

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang terdiri dari beberapa program pendidikan seperti diploma, sarjana, magister, dokter, dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Dalam hal ini perguruan tinggi wajib menyelenggarakan program akademik, profesi, dan/atau vokasi. Data survey tempo (<https://www.tempo.co/>), Fakultas Kedokteran merupakan salah satu jurusan terfavorit di Indonesia. Fakultas Kedokteran menduduki peringkat keempat dari dua belas fakultas terfavorit di Indonesia. Jumlah Perguruan Tinggi di Indonesia yang memiliki program studi Kedokteran atau Fakultas Kedokteran S1 yang sudah terakreditasi oleh BAN-PT yaitu sebanyak 72 Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi tersebut terdiri dari 21 Universitas yang memiliki akreditasi A, 46 Universitas yang memiliki akreditasi B, dan 5 Universitas yang memiliki akreditasi C.

Salah satu Universitas yang memiliki Fakultas Kedokteran adalah Universitas “X” yang memiliki akreditasi B pada tahun 2014-2019 (<http://www.ban-pt-universitas.co.>) Berdasarkan data survey tempo (<https://www.tempo.co/>), Fakultas Kedokteran di Universitas “X” merupakan salah satu Fakultas Kedokteran swasta terfavorit di Indonesia. Fakultas Kedokteran di Universitas “X” juga merupakan tonggak berdirinya Universitas “X”.

Fakultas Kedokteran Universitas “X” memiliki tujuan untuk menghasilkan lulusan yang mempunyai kompetensi sebagai dokter layanan primer sesuai standar kompetensi dokter Indonesia, mempunyai semangat mengembangkan diri untuk menjadi yang terbaik di tingkat nasional maupun internasional, mempunyai sikap profesionalisme, berbudi luhur, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kasih dalam melayani masyarakat serta mempunyai kemampuan

menerapkan ilmu herbal medik dan ilmu medik berbasis bukti untuk pencegahan dan pengobatan sesuai kebutuhan masyarakat ([https://med."X".edu/](https://med.)).

Mahasiswa yang diterima di Fakultas Kedokteran Universitas "X" akan menjalani perkuliahan sesuai dengan kurikulum yang berlaku di Universitas "X". Program studi S-1 Pendidikan dokter di Universitas "X" terdiri dari dua jenjang, yaitu jenjang pendidikan sarjana (S-1) dan jenjang pendidikan profesi. Jenjang pendidikan sarjana kedokteran dapat ditempuh dalam 7 semester dengan beban studi 145 satuan kredit. Setelah menyelesaikan semua satuan kredit (S-1) mahasiswa akan memiliki gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked.) kemudian pendidikan profesi dokter dapat ditempuh selama 3 semester dengan beban studi 37 satuan kredit (gelar profesi dokter).

Kurikulum yang berlaku di Universitas "X" adalah mahasiswa mempelajari berbagai mata kuliah dasar dan lanjut sesuai dengan Standar Pendidikan Dokter Indonesia, ditambah dengan mata kuliah elektif yang merupakan ciri khas Fakultas Kedokteran Universitas "X" yaitu : gizi medik, herbal medik, dan akupuntur medik. Dalam program pendidikan profesi dokter, pembelajaran dilakukan di rumah sakit pendidikan utamanya yaitu Rumah Sakit "Z", dan beberapa rumah sakit pendidikan jejaring yang terdapat di Kota Bandung dan sekitarnya ([https://med."X".edu/](https://med.))

Perkuliahan yang dijalankan oleh mahasiswa ditetapkan menggunakan sistem KBK yang disesuaikan dengan KKNI. Satu semester terdiri dari 19-24 minggu perkuliahan. Satu semester terdiri dari 6-8 blok dengan setiap blok terdiri dari 4-5 minggu. Setiap blok yang telah ditempuh oleh mahasiswa, maka akan diadakan penilaian akademik (ujian) selama satu minggu. Beberapa kegiatan yang dilakukan selama perkuliahan yaitu kegiatan tatap muka, *tutorial problem based learning*, laboratorium keterampilan klinik, dan laboratorium keterampilan medik

dasar(praktikum). Selain itu juga pencapaian yang harus diraih oleh mahasiswa dengan nilai minimum C untuk mata kuliah wajib dan B+ untuk mata kuliah laboratorium keterampilan klinik.

Perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung dilaksanakan dari hari Senin sampai dengan Jumat pada umumnya, namun apabila terdapat kelas pengganti dan adanya praktikum tambahan maka berkemungkinan akan diadakan pada hari Sabtu. Rata-rata aktivitas akademik harian dilakukan selama kurang lebih delapan jam, dengan rentang dari jam tujuh pagi sampai dengan enam sore dengan selang waktu istirahat selama dua jam.

Di Fakultas Kedokteran Universitas “X”, ujian dilakukan selama satu bulan satu kali atau yang biasanya disebut dengan ujian blok. Setiap blok terdiri dari beberapa macam mata kuliah umum dan mata kuliah wajib. Setiap mata kuliah terdiri dari beberapa materi yang harus di pelajari berdasarkan buku literatur yang digunakan. Dalam satu mata kuliah dalam satu blok, mahasiswa diwajibkan untuk mempelajari satu modul dengan topik tertentu sesuai dengan ketentuan kurikulum dan modul atau materi pembelajaran tersebut dihayati cukup banyak dan harus dihafal secara mendetail. Mekanisme ujian juga dilakukan dengan sangat disiplin, seperti contohnya mengerjakan satu soal dalam waktu satu menit kemudian harus langsung berpindah untuk mengerjakan soal lainnya setelah waktu yang ditentukan tersebut habis. Selain itu dalam ujian berlangsung, mahasiswa harus dapat menyelesaikan 100 soal dalam waktu 90-100 menit. Mahasiswa juga diwajibkan untuk datang tepat waktu dalam ujian, apabila datang terlambat maka mahasiswa bersangkutan tidak diizinkan untuk mengikuti ujian. Selain itu ketika waktu telah habis maka mahasiswa tidak diperkenankan untuk menulis kembali meskipun telah mengetahui jawaban atas persoalan tertentu, bagi mahasiswa yang tetap menulis akan mendapatkan konsekuensi pengurangan nilai. Ujian yang dilakukan juga terdiri dari berbagai jenis, ada yang lebih menekankan pada hafalan dan pemahaman secara mendetail, namun terdapat juga persoalan analisa, yang mana mahasiswa diharapkan dapat memberikan diagnosa dengan tepat terhadap

persoalan tertentu. Hal ini dihayati mahasiswa cukup sulit karena kesalahan dalam diagnosa merupakan suatu yang fatal.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perkuliahan yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas “X” cukup padat, hal tersebut belum ditambahkan dengan adanya tugas yang banyak dan ujian yang berlangsung secara rutin selama satu bulan satu kali dengan ketentuan yang dianggap cukup sulit. Oleh karena itu, selain jadwal perkuliahan yang cukup panjang, mahasiswa juga harus menyediakan waktu tersendiri untuk mengerjakan tugas dan belajar. Padatnya jadwal dan materi perkuliahan dengan ketentuan tersebut tentu berbeda dengan kurikulum dan kegiatan yang dilakukan individu saat masih berada di bangku SMA.

Gadzella (1991) menyatakan bahwa *stressor* akademik terdiri dari lima kategori, yaitu : frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 20 responden, sebanyak enam responden menghayati adanya *stressor* berupa hambatan untuk mencapai tujuan (ingin lulus tepat waktu dengan IPK yang baik) seperti tugas yang banyak dan sulit, serta ujian yang dilakukan cukup sering dengan materi sulit. Sebanyak lima responden menghayati adanya konflik berupa sulit untuk memutuskan berbagai pilihan yang ada seperti ingin mengikuti kepanitiaan atau fokus saja terhadap kegiatan perkuliahan, selain itu juga terdapat responden menyatakan banyaknya perubahan peraturan yang dihayati cukup membingungkan dan perubahan yang signifikan dari masa SMA ke masa kuliah dengan system KBK yang disesuaikan dengan KKNI. Empat responden merasakan adanya tekanan yang berlebihan seperti mengerjakan tugas dan belajar hingga larut malam agar dapat memenuhi *deadline*. Serta terdapat empat responden berusaha untuk memaksakan diri dalam beradaptasi dengan situasi perkuliahan saat ini yang dianggap cukup menguras energi.

