

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Dokter merupakan profesi yang banyak diminati oleh masyarakat banyak, karena selain populer, profesi ini juga dianggap banyak menuai sukses. Untuk menjadi dokter, seorang lulusan sarjana kedokteran harus melanjutkan pendidikannya dengan menempuh pendidikan profesi dokter. Mahasiswa yang menempuh pendidikan profesi dokter, disebut sebagai Ko-Asisten atau sering disingkat dengan sebutan Ko-As. Pada tingkat pendidikan ini, mahasiswa Ko-As menjalani praktik kuliah dalam situasi kerja yang sebenarnya, yaitu di rumah sakit. Pada Fakultas kedokteran Universitas “X” Bandung, praktik kuliah atau yang disebut juga sebagai kepaniteraan ini diperlukan untuk mempersiapkan para mahasiswa agar memiliki kemampuan keterampilan klinik sebelum “memegang” pasien (Buku Pedoman Kepaniteraan, Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas “X” tahun 2004).

Tugas seorang mahasiswa Ko-As dalam kepaniteraan adalah mendampingi dokter sebagai asisten dokter, dalam melihat, memeriksa, dan memberikan diagnosa pasien tanpa kewenangan untuk memberikan pengobatan. Mahasiswa Ko-As dapat juga menggantikan dokter yang sedang tidak ada di rumah sakit dengan kewenangan seperti yang

disebutkan di atas. Pada beberapa bagian tertentu yang disebut dengan Bagian Mayor, mahasiswa Ko-As mempunyai tanggungjawab yang lebih besar terhadap pasien, yaitu dengan memeriksa dan mengikuti keadaan pasien rawat inap di bagian tersebut setiap harinya. Mahasiswa Ko-As juga berkewajiban untuk melakukan jaga malam pada saat bertugas di bagian-bagian tersebut. Selain itu, di luar tanggungjawab mahasiswa Ko-As terhadap pasien, mahasiswa Ko-As juga harus mengerjakan tugas referat/karya tulis, membuat terjemahan jurnal dan mempresentasikannya, dan berdiskusi kelompok jika terdapat kasus pasien penyakit tertentu.

Kepopuleran profesi ini di tengah masyarakat serta kesuksesannya, diimbangi dengan adanya pengorbanan dari para mahasiswa kedokteran yang ingin menjadi dokter. Pada Universitas “X” Bandung, fakultas kedokteran adalah jurusan yang memerlukan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan keseluruhan kurikulum pendidikannya, yaitu minimal 4 tahun untuk menjalani kuliah S1 kedokteran dan minimal 2 tahun untuk menjalani kepaniteraan dalam Program Pendidikan Profesi Dokter. Selain itu, mahasiswa Ko-As mengalami beberapa kesulitan dan tekanan dalam menjalani kepaniteraan. Berbagai kesulitan maupun tekanan yang dirasakan tersebut apabila semakin banyak dan menumpuk, maka akan dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa Ko-As. Menurut **Lazarus & Monat (1991: 3)** stres adalah suatu kondisi di mana tuntutan dari lingkungan, tuntutan dari diri individu, atau keduanya membebani atau melebihi sumber-sumber daya individual, sistem sosial, dan sistem jaringan tubuh individu.

Dari hasil wawancara dengan empat orang mahasiswa Ko-As, stres yang dirasakan mahasiswa Ko-As disebabkan antara lain oleh tuntutan dari kepaniteraan itu sendiri, seperti adanya tugas jaga malam pada Bagian-Bagian Mayor, yang wajib dijalani oleh setiap mahasiswa Ko-As, tekanan dari lingkungan kepaniteraan mahasiswa Ko-As, maupun tuntutan dari dalam diri mahasiswa Ko-As sendiri. Masing-masing mahasiswa Ko-As melakukan cara yang berbeda-beda untuk mengatasi stres yang mereka rasakan tersebut.

A, mahasiswa Ko-As yang telah menjalani kepaniteraan selama 1 tahun 2 bulan, mengalami stres yang diakibatkan kelelahan fisik bila sedang bertugas jaga malam, karena setelah bertugas jaga malam, pada pagi harinya A harus kembali menghadiri kepaniteraan. Selain itu perjalanan dari kos ke rumah sakit yang cukup jauh membuat A merasa lelah secara fisik. A juga sangat merasa stres akibat tekanan yang dialami ketika harus berhadapan dengan teman-teman sekelompoknya yang tidak dapat diajak bekerjasama oleh karena tidak bersesuaian sifat dengannya. Hal tersebut menurut A, menghambat pengerjaan tugas kelompok yang harus mereka lakukan. A merasa kesal dan marah terhadap tingkah laku teman-temannya tersebut. Untuk mengatasi masalah tersebut, A berusaha memberitahu mereka namun apabila mereka tidak mau mendengar, A hanya mendiamkan mereka. A juga merasa tertekan ketika berhadapan dengan dokter yang bersikap terlalu keras ketika mahasiswa Ko-As melakukan kesalahan, serta ketika berhadapan dengan beberapa petugas rumah sakit yang bersikap tidak

menyenangkan. A menghadapi situasi tersebut dengan menerima saja karena tidak ingin menciptakan masalah lebih lanjut. Selain itu, hal lain yang merupakan kesulitan bagi A adalah, ketika ia harus beradaptasi pada saat memasuki suatu bagian baru dalam kepaniteraan, karena ia harus menyesuaikan diri kembali dengan teman-teman maupun petugas-petugas rumah sakit di bagian tersebut.

