

**HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN  
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2023**



**KHALISHAH NUR KHAIIRIYAAH  
C011211118**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2025**

**PENGAJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN  
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2023**

**KHALISHAH NUR KHAIRIYYAH  
C011211118**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Program Studi Pendidikan Dokter

Pada

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN  
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2023

KHALISHAH NUR KHAIRIYYAH

C011211118

Skripsi,

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Kedokteran pada  
Senin, 23 Desember 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan  
pada

Program Studi Pendidikan Dokter Umum  
Departemen Anatomi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:  
Pembimbing Tugas Akhir,

dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.ed  
NIP. 197911292008122001

Mengetahui:  
Ketua Program Studi,

dr. Ririn Nislawati, Sp. M(K), M. Kes  
NIP. 198101182009122003



**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI  
DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul " Hubungan Stres dan Kecemasan dengan Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2023 " adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.ed serta Penguji 1 dan 2. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 26-05-2025



**KHALISHAH NUR KHAIIRIYAH**

**NIM C011211118**

## ABSTRAK

KHALISHAH NUR KHAIRIYAH HUBUNGAN STRES DAN KECEMASAN DENGAN MOTIVASI BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2023 (dibimbing oleh dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.ed )

**Latar Belakang:** Pendidikan perguruan tinggi merupakan suatu sistem yang menuntut pembelajaran yang mandiri dan disiplin, kemudian dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu didasari oleh keinginan dari individu itu sendiri. Keinginan tersebut dapat berupa motivasi untuk belajar. Motivasi akan mendorong seorang mahasiswa untuk mencapai hasil belajar. Motivasi seseorang akan menentukan tingkat pencapaian prestasi atas usaha yang telah dilakukan

**Tujuan:** Mengetahui adanya hubungan antara stress dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin.

**Metode Penelitian:** Dalam penelitian yang dilakukan, digunakan desain penelitian *Gamma*.

**Hasil:** sebanyak 73 orang (65.18%) mengalami stress berat, dan sebanyak 39 orang (34.82%) mengalami stress sedang. sebanyak 3 orang (2.68%) mengalami kecemasan sangat berat, sebanyak 24 orang (21.43%) mengalami kecemasan berat, sebanyak 18 orang (16.07%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 22 orang (19.64) mengalami kecemasan ringan dan sebanyak 45 orang (40.18%) tidak mengalami kecemasan. sebanyak 2 orang (1.79%) mengalami motivasi rendah, sebanyak 5 orang (4.46%) mengalami motivasi sedang, sebanyak 40 orang (35.71%) motivasi tinggi dan sebanyak 65 orang (58.04%) mengalami motivasi sangat tinggi. sebanyak 7 orang (6.60%) IPK biasa, sebanyak 4 orang (3.77) IPK memuaskan, sebanyak 18 orang (16.04) IPK sangat memuaskan, sebanyak 82 orang (73.58%) IPK pujian atau *cumlaude*.

**Kesimpulan:** Dari hasil analisis, kita dapat melihat bahwa meskipun ada hubungan yang terdeteksi antara stres, kecemasan, motivasi belajar, dan prestasi akademik, hanya hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar serta antara motivasi belajar dan prestasi akademik yang signifikan secara statistik. Sehingga, hipotesis yang dapat diterima adalah hipotesis yang berkaitan dengan kecemasan dan motivasi belajar, serta motivasi belajar dan prestasi akademik, sementara hipotesis tentang stres dan kecemasan dengan prestasi akademik tidak didukung oleh bukti yang cukup kuat.

Kata Kunci : stress, kecemasan, motivasi belajar, prestasi belajar

## ABSTRACT

KHALISHAH NUR KHAIRIYYAH ***THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND ANXIETY WITH LEARNING MOTIVATION AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS AT HASANUDDIN UNIVERSITY*** (Supervised by dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.Ed)

**Background:** Higher education demands independent and disciplined learning, where each learning activity is typically driven by intrinsic motivation. This motivation encourages students to achieve better learning outcomes, and ultimately, one's motivation level significantly influences academic achievement.

**Objective:** To investigate the relationship between stress and anxiety with learning motivation and academic performance among first-year medical students at Hasanuddin University.

**Methods:** This study employed a Gamma correlation design.

**Results:** Among 112 participants, 73 students (65.18%) experienced high stress, and 39 students (34.82%) experienced moderate stress. Regarding anxiety levels, 3 students (2.68%) experienced very severe anxiety, 24 (21.43%) severe anxiety, 18 (16.07%) moderate anxiety, 22 (19.64%) mild anxiety, and 45 (40.18%) did not experience anxiety. In terms of learning motivation, 2 students (1.79%) had low motivation, 5 (4.46%) moderate, 40 (35.71%) high, and 65 (58.04%) very high motivation. Academic achievement, measured by GPA, showed that 7 students (6.60%) had average scores, 4 (3.77%) satisfactory, 18 (16.04%) very satisfactory, and 82 (73.58%) achieved cum laude.

**Conclusion:** The analysis revealed that although relationships were observed between stress, anxiety, learning motivation, and academic achievement, only the correlations between anxiety and learning motivation, as well as between learning motivation and academic achievement, were statistically significant. Thus, the hypotheses supported by the findings are those involving anxiety and learning motivation, and motivation and academic achievement. In contrast, no significant evidence was found to support the hypothesis linking stress and anxiety to academic performance.

