BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuannya untuk mengatasi beban tersebut.[1] Stres merupakan suatu hal yang penting dan tidak dapat dihindari dari setiap aspek dalam kehidupan sehari-hari. Penting karena tanpa stres seorang individu akan menjadi pribadi yang tidak bergairah dan apatis; tidak dapat dihindari karena timbulnya stres berhubungan dengan kegiatan sehari-hari.[2,3] Stres dapat dialami oleh semua orang tanpa terkecuali, dalam kadar yang berbeda, dan akan terakumulasi dalam kehidupan bila individu tidak mampu mengatasi dan mengendalikan stresnya.[3,4] Akumulasi stres tersebut akan berdampak negatif bila tidak segera direspon dengan solusi yang tepat dan lambat laun dapat menyebabkan timbulnya kecemasan atau depresi dalam diri individu.[3-5] Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah total penduduk Indonesia, di mana Jawa Barat berada pada urutan ke-9 sebagai provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi.[6] Hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan masih cukup banyak dialami oleh masyarakat Indonesia.

Mahasiswa dalam kegiatan perkuliahannya juga tidak terlepas dari stres.[3] Menurut *American Psychological Association*, kelompok usia 15–21 tahun adalah kelompok usia dengan tingkat stres kedua tertinggi, di mana mahasiswa termasuk dalam kelompok usia tersebut.[7] Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas lain.[8,9] Hal ini dikarenakan mahasiswa kedokteran cenderung menghadapi berbagai kekuatiran dalam perjalanannya bertransformasi dari seorang pelajar menjadi seorang dokter berkualitas yang memiliki tanggung jawab besar di masyakarat.[10] Berdasarkan penelitian tentang tingkat stres yang dilakukan di Saudi Arabia

terhadap 775 orang partisipan, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah 63,7%.[11] Di Inggris, penelitian yang melibatkan tiga universitas menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah 31,2%. Di Thailand dengan 686 partisipan dan di Malaysia dengan 215 partisipan menunjukkan prevalensi stres mahasiswa kedokteran masing-masing adalah 61,4% dan 29,3%.[9,12] Di Indonesia, penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa kedokteran pernah dilakukan terhadap 240 orang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Palembang dan didapatkan hasil 50,8% mahasiswa kedokterannya mengalami stres.[13]

Salah satu penyebab stres pada mahasiswa kedokteran adalah adanya problematika dalam bidang akademis, yaitu ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi.[3] Penyesuaian diri merupakan proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk mengatasi stres.[3,14] Penyesuaian diri yang baik sangat diperlukan terutama bagi mahasiswa tingkat pertama dan tingkat ketiga. Mahasiswa tingkat pertama harus menyesuaikan diri dari lingkungan sekolah menengah atas ke lingkungan perguruan tinggi, sedangkan mahasiswa tingkat ketiga harus menyesuaikan diri dengan tugas skripsi atau karya tulis ilmiah yang harus diselesaikannya di tengah jadwal perkuliahan yang padat.[3]

Mahasiswa tingkat pertama adalah kelompok yang rentan terhadap stres akibat transisi kehidupan ke lingkungan perguruan tinggi. Mereka harus menyesuaikan diri pada kondisi yang jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mempertahankan prestasi akademik, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa stresor paling besar pada mahasiswa kedokteran tahun pertama adalah keharusan untuk beradaptasi dengan kurikulum yang baru, yaitu Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK).[15]

Mahasiswa tingkat ketiga juga merupakan kelompok yang rentan terhadap stres akibat tugas skripsi yang harus dikerjakannya. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi, guna memperoleh gelar akademis sebagai sarjana. Pada tahap ini, mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan cara memiliki manajemen waktu yang

baik agar dapat membagi waktu antara pembuatan skripsi dan kegiatan perkuliahan.[14]

Penelitian mengenai perbedaan tingkat stres antara mahasiswa kedokteran tingkat pertama dan tingkat ketiga pernah dilakukan di Universitas Lampung dan didapatkan hasil tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat ketiga.[3] Namun selain itu, terdapat pula penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama lebih rendah daripada mahasiswa tingkat ketiga.[16]

Mahasiswa kedokteran yang tingkat stresnya sangat tinggi membutuhkan perhatian serius karena apabila mereka tidak mampu mengatasi stres dari proses pendidikan yang mereka terima, maka kemampuan kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan kinerja mereka dalam menempuh program studi pendidikan dokter akan terganggu, yang pada akhirnya akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri, dan memengaruhi profesinya kelak sebagai dokter.[3,4,15] Hal tersebut dapat terlihat dari fenomena tentang stres di bidang akademis yang sering terdengar seiring munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus stres pada mahasiwa di berbagai media massa, contohnya pada tanggal 1 Juni 2016 seorang mahasiswa salah satu perguruan tinggi negeri di Depok mengakhiri hidupnya karena stres akibat nilai akademisnya menurun dan skripsi yang diajukannya ditolak.[17,18] Pada tanggal 2 Mei 2017, seorang mahasiswi salah satu perguruan tinggi negeri di Manado juga mengakhiri hidupnya karena stres akibat terlalu kuatir nilai akademisnya diketahui oleh orang tuanya.[18,19]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran cukup tinggi, baik pada mahasiswa tingkat pertama maupun tingkat ketiga, keduanya memiliki risiko tinggi untuk mengalami stres. Tingkat stres yang tinggi tersebut dapat memberi pengaruh buruk terhadap proses kehidupan akademis mereka menjadi seorang dokter yang berkualitas. Berdasarkan hal-hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui perbandingan tingkat stres antara mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang harus beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi dan mahasiswa tingkat ketiga Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Maranatha yang harus beradaptasi dengan tugas karya tulis ilmiah.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat pertama dan mahasiswa tingkat ketiga Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.3 Tujuan Penelitian