L, mahasiswi Ko-As yang sudah menempuh kepaniteraan selama 1 tahun 4 bulan, merasakan stres yang diakibatkan kelelahan fisik, yang terutama terjadi pada saat bertugas jaga malam. Adanya tugas jaga malam dan jadwal yang padat pada Bagian Mayor, membuat L kekurangan waktu untuk belajar, sehingga L melakukan pembagian waktu sebaik-baiknya agar mempunyai waktu untuk belajar setiap harinya. L juga berusaha untuk menjaga kesehatannya dengan baik dengan cukup beristirahat agar dapat terus memasuki kepaniteraan. L juga merasakan kesulitan ketika mendapatkan teman sekelompok yang sulit diajak bekerjasama atau malas. Menghadapi teman-teman yang demikian, L merasa marah dan kesal, hal tersebut menyebabkan L memikirkan masalah tersebut sampai lama, sehingga hal tersebut menambah beban pikiran bagi L. L merasa kesulitan pula ketika menghadapi petugas rumah sakit yang tidak menyukainya dan bersikap tidak menyenangkan kepadanya. Kepada petugas rumah sakit tersebut, L berusaha untuk tetap bersikap sopan dan ramah agar tidak mempertajam masalah. Selama menjalani kepaniteraan, L mengatasi rasa

tertekan dan kesulitan yang dialaminya dengan beristirahat, berdoa, mengurutkan kembali prioritasnya, dan mengintrospeksi diri.

Ry, mahasiswa Ko-As yang sudah menjalani kepaniteraan selama kurang lebih 1 tahun 6 bulan, merasakan stres pada saat-saat pertama kali memasuki kepaniteraan. Hal ini disebabkan Ry belum bisa beradaptasi dengan pola belajar dalam kepaniteraan yang berorientasi pada penerapan ilmu dalam praktik yang sangat berbeda dengan pola belajar dalam perkuliahan. Selain itu tanggungjawab yang sangat besar sebagai mahasiswa Ko-As juga menjadi beban yang membuat Ry merasa stres. Ry juga merasakan bahwa ia menjadi malas mengerjakan segala sesuatu walaupun tubuhnya dalam kondisi sehat. Oleh psikiater yang memeriksanya, Ry didiagnosa menderita depresi yang cukup berat. Oleh karena itu, Ry memutuskan mengambil cuti selama 6 bulan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi psikologisnya. Pada waktu itu, Ry sempat merasa cemas karena takut tertinggal oleh teman-temannya yang lain. Hal lain menurut Ry yang menyebabkan stres baginya adalah sikap dokter yang terlalu galak kepada mahasiswa Ko-As ketika mahasiswa Ko-As melakukan kesalahan. Ry merasa bahwa sikap dokter yang demikian terlalu berlebihan, walaupun ia meyakini bahwa hal itu memang perlu dilakukan oleh dokter agar mahasiswa tidak melakukan kesalahan lagi. Hal-hal lain yang dilakukan Ry untuk mengatasi stres yang dirasakannya sehari-hari adalah dengan bermain, mencari kesibukan lain, dan tidur.

Rg, mahasiswa Ko-As yang telah menempuh kepaniteraan selama hampir 2 tahun, merasakan stres pada saat memasuki Bagian-Bagian Mayor. Rg merasakan beberapa gejala stres seperti cepat merasa capai dan ketegangan pada otot bagian tubuh tertentu, namun Rg mengaku stres yang dirasakannya tidak terlalu berat. Menurut Rg sumber stres lain baginya adalah kecemasan saat menunggu sebelum mendapat pasien pada waktu ujian, yang dilaksanakan dengan cara mendiagnosa pasien. Pada selang waktu sebelum dilaksanakannya ujian, Rg merasa gelisah, namun setelah ujian dimulai Rg sudah tidak merasa gelisah lagi. Untuk mengatasi perasaan gelisahnya tersebut, Rg membaca kembali materi yang menjadi bahan ujiannya. Rg juga membuat beberapa target berkaitan dengan studinya, yaitu lulus tepat pada waktunya dan mendapatkan nilai-nilai ujian yang bagus. Rg dapat memenuhi targetnya dengan memperoleh nilai-nilai yang baik, dan pada waktu Rg mendapat nilai yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, Rg merasa kecewa. Menurut Rg, hasil ujian yang diperolehnya sangat dipengaruhi oleh faktor subyektivitas dokter yang sangat tinggi terhadap mahasiswa Ko-As, atau dikarenakan adanya kebiasaan dokter yang jarang memberikan nilai yang tinggi terhadap mahasiswa Ko-As. Mengetahui keadaan yang demikian, Rg tidak merasa kecewa lagi karena sudah menerima kenyataan dari keadaan yang dihadapinya.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Ko-As di atas, dapat dilihat bahwa keberadaan stres dalam diri individu dapat membawa dampak yang positif maupun negatif. Stres dapat berdampak positif apabila

