



Hubungan Dukungan Keluarga dan Tekanan Akademik dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

The Relationship Between Family Support and Academic Pressure with the Mental Health of Medical Students at University of Muhammadiyah Semarang

Dewi Safitri Fatma Mawarni¹, Suprihartini², Wijayanti Fuad²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

²Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi. Dewi Safitri Fatma Mawarni. Email: dewisafitratmamawarni@gmail.com

Article Info

Article History:

Received : 10 November 2025

Accepted : 31 Desember 2025

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa kedokteran kerap mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti beban belajar yang berat, tuntutan untuk mencapai nilai tinggi, dan kompetisi yang ketat. Tekanan ini bisa mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Diharapkan dengan adanya dukungan keluarga bisa menurunkan kecen-derungan munculnya kejadian yang bisa berakibat adanya tekanan, karenanya bisa menambah kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki adanya hubungan antara dukungan keluarga dan tekanan akademik dengan kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

Metode: Penelitian korelasional kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ialah mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2022 berjumlah 69 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner *Perceived Social Support Family-20*, Kuesioner *Perception Academic Stress Scale-18* dan Kuesioner *Mental Health Inventory-38*. Analisis hubungan menggunakan uji *rank spearman*.

Hasil: Mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang baik sejumlah 44 responden (63,8%), mayoritas responden memiliki tingkat tekanan akademik rendah sejumlah 37 responden (53,6%) dan mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental sedang sejumlah 32 responden (46,4%). Pada analisis uji *rank spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental (*p-value* < 0,001) dengan tingkat korelasi sedang ($r = 0,569$) dan terdapat hubungan negatif antara tekanan akademik dengan kesehatan mental (*p-value* = 0,039) dengan tingkat korelasi rendah ($r = -0,249$).

Kesimpulan: Dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan tingkat korelasi kuat dengan kesehatan mental, sedangkan tekanan akademik memiliki hubungan negatif dengan tingkat korelasi rendah dengan kesehatan mental.

Abstract

Background: Medical students often experience high levels of academic pressure, such as heavy study loads, demands for high grades and intense competition. These pressures can have negative effects on their mental health, such as anxiety, depression and stress. It is hoped that the presence of family support can reduce the propensity for stress-inducing events, thereby increasing the well-being of students. This study aims to investigate the relationship between family support and academic pressure with the mental health of medical students at Universitas Muhammadiyah Semarang

Kata Kunci:

Dukungan keluarga,
tekanan akademik,
kesehatan mental

Keywords:

*Family support,
academic pressure,
mental health*

Method: Quantitative correlational research using a cross-sectional design. The research sample was medical students of Universitas Muhammadiyah Semarang Batch 2022. A total of 69 people were selected using purposive sampling technique. Data collection using a questionnaire Perceived Social Support Family-20 questionnaire, Perception Academic Stress Scale-18 questionnaire, and Mental Health Inventory-38 questionnaire. Association analysis using Spearman rank test.

Result: The majority of respondents had good family support as many as 44 respondents (63.8%), the majority of respondents had low levels of academic pressure as many as 37 respondents (53.6%) and the majority of respondents had moderate levels of mental health as many as 32 respondents (46.4%). The Spearman rank analysis showed a positive relationship between family support and mental health (p -value < 0,001) with a moderate correlation level (r = 0.569), and a negative relationship between academic stress and mental health (p -value = 0.039) with a low correlation level (r = -0.249).

Conclusion: Family support has a positive relationship with mental health with a strong correlation, while academic stress has a negative relationship with mental health with a low correlation.

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran kerap mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti beban belajar yang berat, tuntutan untuk mencapai nilai tinggi, dan kompetisi yang ketat. Tekanan ini bisa berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka, seperti kecemasan, depresi, dan stres.¹ Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, disebutkan bahwa 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta (5,5%) mengalami gangguan mental.²

Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan temuan sebanyak 445 kasus gangguan mental yang dialami remaja di Kota Semarang. Dari hasil pemetaan 31 puskesmas di 19 kecamatan Kota Semarang tahun 2023, temuan terbanyak di Puskesmas Rowosari dan Puskesmas Srondol masing-masing 36 kasus. Jenis gangguan mental yang dijumpai antara lain kasus campuran *anxiety* dan depresi sejumlah 276 kasus, neurotik sejumlah 31 kasus, somatoform 65 kasus dan insomnia 116 kasus.³

Keluarga sebagai sistem pendukung mempunyai elemen berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Diharapkan dengan adanya dukungan keluarga bisa menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang bisa berakibat adanya tekanan,

karenanya bisa menambah kesejahteraan mahasiswa. Dukungan dari keluarga bisa menolong mahasiswa guna mengatasi tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental mereka. Dukungan keluarga bisa memberi rasa aman, nyaman, dan membantu mereka untuk merasa dihargai dan dipedulikan.