**Keywords:** stress, anxiety, learning motivation, academic achievement

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan penuh rasa syukur, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Untuk Mama dan Papa tercinta, Dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas cinta, doa, dan dukungan yang tidak pernah henti sejak awal hingga hari ini. Terima kasih telah menjadi tempat saya kembali di saat lelah, menjadi penyemangat di kala ragu, dan menjadi contoh keteguhan serta ketulusan dalam menjalani hidup. Setiap nasihat, perhatian, dan pengorbanan yang Mama dan Papa berikan telah menjadi pondasi utama dalam perjalanan pendidikan saya. Saya menyadari bahwa tanpa kasih sayang dan restu dari Mama dan Papa, pencapaian ini tidak akan mungkin terwujud. Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa hormat dan cinta, sebagai wujud kecil dari rasa terima kasih atas semua yang telah diberikan kepada saya selama ini. Semoga saya bisa terus membanggakan dan membalas segala kebaikan Mama dan Papa dengan menjadi pribadi yang lebih baik.
2. Untuk Kakakku dan Kakak Iparku tercinta, Terima kasih atas segala dukungan, perhatian, dan semangat yang telah kalian berikan selama ini. Kehadiran kalian dalam hidup saya memberikan rasa aman dan motivasi, terutama ketika saya menghadapi masa-masa sulit dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih atas doa-doa, nasihat, serta waktu dan tenaga yang kalian luangkan untuk membantu dan menyemangati saya, baik secara langsung maupun dari kejauhan. Kebersamaan, candaan, dan obrolan sederhana bersama kalian sering kali menjadi penghibur dan penguat di tengah tekanan akademik. Saya bersyukur memiliki kalian sebagai bagian dari keluarga yang selalu mendukung dan percaya pada kemampuan saya. Semoga keberhasilan ini juga membawa kebahagiaan dan menjadi kebanggaan kita bersama.
3. Untuk almarhumah nenek saya tercinta, Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan pelajaran hidup yang begitu berarti selama hidupmu. Meskipun nenek telah tiada dan kini beristirahat di sisi-Nya, semangat dan nilai-nilai yang nenek tanamkan tetap hidup dalam diri saya. Doa saya selalu menyertai, semoga Allah SWT menempatkan nenek di tempat terbaik di surga-Nya. Keberhasilan ini saya persembahkan juga untuk nenek, yang menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya.
4. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada\_dr. Asty Amalia Nurhadi, M.Med.ed, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, serta kesabaran dalam mendampingi saya selama proses penyusunan skripsi ini. Ilmu dan masukan yang Bapak/Ibu berikan sangat berharga bagi saya.
5. Kepada pemilik NIM C011201228 Terima kasih atas dukungan, pengertian, dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu menjadi dorongan positif yang membantu saya tetap fokus dan terus berusaha menyelesaikan tanggung jawab ini dengan baik.
6. Terima kasih kepada teman-teman yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Baik dalam bentuk dukungan, kerja sama, maupun kebersamaan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi. Semoga keberhasilan ini menjadi awal dari pencapaian kita masing-masing ke depannya.

Makassar, 26 Mei 2025



Penulis

Khalishah Nur Khairiyah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>1</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>2</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>3</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>4</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>6</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>7</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>8</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>11</b>
1.1 Latar Belakang .....	11
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.3.1 Tujuan Umum .....	12
1.3.2 Tujuan Khusus .....	12
1.4 Manfaat penelitian .....	12
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	12
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi .....	12
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti lain.....	12
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
2.1 STRES.....	13
2.1.1 Defini stress .....	13
2.1.3 Reaksi Terhadap Stress. ....	14
2.1.4 Faktor yang Menyebabkan Stres .....	14
2.1.5 Manajemen stress .....	15
2.2 Kecemasan.....	15
2.2.1 Definsi Kecemasan.....	15
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran .....	16
2.2.3 Tingkat-Tingkat Kecemasan.....	18
2.2.4 Dampak Kecemasan. ....	18
2.2.5 Penatalaksanaan Cemas .....	19
2.3 Motivasi Belajar .....	20
2.3.1 Definisi .....	20

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar.....	20
2.3.3 Fungsi Motivasi Belajar. ....	21
2.3.4 Jenis – Jenis Motivasi .....	21
2.4 Prestasi Akademik.....	21
2.4.1 Definsi.....	21
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik .....	22
2.5 Kerangka Teori .....	23
2.6 Kerangka Konsep.....	23
2.7 Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Tempat Penelitian .....	25
3.3 Populasi dan Sampel .....	25
3.3.1 Populasi .....	25
3.3.2 Sampel .....	25
3.3.2.1 Kriteria Sampel .....	25
3.3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.3.2.3 Cara Perhitungan Sampel.....	25
3.4 Manajemen Data Penelitian .....	26
3.4.1 Pengumpulan Data.....	26
3.4.2 Pengolahan dan Analisis .....	26
3.5 Definisi Operasional .....	26
3.5.1 Stres.....	26
3.5.2 Kecemasan.....	27
3.5.3 Motivasi Belajar .....	27
3.5.4 Prestasi Akademik .....	27
3.6 Etik Penelitian.....	27
3.7 Alur Penelitian.....	28
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
4.1 Deskripsi Umum.....	29
4.2 Karakteristik Sampel.....	29
4.3 Analisis Univariat .....	29
4.3.1 Gambaran Tingkat Stress pada Mahasiswa Baru .....	29
4.3.2 Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2023 .....	30
4.3.3 Gambaran Tingkat Motivasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2023 .....	31

4.3.4	Gambaran Indeks Prestasi Kumulati Mahasiswa Angkatan 2023 .....	31
4.4.1	Hubungan antara Stres dengan Prestasi Akademik .....	31
4.4.2	Hubungan antara stres dan motivasi belajar .....	32
4.4.3	Hubungan antara kecemasan dan prestasi akademik .....	32
4.4.5	Hubungan antara kecemasan dan motivasi belajar .....	33
<b>BAB 5</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.5	Pembahasan Univariat .....	35
5.1.	Tingkat Stres .....	35
5.1.2	Tingkatan Kecemasan .....	35
5.1.3	Tingkat Motivasi Belajar .....	35
5.1.4	Tingkatan Prestasi Akademik .....	36
4.5	Pembahasan Bivariat .....	36
5.2.1	Indikator Stres dan Prestasi Akademik .....	36
5.2.2	Indikator Stres dan Motivasi Belajar .....	37
5.2.3	Indikator Kecemasan dan Prestasi Belajar .....	37
5.2.4	Indikator Kecemasan dan Motivasi Belajar .....	38
5.2.5	Indikator Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik .....	38
<b>BAB 6</b>	<b>.....</b>	<b>40</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>.....</b>	<b>40</b>
6.1	Kesimpulan .....	40
6.2	Saran .....	40
6.2.1	Saran untuk Mahasiswa .....	40
6.2.2	Saran Untuk Institusi .....	40
6.2.3	Saran untuk Peneliti .....	40
Lampiran 1	.....	41
DAFTAR PUSTAKA	.....	48

