

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan aset masa depan suatu bangsa yang pada nantinya membentuk kekuatan di seluruh aspek suatu negara, baik itu ekonomi, politik, demografi, sosial, kesehatan, dan lainnya yang tentu akan selalu bertemu dengan tantangan seiring dinamika perjalanannya. Tanggung jawab yang besar sebagai *agent of change*, *social control* dan *iron stock* dalam lingkup masyarakat adalah hal yang semestinya dapat direalisasikan sebagai kelompok terpelajar ini. Penyesuaian diri terhadap sebuah sistem pendidikan yang baru yang lebih kompleks dan terperinci dibandingkan pada jenjang pendidikan sebelumnya, tentunya adalah hal yang lumrah pada saat memasuki jenjang perkuliahan.

Penyesuaian dalam aspek pendidikan, sosial, lingkungan dan psikologis dalam suasana kampus baru yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikososial dan hasil belajar seorang mahasiswa. Hal ini terjadi karena sistem pendidikan tinggi memiliki perbedaan yang signifikan dalam metode pengajaran, persyaratan akademik, jenis hubungan antar fakultas dan bahkan hubungan antar mahasiswa itu sendiri (Yikealo, Yemane, dan Karvinen 2018). Apabila seorang mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dari perubahan tersebut, akan berdampak pada kondisi yang sering disebut dengan stres.

Stres didefinisikan sebagai gangguan pada keseimbangan fisiologis atau kesejahteraan psikologis pada seseorang (Choi 2020). Stres dianggap

mempengaruhi kesehatan melalui dua jalur yang berbeda, namun saling berkorelasi meliputi, jalur biologis langsung (misalnya, dengan mempengaruhi neuroendokrin dan proses otonom tubuh) dan jalur tidak langsung, yaitu perilaku (misalnya, dengan mempengaruhi perilaku kesehatan kebiasaan dan non-kebiasaan). Jalur ini cenderung bekerja dalam mode dua arah, dengan artian perubahan dalam perilaku mempengaruhi biologi, dan perubahan dalam biologi juga mempengaruhi perubahan perilaku yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan (Hill *et al.* 2021).

Prevalensi stres dan derajat stres di kalangan mahasiswa khususnya pada mahasiswa kedokteran menunjukkan beberapa data yang beragam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahardani *et al.* (2021) pada 112 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Udayana menggunakan instrumen *Medical Student Stressor Questionnaire-40* (MSSQ-40) didapatkan hasil, yaitu mayoritas sampel mengalami stress tinggi (55,4%), dengan stresor akademik menjadi stresor yang dominan menyebabkan stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dasman dan Yanis (2017) pada 263 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Andalas menggunakan instrumen *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) versi Indonesia, didapatkan data, yaitu 14,8% sampel mengalami stres berat, dimana dari sampel 52,2% mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan nilai GHQ-12 pada masyarakat umum.

Stres terjadi disebabkan oleh tekanan atau yang disebut dengan stresor. Stresor mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran tentunya beragam. Menurut Yusoff (2010), stresor mahasiswa dikelompokkan menjadi enam kelompok, yaitu stresor terkait akademik/*academic related stressors* (ARS), stresor terkait intrapersonal dan interpersonal/*intrapersonal and interpersonal related stressors*

(IRS), stresor terkait pengajaran dan pembelajaran/*teaching and learning related stressors* (TLRS), stresor terkait sosial/*social related stressors* (SRS), stresor terkait dorongan dan keinginan/*drive and desire related stressors* (DRS), dan stresor terkait aktivitas kelompok/*group activities related stressors* (GARS). Secara alamiah, stresor itu penting untuk memacu seseorang menjadi individu yang lebih baik, dalam hal ini disebut *eustress* atau dapat menjadi kondisi patologis yang disebut dengan *distress* (Eva *et al.* 2015).

Selain stresor, stres juga dipengaruhi oleh gender (jenis kelamin) dan tahun angkatan (tingkat atau tahun studi) mahasiswa. Menurut Adryana *et al.* (2020), jenis kelamin perempuan lebih sering mengalami stres dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Selain itu, jika ditelisik dari tingkat studinya, dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat III (akhir) lebih besar prevalensinya mengalami stres dibandingkan tingkatan mahasiswa lain dalam program studi kedokteran, dikarenakan meningkatnya intensitas stresor.