mendorong individu untuk membuat komitmen dan membuat individu merasa tertantang untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah dibuatnya. Misalnya suatu tugas yang harus diserahkan pada waktu singkat, mendorong mahasiswa Ko-As membuat komitmen untuk menyelesaikan tugas tersebut dan menyerahkannya tepat pada waktunya, atau keinginan yang kuat untuk mendapat nilai A pada ujian suatu bagian, membuat mahasiswa Ko-As merasa tertantang untuk belajar sebaik mungkin. Sedangkan stres menjadi negatif apabila stres menyebabkan individu merasa frustrasi, marah, terancam, atau merasakan emosi-emosi negatif lainnya. Misalnya karena gagal dalam suatu ujian, mahasiswa Ko-As menjadi frustrasi, atau karena dimarahi oleh dosen ketika melakukan kesalahan dalam praktik, mahasiswa Ko-As menjadi merasa tertekan sehingga tidak dapat berkonsentrasi pada waktu belajar.

Stres yang membawa dampak positif, sangat baik bagi mahasiswa Ko-As karena dengan merasa stres mahasiswa menjadi terdorong untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Namun stres yang berakibat negatif akan membawa kerugian bagi mahasiswa Ko-As, karena energi serta sumber-sumber daya yang seharusnya digunakan untuk belajar dan untuk menjalani studi Ko-As, harus teralih untuk memikirkan dan mengatasi stres yang mereka alami. Hal ini akan menghambat mahasiswa Ko-As dalam menjalani studinya serta mengganggu kesehatan fisik dan psikis mahasiswa Ko-As. Oleh karena itu stres yang berakibat negatif yang dialami oleh mahasiswa

Ko-As, harus dapat diatasi secara tepat agar dampak dari stres tidak mengganggu mahasiswa Ko-As dalam belajar.

Adapun **Lazarus & Folkman (1984: 150)** menggolongkan usaha-usaha individu dalam mengatasi stres ke dalam dua macam fungsi strategi yaitu, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah. Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi berfungsi untuk mengurangi keadaan emosional yang dirasakan sukar sebagai akibat dari stres. Sedangkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah berfungsi untuk menanggulangi stres dengan cara menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Penggunaan dari kedua fungsi strategi penanggulangan stres ini berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu lainnya, sebagai contohnya, ada kemungkinan bahwa strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi lebih banyak digunakan oleh wanita, sedangkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah lebih banyak digunakan oleh laki-laki.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh **Anderson** (dalam **Lazarus & Folkman, 1984: 169**) menunjukkan bahwa kedua fungsi strategi tersebut digunakan dengan frekuensi yang berbeda tergantung pada derajat stres yang dirasakan individu. Pada derajat stres yang relatif rendah, kedua fungsi strategi digunakan dalam frekuensi yang sama. Pada derajat stres sedang, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah lebih dominan digunakan. Sedangkan pada derajat stres yang dirasakan tinggi,

strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi lebih dominan digunakan, seiring dengan terjadinya pemunculan tingkah laku yang emosional atau yang bersifat defensif.

Oleh karena itu berdasarkan paparan di atas peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai gambaran strategi penanggulangan stres yang dilakukan oleh mahasiswa Ko-Asisten pada Fakultas Kedokteran Universitas “X” di kota Bandung.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah yang ingin diketahui dari penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran strategi penanggulangan stres pada mahasiswa Ko-Asisten pada Fakultas Kedokteran Universitas “X” di kota Bandung”

1.3. MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1. Maksud Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan stres pada mahasiswa Ko-Asisten pada Fakultas Kedokteran Universitas “X” di kota Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan survei mengenai strategi penanggulangan stres pada mahasiswa Ko-Asisten pada Fakultas Kedokteran Universitas “X” di kota Bandung.

1.4. KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1. Kegunaan Teoretis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis dengan bahasan mengenai stres dan strategi penanggulangan stres.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk ilmuwan psikologi yang melakukan penelitian mengenai stres dan strategi penanggulangan stres.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para mahasiswa Ko-Asisten Fakultas Kedokteran di Universitas “X” di kota Bandung, agar lebih mampu memahami diri dalam upaya menanggulangi stres.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi para pengajar dan dosen pembimbing Ko-Asisten mengenai kondisi yang dialami mahasiswa Ko-Asisten, agar lebih mampu memahami dan dapat memberikan dukungan dan dorongan bagi para mahasiswa Ko-Asisten dalam menjalani masa kepaniteraan.