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pembelajaran merupakan proses yang sangat penting pada sebuah Pendidikan dan sangat diharapkan mahasiswa dapat menjalani proses pembelajaran dan hal ini berkaitan dengan stress dan motivasi belajar (Fenti, 2010). Stress merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan oleh suatu individu. Pada saat kondisi stress terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan batas kemampuan suatu individu dalam mengatasi stress (Santrock, 2007). Resah atau cemas akan memiliki pengaruh pada kemampuan berpikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasi juga akan terganggu. Rasa cemas merupakan perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi (Setyobroto, 2002). Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus. Kecemasan yang dialami mahasiswa akan sangat berpengaruh terhadap proses dan motivasi belajar mahasiswa (Santrock, 2009)

Mahasiswa adalah sekelompok orang yang mudah mengalami stres. Stres pada mahasiswa dapat memberi berbagai dampak negatif baik dampak kognitif, dampak emosional maupun dampak fisiologis. Stres akan memunculkan dampak perilaku antara lain tidak semangat kuliah, malas mengerjakan tugas kuliah, menyalahgunakan obat terlarang maupun alkohol serta terlibat pada kesenangan yang berlebihan (Mahfar et al., 2007). Stres juga dapat muncul karena tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan akademik yang semakin meningkat. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa akan merasa terbebani. Kehidupan akademik bukan hanya datang ke kampus menghadiri kelas, ikut dalam ujian dan akhirnya lulus, akan tetapi banyak proses yang harus dilalui dan ini berhubungan dengan stres dan motivasi belajar, (Rucker, 2012).

Motivasi belajar dipengaruhi oleh dua aspek yaitu aspek intrinsik dan aspek ekstrinsik. Aspek intrinsik menggambarkan motivasi internal seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya, misal seorang mahasiswa akan belajar karena senang dengan pelajaran tersebut. Aspek ekstrinsik menggambarkan motivasi seseorang untuk mendapatkan sesuatu karena dipengaruhi adanya imbalan atau hukuman, misal seorang mahasiswa akan belajar karena dia harus mendapatkan nilai yang baik (Santrock, 2007). Adanya motivasi belajar yang tinggi membuat mahasiswa belajar dengan tekun, yang pada akhirnya akan terwujud dalam prestasi akademik. Perlu ditanamkan pada diri mahasiswa bahwa dengan belajar akan mendapatkan pengetahuan yang baik, dan mahasiswa akan mempunyai bekal menjalani kehidupannya dikemudian hari. Hal yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa dapat berasal dari dirinya sendiri, lingkungan sekolah maupun dari lingkungan keluarga. Mahasiswa yang tidak memiliki motivasi belajar akan dapat menyebabkan prestasi akademiknya bisa menurun (Hakim, 2001).

Pendidikan perguruan tinggi merupakan suatu sistem yang menuntut pembelajaran yang mandiri dan disiplin, kemudian dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu didasari oleh keinginan dari individu itu sendiri. Keinginan tersebut dapat berupa motivasi untuk belajar. Motivasi akan mendorong seorang mahasiswa untuk mencapai hasil belajar. Motivasi seseorang akan menentukan tingkat pencapaian prestasi atas usaha yang telah dilakukan (Nursalam, 2008). Peningkatan stress dan cemas pada mahasiswa akan menurunkan tingkat motivasi belajar dan prestasi akademik suatu individu, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stress dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara stress dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui adanya hubungan antara stress dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat stress pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin
3. Mengetahui motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin.
4. Mengetahui capaian prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Dapat meningkatkan kapabilitas peneliti dibidang penelitian dan menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara stress dan kecemasan dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi**

1. Sebagai gambaran mengenai tingkat stress pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin
2. Sebagai gambaran mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam mencegah dan menangani stress pada mahasiswa
4. Sebagai bahan pertimbangan dalam mencegah dan menangani kecemasan pada mahasiswa
5. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar mahasiswa
6. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan prestasi akademik mahasiswa

### **1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti lain**

Sebagai acuan kepustakaan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan stress dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa .

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 STRES

##### 2.1.1 Defini stress

Stress adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stress dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan/atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan (Silverman, 2010) dan menurut *American Institute of Stress* (AIS) menyatakan bahwa stress tidak memiliki definisi yang pasti disebabkan setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stress yang sama. Stress merupakan keadaan mengancam yang mengganggu kemampuan tubuh untuk mempertahankan homeostatis sehingga membuat respon non spesifik generalisata pada tubuh (Sherwood, 2013).

Sedangkan dalam konteks akademik, Stress akademik diartikan menjadi tekanan yang berasal dari persepsi individu terhadap stimulus yang berhubungan dengan akademik kemudian memunculkan respon berupa pikiran, perilaku, fisik, serta afeksi negatif akibat dari tuntutan akademis (Barseli, 2017). Menurut Gaol (2016) stress akademik adalah sejumlah tuntutan akademik yang dihadapi oleh seorang siswa maupun mahasiswa seperti tugas, ujian dan sebagainya selama di sekolah ataupun di perguruan tinggi. Berdasarkan dari beberapa definisi ini dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah persepsi mahasiswa terhadap tuntutan-tuntutan yang berhubungan dengan akademik seperti tugas, ujian dan relasi sosial yang sifatnya menekan serta mengancam individu kemudian menimbulkan reaksi tidak nyaman, khawatir, cemas dan gelisah hingga mempengaruhi prestasi akademiknya.

