

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat penting bagi suatu bangsa karena dapat menjadi dasar pembangunan bangsa. Pendidikan merupakan cara yang paling tepat dalam memberantas kemiskinan, memperluas kelas menengah dan membangun negara Indonesia yang lebih *modern* (Susilo Bambang Yudhoyono, dalam Kompasiana, 2014). Oleh karena itu, penting bagi bangsa Indonesia untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas, dapat dinikmati oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia, serta berguna bagi kesejahteraan seluruh masyarakat Indonesia.

Pentingnya pendidikan bagi negara Indonesia, membuat pemerintah menyediakan jalur pendidikan yang dapat ditempuh masyarakat Indonesia. Jalur pendidikan formal merupakan jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi (Undang-Undang No 20 Tahun 2003 pendidikan formal).

Pendidikan formal dilakukan oleh lembaga pendidikan formal. Salah satu lembaga pendidikan formal-umum yang didirikan di Indonesia adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi adalah organisasi satuan pendidikan, yang menyelenggarakan pendidikan di jenjang pendidikan tinggi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990). Perguruan tinggi di Indonesia memiliki peran penting dalam kemajuan pendidikan bangsa Indonesia dan kesejahteraan hidup bangsa Indonesia. Menurut Rudi Widiyanto, M. Psi., Psikolog (2014), *People Development Manager ECC UGM*, gelar sarjana dapat membuka peluang untuk mahasiswa di level karir. Oleh karena itu, gelar sarjana penting bagi mahasiswa dalam meraih cita-cita dan kesempatan mendapatkan karir yang diinginkan lebih besar apabila sudah

mendapatkan gelar sarjana. Berdasarkan peran penting perguruan tinggi bagi bangsa Indonesia, kini sudah sangat banyak perguruan tinggi yang telah berdiri di Indonesia. Berdasarkan data terakhir dari Kementerian Riset Teknologi dan Perguruan Tinggi (Ristek Dikti), jumlah perguruan tinggi di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 4.504 unit. Sebanyak 3.136 perguruan tinggi negeri dan 122 perguruan tinggi swasta. Selain itu, jumlah perguruan tinggi di Jawa Barat sebanyak 12 perguruan tinggi negeri dan 381 perguruan tinggi swasta.

Salah satu perguruan tinggi swasta yang telah berdiri sejak tahun 1965 di kota Bandung, Jawa Barat ialah universitas 'X'. Universitas 'X' memiliki 9 fakultas dengan 27 Program Studi, salah satunya fakultas kedokteran. Fakultas kedokteran merupakan fakultas pertama dan tertua di Universitas 'X'. Perbedaan fakultas kedokteran Universitas 'X' dengan fakultas kedokteran universitas lainnya adalah adanya mata kuliah pilihan, yakni mata kuliah Akupuntur (4 sks), Kegawatdaruratan (4 SKS), dan *Herbal Medicine* (2 sks). Mata kuliah pilihan ini dapat dipilih dan diambil oleh mahasiswa fakultas kedokteran pada semester 4.

Selain adanya mata kuliah pilihan, fakultas kedokteran Universitas 'X' juga memiliki sistem belajar blok. Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki tuntutan untuk menempuh 4 blok setiap semester maka hingga semester akhir, mahasiswa harus menempuh 28 blok. Setiap blok membahas materi yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 mahasiswa, sistem belajar blok ini menjadi tuntutan dan mahasiswa merasa jadwal perkuliahan menjadi sangat padat karena dalam satu semester mahasiswa harus menyelesaikan 4 blok. Selain itu, waktu mempelajari satu materi tertentu menjadi sangat sedikit karena adanya 4 materi besar yang harus diselesaikan dalam satu semester. Pada setiap mata kuliah, apabila mahasiswa mendapatkan nilai dibawah D sebanyak 2 kali atau mendapatkan nilai E sebanyak 1 kali, dan nilai akhir dibawah C, maka mahasiswa akan gagal blok. Mahasiswa yang gagal blok lebih dari 4 kali selama berkuliah di fakultas kedokteran akan mendapatkan sanksi di *dropout* dari fakultas

kedokteran Universitas 'X'. Ketentuan ini baru diberlakukan pada angkatan 2017 kebawah. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa angkatan 2017, ketentuan baru mengenai blok ini membuat mahasiswa cemas dan takut ketika tidak lulus dan harus mengikuti remedial di mata kuliah tertentu karena apabila mahasiswa tetap mendapatkan nilai dibawah C setelah remedial, maka kemungkinan untuk gagal blok akan lebih tinggi. Mahasiswa juga merasa perkuliahan di fakultas kedokteran menjadi lebih berat karena untuk mendapatkan nilai C sangat sulit dan membuat mahasiswa merasa memiliki kemungkinan kecil untuk mendapatkan IPK diatas 3.

Ketika mempelajari setiap blok, mahasiswa memiliki waktu 4 minggu untuk belajar efektif dan 1 minggu penuh untuk mengikuti ujian. Belajar efektif di fakultas kedokteran meliputi kuliah, tutorial, *skills lab*, dan praktikum. Mata kuliah tutorial diadakan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Pada mata kuliah tutorial, tugas mahasiswa adalah membahas kasus bersama-sama secara berkelompok kemudian hasil kerja kelompok tersebut dipresentasikan di depan dosen. Satu angkatan dibagi menjadi 20 kelompok, dan setiap satu kelompok akan masuk ke ruangan yang berbeda-beda. Pada awalnya, terdapat penjelasan mengenai pengetahuan umum tentang kedokteran. Setelah itu, mahasiswa akan membahas kasus dan mengkaitkannya dengan teori yang bisa dipertanggungjawabkan sumbernya dan langsung melakukan presentasi di depan dosen. Pada tutorial, mahasiswa akan mempresentasikan hasil kasus di depan dosen dan dosen akan memberikan masukan. Mahasiswa juga dapat berdiskusi dengan dosen mengenai kasus yang sedang dibahas.