1.5. KERANGKA PEMIKIRAN

Mahasiswa Ko-As yang sedang menjalani Program Pendidikan Profesi Dokter di Fakultas kedokteran Universitas “X” di kota Bandung, pada umumnya berusia antara 20-24 tahun yang termasuk di dalam masa perkembangan dewasa awal (Santrock, 2004: 441). Dalam masa ini banyak terjadi perubahan dalam berbagai segi kehidupan seorang mahasiswa Ko-As yang pada waktu sebelumnya belum pernah ia alami, seperti menjalani masa perkuliahan dan kepaniteraan, mempersiapkan diri untuk menjalani profesi dan pekerjaan, serta membangun dan memperluas relasi sosial. Perubahan-perubahan tersebut berakibat pula pada perubahan tuntutan dan tanggungjawab dalam diri mahasiswa Ko-As. Dalam menghadapi tuntutan dan tanggungjawab baru tersebut mahasiswa Ko-As melakukan penyesuaian diri, yang dalam prosesnya penyesuaian diri tidak selalu berjalan dengan lancar, bahkan dapat pula menyebabkan mahasiswa Ko-As mengalami stres.

Oleh Lazarus (1991: 3), stres didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana tuntutan dari lingkungan, tuntutan dari diri individu, atau tuntutan dari keduanya membebani atau melebihi sumber-sumber daya individu, sistem sosial, atau sistem jaringan tubuh individu. Sedangkan segala hal yang dapat mengakibatkan stres, dengan atau tanpa berfungsinya sistem-sistem saraf atau hormonal, disebut *stressor* (Selye, 1980: ix). Pada mahasiswa Ko-As, *stressor* yang mereka hadapi dapat berupa tuntutan dari lingkungan, maupun tuntutan dari dalam diri. Tuntutan dari lingkungan antara lain, penyesuaian terhadap jadwal kuliah Ko-As yang pada suatu

waktu mengharuskan mahasiswa Ko-As melakukan tugas jaga malam, tugas-tugas studi Ko-As, penyesuaian diri terhadap staf dan lingkungan di rumah sakit, dan tekanan dalam menghadapi ujian Ko-As. Sedangkan tuntutan dari dalam diri antara lain tuntutan dari dalam diri mahasiswa Ko-As untuk mendapat nilai ujian yang baik, tuntutan untuk lulus tepat pada waktunya.

Dalam menghadapi situasi-situasi penyebab stres tersebut, tidak semua mahasiswa Ko-As mengalami pengalaman stres dengan tingkat dan kualitas yang sama, sehubungan dengan penghayatan stres yang berbeda-beda antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa lainnya. Perbedaan penghayatan mahasiswa Ko-As terhadap stres disebabkan oleh penilaian kognitif dari tiap mahasiswa yang berlainan terhadap situasi yang dihadapi. Menurut **Lazarus & Folkman (1984: 19)** penilaian kognitif merupakan suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa dan pada tingkat bagaimana suatu hubungan atau serangkaian hubungan antara manusia dan lingkungannya dikatakan *stressful*.

Proses penilaian kognitif terbagi menjadi fase penilaian primer (*primary appraisal*), fase penilaian sekunder (*secondary appraisal*), dan fase penilaian kembali (*reappraisal*). Penilaian primer terjadi ketika mahasiswa Ko-As mengevaluasi situasi yang dihadapinya, apakah situasi tersebut menyusahkannya atau menguntungkannya, baik saat ini maupun di masa mendatang dan bagaimanakah situasi tersebut mempengaruhinya (**Lazarus & Folkman, 1984: 31**). Penilaian primer akan menghasilkan

salah satu dari bentuk penilaian *irrelevant*, *benign-positive*, dan *stressful*. Suatu hubungan antara mahasiswa Ko-As dan stimulus dari lingkungan dikategorikan sebagai *irrelevant*, apabila dinilai tidak mengakibatkan dampak apa pun pada kesejahteraan mahasiswa Ko-As, atau tidak berkenaan dengan nilai, kebutuhan, atau komitmen mahasiswa Ko-As, serta tidak ada kehilangan atau keuntungan akibat hubungan tersebut. *Benign positive* terjadi apabila dampak dari interaksi antara mahasiswa Ko-As dan stimulus lingkungan dianggap positif, yaitu dapat mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan bagi mahasiswa Ko-As. Penilaian ini dicirikan oleh emosi-emosi yang menyenangkan seperti sukacita, cinta, kebahagiaan, kegembiraan, dan kedamaian. Sedangkan penilaian *stressful* terjadi apabila mahasiswa Ko-As merasakan adanya bahaya/kehilangan (*harm/loss*), ancaman (*threat*), atau tantangan (*challenge*).

Suatu situasi dinilai sebagai membahayakan/kehilangan, apabila mahasiswa Ko-As mengalami kerugian yang terus-menerus dari situasi yang berkaitan dengan studi Ko-As, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan hilangnya komitmen pusat dan komitmen perluasan pada diri mahasiswa Ko-As. Sedangkan penilaian ancaman terjadi apabila mahasiswa Ko-As menilai adanya bahaya/kehilangan yang belum terjadi dalam situasi studi Ko-As, namun telah dapat diketahui terlebih dahulu. Bahkan suatu bahaya/kehilangan yang telah terjadi, selalu diikuti juga dengan penilaian ancaman, sebab setiap kehilangan selalu akan berakibat negatif di masa mendatang, sehingga menjadi ancaman bagi mahasiswa Ko-As.