##### 2.1.2 Klasifikasi Stres

berdasarkan stress seseorang, *Psychology Foundation of Australia* (2022) berpendapat stress dapat dibagi menjadi beberapa jenis antara lain:

1. Stress Normal:  
Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Stres ini terjadi dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, jantung berdetak lebih kencang dan lain-lain.
2. Stres ringan :  
Stres jenis ini berlangsung dalam beberapa menit atau jam. Penyebabnya seperti kemacetan, dimarahi oleh dosen, dikritik, lupa dan lain-lain. Pada stres ringan mulai timbul gejala. Apabila stress ringan dibiarkan maka akan menyebabkan gangguan kesehatan.
3. Stres sedang  
Stres terjadi dalam jangka jam hingga beberapa hari. Stressor pada tingkat stres ini dapat berupa perselisihan dengan teman maupun pasangan. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas
4. Stres Berat  
stres yang berlangsung dalam jangka beberapa minggu, penyebab dapat berupa perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial dan merasa kekurangan dalam hal fisik. Seseorang yang merasa stress berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan merasa hidup itu tidak bermanfaat. Apabila stres terus berlanjut maka seseorang akan mulai kehilangan energi.
5. Stres Sangat Berat  
Merupakan stres kronis yang terjadi dalam waktu beberapa bulan hingga waktu yang tak dapat ditentukan. Apabila berada pada tingkat stres sangat berat seseorang akan merasa tidak ada guna untuk hidup dan orang tersebut akan berada pada fase depresi berat.

### 2.1.3 Reaksi Terhadap Stress.

Ketika menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan stress, reaksi setiap individu berbeda-beda. Beberapa respon ini merupakan reaksi yang tidak disadari, sedangkan sebagian lagi disadari oleh individu untuk segera melakukan coping. coping merupakan suatu cara pemecahan masalah dimana bila didalam tubuh mengalami ketegangan dalam kehidupan, mengakibatkan mekanisme coping dalam tubuh berfungsi untuk meredakan ketegangan tersebut (Suliswati, 2005). Adapun reaksi terhadap stress dibagi 4 yaitu:

1. Reaksi kognitif :

Reaksi kognitif terhadap stress seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya, sehingga individu memasukkan respon stress tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan performance dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal.

2. Reaksi Fisiologis :

Pada saat menghadapi stress, tubuh. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan menjadi meningkat serta otot menjadi tegang. Respon fisiologis tersebut merupakan hasil kerja dari beberapa system tubuh untuk menghadapi stress

3. Reaksi Emosional

Emosi negative seperti cemas, deoresi, dan marah merupakan indikasi bawah individu tersebut menilai suatu situsi sebagai situasi yang dapat menimbulkan stress dan dapat melukai atau merugikan, atau memberi ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang bisa melukai individu tersebut.

4. Reaksi Tingkah Laku :

Perilaku yang muncul seperti mengurangi atau makan yang berlebih, berolahraga yang berlebihan, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada stress yang sedang individu tersebut alami biasanya individu tersebut berperilaku melawan stressor secara langsung (*fight*) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (*flight*).

### 2.1.4 Faktor yang Menyebabkan Stres

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu tuntutan institusi, masalah keuangan, tuntutan sosial, tuntutan yang berasal dari diri sendiri, tuntutan keluarga, manajemen waktu, konflik budaya, masalah agama dan tuntutan fakultas (Carolyn, 2010). Stres pada mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, tekanan akademik, masalah keuangan, dan lingkungan sosial. Berikut adalah beberapa faktor yang lebih spesifik ( Legiran et al, 2015) :

- **Faktor Internal**

- Kondisi Fisik: Kesehatan fisik yang buruk dapat meningkatkan tingkat stres. Kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada stres.
- Motivasi: Tingkat motivasi yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademik.
- Tipe Kepribadian: Mahasiswa dengan tipe kepribadian perfeksionis cenderung mengalami stres lebih tinggi karena mereka menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri.

- **Faktor Eksternal**

- Dukungan Keluarga: Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan finansial dapat membantu mengurangi stres. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat meningkatkan tekanan.

- Tekanan Akademik: Beban studi yang berat, ujian yang sering, dan persaingan di antara teman sekelas dapat menyebabkan stres yang signifikan.
- Masalah Keuangan: Kesulitan dalam membiayai pendidikan atau kebutuhan sehari-hari dapat menjadi sumber stres yang besar bagi mahasiswa.

### 2.1.5 Manajemen stress

Berikut ini ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress : (a) Konsentrasi, (b) Keterampilan belajar, (c) Istirahat yang cukup, (d) Percakapan kalbu (e) Manajemen waktu, (f) Jaringan pendukung (Priyoto, 2014)

#### a. Berkonsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, semua kegiatan membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi individu dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dengan hasil yang lebih baik. Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih, pikiran tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan menimbulkan stress.

#### b. Keterampilan belajar

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga bisa belajar secara efektif juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

#### c. Istirahat yang cukup

Istirahat cukup sangat penting. Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar.

#### d. Percakapan kalbu

*Self talk* yaitu percakapan kalbu, dimana individu biasa mendengar apa yang kata hati atau hati nurani katakan. Isi percakapan itu bisa positif, membuat kita optimis, tetapi sering kali juga *negative*, membuat kita tertekan-stres. Masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari diri sendiri kepada hati nurani ataupun kata hati, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antara kita dengan diri kita. Dalam hal menangani *stress*, perlu bisa secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu. Hal terpenting adalah bagaimana mengelola stress dengan sikap dan pola pikir yang tepat melalui rasa syukur dan keikhlasan kepada sang penguasa kehidupan.

#### e. Manajemen waktu

Selain *skill* belajar, *skill* penting yang juga perlu dikuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut maka sangat perlu memiliki paradigma waktu yang tepat.

#### f. Jaringan pendukung

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh perasaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan ketika lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam. Itulah sebabnya dianjurkan kepada mahasiswa untuk membangun dan merawat jaringan suportifnya sehingga bisa saling mendukung di saat diperlukan.