Selain tutorial, terdapat mata kuliah *skills lab* yang dilakukan selama satu kali seminggu, di kegiatan ini mahasiswa mempelajari tatacara dalam menangani pasien, contohnya melakukan anamnesis, yang meliputi cara memasang infus, membantu ibu melahirkan, memasang kateter, dan lain-lainnya. Selanjutnya, ada praktikum, yakni mempraktikkan teori yang telah dipelajari, seperti praktik anatomi dengan menggunakan *cadaver* (mayat manusia).

Selain kegiatan belajar yang padat, terdapat berbagai ujian yang dilaksanakan selama seminggu di akhir bulan. Mahasiswa akan mengikuti ujian untuk mata kuliah praktikum, *skills lab*, *tutorial*, dan kuliah umum. Bagi materi perkuliahan, ada ujian tertulis yang meliputi pilihan ganda yang berisi teori dan kasus-kasus. Selain itu, terdapat Soca (*Student Oral Case Analysis*), yakni ujian dari mata kuliah *tutorial*. Pada Soca, mahasiswa diwajibkan untuk membahas 8 kasus, namun ketika ujian mahasiswa hanya akan melakukan presentasi untuk satu kasus saja. Ketika ujian, mahasiswa akan mendapat undian untuk mengetahui kasus mana yang akan dipresentasikan. Mahasiswa akan diberi waktu untuk mempersiapkan kasus selama 40 menit untuk menulis di *flipchart* mengenai detail kasus dan teori mana yang tepat untuk dipakai, kemudian selama 20 menit melakukan presentasi di depan dua orang dosen. Saat melakukan presentasi, mahasiswa tidak diperbolehkan membawa catatan.

Ketiga, Osce (*Objective Structural Practical Examination*), yakni ujian dari *skills lab*. Saat Osce, terdapat 10 stasiun, dan mahasiswa diwajibkan untuk melakukan tindakan tertentu di setiap stasiun dalam waktu 5 menit. Setelah itu, setiap 5 menit selanjutnya akan terdengar bel, dan mahasiswa harus pindah stasiun. Pada akhirnya setiap mahasiswa harus menyelesaikan semua tindakan yang ada di setiap stasiun.

Lalu terakhir, ada Ospe (*Object Structural Clinical Examination*), yakni ujian praktikum, contohnya ujian praktik anatomi, histologi (mikroskopis), mikrobiologi, dan lain-lain. Ketika praktikum anatomi, mahasiswa belajar melalui *cadaver*, seperti melihat organ apa saja yang ada di dalam dada, di dalam perut, dan seterusnya. Lalu ketika ujian, mahasiswa akan diberi 10 soal tertulis dan hanya diberi waktu 1 menit untuk melihat 1 *cadaver*, lalu terdengar bel, dan pindah ke *cadaver* lainnya, untuk menjawab soal lainnya. Kesulitannya pun bertambah karena mahasiswa tidak diperbolehkan untuk kembali ke *cadaver* sebelumnya apabila tidak tahu jawaban dan kurang waktu dalam menjawab. Selain ujian setiap bulan sekali, terdapat ujian

setahun sekali atau kompre, yakni ujian yang berisi materi dari blok pertama hingga blok yang sedang ditempuh oleh mahasiswa, ujian ini disebut kompre. Ujian ini dilakukan menggunakan komputer, dan terdapat 100 soal pilihan ganda. Semua soal ujian berisi kasus-kasus di bidang kedokteran.

Berdasarkan wawancara dengan 15 mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017, 20% (3 orang) mahasiswa merasa memiliki banyak tuntutan ketika belajar di fakultas kedokteran dan kegiatan perkuliahan yang ada terasa sangat berat, dan sebanyak 66% (10 orang) mahasiswa merasa kegiatan perkuliahan berat. Penghayatan ini dapat muncul karena mahasiswa merasa waktu yang dimiliki untuk menguasai materi sangat sedikit dan mahasiswa merasa praktikum dan ujian yang diadakan sangat banyak dan soal ujian yang diberikan juga sangat sulit. Kegiatan perkuliahan yang berat serta jadwal kuliah yang padat membuat mahasiswa kesulitan membagi waktu antara belajar dengan bermain sehingga mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas kuliah dan lebih sering menghabiskan waktu untuk bermain. Hal ini membuat mahasiswa merasa lelah dan kurang istirahat karena harus mengerjakan tugas yang menumpuk dan belajar untuk ujian dalam waktu yang sedikit. Mahasiswa juga merasa terkejut dan kesulitan dalam beradaptasi dengan kegiatan perkuliahan di fakultas kedokteran sehingga merasa dirinya tidak siap untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dan belajar di fakultas kedokteran. Adapula sebanyak 14% (2 orang) mahasiswa merasa kegiatan perkuliahan di fakultas kedokteran tidak terlalu berat atau agak berat. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa telah memiliki persiapan diri seperti mengumpulkan informasi mengenai kegiatan belajar di fakultas kedokteran sehingga mahasiswa sudah mengetahui cara belajar yang efektif ketika berkuliah di fakultas kedokteran. Selain itu, ada mahasiswa yang merasa jadwal belajar di fakultas kedokteran sama padatnya dengan jadwal belajar di SMA.