Penilaian stres berikutnya yaitu penilaian tantangan mempunyai keserupaan dengan penilaian ancaman secara umum, sebab untuk mengatasi tantangan diperlukan adanya pengerahan usaha penanggulangan. Perbedaan yang utama adalah bahwa penilaian tantangan berfokus pada potensi untuk memperoleh keuntungan atau pertumbuhan yang melekat pada suatu situasi, yang dicirikan oleh emosi-emosi yang menyenangkan seperti hasrat/keinginan, kegairahan, dan kegembiraan. Sedangkan penilaian ancaman berfokus pada potensi bahaya, dan dicirikan oleh emosi-emosi negatif, seperti takut, cemas, dan marah (**Lazarus & Folkman, 1984: 33**). Seseorang yang merasa tertantang dimungkinkan memperoleh lebih banyak manfaat daripada yang merasa terancam, dalam hal semangat juang, kualitas fungsi psikologis, dan kesehatan fisik dibandingkan dengan seseorang yang merasa terancam (**Lazarus & Folkman, 1984: 34**).

Apabila seorang mahasiswa Ko-As menilai situasi yang dialaminya sebagai *stressful*, maka mahasiswa akan memasuki fase penilaian sekunder, mahasiswa mengevaluasi hal-hal apa yang mungkin dan dapat dilakukan untuk menanggulangi stres yang dihadapi. Proses evaluasi ini meliputi dugaan, pilihan strategi mana yang tersedia beserta peluang berhasilnya pilihan strategi yang diambil, dan apakah individu mempunyai peluang untuk dapat menerapkan suatu strategi atau beberapa strategi dengan efektif. Penilaian primer dan sekunder saling berinteraksi satu dengan lainnya dalam membentuk derajat stres dan kekuatan serta kualitas reaksi emosi yang muncul (**Lazarus & Folkman, 1984: 35**).

Baik penilaian primer maupun penilaian sekunder dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor personal dan faktor situasional yang keduanya saling tergantung satu dengan lainnya. Faktor-faktor ini mempengaruhi penilaian kognitif sebagai penentu dari hal yang penting untuk kebaikan atau kesejahteraan diri mahasiswa Ko-As, yang kemudian akan menentukan bagaimana mahasiswa Ko-As memandang situasi yang dihadapinya. Cara mahasiswa Ko-As memandang situasi yang dihadapinya, akan membentuk pemahaman stres mahasiswa Ko-As mengenai suatu kejadian, dan akan menghasilkan konsekuensi terhadap emosi mahasiswa, usaha penanggulangan stres, dan pada akhirnya menyediakan dasar bagi evaluasi hasil (**Lazarus & Folkman, 1984: 55**).

Faktor personal terdiri atas komitmen (*commitment*) dan keyakinan (*beliefs*). Komitmen mencerminkan hal-hal terpenting dalam diri mahasiswa Ko-As, yaitu hal yang bermakna bagi dirinya seperti nilai-nilai ideal, pilihan yang dibuat, dan tujuan-tujuan yang ingin dicapai, yang akan mengarahkan mahasiswa untuk menentukan penilaian terhadap situasi yang berkaitan dengan studi Ko-As yang dihadapinya. Suatu stimulus yang melibatkan komitmen yang sangat kuat akan dinilai sangat berarti (*stressful* atau tidak *stressful*), yaitu pada tingkat dimana akibat yang ditimbulkannya membahayakan atau mengancam komitmen atau justru memudahkan pengungkapan komitmen.

Faktor personal berikutnya adalah keyakinan. Keyakinan merupakan gagasan mengenai realitas yang berfungsi sebagai daya untuk memahami

sesuatu (**Wrubel dkk., 1981** dalam Lazarus & Folkman, 1984: 63). Dalam penilaian kognitif keyakinan berfungsi untuk menentukan hal-hal apakah yang menjadi fakta, yaitu keadaan yang ada di dalam lingkungan, yang kemudian membentuk pemahaman dari pemaknaannya. Keyakinan terdiri atas keyakinan mengenai kemampuan diri dan keyakinan eksistensial (**Lazarus & Folkman, 1984: 65, 77**). Keyakinan tentang kemampuan diri merupakan suatu tingkat dimana seorang mahasiswa Ko-As merasa percaya akan kemampuannya dalam menguasai situasi yang berkaitan dengan studi Ko-As, atau sebaliknya merasa sangat terancam terhadap hal-hal yang dipahaminya membahayakan serta bernuansa emosi negatif apabila suatu stimulus yang berkaitan dengan studi Ko-As menghasilkan penilaian yang bersifat ancaman atau tantangan.

Sedangkan keyakinan eksistensial merupakan kepercayaan pada umumnya seperti kepercayaan pada Tuhan, nasib, atau suatu tatanan tertentu dalam alam semesta, yang memampukan mahasiswa Ko-As untuk menciptakan makna dari kehidupan dan dapat tetap berharap, walaupun berada di tengah-tengah pengalaman yang berkaitan dengan studi Ko-As yang menyakitkan atau menekan. Keyakinan dapat digunakan untuk meredakan atau mengatur respon emosional mahasiswa Ko-As yang muncul pada saat mahasiswa Ko-As menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancamnya, sehingga dengan demikian menyebabkan berkurangnya ancaman yang dirasakan mahasiswa Ko-As.