## 2.2 Kecemasan

### 2.2.1 Definsi Kecemasan.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana

yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018). Kecemasan juga dapat pula di terjemahkan sebagai suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya (Sutejo, 2017). Gangguan kecemasan adalah kelompok gangguan yang heterogen, mulai dari fobia spesifik sederhana, kecemasan umum, ketakutan akan perpisahan, dan fobia sosial, hingga serangan panik dan gangguan obsesif-kompulsif. (DSM-5, 2013). Jika kecemasan menjadi begitu parah dan terus-menerus sehingga individu selalu berada dalam keadaan khawatir yang negatif atau menghindari situasi sampai pada titik itu menjadi merugikan diri sendiri, kecemasan tersebut tidak lagi adaptif. Sebaliknya, itu berdampak negatif pada fungsi sehari-hari individu di lingkungannya (Pliszka, 2009). Kecemasan adalah salah satu gangguan kejiwaan yang paling sering ditemui. Kebanyakan orang merasa cemas pada satu waktu dalam kehidupan mereka, hal ini bisa terjadi beberapa menit sebelum memberikan pidato di depan orang banyak atau dapat dialami sebelum ujian, atau dalam banyak situasi lainnya. Kecemasan biasanya hadir sebagai peningkatan denyut jantung dan pernapasan dangkal, berkeringat, tangan dingin, gemetar, mual dan gejala lainnya (Behara et al., 2009).

### 2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran

Terdapat 5 faktor risiko yang paling banyak dari beberapa studi yang telah di review oleh (Rufaidah et al, 2024) berkaitan dengan terjadinya kecemasan pada mahasiswa kedokteran, yaitu faktor mahasiswa perempuan, usia > 20 tahun, tingkat pertama studi, beban akademik berat, dan dukungan sosial yang buruk :

- Mahasiswa Perempuan :

Berdasarkan penelitian Ramadianto et al.(2022), menyebutkan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena kecemasan daripada mahasiswa laki-laki. Kecemasan lebih banyak terjadi pada mahasiswa perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki karena perempuan memiliki reaksi saraf otonom yang berlebihan akibat terjadi peningkatan pada sistem simpatis, norepineprin, dan pelepasan katekolamin, serta regulasi serotonergik yang abnormal (Demak et al, 2016) . Pada penelitian (Afnan et al, 2020) menjelaskan mengenai gangguan kecemasan menyebutkan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena sifat perempuan yang lebih sensitif dan peka terhadap suatu keadaan. Sifat tersebut mendorong perempuan menjadi lebih mudah mengkhawatirkan keadaan.

			Tingkat Kecemasan					Total
			Tidak Mengalami Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Count	12	6	5	5	0	28
	Perempuan	Count	33	16	13	19	3	84

Tabel. Tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin

- Usia > 18 tahun

Rata-rata usia mahasiswa adalah 18 hingga 25 tahun, yang terjadi antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal. Masa dewasa bisa dibilang sebagai masa bermasalah karena mahasiswa akan menghadapi masalah baru, seperti masalah kesehatan mental dalam beradaptasi untuk memulai karir medis sehingga menuntut mahasiswa untuk bertanggung jawab (Piscoya et al, 2023).

	Tingkat Kecemasan					Total
	Tidak Mengalami Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Sangat Berat	
Umur 18 Tahun Count	11	5	4	9	0	29
19 Tahun Count	25	12	11	12	0	60
20 Tahun Count	9	5	2	3	3	23

**Tabel. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia**

- Tingkat Pertama Studi

Penelitian Tsegay et al.(2019), menyebutkan bahwa tingkat studi mahasiswa kedokteran memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan. Pada tingkat pertama mahasiswa kedokteran lebih berisiko mengalami kecemasan dibanding tingkat lainnya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Mahroon et al.(2018) yang menyatakan bahwa tingkat studi mahasiswa kedokteran pada tingkat pertama menjadi faktor kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Pada mahasiswa kedokteran, mahasiswa pra-klinis tahun pertama dan klinis tahun pertama memiliki gejala kecemasan yang lebih tinggi. Hal tersebut disebabkan karena masa pra-klinis tahun pertama merupakan proses adaptasi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi atau dari siswa menjadi mahasiswa dan masa klinis tahun pertama merupakan peralihan dari tahap pra-klinis ke tahap pendidikan kedokteran klinis. Tekanan untuk beradaptasi tersebut dapat menjadi pemicu stres yang cukup besar bagi sebagian mahasiswa (Piscoya et al, 2023).

- Beban Akademik Berat

Berdasarkan penelitian Tsegay et al.(2019), menyebutkan bahwa beban akademik yang berat memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Mahroon et al. (2018) dan Shao et al. (2020) yang menyebutkan beban akademik yang berat memengaruhi kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Kecemasan akibat beban akademik disebabkan karena tugas yang banyak, sistem penilaian dan tingkat pencapaian kurikulum yang tinggi, suasana kelas yang kurang menyenangkan, serta banyaknya kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa kedokteran seperti kuliah pengantar dan pendukung, keterampilan klinis, ujian praktikum, dan ujian akhir. Mahasiswa kedokteran juga dituntut untuk mengikuti banyak kegiatan kemahasiswaan atau organisasi dan kepanitiaan. Selain itu, beban akademik seperti ujian lisan seperti SOOCA (*Student Objective Oral Case Analysis*) & OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) akan meningkatkan kecemasan dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan ujian tertulis. Hal ini dapat terjadi karena ujian lisan membutuhkan keterampilan tambahan seperti public speaking, interaksi sosial, dan bahasa agar mampu menganalisis kasus penyakit dalam waktu 20 menit dan

dipresentasikan di depan penguji ( Alvagus MR et al, 2022). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsegay et al.(2019), di salah satu universitas di Ethiopia yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian lisan 5,5 lebih tinggi dibandingkan dengan ujian tertulis.\

- Dukungan Sosial Yang Buruk

Berdasarkan penelitian Tsegay et al.(2019), menyebutkan bahwa dukungan sosial yang buruk memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Piscoya-Tenorio et al. (2023) yang menyebutkan dukungan sosial yang buruk memengaruhi kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Dukungan sosial sangat berpengaruh pada psikis mahasiswa kedokteran karena dukungan sosial adalah kunci untuk mengatasi kecemasan. Setiap mahasiswa kedokteran memerlukan dukungan dan dorongan dari orang terdekatnya. Adanya dukungan dan dorongan orang terdekat akan memberi dampak positif dan membuat mahasiswa kedokteran memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat melewati kecemasan dan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.(Rizqi et al. 2020).