Tuntutan tidak hanya berasal dari segi akademik, seperti kegiatan belajar dan banyaknya ujian yang harus dijalani oleh mahasiswa, melainkan juga dari segi biaya. Berdasarkan hasil survey, pada angkatan 2017, adanya ketentuan baru di dalam sistem pembayaran fakultas kedokteran Universitas 'X', yaitu setiap bertambahnya semester maka bertambah juga biaya kuliah. Pada semester 1 misalnya, angkatan 2017 harus membayar biaya kuliah sebanyak Rp 36.000.000 rupiah, maka semester berikutnya akan bertambah sebanyak Rp 1.000.000. Biaya kuliah tersebut digunakan untuk membeli manekin-manekin yang akan digunakan pada *skills lab*, dikarenakan satu manekin mencapai harga 1 milyar rupiah. Selain itu, pada lab kimia, biaya untuk membeli senyawa kimia seperti reagen sangat membutuhkan biaya yang banyak. Menurut wawancara pada mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran, biaya kuliah tersebut membuat mahasiswa merasa bersalah terhadap diri sendiri dan orangtua ketika gagal mendapatkan nilai bagus atau ketika harus mengikuti remedial karena nilai yang didapatkan tidak mencukupi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Mahasiswa menyatakan bahwa orangtua harus membayar biaya kuliah tambahan apabila mereka gagal blok sehingga mereka merasa bersalah jika harus mengikuti remedial. Hampir 50% mahasiswa yang diwawancara cukup sering mengikuti remedial, dan menyatakan bahwa dirinya merasa cemas dan takut setiap mengikuti remedial karena mahasiswa takut tidak lulus remedial dan akhirnya gagal blok. Mahasiswa juga merasa sedih apabila sudah berusaha dengan maksimal namun nilai tidak sesuai dengan harapan dan harus mengikuti remedial.

Kesulitan lainnya menurut hasil wawancara dengan mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran adalah beradaptasi dengan gaya mengajar dosen-dosen di fakultas kedokteran. Terdapat beberapa gaya mengajar dosen fakultas kedokteran, seperti dosen mengajar hanya dengan membaca ppt tanpa menjelaskan lebih lanjut. Gaya mengajar ini membuat mahasiswa merasa kurang nyaman saat belajar dan membuat mahasiswa menjadi lebih malas untuk

mendengarkan materi yang diberikan oleh dosen. Ada dosen yang menjelaskan materi terlalu cepat sehingga membuat mahasiswa kurang memahami maksud dari penjelasan dosen. Adapula mahasiswa yang merasa takut ketika bertemu dengan dosen yang bersikap tegas membuat mereka kesulitan untuk berkonsentrasi saat berhadapan dengan dosen tersebut. Selain kesulitan dalam beradaptasi dengan gaya mengajar dosen, perilaku dosen yang terkadang keras terhadap mahasiswa juga menjadi salah satu kesulitan yang mahasiswa alami saat belajar di fakultas kedokteran. Ketika dosen memberitahu kekurangan mahasiswa di depan mahasiswa lainnya, atau mengomentari cara berpakaian dan penampilan mahasiswa. Terkadang dosen juga meragukan mahasiswa-mahasiswanya apakah mereka sanggup bertahan di fakultas kedokteran. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa terintimidasi dan merasa berkuliah di fakultas kedokteran menjadi sangat berat. Selain itu, ada mahasiswa yang merasa perilaku dosen tersebut mengganggu mental dan psikologis dirinya sehingga membuat dirinya harus berkonsultasi dengan beberapa psikolog dalam membangun kepercayaan diri agar perilaku dosen tidak membawa pengaruh negatif terhadap dirinya.

Kesulitan lainnya ialah peraturan di fakultas kedokteran yang terlalu ketat, contohnya saat ujian Soca dan Osce, terdapat peraturan karantina. Pada peraturan ini, mahasiswa yang telah selesai ujian tidak boleh langsung pulang dan ditempatkan di satu ruangan terpisah. Ketika karantina, mahasiswa dilarang membawa alat komunikasi dalam bentuk apapun, dan hanya boleh pulang ketika satu angkatan sudah selesai ujian. Tujuannya adalah mencegah mahasiswa untuk membocorkan soal ujian ke mahasiswa lainnya. Berdasarkan wawancara, mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017 menghayati peraturan ini sebagai sesuatu yang memberatkan karena mahasiswa tidak bisa langsung pulang dan harus menunggu semua mahasiswa dalam satu angkatan selesai ujian. Mahasiswa juga merasa lelah karena tidak bisa langsung istirahat setelah ujian selesai. Peraturan lainnya adalah apabila mahasiswa terlambat masuk kelas dapat dikenai

cekal ujian, dan kartu ujian wajib ditandatangani oleh dosen wali. Apabila terlambat absen saat masuk kelas, mahasiswa akan dianggap tidak lulus mata kuliah tersebut, dan harus mengulang di semester berikutnya. Hal ini membuat mahasiswa merasa takut dan tertekan apabila tidak sengaja melanggar peraturan-peraturan tersebut. Mahasiswa juga merasa bersalah terhadap diri sendiri dan orangtua apabila harus mengulang mata kuliah atau dikenai cekal ujian hanya karena tidak sengaja melanggar peraturan atau lupa untuk mengikuti peraturan tertentu.

