yang lebih sensitif. Perempuan akan merasakan tekanan lebih besar dari orang tua daripada lelaki (Zhang and Henderson, 2019). Mayoritas responden memiliki karakteristik IPK yang baik sedangkan 5 responden memiliki IPK yang cukup. Analisis yang dilakukan menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022. Hubungan yang tidak signifikan pada penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Penelitian diikuti oleh angkatan 2017, 2018, dan 2019 sebanyak 220 mahasiswa. Persamaan penelitian adalah jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan teknik sampel *stratified random sampling*. Hasil analisis uji *Somer's d* memiliki nilai $p = 0,001$ atau $p < 0,05$ dengan arah hubungan yang berlawanan yaitu $-0,191$ dan keeratan hubungan $0,191$ tergolong sangat lemah.

Analisis yang didapatkan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan IPK mahasiswa. Arah hubungan yang berlawanan yaitu semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa semakin rendah IPK yang didapatkan maupun sebaliknya. Keeratan hubungan yang sangat lemah memiliki

arti bahwa tidak semua mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki IPK yang rendah (Putu *et al.*, 2021).

Kecemasan secara fisiologis akan mengaktifkan hipotalamus lalu akan mengaktifkan dua jalur utama yaitu sistem endokrin (kortex adrenal) dan sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) (Farezqi and Mahardika, 2022). Serotonin (5-HT_{1A}) berfungsi dalam terjadinya gangguan cemas, agresi, dan mood. Siklus serotonin yang meningkat di korteks prefrontal, nucleus akumben, amigdala, dan hypothalamus lateral menyebabkan tipe stres akut yang berbeda. Stimulasi sistem saraf otonom dapat menimbulkan gejala tertentu seperti sakit kepala, diare, takipneu, dan pada gangguan cemas sangat berat menimbulkan respon berlebihan terhadap stimulus sedang, serta peningkatan tonus simpatik (Sadock, 2015).

Tingkatan gangguan kecemasan yaitu ringan, sedang, berat, dan berat sekali/panik. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan kehidupan sehari-hari. Individu menjadi waspada dan lapang persepsi meningkat. Dampak fisiologi yang timbul yaitu, nafas pendek sesekali, denyut nadi dan tekanan darah meningkat, bibir bergetar, gejala ringan pada lambung, dan muka yang berkerut. Respon kognitif yang muncul yaitu lapang persepsi melebar sehingga mampu menerima rangsangan kompleks dan masih bisa berkonsentrasi serta menjelaskan masalah. Respon emosi dan perilaku yang timbul yaitu tidak dapat duduk tenang, terkadang suara meninggi, dan tremor halus pada tangan.

Kecemasan sedang merupakan keadaan individu hanya berfokus pada hal-hal penting. Lapang persepsi menjadi sempit dan rangsang luar tidak mampu diterima. Respon fisiologi yang timbul yaitu denyut nadi dan tekanan darah meningkat, sering mengalami nafas pendek, dan gelisah. Respon emosi dan perilaku yang timbul yaitu berbicara banyak dan lebih cepat.

Individu dengan kecemasan berat hanya berfokus pada hal spesifik dan rinci. Respon kognitif yang timbul yaitu persepsi kurang, sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan masalah, dan berfokus pada satu hal. Respon fisiologi yang timbul yaitu sakit kepala, gemetar, palpitasi, denyut nadi meningkat, mual, dan sering buang air kecil. Respon emosi dan perilaku yang timbul yaitu hanya fokus pada diri sendiri dan perasaan takut. Kecemasan berat sekali/panik memiliki lapang persepsi yang sangat sempit dan terganggu sehingga tidak bisa mengikuti arahan dalam melakukan sesuatu dan berpikir logis. Respon fisiologis yang timbul yaitu sakit dada dan nafas pendek. Respon emosi dan perilaku yang muncul yaitu agitasi, marah, ketakutan dan berteriak-teriak (Pasongli and Malinti, 2021).