Sejumlah penelitian sudah dikerjakan guna mengungkap keterkaitan antara dukungan keluarga, tekanan akademik dan kesehatan mental. Satu di antara penelitian menyebutkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial dan tekanan akademik terhadap mahasiswa kedokteran.¹ Kajian lain menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental.⁴ Tekanan akademik menjadi sumber masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Sebanyak 51,6% mahasiswa kedokteran Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik.⁵

Penelitian sebelumnya telah menetapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga, tekanan akademik, dan kesehatan mental. Dukungan keluarga yang tinggi dapat memungkinkan mahasiswa kedokteran mengatasi stres akademik dan menjaga kesehatan mental mereka.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki adanya hubungan antara dukungan keluarga dan tekanan akademik dengan

kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang pada 14 September 2024, menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi target pada penelitian ini ialah mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, dengan populasi terjangkau ialah mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2022. Dengan memakai rumus *Slovin*, didapatkan sampel sebanyak 69 orang dari total populasi sebanyak 147 orang. Pengambilan sampel dilaksanakan menggunakan cara *purposive sampling*, sesuai kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam pengambilan sampel mencakup mahasiswa kedokteran Unimus angkatan 2022 yang berstatus aktif dan menyanggupi untuk menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi, mencakup mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2022 yang tidak lolos evaluasi dua tahunan, sudah atau pernah terdiagnosis oleh dokter memiliki masalah kesehatan mental, berstatus menikah, dan tidak submit pengisian kuesioner. Variabel pada penelitian ini terdiri dari dukungan keluarga dan tekanan akademik sebagai variabel bebas dan kesehatan mental sebagai variabel terikat.

Pada penelitian ini data dianalisis dengan analisis univariat yaitu untuk menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi analisis bivariat menggunakan uji *rank spearman* untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti telah memperoleh Ethical Clearance dengan nomor 030/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2024 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas

Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang merupakan mahasiswa angkatan 2022 sejumlah 69 responden didapatkan bahwa sebagian besar berusia 20 tahun (55,1%). Berdasar frekuensi jenis kelamin, sebagian besar responden ialah perempuan (63,8%). Seluruh responden (100%) sedang menempuh pendidikan S1 Kedokteran semester 5.

Berdasarkan status pernikahan, belum menikah sebanyak (100%). Berdasarkan tempat tinggal saat ini, mayoritas tinggal di kos (42,0%). Berdasarkan kedekatan responden dengan anggota keluarga, mayoritas responden lebih dekat dengan ibu (55,1%). Berdasarkan tingkat dukungan keluarga, sebanyak (63,8%) punya tingkat dukungan keluarga yang baik. Berdasarkan tingkat tekanan akademik, sebanyak (46,4%) memiliki tingkat tekanan akademik yang tinggi. Berdasarkan tingkat kesehatan mental, sebanyak (46,4%) mempunyai kesehatan mental sedang dan sebanyak (40,6%) punya tingkat kesehatan mental buruk.

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji *rank spearman* (Tabel 2) menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Koefisien korelasi (r) sebesar 0,569 menunjukkan hubungan kuat dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin baik dukungan keluarga yang diterima, maka akan semakin baik pula kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=69)

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n=69)	Percentase (%)
Usia	19 tahun	13	18,8
	20 tahun	38	55,1
	21 tahun	11	15,9
	22 tahun	5	7,2
	23 tahun	2	2,9
Jenis kelamin	Laki-laki	25	36,2
	Perempuan	44	63,8
Semester	5	69	100,0
Progam Studi	S1 Kedokteran	69	100,0
Status pernikahan	Belum Menikah	69	100,0
	Sudah Menikah	0	0,0
Tempat tinggal saat ini	Rumah Ortu	15	21,7
	Kos	29	42,0
	Kontrakan	24	34,8
	Lainnya	1	1,4
Anggota keluarga paling dekat	Ayah	7	10,1
	Ibu	38	55,1
	Adik/Kakak	15	21,7
	Dekat semuanya	7	10,1
	Lainnya	2	2,9
Dukungan keluarga	Baik	44	63,8
	Cukup	8	11,6
	Kurang	17	24,6
Tekanan akademik	Tinggi	32	46,4
	Rendah	37	53,6
Kesehatan mental	Baik	9	13,0
	Sedang	32	46,4
	Buruk	28	40,6