Kesulitan, tuntutan, tekanan, serta masalah yang mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' temui tersebut merupakan *background stressors* atau stres yang timbul dari permasalahan yang biasa terjadi sehari-hari di kehidupan perkuliahan mahasiswa (Lazarus, 1991). Stressor adalah tuntutan yang dibentuk oleh internal maupun lingkungan yang mengganggu keseimbangan sehingga mempengaruhi fisik serta *psychological well-being* dan membutuhkan sebuah usaha untuk menyeimbangkannya kembali (Lazarus, 1991). Stressor yang dirasakan mahasiswa tersebut juga berasal dari dalam diri individu, seperti stressor fisik dan stressor psikis (Lazarus & Monat, 1991). Stressor fisik dan stressor psikis yang dirasakan mahasiswa berupa penghayatan mahasiswa ketika menghadapi tuntutan, kesulitan, dan tekanan tersebut, seperti merasa kelelahan, merasa cemas, kecewa, dan takut.

Setiap mahasiswa yang mengalami stressor tersebut akan berusaha untuk mencari solusi dalam menyelesaikan setiap kesulitan dan masalah yang dialaminya dan akan menguji solusi tersebut secara sistematis. Kemampuan berpikir mahasiswa dalam mencari solusi untuk menyelesaikan masalah dan kesulitannya dapat membentuk penilaian mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sendiri atau yang dinamakan *self-esteem*. *Self-esteem* adalah kecenderungan sikap individu yang merasakan dirinya mampu atau kompeten dalam mengatasi tantangan hidup dan merasa layak mendapat kebahagiaan (Nathaniel Branden, 2013).

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017, setiap mahasiswa memiliki penilaian yang berbeda terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi tantangan hidup dan merasa layak mendapat kebahagiaan ketika belajar di fakultas kedokteran. Saat menemui kesulitan dalam mempelajari materi perkuliahan, terdapat mahasiswa yang menilai kesulitan tersebut sebagai tantangan, sehingga membuat mahasiswa menjadi lebih bersemangat agar menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil wawancara, terdapat mahasiswa yang bersemangat mencari solusi ketika belum memahami materi tertentu, dengan cara bertanya ke senior atau mencari di sumber lain selain sumber yang telah diberikan oleh dosen. Saat solusi tersebut efektif dalam menyelesaikan kesulitan yang dialaminya, maka mahasiswa akan merasa dirinya layak mendapat nilai yang memuaskan saat ujian, layak sukses menyelesaikan blok dengan nilai yang memuaskan, dan merasakan kebahagiaan saat belajar di fakultas kedokteran.

Adapula mahasiswa yang menilai semua situasi yang menekan dan sulit sebagai tekanan dan ancaman sehingga membuat mahasiswa merasa cemas, takut, dan tertekan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara, terdapat mahasiswa yang merasa cemas dan takut setiap bulan karena harus mengikuti kegiatan belajar yang padat dengan materi kuliah yang banyak namun waktu untuk mempelajari materi sangat sedikit, serta tidak adanya waktu istirahat. Ada mahasiswa yang setiap hari merasa tertekan dengan banyaknya materi perkuliahan sehingga menjadi kurang bersemangat dalam belajar dan menjadi kurang bisa berkonsentrasi dalam mengatur jadwal belajar. Mahasiswa sering menangis karena merasa tidak mampu untuk mengikuti perkuliahan di fakultas kedokteran hingga merasa pasrah dan pada akhirnya berhenti untuk mempelajari materi perkuliahan yang belum dikuasainya tersebut. Ketika mahasiswa belum menemukan solusi yang efektif untuk menyelesaikan kesulitannya saat belajar, maka

mahasiswa cenderung akan merasa tidak layak mendapat nilai yang memuaskan saat ujian, tidak layak lulus blok, dan tidak layak merasa bahagia ketika belajar di fakultas kedokteran.

Self-esteem merupakan salah satu faktor personal dalam diri yang dapat menyebabkan adanya perbedaan derajat stres pada mahasiswa (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Sarafino, 2011). Stres adalah suatu bentuk interaksi antara individu dan lingkungannya yang dirasa sebagai suatu yang membebani/melampaui kapasitas kemampuan sumber daya yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan diri individu (Lazarus, 1991). Stres yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dapat terlihat dari gejala-gejala stres yang dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran. Reaksi terhadap stressor terbagi atas reaksi fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017, setiap mahasiswa merasakan beberapa reaksi-reaksi stres saat menemui kesulitan dan tuntutan ketika berkuliah, sebanyak 60% (9 orang) mahasiswa merasakan sakit kepala karena waktu istirahat berkurang, 40% (6 orang) kelelahan, 47% (7 orang) merasa sakit perut atau maag, 27% (4 orang) sakit flu, 20% (3 orang) berat badan naik drastis dikarenakan mahasiswa terus menerus makan saat stres atau 20% (3 orang) berat badan mahasiswa turun drastis karena cemas memikirkan perkuliahan dan stres harus belajar terus-menerus, 7% (1 orang) kantung mata mahasiswa semakin besar akibat begadang, 14% (2 orang) badan gemetar dan keluar keringat dingin pada saat ujian, 14% (2 orang) wajah mahasiswa menjadi jerawat, 27% (4 orang) merasa sakit punggung, 34% (5 orang) merasa jantung berdebar kencang, bahkan terdapat 7% (1 orang) mahasiswa yang menangis seharian sehari sebelum ujian dilaksanakan.