Kecemasan dapat menyebabkan penyimpangan persepsi ke arah yang baik dan buruk. Mahasiswa yang tingkat kecemasan ringan dengan penyimpangan persepsi ke arah yang baik akan menimbulkan motivasi belajar untuk mendapatkan IPK yang lebih baik. Mahasiswa yang tingkat kecemasan ringan dengan penyimpangan persepsi ke arah yang buruk akan mengakibatkan penurunan

motivasi belajar dan penurunan IPK. Mahasiswa dengan penyimpangan persepsi yang buruk juga akan meningkatkan kecemasannya (Hasibuan *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di institusi keperawatan Jawa Barat diikuti sebanyak 596 mahasiswa dengan jumlah sampel 239 mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian menggunakan kuesioner HARS dan teknik sampel *stratified random sampling*. Hasil analisis *rank spearman* memiliki nilai $p = >0,05$ sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara IPK dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian berbasis CBT (Anissa *et al.*, 2018).

Kecemasan kategori ringan pada atlet akan berdampak baik. *Mental toughness* merupakan sikap dan emosi yang dapat membuat atlet bertahan dari semua hambatan selama latihan dan pertandingan. Empat dimensi *mental toughness* yaitu *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), *though attitude* (memiliki sikap yang tangguh), dan *desire success* (memiliki hasrat sukses) (Noviansyah and Jannah, 2021). *Mental toughness* akan menimbulkan kecemasan sehingga atlet menjadi lebih waspada dalam mengambil langkah ketika bertanding (Brace *et al.*, 2020).

Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik 2021/2022 memiliki nilai $p >0,05$ sehingga tidak terdapat hubungan signifikan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 40 mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara

angkatan 2017 yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan IPK mahasiswa ($p < 0,05$). Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian menggunakan instrumen PSS (*Perceived Stress Scale*) dan pengambilan sampel secara *simple random sampling*.

Stres dapat dibedakan menjadi *distress* dan *eustress*. *Distress* membuat mahasiswa sulit konsentrasi dan motivasi belajar akan turun. *Eustress* membuat mahasiswa lebih bersemangat dalam belajarnya. Mahasiswa sebagian besar termasuk kategori stres berat sebanyak 21 mahasiswa dengan IPK yang baik. Mahasiswa yang diteliti adalah mahasiswa tingkat akhir sehingga telah terbiasa dengan tanggung jawab atas tugas yang banyak dan sulit. Mahasiswa tingkat akhir juga sudah bisa beradaptasi dan memiliki kemampuan bertahan yang baik (Helmahani and Biromo, 2022).

Hasil analisis hubungan antara depresi dengan IPK mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring memiliki nilai $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat hubungan signifikan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 fakultas kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Responden penelitian sebanyak 88 mahasiswa dengan teknik *accidental sampling*. Mahasiswa

memiliki hubungan yang signifikan antara depresi dengan IPK mahasiswa ($p < 0,05\%$) (Sonya GP and Suhartomi, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa arsitektur UNDANA angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 sebanyak 154 mahasiswa yang dipilih secara *stratified random sampling*. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan nilai $p = 0,847$ sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara depresi dengan IPK mahasiswa (Cydri *et al.*, 2021).

Resiliensi adalah kepribadian positif seseorang dalam menghadapi masalah. Resiliensi setiap orang akan berbeda tingkatannya. Seseorang dengan masalah yang banyak akan memiliki resiliensi yang tinggi maupun sebaliknya. Pembelajaran secara daring memiliki dampak pada prestasi akademik mahasiswa dengan resiliensi yang rendah. Mahasiswa dengan resiliensi yang rendah cenderung menganggap pembelajaran daring sebagai masalah dan dapat menimbulkan rasa cemas, stres, dan depresi (Khusniyati *et al.*, 2022).