Tabel 2. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental

Variabel	Kesehatan Mental						r	p-value		
	Baik		Sedang		Buruk					
	n	%	n	%	n	%				
Dukungan Keluarga	Baik	8	11,6	27	39,1	9	13,0	44	63,8	
	Cukup	1	1,4	4	5,8	3	4,3	8	11,6	
	Kurang	0	0,0	1	1,4	16	23,2	17	24,6	
Jumlah		9	13,0	32	46,4	28	40,6	69	100,0	

Tabel 3. Hubungan Tekanan Akademik dengan Kesehatan Mental

Variabel	Kesehatan Mental						Jumlah	r	p-value			
	Baik		Sedang		Buruk							
	n	%	n	%	n	%						
Tekanan Akademik	Tinggi	1	1,4	15	21,7	16	23,2	32	46,4			
	Rendah	8	11,6	17	24,6	12	17,4	37	53,6			
	Jumlah	9	13,0	32	46,4	28	40,6	69	100,0			

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji *rank spearman* (Tabel 3) menun-

jukan hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan kesehatan mental

mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p\text{-value} = 0,039 < 0,05$). Koefisien korelasi (r) sebesar -0,249 menunjukkan hubungan cukup dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin rendah tekanan akademik maka akan semakin baik tingkat kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis setiap dimensi dari kuesioner PASS-18 (*Perception Academic*

Stress Scale-18) yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *academic expectation, faculty work and examination* dan *student's academic self-perception*⁶ dan kuesioner MHI-38 (*Mental Health Inventory-38*) yang terdiri dari dua dimensi yaitu *psychological distress* dan *psychological well-being*.⁷ memiliki hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Dimensi Kuesioner PASS-18

Dimensi	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Academic Expectation</i>	8	11,6	41	59,4	20	29	69	100,0
<i>Faculty Work and Examination</i>	5	7,2	36	52,2	28	40,6	69	100,0
<i>Self-Perception</i>	13	18,8	40	58,0	16	23,2	69	100,0

Tabel 5. Dimensi Kuesioner MHI-38

Dimensi	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Psychological distress</i>	7	10,2	19	27,5	43	62,3	69	100,0
<i>Psychological well-being</i>	13	18,8	40	58	16	23,2	69	100,0

Hasil analisis terhadap tiga dimensi dalam kuesioner PASS-18 menunjukkan bahwa tekanan akademik pada dimensi *academic expectation* sebanyak 11,6% mahasiswa berada pada kategori rendah, 59,4% berada pada kategori sedang dan 29% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Pada dimensi *faculty work and examination* sebanyak 7,2% mahasiswa berada pada kategori rendah, 52,2% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 40,6% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Sedangkan pada dimensi persepsi diri sebanyak 18,8% mahasiswa berada pada kategori rendah, 58% mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 23,2 berada pada kategori tinggi.

Hasil analisis terhadap dua dimensi dalam kuesioner MHI-38 menunjukkan bahwa pada dimensi *psychological distress* sebanyak 10,2% mahasiswa berada pada kategori rendah, 27,5% berada pada kategori sedang dan

62,3% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Sedangkan pada dimensi *psychological well-being* sebanyak 18,8% mahasiswa berada pada kategori rendah, sebanyak 58% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 23,2% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Pembahasan

Dukungan keluarga pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa berdasarkan tingkat dukungan keluarga, mayoritas responden punya tingkat dukungan keluarga yang baik yaitu sejumlah 44 orang (63,8%), tingkat dukungan keluarga cukup sejumlah 8 orang (11,8%) dan tingkat

dukungan keluarga kurang sejumlah 17 orang (24,5%).