Berdasarkan hasil wawancara, setiap mahasiswa juga merasakan beberapa reaksi emosi saat berhadapan dengan situasi yang membuat stres. Ada 47% (7 orang) mahasiswa juga merasa sedih jika nilai hasil ujian tidak bagus padahal mereka sudah berusaha dengan maksimal, dan 53% (8 orang) merasa takut dan cemas sebelum ujian dan ketika menunggu hasil ujian, 40% (6 orang)

merasa bersalah kepada orangtua ketika mendapatkan nilai yang jelek. Terdapat 34% (5 orang) mahasiswa yang juga merasa mudah panik apabila menjelang ujian sehingga menyebabkan menurunnya daya ingat, dan 40% (6 orang) merasa kurang fokus saat mendengarkan kuliah dari dosen dikarenakan merasa lelah kurang istirahat dan sering kepikiran tentang ujian yang akan dilaksanakan. Mahasiswa merasa kurang berkonsentrasi biasanya terjadi menjelang minggu ujian. Ketika memasuki minggu ujian, 27% (4 orang) mahasiswa merasa ingin marah hingga terus-menerus menangis dan pada akhirnya merasa tidak *mood* untuk belajar, dan 60% (9 orang) merasa tertekan saat belajar di fakultas kedokteran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017, setiap mahasiswa merasakan stres dan mengalami reaksi-reaksi stres tersebut. Akan tetapi, setiap mahasiswa menghayati stres yang dialaminya secara berbeda. Terdapat 60% (9 orang) mahasiswa yang sering merasakan reaksi-reaksi fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku saat mengalami stres, sedangkan sebanyak 40% (6 orang) mahasiswa jarang merasakan reaksi-reaksi tersebut saat mengalami stres. Mahasiswa yang jarang mengalami stres cenderung menilai stressor sebagai tantangan sedangkan mahasiswa yang sering mengalami stres cenderung menilai stressor sebagai ancaman atau tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara, ada 5 mahasiswa yang merasa yakin dan mampu untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dan bertahan di fakultas kedokteran, menyatakan bahwa kesulitan perkuliahan di fakultas kedokteran dirasakan sebagai sebuah tantangan, dan merasa bersemangat ketika menghadapi kesulitan dalam mata kuliah di fakultas kedokteran. Akan tetapi, berbeda dengan penelitian sebelumnya, terdapat 3 mahasiswa yang merasa yakin dengan kemampuannya namun sering merasakan gejala stres. Selain itu, terdapat 6 mahasiswa yang merasa tidak mampu untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dan bertahan di fakultas kedokteran, menyatakan bahwa kesulitan perkuliahan di fakultas kedokteran dirasakan sebagai sebuah

tekanan dan ancaman, dan merasa takut, cemas, dan tertekan ketika menghadapi kesulitan dalam mata kuliah di fakultas kedokteran. Akan tetapi, berbeda dengan penelitian sebelumnya, terdapat 1 mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya namun jarang merasakan gejala stres.

Menurut penelitian oleh Widodo Winarso, 2014, peserta didik yang memiliki derajat *self-esteem* tinggi ketika mengalami stres dan dihadapkan dengan suatu stressor, maka peserta didik akan memandangnya sebagai sesuatu yang positif, cenderung menghadapi stressor tersebut, dan berhasil menghilangkan stres, bahkan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Lain halnya, pada peserta didik yang memiliki derajat *self-esteem* rendah, maka peserta didik akan merasa dirinya sebagai seseorang yang tidak berdaya, cenderung merasa tertekan, dan merasa takut serta cemas, kemudian pada akhirnya membuat derajat stresnya semakin tinggi. Adapula berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukma Andarini, dkk, 2012, menyatakan bahwa semakin tinggi derajat *self-esteem* siswa SD 'X' di Bandung maka semakin rendah derajat stres siswa, begitu sebaliknya. Dari kedua penelitian diatas, diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan derajat stres pada individu.

Peneliti memilih subyek mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017 berdasarkan hasil survey dengan staff kemahasiswaan fakultas kedokteran dan mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran Universitas 'X' yang menyatakan adanya 66 mahasiswa angkatan 2017 yang dicekal karena menyontek di saat ujian Soca. Selain itu, berdasarkan hasil survey, mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran ketika memasuki semester 3 akan mempelajari blok 9 yang terdapat 9 kali praktikum, dan merupakan blok dengan praktikum terbanyak di fakultas kedokteran Universitas 'X'. Oleh karena itu, dikarenakan ada beberapa perbedaan pada hasil survey awal, adanya perbedaan subyek dari 2 penelitian sebelumnya, serta kekhasan pada subyek maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Hubungan Antara Self-Esteem dan Derajat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung*.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini, ingin diketahui apakah ada hubungan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

- Sebagai bahan referensi dan data tambahan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung mengenai hubungan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung agar mahasiswa dapat mengetahui cara menanggulangi stres ketika berkuliah di fakultas kedokteran.
- Memberikan informasi kepada dosen wali mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung mengenai hubungan antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas 'X' Bandung agar dapat membantu mahasiswa dalam menaikkan *self-esteem* dan menanggulangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

1.5. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran berada pada usia sekitar 18-21 tahun maka mahasiswa angkatan 2017 masih berada pada tahap perkembangan remaja akhir. Hal tersebut dikemukakan oleh Steinberg, 2017 bahwa tahap remaja dibagi menjadi tiga tahap, yakni masa awal remaja berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah berusia 14-17 tahun, dan masa remaja akhir berusia 18-21 tahun. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa mengalami perubahan secara biologis (terjadinya pubertas), kognitif (kemampuan berpikir yang lebih maju atau lebih

canggih), dan sosial (transisi dalam memasuki peran baru di masyarakat). Perubahan pada kognitif yang membuat mahasiswa menjadi dapat lebih berpikir secara abstrak, lebih idealistik, dan lebih logis (Santrock, 2014).