Tingkat kecemasan, stres, dan depresi adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi IPK. Faktor yang dapat mempengaruhi IPK dapat berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal berupa motivasi, intensitas belajar, tipe belajar, dan intensitas aktivitas fisik. Faktor eksternal berupa masalah keluarga, lingkungan sekitar, lama pendidikan (Savitri and Listiyandini, 2017).

Mahasiswa dengan motivasi kuliah yang baik akan memiliki semangat belajar yang tinggi. Motivasi menjadi dorongan mahasiswa untuk memperoleh hasil yang terbaik. Pemanfaatan intensitas belajar yang efektif dapat meningkatkan IPK mahasiswa (Patty *et al.*, 2017). Tipe belajar ada tiga yaitu auditori, visual, dan kinestetik. Tipe belajar kinestetik berorientasi pada praktik secara langsung. Mahasiswa dengan tipe belajar kinestetik cenderung memiliki rerata IPK yang paling tinggi diantara ketiga tipe belajar (Mustafid, 2020).

Mahasiswa dengan intensitas aktivitas yang lebih tinggi dan waktu bermain gawai rendah akan memiliki IPK yang tinggi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental dan otak seseorang (Coughenour *et al.*, 2021). Mahasiswa dengan masalah keluarga dan lingkungan yang tinggi akan menjadi stresor cemas, stres, dan depresi yang akan memengaruhi dari IPK. Mahasiswa dengan semester akhir akan mengalami tingkat kesusahan yang lebih sulit daripada semester awal (Putri *et al.*, 2018).

Penelitian ini menggunakan kuesioner kertas dan dibagikan saat masa ujian preklinik sudah selesai sehingga tidak banyak mahasiswa yang di Semarang atau di kos. Kuesioner tidak menggunakan link google form agar mengurangi bias saat pengisian kuesioner. Pengambilan sampel dilakukan di waktu persiapan ujian komprehensif sehingga mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel yang digunakan masih sedikit. Sampel penelitian yang digunakan juga hanya pada satu angkatan saja

sehingga hasil yang didapatkan kurang bisa menyeluruh. Penelitian ini hanya meneliti hubungan tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK saja tanpa meneliti intensitas belajar, intensitas aktivitas fisik, dan lama pendidikan yang juga dapat mempengaruhi IPK.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- 5.1.1. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa angkatan 2019 tahun akademik genap 2021/2022 saat kuliah daring.
- 5.1.2. Tingkat kecemasan yaitu kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.
- 5.1.3. Tingkat stres yaitu kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.
- 5.1.4. Tingkat depresi yaitu kategori ringan, sedang, berat, dan sangat berat.
- 5.1.5. Arah hubungan antara tingkat kecemasan dengan IPK adalah negatif. Mahasiswa dengan rasa cemas yang tinggi IPK akan menurun.
- 5.1.6. Arah hubungan antara tingkat stres dengan IPK adalah negatif. Mahasiswa dengan rasa stres yang tinggi IPK akan menurun.
- 5.1.7. Arah hubungan antara tingkat depresi dengan IPK adalah negatif. Mahasiswa dengan rasa depresi yang tinggi IPK akan menurun.

5.2. Saran

Penelitian hubungan tingkat kecemasan, stres, dan depresi dengan IPK disarankan tidak hanya melakukan penelitian pada satu angkatan tetapi juga

beberapa angkatan supaya hasilnya dapat menyeluruh. Intensitas belajar, intensitas aktivitas fisik, dan lama pendidikan juga dapat dilakukan penelitian karena adalah faktor yang dapat mempengaruhi IPK.



