

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres sering dialami oleh semua orang dari berbagai lapisan masyarakat termasuk mahasiswa. Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.³

Fakultas Kedokteran, merupakan salah satu fakultas dengan beban studi yang lebih berat jika dibandingkan dengan fakultas yang lain. Sejak tahun 2006, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FK UKM) menerapkan kurikulum berbasis kompetensi (KBK).

Penerapan KBK di semua Fakultas Kedokteran menuntut mahasiswa untuk selalu belajar keras setiap waktu. Mahasiswa baru yang belajar dengan sistem pembelajaran KBK diduga memiliki derajat stres tinggi. Situasi yang dapat memunculkan stres bagi mahasiswa baru, yang dapat mengalami perubahan sepanjang waktu. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh para mahasiswa Fakultas Kedokteran dapat menyebabkan perubahan dalam derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa. Perubahan dan adaptasi diduga berperan pada perubahan stres sepanjang waktu. Hal tersebut menjadi alasan diharapkan adanya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa FK yang dapat mengubah derajat stresnya

Peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat stres dan perubahannya pada mahasiswa fakultas kedokteran, yang mungkin di kemudian hari dapat menjadi informasi yang berguna untuk penanganannya.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat penurunan stres yang diukur secara umum berdasarkan kecemasan dan gejala depresi pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016 pada saat memasuki kegiatan perkuliahan dan pada akhir tahun pertama.

1.3 Maksud tujuan penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai perbedaan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016 pada saat memasuki kegiatan perkuliahan dan pada akhir tahun pertama, yang diukur secara umum berdasarkan kecemasan dan gejala depresi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai penurunan stres yang diukur secara umum berdasarkan kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016 pada saat memasuki kegiatan perkuliahan dan pada akhir tahun pertama

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat akademik penelitian ini adalah memberi informasi ilmu pengetahuan bagi masyarakat ilmiah khususnya ilmu kedokteran jiwa klinis mengenai stres dan dapat menjadi penelitian pendahuluan bagi penelitian selanjutnya.

Manfaat praktis penelitian ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat mengenai tingkat stres yang pada gilirannya dapat digunakan sebagai dasar bagi penanganan stres di masa yang akan datang.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Menurut Taylor⁵, stres merupakan kondisi emosi negatif berupa ketegangan yang mempengaruhi munculnya reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku. Perilaku ini sebagai respon manusia untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang dapat berupa peristiwa atau kejadian yang menekan, mengancam dan membahayakan (*Stressor*). Stres dapat dialami oleh mahasiswa/i kedokteran yang muncul sebagai gejala fisik, psikologis, dan gejala kognitif.⁶

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Seseorang yang mengalami stres akan menimbulkan gangguan pada satu atau lebih organ tubuh. Hal ini berakibat yang bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi pekerjaannya dengan baik, dan disebut *distress*. Stres dapat menimbulkan beberapa gejala seperti keluhan-keluhan somatik (fisik) dan dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Stres tidak semuanya mempunyai konotasi negatif, dan cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan *eustress*.⁴

Gejala fisik sebagai reaksi terhadap stres dapat berupa sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, insomnia, sakit punggung, gatal-gatal pada kulit, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, berubah selera makan, banyak berkeringat, lelah, bertambah banyak melakukan kekeliruan dalam kerja atau hidup.⁷ Secara umum, gejala stres dapat dalam bentuk pusing, mual, tidak enak badan, dan terganggunya pola tidur. Davison, Nelson, dan Agus⁸ mengelompokkan gejala psikologis meliputi rasa khawatir, cemas, gelisah, takut, mudah marah, suka murung, dan tidak mampu menanggulangnya. Individu yang mengalami stres sering merasa mudah merasa gelisah, diliputi kecemasan berlebihan dan merasakan adanya suasana hati yang negatif pada saat melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Menurut Hardjana⁷ reaksi kognitif akibat stres dapat berupa susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun berlebihan, kehilangan rasa humor yang sehat,

produktifitas/prestasi kerja menurun, dalam bekerja banyak melakukan kekeliruan.

Kadar stres yang cukup dapat menjadi pemicu untuk peningkatan performa sehari-hari. Jika stres ada secara berlebihan (*distress*) dapat menyebabkan penyakit secara mental dan fisik. Ketahanan mental bervariasi pada setiap individu sehingga beban kerja bukan faktor menentukan apakah stres tersebut merupakan *eustress* atau *distress*. Stres bersifat subjektif sehingga diperlukan alat ukur objektif yaitu *Kessler Psychological Distress Scale*.

Mahasiswa fakultas kedokteran baru yang belajar dengan sistem pembelajaran KBK diduga memiliki derajat stres tinggi. Situasi yang dapat memunculkan stres bagi mahasiswa baru, yang dapat mengalami perubahan sepanjang waktu. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh para mahasiswa Fakultas Kedokteran diduga dapat menyebabkan perubahan dalam derajat stres yang dialami oleh para mahasiswa. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa FK diharapkan dapat mengurangi derajat stresnya

1.5.2 Hipotesis

Derajat stres yang diukur secara umum berdasarkan kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016 pada akhir tahun pertama menurun dibandingkan pada saat memasuki kegiatan perkuliahan.