Penilaian kognitif mahasiswa Ko-As terhadap *stressor* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam diri melainkan tergantung juga pada faktor situasi. Terdapat beberapa faktor situasi, antara lain sesuatu yang baru (*novelty*), keterdugaan (*predictability*), ketidakpastian peristiwa (*event uncertainty*), faktor-faktor sementara (*temporal factors*), dan keambiguan (*ambiguity*). Situasi yang sama sekali baru dalam kepaniteraan (*novelty*), dimana mahasiswa Ko-As tidak pernah mengalaminya sebelumnya, akan menghasilkan penilaian mengenai ancaman apabila terdapat aspek-aspek dari hal tersebut yang secara psikologis terkait dengan hal yang mengancam atau membahayakan. Apabila terdapat aspek dari situasi baru dalam kepaniteraan yang berkaitan dengan hal penguasaan atau perolehan sesuatu, maka hal tersebut juga akan menghasilkan penilaian tantangan bagi mahasiswa Ko-As.

Keterdugaan (*predictability*) merujuk pada kemungkinan adanya ciri-ciri dari suatu lingkungan dapat diketahui, dikenali dan dipelajari terlebih dahulu. Informasi mengenai lingkungan yang berkaitan dengan studi Ko-As, akan menjadi peringatan bagi mahasiswa Ko-As untuk mempersiapkan diri menghadapi lingkungan dan mengendalikan situasi membahayakan yang berkaitan dengan studi Ko-As. Semakin banyak mahasiswa Ko-As memperoleh informasi mengenai lingkungan yang dihadapinya, maka semakin kecil kemungkinan situasi yang berkaitan dengan Ko-As tersebut dinilai *stressful*. Ketidakpastian peristiwa (*event uncertainty*) merujuk pada suatu peristiwa yang belum diketahui secara

pasti kemungkinan terjadi atau tidak terjadinya, yang disertai dengan adanya dugaan berdasarkan pemberian informasi tertentu mengenai peristiwa tersebut. Semakin rendah tingkat kepastian terjadinya suatu hal yang berkaitan dengan studi Ko-As, maka semakin tinggi frekuensi gejala-gejala fisik yang menjadi tanda adanya rasa takut dan/atau ancaman yang berarti hal tersebut menyebabkan penilaian *stressful*.

Faktor-faktor sementara (*temporal factors*) adalah faktor waktu yang menjadi tolak ukur mempengaruhi terjadinya situasi *stressful* yaitu situasi yang mengancam dan memberikan tantangan. Faktor-faktor sementara terdiri atas tiga bagian yaitu faktor kesegeraan, durasi dan ketidakpastian sementara. Kesegeraan (*imminence*) merupakan lamanya waktu sebelum suatu peristiwa terjadi. Semakin lama waktu sebelum suatu peristiwa yang berkaitan dengan studi Ko-As yang dinilai mengisyaratkan adanya tanda-tanda bahaya, ancaman, atau kesempatan untuk tantangan terjadi, maka peristiwa tersebut akan semakin dinilai *stressful*. Tanpa tanda-tanda tersebut, kesegeraan tidak akan mempengaruhi penilaian (**Lazarus & Folkman, 1984: 92**). Durasi (*duration*) merujuk pada interval waktu berlangsungnya peristiwa yang dianggap *stressful*. Semakin lama suatu peristiwa *stressful* berlangsung maka peristiwa tersebut akan dinilai semakin *stressful*, terutama apabila terdapat tanda-tanda yang mengisyaratkan adanya bahaya, ancaman, atau kesempatan untuk tantangan (**Lazarus & Folkman, 1984: 98**).

Ketidakpastian sementara (*temporal uncertainty*) merujuk pada ketidakpastian akan kapan suatu peristiwa akan terjadi. Ketidakpastian sementara hanya mempengaruhi penilaian *stressful* apabila terdapat tanda-tanda yang mengisyaratkan adanya bahaya, ancaman, atau kesempatan untuk tantangan (**Lazarus & Folkman, 1984: 101**). Sedangkan faktor keambiguan merupakan keadaan ambigu yang terjadi akibat ketidakjelasan atau ketidakcukupan informasi dari faktor-faktor situasional di atas yang akan mempengaruhi penilaian mahasiswa Ko-As terhadap suatu situasi. Seringkali pada berbagai situasi stres dalam kehidupan manusia, informasi yang diperoleh dari sedikitnya satu faktor di atas tidak jelas atau tidak cukup banyak untuk membuat evaluasi tersebut.