DAFTAR PUSTAKA

- Alia Ainunnida, K. and Hartini SPsi, N. (2022) 'Hubungan Antara Kesepian Dengan Ide Bunuh Diri Yang Dimoderasi Oleh Depresi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Relationship Between Loneliness And Suicide Ideation Moderated By Depression In Adolescents With Parental Divorce', *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 2, pp. 647–660. doi: 10.47353/bj.v2i3.142.
- Andalasari, R. and Berbudi, A. (2018) *Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii*. Jakarta.
- Angraini (2014) *Hubungan Depresi dengan Status Gizi*.
- Anissa, L., Suryani and Mirwanti, R. (2018) 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test', *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, 16(2), pp. 67–75.
- Atmaja and Chusairi (2022) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Azizah, R. and Hartanti, R. D. (2016) 'Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan'.
- Babaev, O., Piletti Chatain, C. and Krueger-Burg, D. (2018) 'Inhibition in the amygdala anxiety circuitry', *Experimental and Molecular Medicine*. Nature Publishing Group. doi: 10.1038/s12276-018-0063-8.
- Barseli, M., Ifdil, I. and Nikmarijal, N. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148. doi: 10.29210/119800.
- Brace, A. W., George, K. and Lovell, G. P. (2020) 'Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners', *PLoS ONE*, 15(11 November). doi: 10.1371/journal.pone.0241284.
- Coughenour, C. *et al.* (2021) 'Changes in Depression and Physical Activity Among College Students on a Diverse Campus After a COVID-19 Stay-at-Home Order', *Journal of Community Health*, 46(4), pp. 758–766. doi: 10.1007/s10900-020-00918-5.

- Cydri, A., Lidesna, S. and Tallo, M. (2021) *Hubungan Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Pada Mahasiswa Program Studi Arsitektur, Hubungan Depresi Dengan Indeks Cendana Medical Journal*.
- Dewi, K. S. (2012) *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Available at: www.healthyminds.org/mediaviolence.cfm.
- Dewi, W. P. (2018) 'Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma', 5(1).
- Diferiansyah, O., Septa, T. and Lisiswanti, R. (2016) 'Gangguan cemas menyeluruh rumah sakit jiwa provinsi Lampung', *Jurnal Medula Unila*, 5(2), pp. 63–68.
- Dwi Martasari, O. and Ediati, A. (2018) *Harapan Orangtua Dan Depresi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum, Jurnal Empati, Agustus*.
- Farezqi, A. and Mahardika, A. (2022) *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Selama Covid-19 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Lombok Medical Journal*.
- Febriani, S. and Sulistiani, H. (2021) 'Analisis Data Hasil Diagnosa Untuk Klasifikasi Gangguan Kepribadian Menggunakan Algoritma C4.5', *89Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi (JTSI)*, 2(4), pp. 89–95.
- Feng, dkk (2013) 'Systematic Review of Effectiveness of Situated E-Learning on Medical and Nursing Education', pp. 174–183.
- Fitria, L. and Ifdil, I. (2020) 'Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19', *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), p. 1. doi: 10.29210/120202592.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M. and Syafei, I. (2018) 'Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), pp. 115–130. doi: 10.15575/psy.v5i1.2282.
- Hadjam, M. and Widhiarso, W. (2011) 'Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup Terhadap Kesehatan Mental', *Jurnal Psikologi UGM*, 38(1), pp. 61–72. doi: 10.22146/jpsi.7665.
- Hakami, Z. *et al.* (2021) 'Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on dental students: A nationwide study', *Journal of Dental Education*, 85(4), pp. 494–503. doi: 10.1002/jdd.12470.
- Hasanah, M. (2019) *Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*,

Jurnal Ummul Qura. Lamongan.