Dukungan keluarga mencakup sikap, perilaku, dan penerimaan pada setiap anggota keluarga. Anggota keluarga yang memberikan dukungan dianggap selalu siap membantu dan memberi pertolongan saat dibutuhkan. Peran keluarga penting sekali dalam mendukung berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti memahami kebutuhan mereka, membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi, memberikan motivasi, serta memberikan masukan untuk membantu mahasiswa mencapai tujuan yang diinginkan.⁸

Dukungan keluarga ialah proses yang berlangsung sepanjang siklus kehidupan, dengan sifat dan jenis dukungan yang berbeda pada setiap tahapannya. Secara umum, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan status kesehatan, baik secara fisik maupun psikis, dalam sebuah keluarga. Secara lebih spesifik, keberadaan dukungan keluarga dapat berkontribusi pada penurunan angka mortalitas, karena dukungan yang efektif mampu menjaga kesehatan emosi, fisik, serta fungsi kognitif anggotanya.⁹

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa. Keluarga yang supotif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi mahasiswa untuk menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti perasaan rendah diri, isolasi sosial, dan kehilangan makna hidup.^{10,11}

Dukungan keluarga merupakan faktor pelindung terhadap stres, yang berdampak besar pada kesehatan dan interaksi sosial. Dukungan keluarga membuat orang merasa dicintai, diperhatikan, dihormati, dan mempunyai relasi.

Tekanan akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas responden memiliki tingkat tekanan akademik yang rendah yaitu sebanyak 53,6%, namun

memiliki selisih sedikit dengan tingkat tekanan akademik tinggi yaitu 46,4%.

Berdasarkan dimensi ekspektasi akademik, sebanyak 29% mahasiswa berada pada kategori tinggi yang berarti mahasiswa merasa terbebani atas ekspektasi dan tuntutan akademik serta 59,4% mahasiswa berada pada kategori sedang yang dapat diartikan bahwa mahasiswa merasa tuntutan akademik tinggi namun masih mampu menanganinya.

Berdasarkan dimensi tugas kuliah dan ujian, sebanyak 40,6% mahasiswa mengalami tekanan tinggi, dan 52,2% mahasiswa mengalami tekanan sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa terbebani oleh banyaknya tugas, frekuensi kuis praktikum dan ujian sehingga mendorong terjadinya stres akademik.

Berdasarkan dimensi persepsi diri akademik mahasiswa, sebanyak 23,2% mahasiswa berada pada kategori tinggi dan 58% berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum berhasil mengikuti ritme belajar, kurang yakin dalam pemahaman materi, merasa tidak percaya diri akan kemampuan intelektualnya dalam menjalani pembelajaran perkuliahan.

Tekanan akademik adalah salah satu *stressor* yang mengganggu keseimbangan tubuh (homeostasis), memicu pelepasan hormon CRH, ACTH, dan kortisol yang merupakan hormon stres. Ketiga hormon ini akan meningkat sebagai respons terhadap stres, baik yang bersifat fisik juga psikologis. Disamping itu, hormon-hormon ini juga berperan dalam membangun respons adaptif pada tantangan atau rangsangan baru. Mahasiswa kedokteran cenderung menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non kedokteran, sehingga mereka berisiko besar mengalami masalah kesehatan mental. Tekanan akademik ini bahkan menjadi salah satu faktor utama yang menjadikan kesehatan mental buruk.^{12,13}

Mahasiswa kedokteran dikenal menghadapi tekanan akademik yang signifikan karena mereka harus memenuhi tuntutan pembelajaran yang berat serta mempelajari sejumlah besar materi dalam waktu yang

relatif singkat sebelum menghadapi ujian dan evaluasi.¹⁴

Mahasiswa kedokteran dapat mengalami stres karena aktivitas akademik yang padat dan tuntutan akademik yang tinggi. Mereka juga dapat mengalami stres akademik karena banyaknya materi yang harus mereka pelajari memungkinkan mereka tidak dapat memahami semua informasi sekaligus, yang membuatnya lebih sulit untuk berhasil dalam ujian.¹⁵

Kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental sedang yaitu sebanyak 46,4% dan kesehatan mental buruk sebanyak 40,6% serta kesehatan mental baik sebesar 13%. Kondisi kesehatan mental sedang tidak selalu berkembang menjadi gangguan mental serius. Rendahnya presentase mahasiswa dengan kesehatan mental baik yaitu sebesar 13% dapat dijelaskan melalui ketidakseimbangan antara dua komponen utama kesehatan mental, yakni *psychological distress* dan *psychological well-being*.

Berdasarkan dimensi *psychological distress*, sebagian besar mahasiswa yaitu sebanyak 62,3% berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala gangguan psikologis yang signifikan seperti cemas, susah berkonsentrasi, suasana hati buruk, putus asa ataupun mengalami gangguan tidur. Berdasarkan dimensi *psychological well-being*, sebanyak 58% mahasiswa berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka mengalami distress yang cukup besar namun masih memiliki kapasitas positif dalam tetap membangun harapan, optimis, serta memandang masa depan dengan lebih baik.