Seperti yang telah dinyatakan oleh **Lazarus (1991: 3)**, stres merupakan tuntutan yang melebihi sumber daya penyesuaian diri individu, sistem sosialnya, dan sistem jaringan tubuhnya. Oleh karena itu, dengan tuntutan yang melebihi sumber-sumber daya yang dimiliki individu, stres juga menghasilkan akibat yang tidak sedikit dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa Ko-As. *World Health Organization* mendefinisikan 'kesehatan' sebagai adanya kesejahteraan fisik dan emosional (psikologis) (**Cox, 1978: 91**). Sementara akibat dari stres dinyatakan dalam istilah dampak stres terhadap kesejahteraan individu. **Cox (1978: 92)** menjabarkan dampak-dampak stres terhadap diri seseorang ke dalam beberapa aspek, yaitu dampak subyektif (*subjective effects*) ditandai antara lain oleh kecemasan, agresi, perasaan malu dan bersalah; dampak tingkah laku

(*behavioral effects*) ditandai antara lain oleh ketergantungan pada obat-obatan dan emosi yang meledak; dampak kognitif (*cognitive effects*) ditandai antara lain oleh ketidakmampuan mengambil keputusan, dan sulit berkonsentrasi.

Dampak yang diakibatkan oleh stres yang berikutnya adalah dampak fisiologis (*physiological effects*) yang ditandai antara lain oleh meningkatnya tekanan darah dan gula darah, serta denyut jantung yang bertambah cepat; dampak pada kesehatan (*health effects*) yang ditandai antara lain oleh sakit kepala, insomnia dan mimpi buruk; dan dampak organisasional (*organizational effects*) yang ditandai antara lain oleh meningkatnya absensi, rendahnya tingkat produktivitas dan munculnya ketidakpuasan dalam bekerja. Berbagai dampak dari stres tersebut akan merugikan mahasiswa Ko-As dalam menjalankan studinya, oleh karena itu keadaan *stressful* yang merugikan tersebut harus diatasi dengan tepat agar tidak mengganggu mahasiswa Ko-As dalam menjalani studinya maupun kehidupan sehari-harinya.

Usaha-usaha yang dilakukan mahasiswa Ko-As untuk mengatasi keadaan *stressful* dan dampak dari stres yang dialaminya, disebut dengan strategi penanggulangan stres. **Lazarus & Folkman (1984: 141)** mendefinisikan strategi penanggulangan stres sebagai usaha-usaha individu untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik dari luar diri dan/atau dari dalam diri individu, yang dinilai melebihi atau membebani sumber-sumber daya yang dimiliki individu. Dalam penerapannya strategi penanggulangan stres

dilakukan berdasarkan dua fungsi, yaitu strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi (*emotion-focused forms of coping*) dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah (*problem-focused forms of coping*). Dalam strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi, mahasiswa Ko-As melakukan proses kognitif yang diarahkan pada pengurangan keadaan emosional yang sukar. Sedangkan pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah, mahasiswa Ko-As melakukan usaha pemecahan masalah yang diarahkan pada langkah-langkah menetapkan permasalahan, menurunkan beberapa alternatif solusi, mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari masing-masing alternatif, memilih salah satu alternatif solusi, dan melakukan tindakan.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi terdiri atas enam bentuk strategi, yaitu *distancing*, *self-control*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape/avoidance*, dan *positive reappraisal*. *Distancing* menggambarkan usaha mahasiswa Ko-As untuk tidak melibatkan diri secara emosi dan meminimalisasi arti penting dari suatu situasi *stressful*. *Self-control* menggambarkan usaha mahasiswa Ko-As untuk mengontrol perasaan maupun tindakan. *Seeking social support* menggambarkan usaha mahasiswa Ko-As untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. *Accepting responsibility* yaitu usaha mahasiswa Ko-As untuk mengakui peranan dirinya dalam suatu masalah, seiring dengan dasar mencoba menempatkan segala sesuatu pada tempatnya dengan benar;