### 2.2.3 Tingkat-Tingkat Kecemasan

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Menurut Suliswati (2014) ada empat tingkatan yaitu:

1) Kecemasan ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari – hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indera, dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

2) Kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

3) Kecemasan berat

Persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada yang kecil dan spesifik dan tidak dapat berfikir hal – hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perilaku banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain

4) Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, kekurangan kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisaasi kepribadian.

### 2.2.4 Dampak Kecemasan.

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. (Jarnawi 2020).

Ada 2 macam dampak yang dialami seseorang ketika mengalami kecemasan menurut (Nurhalimah, 2016) yaitu:

a. Dampak Fisiologis

- 1) Kardiovaskuler : Peningkatan tekanan darah, palpitasi, jantung berdebar, denyut nadi meningkat, tekanan nadi menurun, syok dan lain-lain.

- 2) Respirasi : Napas cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada, rasa tercekik. Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan frekuensi napas, yang dapat menyebabkan gejala seperti sesak napas dan kelelahan.
- 3) Kulit : Perasaan panas atau dingin pada kulit, muka pucat, berkeringat seluruh tubuh, rasa terbakar pada muka, telapak tangan berkeringat, gatal-gatal.
- 4) Gastrointestinal : Anoreksia, rasa tidak nyaman pada perut, rasa terbakar di epigastrium, mual, muntah, diare.
- 5) Neuromuskuler : Reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedipkedip, insomnia, tremor, kejang, wajah tegang, gerakan lambat.

b. Dampak Psikologis :

- 1) Perilaku : Gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar.
- 2) Kognitif : Gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, salah tafsir, blocking, bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, obyektivitas menurun, takut kecelakaan, takut mati dan lain-lain.
- 3) Afektif : Tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan lain-lain.

### 2.2.5 Penatalaksanaan Cemas

1. Penatalaksanaan Farmakologis

Benzodiazepin dan anti depresan efektif untuk mengatasi kecemasan. Obat ini dapat digunakan untuk jangka pendek, dan tidak direkomendasikan untuk jangka panjang karena pengobatan ini dapat mengakibatkan adanya toleransi dan ketergantungan. Bahaya potensial benzodiazepin juga mempunyai efek samping sindrom menarik diri dan adiksi (Stuart & Sundeen, 2016).

2. Terapi Non farmakologi

a) Distraksi

Distraksi adalah mengalihkan perhatian pasien sehingga pasien akan tertuju pada hal-hal lain yang menyebabkan lupa terhadap cemasnya. Saat pasien mengalihkan perhatiannya, tubuh akan melepas endorfin sehingga pasien akan mengalihkan dari rasa cemas, takut dan tegang yang ditransmisikan ke otak (Potter & Perry, 2010).

b) Sugesti

Dengan mendengarkan lantunan asmaul husna, seseorang berharap Allah dapat membantu memecahkan segala problema hidup yang dialami. Dalam kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri seseorang tentang kemungkinan Allah mengabulkan doanya, sehingga hal ini dapat meringankan intensitas kecemasan yang dialami. Dari segi kejiwaan unsur sugesti merupakan suatu ungkapan baik atau disebut juga dengan istilah ahsanu alhadis yang mampu memberikan efek sugesti positif bagi pendengar maupun pembaca, sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan tentram (Anwar, 2010).

c) Relaksasi

Lantunan asmaul husna dapat menurunkan hormon stress, dan mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Potter & Perry, 2010).

## 2.3 Motivasi Belajar

### 2.3.1 Definisi

Proses belajar mengajar adalah suatu proses yang dengan sengaja di ciptakan untuk kepentingan mahasiswa. Agar mahasiswa senang bergairah belajar, dosen berusaha menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dengan memanfaatkan semua potensi kelas yang ada. Keinginan ini selalu ada pada setiap diri dosen dimanapun dan kapan pun, tidak semua keinginan dosen itu terkabul semuanya karena berbagai faktor penyebabnya. Masalah motivasi adalah salah satu deretan dari sederetan faktor yang menyebabkan itu (Syaiful&Aswan, 2010). Menurut kamus besar bahasa Indonesia motivasi adalah kecenderungan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu atau usaha-usaha yang menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak untuk melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki. motivasi adalah keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar itu dan memberikan arah pada kegiatan belajar, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai. Motivasi berasal dari kata latin "*movore*" yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan. Kata "*movore*" dalam bahasa inggris sering disepadankan dengan "*motivation*" yang berarti pemberian motif, penimbulan motif, atau yang menimbulkan dorongan atau keadaan yang menimbulkan dorongan. Secara harfiah motivasi berarti pemberian motif (Donni, 2015).

Motivasi belajar merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving force*) atau alat pembangun kesediaan dan keinginan yang kuat dalam diri siswa untuk belajar secara aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku baik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Nanang, 2012).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan dari dalam diri yang disadari untuk melakukan aktivitas-aktivitas belajar guna mencapai sebuah tujuan tertentu yang mengakibatkan perubahan-perubahan prestasi belajar. Motivasi itu bukan hanya sebagai penentu terjadinya suatu perbuatan, tetapi juga menentukan hasil perbuatan. Motivasi akan mendorong untuk belajar atau melakukan suatu perbuatan dengan sungguh-sungguh (tekun) dan selanjutnya akan menentukan pula hasil pekerjaannya.

### 2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar.

Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi siswa untuk belajar salah satunya adalah motivasi belajar yang datang dari luar dirinya akan memberikan pengaruh besar terhadap munculnya motivasi instrinsik pada diri siswa., factor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar terdiri dari (Emda, 2017)

#### a) Cita- Cita.

Timbulnya cita- cita di barengi oleh perkembangan akal, moral, kemauan, Bahasa dan nilai-nilai kehidupan yang juga menimbulkan adanya perkembangan kepribadian.