Stressor dalam kegiatan perkuliahan yang dihayati oleh semua responden memicu timbulnya hal-hal secara fisik pada diri mereka. Mahasiswa menyatakan sering merasakan cemas

dan jantung berdebar lebih kencang sebanyak 20 orang (100%). Adanya konsentrasi yang menurun sebanyak empat orang (20%) responden. Perasaan yang tidak enak sehingga membutuhkan waktu tidur yang lama sebanyak enam orang (30%). Sakit perut ringan hingga diare sebanyak empat orang (20%). Frekuensi buang air kecil yang meningkat sebanyak empat orang (20%). Selain itu juga perasaan takut yang berlebihan serta sulit tidur sebanyak dua orang (10%). Perubahan secara fisik tersebut dihayati cukup mengganggu bagi responden, terdapat responden yang menyatakan bahwa perubahan tersebut membuatnya merasa terganggu dan sulit untuk meraih apa yang diinginkan seperti ingin nilai bagus serta menghambat produktivitasnya sehari-hari. Kedua aspek inilah (*stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*) yang akan membuat derajat stres setiap mahasiswa akan berbeda-beda dan unik. Untuk menghadapi stres akademik yang dihayati, responden melakukan upaya untuk mengurangi symptom tersebut dengan usaha tertentu.

Santrock (2012) menyatakan bahwa transisi dari *high school* menuju *collage* dapat menimbulkan kemungkinan adanya stres bagi individu karena adanya perubahan-perubahan seperti struktur sekolah, interaksi dengan teman sebaya, meningkatkan fokus untuk berprestasi dan penampilan, serta tugas dan tanggungjawab individu. Mahasiswa angkatan 2018 merupakan mahasiswa 'baru' yang beranjak dari sekolah menengah atas menuju perkuliahan yang menurut Becker et al (1968) disebut dengan *freshman*.

Hasil wawancara terhadap 20 responden mengenai penghayatan mahasiswa terhadap perkuliahan yang dijalani sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki hasil sebanyak empat mahasiswa (20%) mahasiswa menjawab mereka merasa bersyukur dan senang dapat berkuliah di Fakultas Kedokteran karena dapat mengapai cita-cita yang mereka inginkan. Namun, sebanyak 16 mahasiswa (80%) menyatakan bahwa situasi perkuliahan membuat individu merasa stres yaitu dengan adanya perkuliahan yang padat, banyaknya materi perkuliahan, banyaknya

tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa kedokteran, dan yang paling sering adalah mahasiswa merasa stres akan adanya ujian yang dilakukan setiap satu bulan satu kali dengan materi yang padat dan banyak serta metode yang dianggap sulit oleh mahasiswa. Berdasarkan wawancara tersebut, lebih banyak mahasiswa memiliki penghayatan stres dibandingkan dengan merasa bersyukur. Apabila dari hasil wawancara peneliti kepada ketua program studi Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung, perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung memerlukan usaha yang cukup banyak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perkuliahan yang dijalani bukanlah suatu yang mudah dan juga banyak mahasiswa yang menyatakan merasa tertekan oleh beberapa kegiatan yang dilakukan selama perkuliahan.

Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan pendidikan yang dapat muncul karena adanya tuntutan yang muncul akan tanggungjawab yang harus dikerjakan oleh mahasiswa (dalam Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol.5 hal 143-148). Gadzella (2005) mendefinisikan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Oleh karena itu penghayatan mahasiswa terhadap ujian, tanggungjawab sebagai mahasiswa, materi perkuliahan yang banyak dan sulit, jadwal perkuliahan yang padat dan aturan yang berlaku merupakan persepsi mahasiswa terhadap *stressor* akademik.

Secara alamiah seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan tekanan akan mencoba untuk mengatasinya baik secara positif maupun negatif. Cara individu untuk mengatasi sumber stres tersebut disebut dengan *coping*, (Azmy, dkk, 2017) dalam *Indonesian Journal of Educational Counseling*. *Coping* adalah sebuah perubahan konstan yang terjadi di area kognitif dan perilaku yang disertai dengan usaha untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan internal maupun eksternal yang diprediksi membebani atau dapat saja melampaui kemampuan individu. Lazarus dan Folkman (1985) membedakan strategi *coping*

menjadi dua jenis yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem Focused Coping* (PFC) merupakan perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah yang sedang terjadi. *Emotional Focused Coping* (EFC) merupakan perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi, EFC digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres tanpa mengatasi sumber masalah.