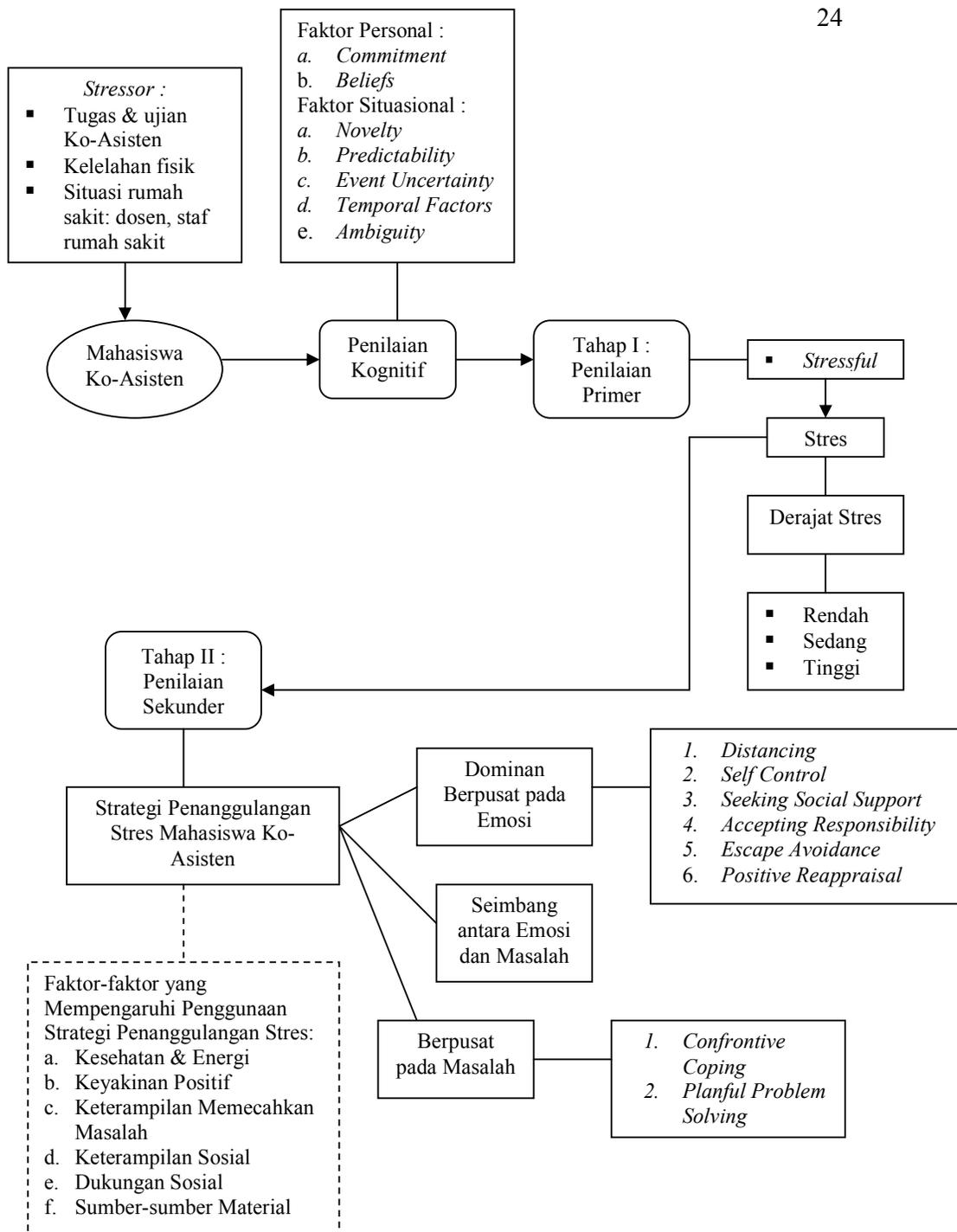
Escape/avoidance menggambarkan reaksi mahasiswa Ko-As dalam bentuk khayalan dan tindakan yang bertujuan untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah. *Positive reappraisal* yaitu usaha mahasiswa Ko-As untuk menciptakan makna positif pada masalah dengan berfokus pada pengembangan pribadi yang juga bersifat religius.

Sedangkan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah terdiri atas dua bentuk strategi, yaitu *planful problem solving* dan *confrontive coping*. *Planful problem solving* menggambarkan usaha mahasiswa Ko-As untuk mengubah situasi *stressful* yang dihadapi dengan hati-hati dan tenang, yang disertai dengan pendekatan analitis untuk memecahkan masalah. Sedangkan *confrontive coping* menggambarkan usaha mahasiswa Ko-As yang penuh inisiatif untuk mengubah situasi *stressful* secara langsung yang memberi kesan adanya derajat kebencian dan keberanian mengambil risiko.

Penelitian yang dilakukan oleh **Anderson** dalam **Lazarus & Folkman (1984: 169)** menunjukkan bahwa kedua fungsi strategi tersebut digunakan dengan frekuensi yang berbeda tergantung pada derajat stres yang dihayati individu. Pada derajat stres yang relatif rendah, kedua fungsi strategi digunakan dalam frekuensi yang serupa yang dalam penelitian ini berarti frekuensi strategi fungsi emosi dan masalah berada dalam kategori yang sama, yang disebut strategi penanggulangan stres yang seimbang antara fungsi emosi dan masalah. Pada derajat stres sedang, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah lebih dominan

digunakan. Sedangkan pada derajat stres yang tinggi, strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi lebih dominan digunakan, disertai dengan tingginya pemunculan tingkah laku emosional atau bersifat defensif.

Strategi penanggulangan stres yang digunakan mahasiswa Ko-As sangat tergantung pada sumber-sumber daya yang dimiliki mahasiswa Ko-As untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Adanya sumber-sumber daya tersebut pada mahasiswa Ko-As akan membantu serta memudahkan mahasiswa Ko-As dalam menanggulangi stres. Sumber-sumber daya tersebut antara lain adalah kesehatan dan energi, keyakinan positif, keteterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber-sumber material.



Gambar 1.1. Skema Kerangka Pemikiran

———— = faktor yang diteliti

----- = faktor yang tidak diteliti

1.6. ASUMSI

1. Masa kepaniteraan merupakan *stressor* bagi mahasiswa Ko-As.
2. Mahasiswa Ko-As melakukan strategi penanggulangan stres untuk mengatasi kondisi stres yang dialaminya.
3. Dalam usaha mengatasi stres mahasiswa Ko-As dapat melakukan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada emosi, atau strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada masalah, atau strategi penanggulangan stres yang seimbang pada emosi dan masalah