Mempelajari perihal tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama dan mahasiswa tingkat ketiga Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha serta perbandingan antara keduanya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai tingkat stres pada mahasiswa kedokteran di Universitas Kristen Maranatha serta dapat menjadi langkah awal bagi penelitian lebih lanjut mengenai stres pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi ilmiah tentang stres pada mahasiswa kedokteran kepada masyarakat luas untuk kemudian menjadi gambaran tentang kehidupan perkuliahan di fakultas kedokteran serta menambah wawasan pengetahuan di bidang ilmu kesehatan jiwa agar dapat dilakukan pengembangan upaya penanganan stres pada mahasiswa, terutama stres di kalangan mahasiswa kedokteran.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2017 di Amerika Serikat menjelaskan bahwa salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam perkuliahan adalah stres. Dari total 31.463 orang mahasiswa, ditemukan 45,1% mengalami stres berat dan 12,5% mengalami stres sangat berat.[20] Stres merupakan interaksi antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraan.[1]

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi bila dibandingkan dengan program studi nonmedis.[8,9] Penyebab stres utama pada mahasiswa kedokteran terbagi dalam tiga hal, yaitu problematika dalam bidang akademis, sosial, dan keuangan.[21] Problematika dalam bidang akademis yang sering dihadapi mahasiswa kedokteran adalah ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi.[3]

Mahasiswa tingkat pertama rentan terhadap stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan barunya di perguruan tinggi, salah satunya adalah beradaptasi dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi yang digunakan di fakultas kedokteran. Kurikulum Berbasis Kompetensi adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan sistem *backward*, yaitu dimulai dengan perumusan kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang dokter dalam profesinya, kemudian dirancang sistem belajar untuk mencapai kompetensi tersebut di mana mahasiswa dituntut aktif untuk belajar mandiri. Lain halnya pada sekolah menengah atas di mana mata pelajaran sudah ditentukan sebelumnya, sehingga siswa cukup menjalaninya saja. Penyesuaian lain yang diperlukan adalah penyesuaian terhadap pola hubungan pengajar dengan mahasiswa. Pola hubungan dosen-mahasiswa sangat berbeda dibandingkan dengan hubungan guru-peserta didik. Dialog langsung antara dosen-mahasiswa pada tingkat awal jarang dilakukan, diikuti pula dengan jumlah mahasiswa yang lebih banyak, sehingga perhatian dosen kepada

mahasiswa menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru kepada peserta didiknya.[4]

Mahasiswa tingkat ketiga juga rentan terhadap stres karena harus beradaptasi dengan tugas skripsi atau karya tulis ilmiah yang wajib diselesaikannya guna memperoleh gelar sarjana.[3,4] Dalam pembuatan karya tulis ilmiah, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai masalah atau hambatan, terutama berkenaan dengan manajemen waktu. Apabila mahasiswa tidak mampu menghadapi masalah atau hambatan yang ada hingga menyebabkan tekanan dalam dirinya, maka hal tersebut akan menimbulkan stres dalam penyusunan karya tulis ilmiah.[3,14]

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai perbandingan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran, beberapa menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama lebih rendah daripada mahasiswa tingkat ketiga, seperti penelitian yang dilakukan oleh Patil *et al*. terhadap 338 orang mahasiswa kedokteran di India yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat ketiga memiliki tingkat stres tertinggi akibat adanya beberapa stresor.[16] Tetapi, sebagian besar penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat ketiga, seperti penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani di Saudi Arabia terhadap 775 orang partisipan, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 63,7% dimana 20,4% diantaranya merupakan stres ringan, 18,2% stres sedang, dan 25,2% stres berat. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama tertinggi dengan 78,7%, disusul dengan tahun kedua dengan 70,8%, tahun ketiga dengan 64%, tahun keempat dengan 43,2%, dan tahun kelima diperoleh 48,3%.[11] Selain itu, penelitian mengenai perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat pertama dan tingkat ketiga yang dilakukan oleh Augesti *et al.* di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung terhadap 142 orang mahasiswa tingkat pertama menunjukkan bahwa 27,5% mengalami stres ringan, 59,2% mengalami stres sedang, dan 13,4% mengalami stres berat. Pada 100 orang mahasiswa tingkat ketiga menunjukkan bahwa 45% mengalami stres ringan, 47% mengalami stres sedang, dan 8% mengalami stres berat. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan perbedaan tingkat stres yang bermakna dengan nilai p=0,016, di mana tingkat stres

mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat ketiga. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tingkat ketiga sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan, yang pada akhirnya memudahkan mereka dalam proses pembelajaran serta proses penyesuaian diri lainnya, termasuk menyesuaikan diri dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah.[3]

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat ketiga Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.