- Hasibuan, dkk (2019) 'Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara', *Jurnal Biomedik : Jbm*, 11(3), pp. 137–143. doi: 10.35790/jbm.11.3.2019.26303.
- Hasibuan, S. M. *et al.* (2019) *Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*.
- Helmahani, M. A. and Biromo, A. R. (2022) *Hubungan Tingkat Stres Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017, EBERS POPYRUS*.
- Irman, M. and Fadrul, F. (2018) 'Analisis Pengaruh Jenis Kelamin, IPK, dan Pengalaman Kerja terhadap Tingkat Financial Literacy', *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, 2(1), pp. 41–56. doi: 10.31539/costing.v2i1.345.
- Kadrianti, E. And Kadir, A. (2020) *Hubungan Motivasi Menjadi Perawat Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Tingkat Ii Di Akper Mappa Oudang Makassar, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*.
- Karlina, S. *et al.* (2021) *Pengaruh Jumlah Jam Belajar Tambahan terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa: Studi Kasus di Politeknik Negeri Bandung (Selama Masa Pandemi Covid-19)*. Bandung.
- Khusniyati, N., Hestyana Sari, T. and Roni, Y. (2022) *Resiliensi Dan Motivasi Mahasiswa Tahun Pertama Menghadapi Pembelajaran Daring Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Pekanbaru. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Kurnianingsih, D., Suroso, J. and Muhajirin, A. (2013) *Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Igd Di Rsud Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2013*.
- Lio, S. and Sembiring, K. (2019) 'Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1). doi: 10.31960/ijolec.v2i1.170.
- Lionardi, S. K., Suwangto, E. G. and Juliawati, V. D. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Kedokteran', *Damianus Journal of Medicine*, 20(2), pp. 144–151.
- Livia Prajogo, S. and Yudianto, A. (2021) 'Metaanalisis Efektivitas Acceptance and

- Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum’, *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), pp. 85–100. doi: 10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5.
- Macaskill, A. (2013) ‘The mental health of university students in the United Kingdom’, *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(4), pp. 426–441. doi: 10.1080/03069885.2012.743110.
- Marceylla (2021) *Pengaruh Status Sosial Ekonomi dan Tingkat Pendidikan Orang Tua terhadap IPK Mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNESA, JUPE*.
- Mustafid, dkk (2020) *Perbedaan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Berdasarkan Gaya Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Malang Angkatan 2017, JINOTEP*. Blitar. Available at: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jinotep/index>.
- Nasution, H. and Firdausi, H. (2021) ‘Pendekatan Diagnosis dan Tatalaksana Gangguan Mood pada Usia Lanjut’, *Jurnal Kedokteran*, 06, pp. 131–142.
- Noviansyah, I. A. and Jannah, M. (2021) *Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri*.
- Pamungkas, S. R. (2013) ‘Hubungan Tingkat Sindrom Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh’, *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 13(3), pp. 151–158. doi: 10.24815/jks.v13i3.3419.
- Pasongli, G. S. and Malinti, E. (2021) *Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19*.
- Patty, S., Wijono, S. and Setiawan, A. (2017) ‘Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kontrol Diri, Dan Jenis Kelamin Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Kristen Ypkpm Ambon’, *PSIKODIMENSIA*, 15(2), p. 204. doi: 10.24167/psiko.v15i2.989.
- Pei, L. and Wu, H. (2019) ‘Does online learning work better than offline learning in undergraduate medical education? A systematic review and meta-analysis’, *Medical Education Online*, 00(00). doi: 10.1080/10872981.2019.1666538.
- Permendikbud (2020) ‘jdih.kemdikbud.go.id’.
- Pluut, H., Curşeu, P. L. and Fodor, O. C. (2022) ‘Development and Validation of a Short Measure of Emotional, Physical, and Behavioral Markers of Eustress and Distress (MEDS)’, *Healthcare (Switzerland)*, 10(2). doi: 10.3390/healthcare10020339.