Coping yang akan digunakan oleh masing-masing responden akan berbeda-beda sesuai dengan derajat stres akademik yang dihayati oleh mahasiswa tersebut. Berdasarkan teori dari Folkman dan Lazarus apabila individu merasakan stres dengan intensitas dan derajat yang tinggi maka individu cenderung akan menggunakan *emotional focused coping* sebagai langkah awal dalam mereduksi stres yang dihayati, apabila dalam waktu tertentu individu tidak dapat mereduksi dan meregulasi stres yang dihadapi, maka individu mungkin dapat mengalami penurunan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang sedang dihadapi. Folkman dan Lazarus (1984) menyatakan bahwa secara ideal *coping* yang efektif adalah ketika individu mampu mengevaluasi strategi apa saja yang dapat digunakan oleh individu untuk meregulasi sumber *stress*, sehingga *coping* yang efektif terjadi ketika individu dapat menyeimbangkan penggunaan berbagai jenis *coping* sebagai langkah untuk menyelesaikan sumber stres. Dalam hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafidah dkk (dalam *National Taiwan Ocean University*) bahwa mahasiswa yang mengalami stres yang berkepanjangan akan mengalami penurunan kemampuan akademik sampai dengan gangguan tidur. Oleh karena itu, apabila sumber *stressor* akademik tidak dapat diselesaikan oleh mahasiswa maka mahasiswa akan terhambat dari aspek nilai ujian yang tidak memuaskan sehingga harus mengulang mata kuliah yang sama pada blok setelahnya dan hal ini nantinya akan berdampak pada waktu yang dibutuhkan untuk lulus dan pencapaian akademik mahasiswa yang kurang memuaskan.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 20 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan upaya-upaya variatif untuk mengurangi penghayatan mereka terhadap stres tersebut. Mahasiswa menyatakan bahwa sebanyak satu orang (5%) melakukan doa yang panjang dan rutin serta pujian atau ritual keagamaan. Sebanyak satu orang (5%) menceritakan kesulitannya atau curhat kepada teman yang memiliki masalah yang sama. Sebanyak satu orang (5%) belajar secara terus menerus apapun yang terjadi. Sebanyak dua orang (10%) bermain alat musik. Sebanyak dua orang (10%) membuat rencana belajar dari jauh-jauh hari dan skala prioritas dalam belajar. Sebanyak tiga orang (15%) bermain *video game* dan mendengarkan musik, berolahraga. Sebanyak tiga orang (15%) menonton, sebanyak tiga orang (15%) tidur-tiduran dan makan yang banyak. Serta sebanyak empat orang (20%) memilih bermain dengan teman-teman. Dapat disimpulkan, sebanyak 3 responden (15%) mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 menggunakan *coping* berupa *problem focused coping* berupa membuat rencana belajar dan belajar secara terus menerus dan sebanyak 17 responden (85%) lebih memilih menggunakan *emotional focused coping* berupa doa, menceritakan kesulitan dengan teman, bermain *video games*, bermain alat musik, tidur-tiduran dan makan yang banyak, serta bermain bersama teman-teman.

Setelah mahasiswa melakukan upaya variatif untuk mengurangi penghayatan mereka terhadap stres tersebut, upaya tersebut dirasakan memiliki dampak positif dan negatif bagi mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, setelah mahasiswa melakukan upaya-upaya tersebut, mahasiswa menjadi lega dan terasa ringan, merasa tenang dan kecemasan yang berkurang, dan merasa puas. Namun, terdapat dua mahasiswa yang memilih untuk bermain *video game* dan alat musik merasakan adanya dampak negatif dari upaya mereduksi stres yang dipilihnya, dan ada pula yang merasakan bahwa upaya yang dilakukan tidak mereduksi stres yang dirasakannya

karena sumber stres dirasa tidak selesai apabila individu hanya bermain *game* dan bermain alat musik.

Berdasarkan hasil wawancara dari bagian awal pembahasan, maka dapat dilihat bahwa terdapat individu yang merasa bersyukur dengan perkuliahan di Fakultas Kedokteran sehingga tidak menghayati adanya stres akademik yang terlalu tinggi, namun terdapat mahasiswa yang sangat merasa tertekan dan stres akibat adanya jadwal perkuliahan yang padat, ujian dan situasi perkuliahan sehari-hari. Namun semua mahasiswa menggunakan *coping* sebagai usaha untuk meregulasi stres yang dihadapi dalam perkuliahan dengan cara berbeda-beda. Setelah melakukan *coping* tertentu, terdapat hasil berupa individu merasakan adanya stres yang berkurang namun ada juga yang merasakan sumber stres tidak dapat terselesaikan sehingga masih menghayati adanya stres yang tinggi.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti ingin tahu mengenai apakah terdapat hubungan antara derajat stres akademik dan *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 di Universitas “X”, sehingga pada akhir pembahasan dari penelitian ini akan dibahas mengenai derajat hubungan antar dua variabel tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat hubungan antara derajat *stress* akademik dan *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai hubungan antara derajat *stress* akademik dan *coping stress* mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas X Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui derajat hubungan antara derajat *stress* akademik dan *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas X Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