Terutama pada masa remaja akhir, terdapat tahap formal operasional, yang merupakan tahap keempat dan terakhir dari teori perkembangan kognitif Piaget (Santrock, 2014). Tahap ini berlangsung dari masa remaja hingga masa dewasa (Steinberg, 2017). Dalam pemecahan masalah, mahasiswa menjadi lebih sistematis, mengembangkan hipotesis mengenai penyebab terjadinya suatu peristiwa dan menguji hipotesis mereka. Mahasiswa juga mulai berpikir mengenai kemungkinan di masa depan dan tertarik dengan masa depan mereka.

Mahasiswa mulai dapat menganalisis penyebab atas terjadinya suatu situasi, memilih solusi terbaik untuk menyelesaikan masalahnya dan menguji solusi tersebut secara sistematis (Santrock, 2014). Cara berpikir ini dinamakan *hypothetical deductive reasoning* yakni kemampuan mahasiswa berpikir mengenai kemungkinan, dapat menemukan penyebab logis atau menemukan kesimpulan logis untuk suatu peristiwa (Steinberg, 2017).

Cara berpikir ini dapat membantu mahasiswa ketika menemui kesulitan saat belajar di fakultas kedokteran dan berada pada kondisi perkuliahan yang penuh tuntutan. Ketika menemui kesulitan atau tuntutan saat belajar di fakultas kedokteran, mahasiswa dapat mengetahui penyebab munculnya masalah, memilih solusi terbaik untuk menyelesaikan masalahnya dan menguji solusi tersebut secara sistematis. Kesulitan yang dirasakan mahasiswa dapat bersumber dari dalam, seperti stressor fisik dan stressor psikis maupun dari luar diri mahasiswa, seperti stressor sosiokultural, dan merupakan permasalahan atau kesulitan yang terjadi sehari-hari atau yang disebut *background stressor* (Lazarus & Cohen, 1998). Berbagai situasi dan kesulitan tersebut dinamakan stressor. Stressor didefinisikan sebagai tuntutan yang dibentuk oleh internal maupun lingkungan yang mengganggu keseimbangan sehingga mempengaruhi fisik serta

psychological well-being dan membutuhkan sebuah usaha untuk menyeimbangkannya kembali (Lazarus & Monat, 1991).

Saat muncul tuntutan seperti kegiatan perkuliahan yang sangat padat namun waktu untuk mempelajarinya sangat sedikit (kesulitan membagi waktu). Mahasiswa akan mencari penyebab mengapa kesulitan tersebut muncul, yakni karena mahasiswa masih kesulitan untuk membagi waktu antara bermain dengan belajar, lalu mahasiswa akan memilih solusi terbaik dengan mengurangi waktu bermain dan lebih banyak belajar, dan menguji solusi tersebut dengan menerapkannya ke dalam pola belajarnya. Apabila sesuai maka hasilnya adalah mahasiswa akan lebih mudah mengikuti perkuliahan di fakultas kedokteran dan mendapatkan nilai yang lebih bagus kedepannya. Berbagai solusi yang didapatkan mahasiswa tersebut berasal dari kemampuan individu berpikir mengenai kemungkinan. Mahasiswa yang telah mempersiapkan diri untuk berkuliah di fakultas kedokteran akan mencari tahu mengenai kesulitan yang muncul saat kuliah lalu berusaha mencari solusi untuk kesulitan tersebut sehingga ketika menemui kesulitan, mahasiswa sudah mengetahui cara terbaik untuk menyelesaikannya. Akan tetapi, ada mahasiswa yang masih kesulitan untuk mencari solusi dalam menangani kesulitan saat belajar di fakultas kedokteran, sehingga pada akhirnya ia menjadi tertinggal saat belajar.

Kemampuan berpikir mahasiswa dalam menyelesaikan kesulitan dan tuntutan akademis saat belajar di fakultas kedokteran dapat membentuk penilaian mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sendiri, atau yang disebut dengan *self-esteem*. *Self-esteem* adalah kecenderungan sikap individu yang merasakan dirinya mampu atau kompeten dalam mengatasi tantangan hidup dan merasa layak mendapat kebahagiaan (Nathaniel Branden, 2013). Esensi dari *self-esteem* adalah mahasiswa percaya dan yakin bahwa dirinya mampu untuk belajar, membuat keputusan dan pilihan yang tepat, dan merespon secara efektif terhadap perubahan yang terjadi selama berkuliah di fakultas kedokteran. Mahasiswa juga percaya dan mengetahui dengan pikirannya bahwa

dirinya pantas untuk sukses ketika mengikuti ujian, dapat mencapai nilai yang bagus saat ujian, kesuksesan dan pencapaian dalam menyelesaikan blok, dan pantas bahagia selama belajar di fakultas kedokteran.

Self-esteem memiliki dua aspek yang saling berhubungan. Keyakinan mahasiswa dalam menggunakan kemampuan berpikir, memahami, mempelajari, memilih, dan membuat keputusan; keyakinan diri untuk memahami fakta-fakta realitas yang ada; percaya pada dirinya, serta bergantung pada diri sendiri atau *self-efficacy/competence* akan membuat individu yakin terhadap nilai-nilai hidupnya, keyakinan bahwa mahasiswa berhak untuk hidup dan bahagia; nyaman untuk menyatakan pikiran, keinginan, dan kebutuhan, serta perasaan nyaman atas pemenuhan hak-hak hidup atau *worthiness* (Nathaniel Branden, 2013).