- Pongtaming, Y. S. (2020) 'Konsistensi Internal dan Validasi Kriteria pada Alat Ukur Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin', *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2). doi: 10.22146/gamajop.55702.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D. and Rusli, D. R. (2018) *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah The Influence Of Academic Stress On Academic Help Seeking Among Psychology Student Of Unlam With Low Grade Point Average, Jurnal Kognisia.*
- Putu, N. et al. (2021) *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeristas Nusa Cendana, Hubungan Tingkat Kecemasan Cendana Medical Journal.*
- Rama Kapailu, F. et al. (2021) *Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial: Sebuah Kajian Kepustakaan Implementation Of Cognitive Therapy To Adolescent With Social Phobia: A Literature Review, Counselling Research and Applications.*
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A. and Saftarina, F. (2019) *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.*
- Riani, N. and Handayani, N. S. (2020) 'Dampak Stres Kerja Pustakawan Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi', 15(1). Available at: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.
- Rondonuwu, V. W. K., Mewo, Y. M. and Wungow, H. I. S. (2021) 'Pendidikan Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19 Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Unsrat', *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(1), p. 67. doi: 10.35790/jbm.13.1.2021.31764.
- Rosyid, A. N. et al. (2021) 'Pengetahuan, Gangguan Psikologis, dan Burnout Dokter Umum di Era Pandemi Covid-19', 6(3), p. 2021. doi: 10.30653/002.202163.838.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer
- Sapti, A. et al. (2022) 'Hubungan Antara Kecemasan terhadap Pembelajaran Secara Daring pada Mahasiswa di Universitas Aisyiyah Surakarta The Relationship Between Anxiety to Online Learning in Students at Universitas Aisyiyah Surakarta', *Original Articles*, 12.

- Sari, R. K., Zulaikhah, S. T. and Mahdiyah, D. (2019) 'Study on emotional intelligence and spiritual intelligence as a prediction of students cumulative grade points average', *Journal of Critical Reviews*, 6(5), pp. 30–35. doi: 10.22159/jcr.06.05.05.
- Savitri, W. C. and Listiyandini, R. A. (2017) 'Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja', *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1). doi: 10.21580/pjpp.v2i1.1323.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S. and Mei, M. F. (2020) 'Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)', *Jurnal Basicedu*, 4(3), pp. 733–739. doi: 10.31004/basicedu.v4i3.431.
- Siyoto, S. dan A. (2015) 'Dasar Metodologi Penelitian'.
- Sonya GP, J. and Suhartomi (2022) 'Hubungan Antara Aspek Kesehatan Mental Dan Persepsi Tentang Pembelajaran Daring Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Maupun Mahasiswawi', *Jurnal Ilmiah Simantek*, 6, pp. 54–62.
- Supriyanto, S. *et al.* (2021) 'Paket Program, Indeks Prestasi Kumulatif, Umur dan Domisili sebagai Faktor Pembeda Prestasi Akademik Mahasiswa', *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 13(1), p. 224. doi: 10.24114/jupiis.v13i1.23735.
- Suswitha, D. *et al.* (2021) *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Stik Siti Khadijah Palembang Di Masa Pandemi Covid-19*, *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Syamsudin, S., Rachmawanto, W. and Astuti, W. T. (2022) 'Dampak Dukungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Tingkat VI', *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), pp. 70–77. doi: 10.56186/jkkb.106.
- Udam, Y. A., Ranimpi, Y. Y. and Angkit Kinasih (2019) 'Mental Pada Mahasiswa Fisip Di Universitas Cenderawasih Papua', *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(September), pp. 702–707.
- Ulansari N and Sena I (2020) 'Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir', 7. Available at: <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/GW>.
- Ulfah, E. *et al.* (2013) *Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi*, *Journal of Educational, Health and Community Psychology*.

- Widyastuti, Y. *et al.* (2015) *Gambaran Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur Di Rs Ortopedi Prof. Dr.R Soeharso Surakarta (Description Of Anxiety On Pre Operation Fracture Femur Patients In Rs Orthopedi Prof. Dr.R Soeharso Surakarta)*.
- Wynaden, D. *et al.* (2014) 'The silence of mental health issues within university environments: A quantitative study', *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(5), pp. 339–344. doi: 10.1016/j.apnu.2014.08.003.
- Yudha, D. (2017) *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, Nursing News*.
- Zainuddin, H. *et al.* (2021) *Depresi Di Kalangan Wanita : Faktor Penyebab Dan Pencegahan, Jurnal Kejuruteraan dan Sains Kesihatan Journal of Engineering and Health Sciences Jilid*.
- Zhang, N. and Henderson, C. N. R. (2019) 'Predicting stress and test anxiety among 1st-year chiropractic students', *Journal of Chiropractic Education*, 33(2), pp. 133–139. doi: 10.7899/JCE-18-11.