- 1) Memberikan informasi mengenai hubungan antara derajat *stress* dan *coping stress* ke dalam bidang ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan.
- 2) Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan derajat *stress* dan *coping stress*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- 1) Memberikan informasi kepada Universitas “X” bagian kemahasiswaan mengenai derajat *stress* yang dihayati oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran. Informasi ini dapat digunakan untuk membuat rancangan kegiatan (penyuluhan, orientasi mahasiswa atau seminar) untuk menanggulangi derajat *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.
- 2) Memberikan informasi kepada dosen wali Fakultas Kedokteran Universitas X Bandung mengenai derajat *stress* yang dihayati oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran, Informasi ini dapat digunakan untuk bahan evaluasi pada proses perwalian.

1.5. Kerangka Pemikiran

Masa dewasa awal adalah masa transisi perkembangan antara masa remaja menuju dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 18-25 tahun. Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung adalah individu dewasa awal yang memiliki rentang usia antara 17-22 tahun yaitu berada pada fase remaja akhir(17 tahun) dan dewasa awal(18-22 tahun). Mahasiswa diharapkan dapat memiliki pola pikir yang yang berbeda dibandingkan dengan tahap perkembangan dan pendidikan sebelumnya. Cara penyelesaian masalah dalam menghadapi persoalan dan kesulitan seperti tugas yang diberikan oleh dosen, padatnya jadwal perkuliahan maupun materi-materi ujian yang dipelajari dalam kehidupan perkuliahan juga diharapkan hasil dan penyelesaiannya akan sesuai dengan kemampuan dan dapat dipertanggungjawabkan oleh mahasiswa.

Becker et al (1968) membagi mahasiswa menjadi 4 tahap sesuai dengan durasi dan tingkatan dalam menjalani proses perkuliahan, yaitu: *freshman*, *sophomore*, *junior*, dan *senior*. *Freshman* adalah kondisi dimana mahasiswa baru memasuki tahun pertama perkuliahan dan merasakan adanya adaptasi karena adanya perubahan yang terjadi antara masa SMA dan perkuliahan. Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung merupakan mahasiswa tahun pertama dan baru menjalani masa-masa perkuliahan. Mahasiswa merasakan adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam bidang pendidikan seperti adanya ujian secara rutin selama satu bulan satu kali dengan materi yang cukup banyak serta metode yang dianggap sulit dan hal tersebut tidak mahasiswa rasakan selama di bangku SMA. Mahasiswa juga mengalami sistem perkuliahan yang lebih mandiri dan mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan dengan kurikulum yang ada, tidak seperti masa SMA dimana guru-guru masih mendampingi secara penuh. Sesuai dengan kurikulum yang berlaku, mahasiswa juga

diharapkan dapat belajar secara mandiri dan aktif memperoleh materi perkuliahan dari sumber-sumber yang lebih variatif.

Adanya perubahan-perubahan yang muncul dari transisi masa SMA ke bangku perkuliahan menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa (Santrock, 2012) dalam hal ini stres yang muncul atas hasil dari adanya perubahan dalam situasi pendidikan dan pengajaran sehingga dapat disebut dengan stres akademik. Gadzella (2005) mendefinisikan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Stres tersebut bergantung pada bagaimana individu menilai situasi dan beradaptasi untuk menghadapi stres tersebut. Gadzella (1991) mengukur stres akademik dalam dua komponen yakni *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

Sistem perkuliahan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung menggunakan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dirancang untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam aspek *hard skill* dan *soft skill* sehingga setelah lulus mahasiswa dapat bekerja sesuai dengan standar yang dibutuhkan di bidangnya masing-masing. Dalam pelaksanaannya, setiap mahasiswa dinilai setiap hari berdasar tugas dari kegiatan *tutor*, kedisiplinan dan kemampuan menganalisa kasus.

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik merujuk pada seberapa sering penghayatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung merasakan adanya sumber-sumber stres yang dianggap menuntut adanya penyesuaian diri yang terdiri dari 5 kategori, yaitu : frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

Frustrasi berkaitan dengan seberapa sering individu mengalami adanya keterlambatan mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalin hubungan, serta melewatkan kesempatan. Frustrasi yang dihayati oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung berupa keterlambatan untuk lulus tepat waktu, kesulitan dalam memelajari materi yang dihayati sangat banyak, serta melewatkan kesempatan untuk mengikuti aktivitas di luar akademik (seperti kepanitiaan, perlombaan basket, dll) karena tuntutan dan tanggung jawab yang banyak dalam menjadi mahasiswa kedokteran.