Kedua komponen ini berpengaruh terhadap evaluasi diri ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan dan kesulitan ketika belajar di fakultas kedokteran. Mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menghadapi tantangan saat mengikuti kegiatan dan perkuliahan di fakultas kedokteran dan yakin bahwa dirinya berharga dan pantas untuk sukses serta bahagia cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi. Saat mahasiswa berhasil menemukan solusi yang tepat dan solusi tersebut berhasil diterapkan ke dalam pola belajarnya maka mahasiswa akan merasa yakin bahwa dirinya mampu belajar dan telah membuat keputusan tepat sehingga pantas mendapatkan kesuksesan dalam ujian, lulus blok, pantas mendapat prestasi, dan kebahagiaan saat berkuliah di fakultas kedokteran.

Lain halnya apabila mahasiswa tidak memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menghadapi tantangan di dalam hidupnya, merasa tidak berharga dan merasa tidak pantas untuk sukses dan bahagia cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Saat mahasiswa belum menemukan penyebab utama dari munculnya sebuah masalah dan belum menemukan solusi yang tepat untuk

masalahnya maka mahasiswa akan merasa tidak yakin bahwa dirinya dapat membuat keputusan tepat dan merasa tidak pantas mendapat kesuksesan dan kebahagiaan.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman, 1991, *self-esteem* merupakan salah satu faktor personal dalam diri individu yang dapat menyebabkan adanya perbedaan derajat stres individu. Stres adalah interaksi antara individu dan lingkungannya yang dirasa sebagai suatu yang membebani/melampaui kapasitas kemampuan sumber daya yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan diri individu (Lazarus & Folkman, 1991).

Situasi sulit dan penuh tuntutan yang dialami mahasiswa saat berkuliah di fakultas kedokteran, dapat menimbulkan gangguan, dapat mengancam kesejahteraan dirinya serta menimbulkan stres (*stressful appraisal*). Akan tetapi, situasi yang membuat stres dapat dinilai berbeda oleh mahasiswa. Apabila mahasiswa memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhi tuntutan saat berkuliah di fakultas kedokteran maka mahasiswa akan menilai situasi yang membuat stres tersebut sebagai tantangan. Mahasiswa merasa segala kesulitan dan tuntutan yang dialaminya dapat dikuasai dan dilaluinya karena telah memiliki persiapan yang matang dan sumber daya yang cukup. Mahasiswa merasa dapat berkembang menjadi individu yang lebih baik dan dapat lebih menguasai segala kesulitan dan tuntutan yang dihadapinya saat berkuliah di fakultas kedokteran.

Lain halnya, apabila mahasiswa kurang yakin bahwa dirinya memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhi tuntutan di dalam hidupnya maka mahasiswa akan menilai situasi yang membuat stres tersebut sebagai ancaman atau tekanan. Mahasiswa merasa segala kesulitan dan tuntutan yang dialaminya cenderung tidak dapat dikuasai dan tidak dapat dilaluinya karena mahasiswa merasa tidak memiliki persiapan yang matang dan tidak memiliki sumber daya yang cukup.

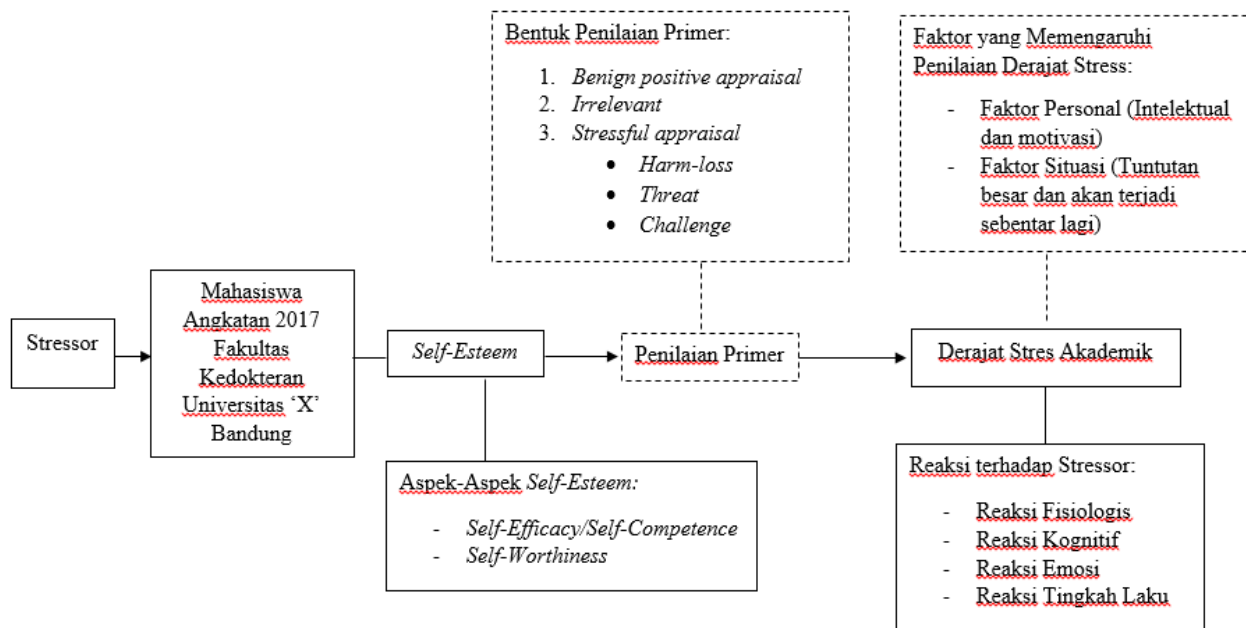
Self-esteem menjadi salah satu faktor adanya perbedaan penilaian kognitif mahasiswa terhadap kesulitan dan tuntutan yang dialaminya ketika berkuliah di fakultas kedokteran sehingga menyebabkan derajat stres yang dirasakan setiap mahasiswa juga dapat berbeda (Lazarus & Monat, 1991). Mahasiswa yang menganggap situasi yang membuat stres sebagai tantangan tidak akan merasakan stres sebesar mahasiswa yang menganggap situasi yang membuat stres tersebut sebagai ancaman/tekanan.