Dengan adanya cita- cita maka siswa akan termotivasi untuk belajar, cita- cita memberikan semangat untuk para siswa mengikuti proses pembelajaran yang baik di sekolah. Cita- cita membuat para siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran.

#### b) Kemampuan Mahasiswa

Secara ringkas dapat dikatakan bahwa kemampuan akan memperkuat motivasi mahasiswa untuk melaksanakan tugas- tugas perkembangan.

#### c) Kondisi Siswa

Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar. Seorang siswa yang sedang sakit, lapar, atau marah- marah akan mengganggu perhatian belajar. Sebaliknya, seseorang siswa yang sehat, kenyang, dan gembira akan mudah memusatkan perhatian. Kondisi siswa dapat mempengaruhi motivasi belajar, jika kondisi

siswa baik, maka proses pembelajaran akan baik pula sehingga siswa termotivasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran.

d) Kondisi Lingkungan Siswa

Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan. Sebagai anggota masyarakat maka siswa dapat terpengaruh oleh sekitar. Bencana alam, lingkungan yang kumuh, ancaman rekan yang nakal, perkelahian antar siswa akan mengganggu kesungguhan belajar. Sebaliknya, sekolah yang indah, pergaulan siswa yang rukun akan memperkuat motivasi belajar.

e) Upaya Guru Membelajarkan Mahasiswa

Upaya guru membelajarkan siswa terjadi di sekolah dan di luar sekolah. Upaya pembelajaran meliputi hal-hal berikut. Menyelenggarakan tertib belajar di sekolah, membina disiplin belajar dalam tiap kesempatan, membina belajar tertib pergaulan.

### 2.3.3 Fungsi Motivasi Belajar.

Fungsi motivasi belajar antara lain sebagai berikut (Saiful Bahri, 2017):

1) Motivasi sebagai pendorong kekuatan

Pada mulanya mahasiswa tidak ada hasrat untuk belajar, tetapi karena ada sesuatu yang dicari minatnya akan muncul untuk belajar. Sesuatu yang akan dicari itu dalam rangka untuk memuaskan rasa ingin tahunya dari sesuatu yang akan dipelajari.

2) Motivasi sebagai penggerak perbuatan

Dorongan psikologis yang melahirkan sikap terhadap siswa itu merupakan suatu kekuatan yang tak terbandung, yang kemudian berubah dalam bentuk gerakan psikofisik. Di sini siswa sudah melakukan aktifitas belajar dengan segenap jiwa dan raga.

3) Motivasi sebagai pengarah perbuatan

Siswa yang mempunyai motivasi dapat menyeleksi mana perbuatan yang harus dilakukan dan mana perbuatan yang diabaikan. Seorang siswa yang ingin mendapatkan sesuatu dari suatu mata pelajaran tersebut, tidak mungkin dipaksakan untuk mempelajari mata pelajaran yang lain. Pasti mahasiswa akan mempelajari mata pelajaran dimana tersimpan sesuatu yang akan dicari. Sesuatu yang dicari mahasiswa merupakan tujuan yang akan dicapainya.

### 2.3.4 Jenis – Jenis Motivasi

Berdasarkan sifatnya motivasi dibagi beberapa jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Arianti, 2018) :

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi Intrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu diluar dirinya karena dalam diri seseorang sudah mempunyai dorongan untuk melakukan sesuatu. Orang yang tingkah lakunya digerakan oleh motivasi intrinsik akan merasa sangat puas jika keinginan nya telah terpenuhi.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi Ektrinsik adalah motivasi yang timbul karena pengaruh ataupun rangsangan dari luar dirinya. Biasanya motivasi ini timbul karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian siswa mau melakukan belajar. Contohnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan pekerjaan rumah, sekedar mematuhi perintah dosennya, kalau tidak dipatuhi maka dosen itu akan memarahinya.

## 2.4 Prestasi Akademik

### 2.4.1 Definsi

Pestasi akademik adalah perolehan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh materi pelajaran, biasanya ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai numeric yang ditugaskan oleh guru. Prestasi akademik adalah indeks terukur yang menggambarkan domain konitif afektif dan psikomotorik siswa dalam lingkungan Pendidikan. Prestasi akademik sebagai sikap pengetahuan

atau keterampilan yang dikembangkan dalam mata kuliah di kampus biasanya ditentukan oleh nilai tes dan absensi. Akibatnya, prestasi akademik dapat didefinisikan sebagai persepsi diri dan evaluasi diri keberhasilan tujuan seseorang (Kplovie P.J, 2014).

Prestasi akademik menunjukkan pada kinerja belajar seseorang yang pada umumnya ditunjukkan dalam bentuk nilai rata-rata yang diperoleh. Nilai rata-rata selanjutnya dimunculkan (diantaranya) dalam bentuk indeks prestasi (IP). dikarenakan bentuk-bentuk prestasi yang ditampilkan seperti indeks prestasi (IP) bisa dijadikan acuan pengukuran prestasi akademik dan pengukuran itu sesuai untuk sampel penelitian yang berlatarbelakang mahasiswa di Indonesia. Peneliti memberi kesimpulan bahwa prestasi akademik merupakan suatu tingkat kompetensi mahasiswa pada mata kuliah tertentu yang ditandai dengan nilai hasil tes atau ujian dari dosen. (Latipah.E, 2010).