Konflik berkaitan dengan seberapa sering individu mengalami adanya kondisi konflik mengenai alternatif pilihan dalam kegiatan perkuliahan. Dalam hal ini mahasiswa mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung menghayati mungkin saja di hadapkan pada berbagai pilihan yang berpotensi untuk menimbulkan stres bagi mahasiswa seperti pilihan untuk belajar ataupun mengerjakan tugas terlebih dahulu. Selain itu juga pilihan untuk istirahat ataupun mengerjakan tugas dan belajar.

Tekanan berkaitan dengan seberapa sering individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, dan beban kerja yang berlebihan. Dalam hal ini, mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung menghayati munculnya tekanan pada beberapa mahasiswa untuk berkompetisi mencapai peringkat tertentu pada hasil evaluasi bulanan atau ujian setiap blok, adanya *deadline* dalam mengerjakan tugas-tugas seperti tugas *tutor*, dan beban mengerjakan tugas yang dihayati cukup banyak oleh mahasiswa, terlebih lagi mahasiswa sudah menghabiskan banyak waktu dalam perkuliahan dan masih harus menjadwalkan waktunya untuk mengerjakan tugas.

Perubahan merujuk pada seberapa sering individu mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam hal situasi perkuliahan yang terjadi dalam waktu

yang bersamaan, serta tujuan dan kehidupan perkuliahan atau akademik yang terganggu. Penghayatan terhadap adanya perubahan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung terjadi dalam kegiatan perkuliahan adalah terjadinya sesuatu diluar harapan mahasiswa yang akhirnya mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan seperti pergantian jadwal secara mendadak.

Pemaksaan diri merujuk pada seberapa sering individu memaksakan diri untuk meraih peringkat tertentu, keinginan untuk disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala sesuatunya. Penghayatan akan pemaksaan diri oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung yaitu mengkhawatirkan kegiatan di kampus, tugas, ujian setiap bulannya, kegiatan mahasiswa dan lain sebagainya. Selain itu juga bagaimana mahasiswa mempunyai solusi terhadap masalah tertentu dan merasa cemas dan khawatir dalam menghadapi ujian yang berlangsung selama satu bulan satu kali.

Stressor yang dihayati oleh mahasiswa, memicu munculnya reaksi secara fisik dalam diri individu, hal ini juga dapat disebut dengan reaksi terhadap *stressor*. Reaksi terhadap *stressor* akademik yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung bereaksi terhadap stres akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi fisik meliputi seberapa sering mahasiswa merasakan adanya keringat yang keluar secara berlebihan, bergemetar, kelelahan, sakit perut dan sebagainya apabila menghayati adanya *stressor* akademik yang terjadi. Reaksi emosi meliputi seberapa sering mahasiswa menghayati adanya perasaan takut sebelum menghadapi ujian, cemas ketika belum menyelesaikan tugas, marah, merasa bersalah dan merasa sedih. Reaksi perilaku meliputi seberapa sering mahasiswa melakukan perilaku menangis ketika mengetahui kabar yang tidak sesuai dengan harapan dalam kondisi perkuliahan, tidur secara berlebihan ketika menghadapi situasi *stressful* dan memisahkan diri dari orang lain seperti teman, dosen, dan lainnya.

Stressor yang dihayati tersebut, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri mahasiswa, memicu memunculkan berbagai symptom seperti cemas, takut, khawatir dan perasaan tidak menyenangkan. Hal inilah yang disebut dengan *stress* akademik. Adapun, terdapat mahasiswa yang merasakan hal tersebut dalam jangka waktu yang lama, namun ada juga yang merasakan hal tersebut dalam jangka waktu sebentar. Oleh karena itu, *stress* akademik yang dihayati oleh individu bersifat unik dan dapat saja berbeda-beda sesuai dengan derajat atau tingkatannya.

Mahasiswa akan melakukan penilaian terhadap *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik, apakah situasi tersebut dihayati sebagai sesuatu yang tidak relevan, dinilai menjadi sesuatu yang positif atau sebaliknya menimbulkan stres. Kemudian apabila individu menghayati hal tersebut menimbulkan stres, maka *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik akan dihayati memiliki derajat tertentu oleh mahasiswa. Apabila mahasiswa menghayati mengalami stres akademik dengan derajat tertentu, maka mahasiswa memikirkan dan mengevaluasi apa strategi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi situasi yang menekan tersebut.