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran tidak boleh dipandang remeh. Jikalau tidak dilakukan penanganan dengan baik, kondisi ini bisa berdampak

buruk pada prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan bahkan kualitas hidup mereka. Selain itu, mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan mental juga berisiko mengalami kesulitan dalam menjalankan tugasnya sebagai dokter di masa depan. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya yang komprehensif dari berbagai pihak. Institusi pendidikan perlu menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, mengadakan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif. Mahasiswa sendiri juga perlu aktif mencari bantuan jika mengalami masalah, membangun jaringan dukungan yang kuat, dan mengadopsi gaya hidup sehat.¹⁶

Hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan dari penelitian ini, diperoleh mayoritas responden yaitu sejumlah 27 responden (39,1%) dari 69 responden mempunyai tingkat dukungan keluarga yang baik dengan kesehatan mental sedang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *rank spearman* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Hubungan tersebut berada pada tingkat korelasi sedang dan bersifat searah, yang mengindikasikan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima mahasiswa kedokteran, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya.

Temuan kajian ini selaras dengan studi sebelumnya yang memperlihatkan bahwa dukungan keluarga punya hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Dukungan keluarga ialah faktor penting dalam menjaga kesehatan mental individu, termasuk mahasiswa. Dukungan keluarga yang baik dapat memberikan rasa aman, mengurangi stres,

dan meningkatkan harga diri, sehingga berdampak positif pada kesehatan mental.^{4,11}

Penelitian ini juga sejalan dengan kajian yang dikerjakan oleh Agustianisa (2022) dimana dukungan keluarga punya korelasi positif dengan kesehatan mental mahasiswa.¹⁷ Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa. Keluarga yang suportif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi mahasiswa untuk menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti perasaan rendah diri, isolasi sosial, dan kehilangan makna hidup.^{10,11}

Dukungan keluarga merupakan faktor pelindung terhadap stres, yang berdampak besar pada kesehatan dan interaksi sosial. Dukungan keluarga membuat orang merasa dicintai, diperhatikan, dihormati, dan mempunyai relasi.¹⁸

Hubungan tekanan akademik dengan kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Berdasarkan dari penelitian ini, diperoleh mayoritas responden yaitu sejumlah 17 responden (24,6%) dari 69 responden mempunyai tingkat tekanan akademik yang rendah dengan kesehatan mental sedang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *rank spearman* menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara tekanan akademik dan kesehatan mental mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Hubungan tersebut berada pada tingkat korelasi rendah dan bersifat berlawanan arah, yang mengindikasikan bahwa semakin rendah tekanan akademik yang dialami mahasiswa kedokteran, maka semakin baik kondisi kesehatan mental yang dimilikinya.

Temuan ini sejalan dengan teori stres yang dikemukakan oleh Rahmayani (2019) bahwa *stressor* bisa memicu respons fisiologis dan psikologis yang merugikan. Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, depresi,

gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Karenanya, perlu dilakukan upaya guna mengurangi beban akademik mahasiswa dan memberikan dukungan psikologis yang memadai.⁵ Teori tersebut juga sejalan dengan hasil kajian yang dilakukan oleh Widjaja *et al.* (2022) bahwa *stressor* utama yang dirasakan mahasiswa ialah *stressor* terkait akademik.¹⁹

Berdasarkan pembahasan diatas mahasiswa perlu menyusun strategi untuk mengatasi tekanan akademik agar menjaga kesehatan mental, seperti manajemen waktu dengan cara membuat jadwal yang realistik dan mengalokasikan waktu secara efektif untuk belajar, beristirahat, dan bersosialisasi.

Melakukan teknik relaksasi semisal meditasi, yoga, atau pernapasan dalam untuk mengurangi stres. Mencari dukungan sosial dengan berbicara dengan teman atau keluarga tentang perasaan yang sedang dialami. Meninggalkan pola hidup dengan mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup. Jika merasa kesulitan dalam mengatasi tekanan, jangan ragu guna mencari bantuan dari psikolog atau konselor.²⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan tingkat korelasi kuat dengan kesehatan mental, sedangkan tekanan akademik memiliki hubungan negatif dengan tingkat korelasi rendah dengan kesehatan mental.