Jika mahasiswa menilai situasi perkuliahan di fakultas kedokteran sebagai hal yang positif dan dapat meningkatkan kesejahteraan dirinya (*benign positive appraisal*) maka mahasiswa cenderung tidak akan merasakan stres. Mahasiswa dengan *benign positive appraisal* cenderung akan merasakan emosi yang menyenangkan seperti kegembiraan, cinta, kebahagiaan, dan kedamaian tanpa adanya rasa takut akan terjadinya suatu hal ketika berkuliah di fakultas kedokteran. Selain itu, apabila mahasiswa menilai situasi perkuliahan di fakultas kedokteran tidak berkaitan atau tidak berpengaruh dengan kesejahteraan dirinya (*irrelevant*). Mahasiswa akan cenderung merasa tidak mendapatkan sesuatu atau tidak akan kehilangan sesuatu ketika berkuliah di fakultas kedokteran. Mahasiswa tidak memiliki kebutuhan dan tidak memiliki komitmen saat berkuliah sehingga mahasiswa dengan *irrelevant appraisal* cenderung tidak akan merasakan stres saat berkuliah di fakultas kedokteran. Kedua penilaian ini cenderung tidak dimiliki oleh mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017 dikarenakan seluruh mahasiswa merasakan stres, hanya saja terdapat perbedaan derajat stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Adanya perbedaan penilaian mahasiswa terhadap situasi yang membuat stres membuat munculnya perbedaan derajat stres. Perbedaan derajat stres tersebut dapat dilihat melalui reaksi mahasiswa terhadap stresor. Terdapat empat reaksi terhadap stresor yang dapat menunjukkan perbedaan derajat stres yang dirasakan mahasiswa. Reaksi fisiologis adalah respon yang melibatkan kerja sistem saraf dan sistem endokrin dalam tubuh seseorang, reaksi kognitif adalah

respon tidak sadar seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, gangguan *performance* dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal, reaksi emosi, dan reaksi tingkah laku adalah respon yang muncul akibat adanya stressor (Lazarus, 1991). Mahasiswa yang memiliki derajat stres tinggi akan sering mengalami reaksi fisiologis seperti berkeringat, gemetar, jantung berdebar kencang, jerawat, kelelahan, sakit maag dan sakit flu, sakit punggung, sakit kepala, dan tinggi badan turun atau naik dengan drastis. Dilihat dari gejala kognitif, mahasiswa akan sering merasa kurang dapat berkonsentrasi, membuat jarak, mudah lupa, dan munculnya pemikiran obsesif. Mahasiswa akan sering mengalami reaksi emosi seperti perasaan takut, cemas, marah, merasa bersalah terhadap diri sendiri dan orang lain, perasaan sedih, menangis, kecewa, mudah panik, dan merasa tertekan. Mahasiswa juga akan sering mengeluarkan respon tingkah laku berupa menangis, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun fisik, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, sensitif terhadap orang lain, dan menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti *denial*. Sebaliknya, jika mahasiswa jarang merasakan reaksi-reaksi terhadap stressor maka mahasiswa memiliki derajat stres rendah.

Selain *self-esteem*, stres juga berhubungan dengan faktor personal lainnya seperti intelektual atau taraf kecerdasan mahasiswa, dapat dilihat melalui IPK mahasiswa selama berkuliah di fakultas kedokteran, motivasi dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan seperti orangtua dan teman (Lazarus & Folkman, 1991). Faktor situasi juga dapat memengaruhi perbedaan derajat stres seperti tuntutan besar dan akan terjadi dalam jangka waktu pendek cenderung dilihat sebagai situasi yang sangat membuat stres dibandingkan situasi yang akan terjadi dalam waktu yang cukup panjang (Paterson & Neufeld, 1987, dalam Sarafino, 2011). Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dibuat bagan kerangka pemikiran sebagai berikut:



Bagan 1. 1 Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir yang diuraikan di atas, maka dapat diasumsikan:

1. Tuntutan, kesulitan serta masalah saat berkuliah di fakultas kedokteran dapat dihayati sebagai stressor bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung memiliki penilaian terkait kemampuan diri dan rasa keberhargaan diri.
3. Perbedaan derajat stres dapat terlihat melalui reaksi mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X' Bandung yang berbeda terhadap stressor yang dirasakannya saat berkuliah di fakultas kedokteran.

4. Penilaian diri mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas 'X' merupakan salah satu faktor yang terkait dengan derajat stres.

1.7. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas 'X'.