Secara alamiah ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang menimbulkan tekanan, individu berada pada kondisi *disequilibrium*. Ketika berada dalam kondisi tertekan tersebut, mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung akan mencoba untuk mengatasinya baik secara positif maupun negatif. Cara individu untuk mengatasi sumber stres tersebut disebut dengan *coping*, (Azmy dkk, 2017) dalam *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Berdasarkan bagaimana penghayatan mahasiswa terhadap *stress* akademik yang dihadapinya dan evaluasi yang dilakukan oleh mahasiswa, nantinya akan membuat mahasiswa melakukan strategi *coping* tertentu. Dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu mengevaluasi

stressor yang dihayati dan bagaimana derajat stres tersebut (tinggi, sedang atau rendah) akan turut memengaruhi pemilihan *coping* jenis apa yang akan dilakukan oleh individu.

Coping stress adalah cara apa yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan membebani dan melampaui kemampuan mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung. *Coping* dapat dilakukan dengan menggunakan *problem focused coping* (penanggulangan yang berpusat pada masalah) ataupun *emotional focused coping* (penanggulangan yang berpusat pada emosi).

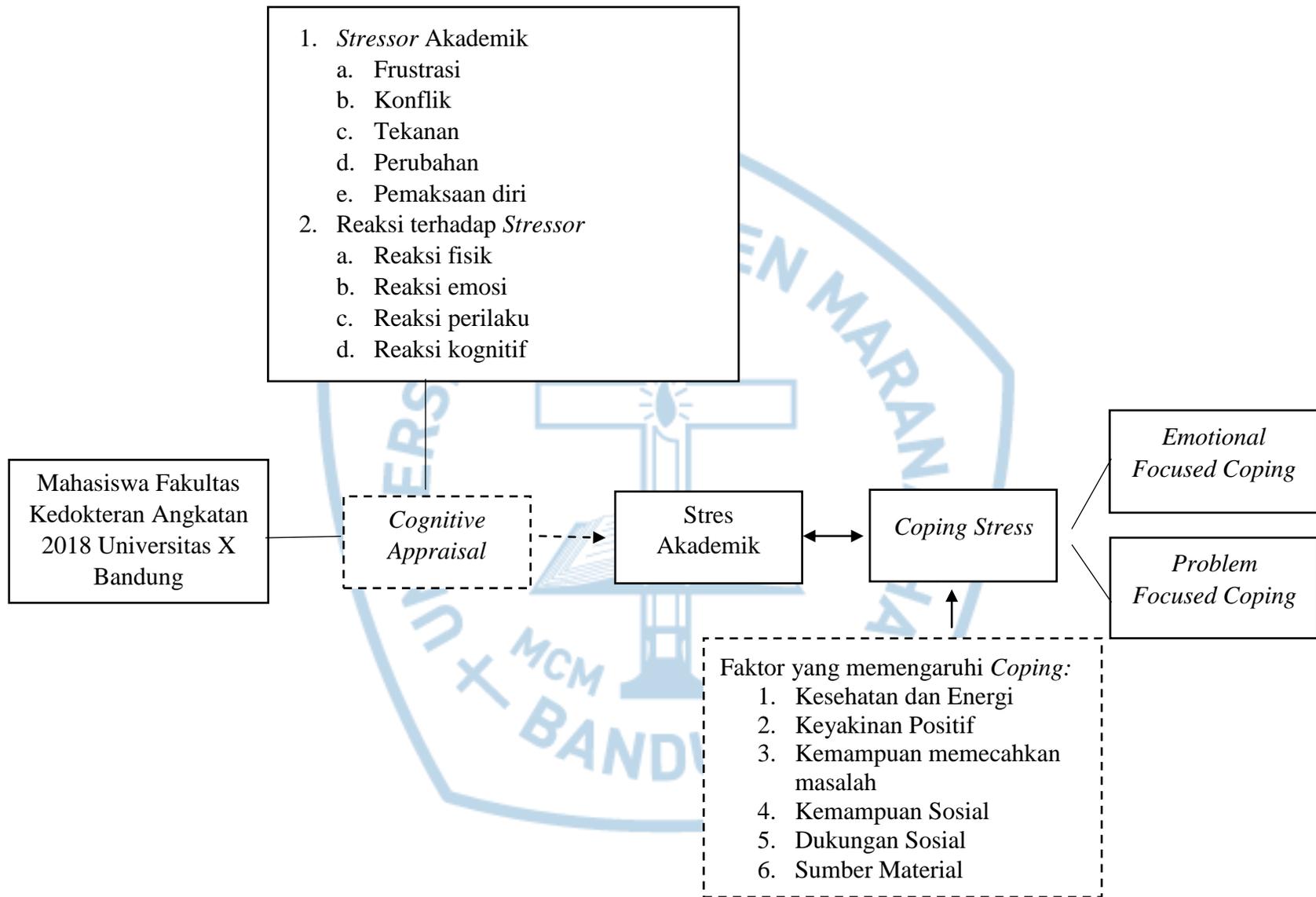
Problem Focused Coping terdiri dari: *Planful problem solving* dan *confrontive coping*. *Planful problem solving* yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung melakukan usaha pemecahan masalah dalam situasi perkuliahan dengan tenang dan berhati-hati yang disertai pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapi yaitu seperti yang dilakukan oleh salah satu responden yaitu membuat jadwal sistematis untuk belajar dan mengerjakan hal-hal yang harus dikerjakan. Kedua adalah *Confrontive coping*, yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung melakukan usaha yang tekun dan giat dalam menghadapi tugas dan tanggungjawab pada situasi perkuliahan untuk mengubah situasi, memberi kesan pada derajat kebencian dan mengambil risiko, dalam hal ini salah satu responden mengatakan bahwa apabila dalam situasi tertekan maka responden hanya akan terus tekun belajar apapun yang terjadi.