Berdasarkan hasil observasi awal, pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, ada beberapa mahasiswa yang mendeskripsikan dirinya mengalami stres dikarenakan berbagai tuntutan selama perkuliahan, baik itu dari tuntutan akademik seperti *lecture*, *clinical skills lab* (CSL), OSCE, tugas perkuliahan lainnya, dan kegiatan organisasi mahasiswa. Walaupun tidak secara keseluruhan mahasiswa yang diobservasi, dan tingkat stres dari beberapa sampel saat observasi belum dapat ditentukan secara pasti, namun adanya suatu probabilitas mahasiswa kedokteran, termasuk Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha mengalami stres dikarenakan beberapa tuntutan tersebut.

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, dan kebiasaan seseorang mahasiswa. Pengaruh dalam hal fisik seperti, nyeri kepala, gangguan pencernaan, kelelahan, peningkatan tekanan darah, berat badan naik atau turun, dan asma atau sesak napas. Pada aspek emosional akan berdampak pada perubahan kondisi emosi, seperti mudah marah, gelisah, kurang percaya diri, depresi, apatis, atau bahkan gangguan kejiwaan. Sedangkan pada aspek kebiasaan, akan terjadi gangguan tidur, peningkatan konsumsi alkohol, perubahan pola makan, atau kebiasaan lainnya yang cenderung bersifat negatif (David dan Sulthan 2013).

Jika berfokus pada mahasiswa kedokteran, stres yang berkepanjangan akan berpengaruh pada kinerja akademik mahasiswa itu sendiri dan jika tidak ditanggulangi, tentunya akan mempengaruhi karir profesionalnya sebagai dokter yang dapat membahayakan pasien kedepannya (Eva *et al.* 2015). Dalam hal ini, stres akan menyebabkan kurangnya konsentrasi, menurunnya fungsi atensi, menghambat proses pengambilan keputusan, dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan baik dengan pasien di kemudian hari (Rahmayani, Liza, dan Syah 2019).

Beragamnya jenis stresor dan terdapatnya faktor risiko yang berdampak pada tingkat stres mahasiswa kedokteran mempengaruhi berbagai hal yang berujung pada kondisi patologis. Oleh sebab itu, diperlukan identifikasi dini terkait stres pada mahasiswa kedokteran untuk mengetahui gambaran dan prevalensi stres sebagai upaya dalam menanggulangi masalah stres berkepanjangan. Sehingga penulis mengajukan proposal skripsi dengan judul “Gambaran Tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diajukan, yaitu:

- a. Bagaimana gambaran tingkat stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?
- b. Bagaimana gambaran stresor pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini, yaitu:

- a. Untuk dapat mengetahui tingkat stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- b. Untuk dapat mengetahui stresor pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

- a. Untuk mengetahui prevalensi tingkat stres berdasarkan gender (jenis kelamin) pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- b. Untuk mengetahui prevalensi tingkat stres pada mahasiswa di tiap angkatan Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- c. Untuk dapat mengetahui intensitas stresor berkaitan dengan stresor akademik/*academic-related stressors* (ARS) yang dapat menyebabkan

stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

- d. Untuk dapat mengetahui intensitas stresor berkaitan dengan stresor interpersonal/*intrapersonal and interpersonal related stressors* (IRS) yang dapat menyebabkan stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- e. Untuk dapat mengetahui intensitas stresor berkaitan dengan stresor pengajaran dan pembelajaran/*teaching and learning-related stressors* (TLRS) yang dapat menyebabkan stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- f. Untuk dapat mengetahui intensitas stresor berkaitan dengan stresor sosial/*social related stressors* (SRS) yang dapat menyebabkan stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- g. Untuk dapat mengetahui intensitas stresor berkaitan dengan stresor dorongan dan keinginan/*drive and desire-related stressors* (DRS) yang dapat menyebabkan stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- h. Untuk dapat mengetahui intensitas stresor berkaitan dengan stresor aktivitas kelompok/*group activities related stressors* (GARS) yang dapat menyebabkan stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
- i. Untuk dapat mengetahui stresor utama pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data ilmiah terkait gambaran tingkat stres pada mahasiswa, faktor risikonya, dan stresor yang terkait, sehingga dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu khususnya bagi bidang ilmu kesehatan masyarakat atau ilmu kedokteran jiwa.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan wawasan terkait gambaran tingkat stres dan stresor pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

b. Bagi Mahasiswa Kedokteran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan tambahan khususnya bagi mahasiswa kedokteran tentang stres dan stresor, sehingga dapat manajemen stres yang berasal dari berbagai stresor.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data terkait tingkat stres dan stresor pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi evaluasi bagi institusi dalam merancang sistem perkuliahan kedepannya.