#### **2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik**

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi akademik (Anggreini, 2010):

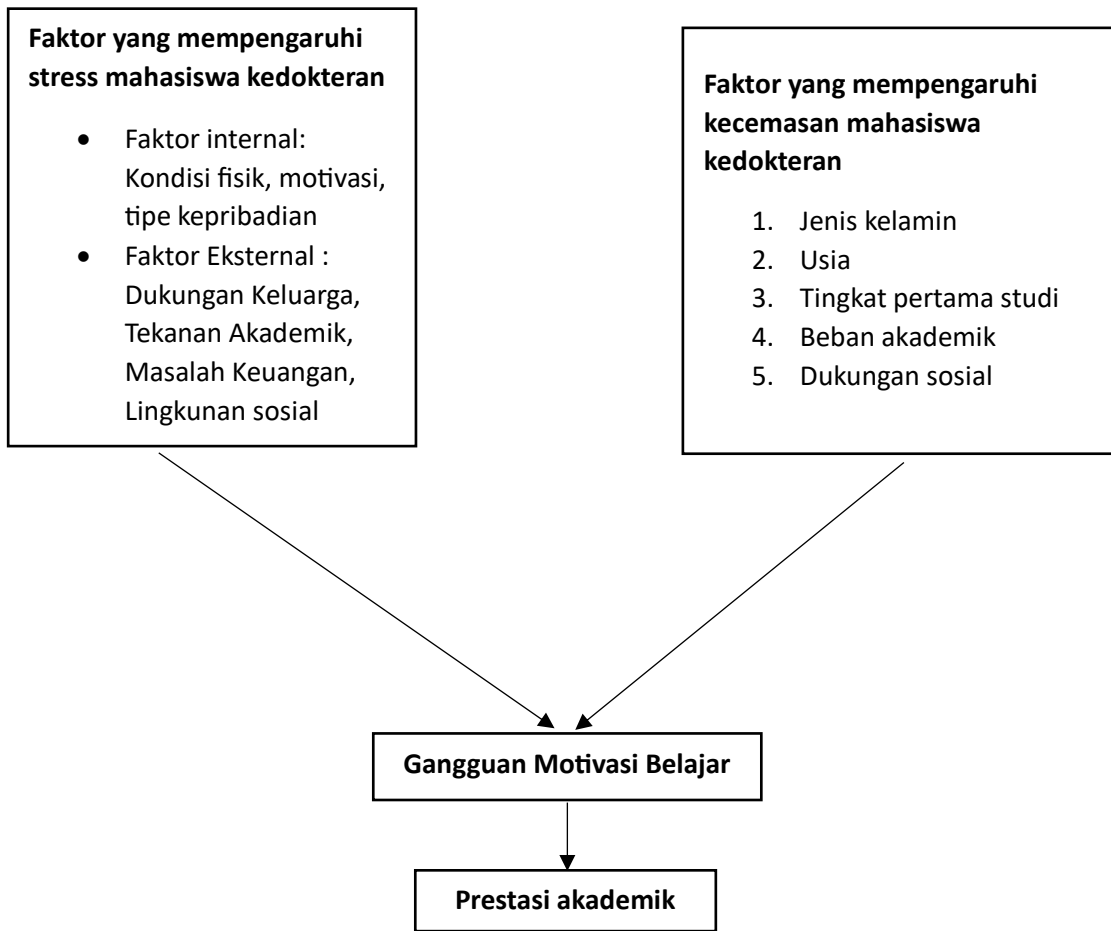
##### **a. Faktor Internal**

Pengaruh yang berasal dari dalam diri siswa, adapun beberapa hal yang mempengaruhinya adalah faktor fisiologis dan juga psikologis. Pengaruh fisiologis yang dapat dirasakan oleh siswa adalah kondisi kesehatan siswa saat melakukan studi; memiliki pancaindera yang baik, khususnya penglihatan dan pendengaran. Proses pembelajaran dengan menerima materi yang dilakukan dengan pemaparan secara visual serta verbal, sehingga sangat memerlukan penglihatan dan pendengaran yang baik agar dapat menerima pelajaran dengan lebih maksimal. Sedangkan pengaruh psikologis yang mempengaruhi, antara lain seperti kemampuan intelegensi siswa yang bisa dilihat dari nilai IQ dan juga motivasi diri.

##### **b. Faktor Eksternal**

Pengaruh eksternal merupakan pengaruh yang didapat oleh siswa dari luar dirinya. Pengaruh dari luar terkadang memberikan sebuah beban tersendiri bagi siswa untuk dapat menjalankan proses pembelajaran, diantara lain faktor eksternal yang mempengaruhi adalah faktor lingkungan keluarga, karena setiap keluarga dengan sosial ekonomi yang berbeda, pendidikan orang tua, perhatian orang tua kepada anaknya, akan memberikan dan mengajarkan hal yang berbeda kepada siswa dalam menghadapi proses pembelajaran. Faktor lainnya adalah lingkungan kampus dimana kampus merupakan tempat siswa menerima pendidikan dan dinilai kemampuan akademiknya, sehingga lingkungan kampus sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran siswanya. Beberapa hal dari lingkungan kampus yang mempengaruhi seperti sarana dan prasarana yang dimiliki oleh kampus, dosen yang mengajar, dan metode pembelajaran dapat sangat mempengaruhi siswa. Faktor lain yang turut mempengaruhi prestasi akademik siswa adalah dari masyarakat sekitar. Faktor sosial budaya yang dianut oleh masyarakat sekitar, serta partisipasi masyarakat tentang pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi kondisi siswa dalam menjalankan proses pembelajaran.

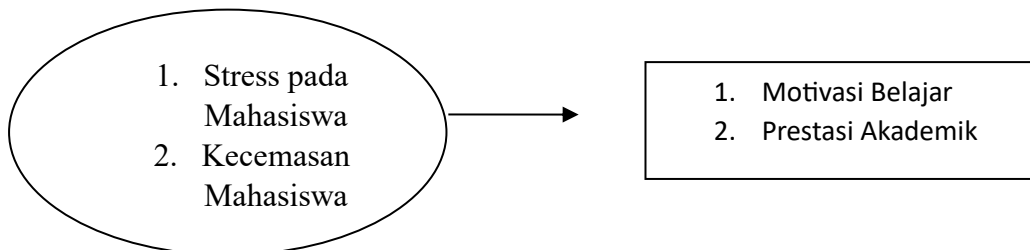
## 2.5 Kerangka Teori



**Bagan 1. Kerangka Teori**

## 2.6 Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teoritis yang telah dijelaskan pada tinjauan pustaka, maka dapat disusun kerangka konseptual penelitian dalam skema sebagai berikut:



**Bagan 2. Kerangka Konsep**

## **2.7 Hipotesis**

H0 : Tidak terdapat ada hubungan antara stres dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2023

H1 : ada hubungan antara stres dan kecemasan dengan motivasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2023