Emotional Focused Coping terdiri dari: *Distancing*, yaitu seberapa sering upaya mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung berusaha untuk melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam masalah, menciptakan pandangan yang positif saat menghadapi tugas dan tanggungjawab pada situasi perkuliahan. *Self-Control*, yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung berusaha untuk

mengatur perasaan diri serta mengatur tindakan diri sendiri saat menghadapi tugas dan tanggungjawab pada situasi perkuliahan. *Seeking social support*, yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung berusaha mencari dukungan informasi, mencari bantuan nyata serta mencari dukungan emosional saat menghadapi tugas dan tanggungjawab pada situasi perkuliahan, seperti bercerita dengan temannya ataupun meminta saran dengan teman. *Accepting responsibility*, yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung mengakui/ menyadari permasalahan yang dialami diri sendiri dan berkomitmen untuk mencoba menempatkan sesuatu secara benar saat menghadapi tugas dan tanggungjawab pada situasi perkuliahan. *Escape Avoidance*, yaitu seberapa sering upaya mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung untuk menghindar dari permasalahan saat situasi perkuliahan, hal ini sesuai dengan salah satu responden yang akhirnya melakukan berbagai kegiatan seperti menonton, bermain bersama teman dan tidak memikirkan sumber *stressor* secara berlarut-larut. *Positive reappraisal*, yaitu seberapa sering mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung menciptakan penilaian yang positif dengan fokus pada pertumbuhan diri serta sifat keagamaan saat menghadapi tugas dan tanggungjawab pada situasi perkuliahan, dalam hal ini mahasiswa melakukan kegiatan doa dan puji-pujian untuk mereduksi *stress* yang dialami

Kecenderungan individu untuk memilih strategi *coping* tertentu dapat juga dipengaruhi oleh faktor personal atau individual. Faktor tersebut meliputi: kesehatan dan energi, keyakinan positif, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan sosial, dukungan sosial, dan sumber internal. Hal inilah yang akan membuat setiap individu memiliki cara tertentu untuk melakukan *coping* terhadap masalah yang dialami.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti membuat gambarannya melalui skema sebagai berikut.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6.Asumsi Penelitian

- 1) *Stressor* yang dihayati oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung dari situasi perkuliahan terdiri dari: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.
- 2) Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 Universitas “X” Bandung juga merasakan adanya reaksi terhadap *stressor* akademik yang dapat berupa reaksi fisik, emosi, perilaku dan penilaian kognitif yang berbeda-beda.
- 3) Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung melakukan *cognitive appraisal* kemudian memilih *coping* yang akan digunakan.
- 4) *Coping* yang dipilih oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung berbeda-beda, terdapat mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* ataupun *emotional focused coping*.

1.7.Hipotesis Penelitian

- I. Terdapat hubungan antara derajat *stress* akademik dan *problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas “X” Bandung.
- II. Terdapat hubungan antara derajat *stress* akademik dan *emotional focused coping* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas “X” Bandung.