Saran

Penelitian selanjutnya dengan judul serupa disarankan menambah cakupan populasi yang lebih luas, misalnya dengan melibatkan responden dari beberapa angkatan yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih representatif terhadap kondisi populasi mahasiswa kedokteran. Selain itu, penelitian berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi keseha-

tan mental mahasiswa kedokteran, seperti strategi coping, resiliensi, dukungan sosial dari teman sebaya dan dosen, serta beban kurikulum klinik dan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bergmann C, Muth T, Loerbroks A. Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. *Med Educ Online*. 2019;24(1):1–9. 10.1080/10872981.2019.1603526
2. Wahdi AE, Setyawan A, Putri YA, Wilopo SA, Erskine HE, Wallis K, et al. National adolescent mental health survey (I-NAMHS): Laporan penelitian. Wahdi AE, Kuntoro AA, Nadhira DA, Asem AS, Rachmawati R, editor. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Universitas Gadjah Mada; 2022.
3. Abdul Hakam M, Rijanto NE, Suhito HP, Raniasm IPI, Putri VA, Rahmawati DL. Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kota Semarang. Raniasm IPI, Putri RvA, editor. Dinas Kesehatan Kota Semarang. Dinas Kesehatan Kota Semarang; 2022.
4. Handayani SP, Sitorus RJ, Novrikasari. Hubungan dukungan keluarga dengan terjadinya gangguan kesehatan mental pada penderita HIV/AIDS di kota Jambi. *JMJ*. 2022;10(4):515–25. 10.22437/jmj.v10i4.20811
5. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *J Kesehat Andalas*. 2019;8(1):103–11. 10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019
6. Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Heal Psychol Open*. 2015;2(2). 10.1177/2055102915596714
7. Veit CT, Ware JE. The structure of psychological distress and well-being in general populations. *J Consult Clin Psychol*. 1983;51(5):730–42. 10.1037/0022-006X.51.5.730
8. Rusianti MI, Fahdi FK, Righo A. Hubungan dukungan keluarga terhadap motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *MAHESA MALAHAYATI Heal STUDENT J*. 2023;3(5):1297–309. 10.33024/mahesa.v3i5.10329
9. Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. Buku ajar Keperawatan keluarga: Riset, teori & praktik. Tiar E, editor. Jakarta: EGC; 2013.
10. Kusnadi SK, Irmayanti N, Anggoro H, Agustina KSB. Hubungan antara dukungan keluargadengan psychological well-being pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. *J Psikol Insight*. 2021;5(1):79–86. 10.17509/insight.v5i1.34240
11. Hidayati DL, Purwandari E. Hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental di Indonesia: Kajian meta-analisis. *Guid J Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbing Dan Konseling*. 2023;13(1):270–83. 10.24127/gdn.v13i1.6536
12. Limanan D, Olivia S. Gambaran tingkat stress pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020 dalam pandemi COVID-19. In: Pemberdayaan dan Perlindungan Konsumen di Era Ekonomi Digital. Jakarta: SERINA IV UNTAR 2022; 2022. hal. 637–40.
13. AS AMD, Basri SWG, Aisyah WN, Bakhtiar IKA, Ismail MW. Comparative analysis of stress levels among medical students of the universitas muslim indonesia from the 2021-2023 cohorts using the medical student stressor questionnaire (MSSQ). *J Kedokt*. 2025;10(2):75–88. 10.36679/kedokteran.v10i2.121
14. Saputra IMRA, Suarya LMKS. Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis

- pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *J Psikol Udayana*. 2019;6(1):31–43. 10.24843/JPU.2019.v06.i01.p04
15. Heinen I, Bullinger M, Kocalevent RD. Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. *BMC Med Educ*. 2017;17(1):1–14. 10.1186/s12909-016-0841-8
 16. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clin Proc*. 2005;80(12):1613–22. 10.4065/80.12.1613
 17. Agustianisa R, Susantod W, Rohmawati DH. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *J Ilm Komun Makna*. 2022;10(2):130. 10.30659/jikm.v10i2.14577
 18. Jayaram G. Implementing performance improvement and measuring psychiatric care quality. *Psychiatry (Edgmont)*. 2007;4(5):58–61.
 19. Widjaja S, Cahyono A. Stress analytics of medical students at faculty of medicine university of surabaya. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ*. 2022;11(3):319–25. 10.22146/jpki.64881
 20. Zahwa FK, Hanif M. Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan keseharian mental mahasiswa. *J I P P*. 2024;2(4):142–8. 10.61116/jipp.v2i4.354