

[ARTIKEL PENELITIAN]

DIFFERENCES IN STRESS LEVEL BETWEEN FIRST YEAR AND LAST YEAR MEDICAL STUDENTS IN MEDICAL FACULTY OF LAMPUNG UNIVERSITY

Gita Augesti, Rika Lisiswanti, Oktadoni Saputra, Khairun Nisa

Medical Faculty, Lampung University

Abstract

Stress can not be separated from each aspect of life. Stress can be experienced by anyone and have negative implications if it accumulates in the lives of individuals without proper solution. Students in their activities can not be separated from the stress. Stressors in students can be sourced from academic life, especially from the external demands and the demands of their own hope. Research of the prevalence of stress in medical students had been done before in one of the universities in Indonesia with the prevalence of stress is 71 %. Therefore, the prevalence of stress in medical students is still quite high. This study was conducted to determine differences in stress level between first and last year in medical faculty of Lampung University. This study was a comparative analytical study with cross sectional approach to 142 first year students and 100 last year students in the Faculty of Medicine of University of Lampung. The stress level of students was identified through questionnaires HASS / Col . The data were analyzed by univariate and bivariate by using chi-square test based on the results obtained , p value = 0.016 (< 0.05) . There was a significant difference in stress level between first and last year medical students in medical faculty of Lampung University, which was the stress level of first year students was higher than the last year students.

Keyword : medical students, stress level, stress, stressor.

Abstrak

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sudah pernah dilakukan sebelumnya di Indonesia, penelitian mengenai prevalensi stres sudah pernah dilakukan di salah satu universitas dan didapatkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah sebesar 71%, sehingga prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif dengan pendekatan secara *cross sectional* pada 142 mahasiswa tingkat awal dan 100 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tingkat stres mahasiswa diketahui melalui kuesioner HASS/Col. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil yang didapatkan, didapatkan nilai $p=0,016$ ($<0,05$). Terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Lampung dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : mahasiswa kedokteran, stres, stressor, tingkat stres.

...

Korespondensi : Gita Augesti, Rika Lisiswanti, Oktadoni Saputra, Khairun Nisa | gita.augesti@gmail.com

Pendahuluan

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan

individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya.¹



Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.²

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi.^{2,3}

Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sudah pernah dilakukan sebelumnya.

Salah satunya di Malaysia dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 41,9%.⁴ Penelitian serupa juga pernah dilakukan pada salah satu universitas di Indonesia. Penelitian dilakukan dengan sampel 90 mahasiswa kedokteran dan didapatkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%.⁵ Secara keseluruhan, prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran masih cukup tinggi, yaitu berkisar 30-70%.

Dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga.⁶ Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang.⁷

Individu biasanya mengalami banyak perubahan di tahun pertamanya kuliah ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah.⁸

Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan koping terhadap stres. Salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi.⁹ Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres dan takut. Semua mahasiswa wajib mengerjakan skripsi karena skripsi tersebut digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk



memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana.⁹

Mahasiswa dihadapkan banyak hambatan atau masalah dalam menyelesaikan skripsinya dan apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.⁹

Potensi kejadian stres pada mahasiswa juga terjadi di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, baik itu pada mahasiswa tingkat awal maupun tingkat akhir. Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi baik pada mahasiswa tingkat awal maupun tingkat akhir yang akan berdampak negatif terhadap mahasiswa itu sendiri. Penelitian tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir juga belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Unila.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif dengan pendekatan secara *cross sectional* (studi potong lintang) yaitu penelitian yang dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus dalam satu waktu.¹⁰ Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada bulan Oktober - Desember 2014. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat awal (angkatan 2014) yang berjumlah 233 orang dan seluruh mahasiswa tingkat akhir

(angkatan 2011) yang berjumlah 139 orang di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sehingga total populasi terdiri dari 372 orang. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 142 mahasiswa dari tingkat awal dan 100 mahasiswa dari tingkat akhir.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *probability sampling* jenis *simple random sampling* yaitu menentukan kriteria dan jumlah subyek sebelumnya, kemudian tiap subyek dipilih secara acak. Responden ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2014 dan mahasiswa angkatan 2011. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah tidak bersedia menjadi subjek penelitian dan tidak menandatangani lembar *informed consent*, sedang atau pernah mengalami penyakit kronis (sakit lebih dari 3 minggu) dalam satu bulan terakhir, mahasiswa fakultas kedokteran yang ikut mengulang blok pada tahun perkuliahan pertama dan keempat, kehilangan keluarga dekat (orangtua bercerai/meninggal, kakak / adik meninggal) dalam satu bulan terakhir dan mengalami gangguan kejiwaan.

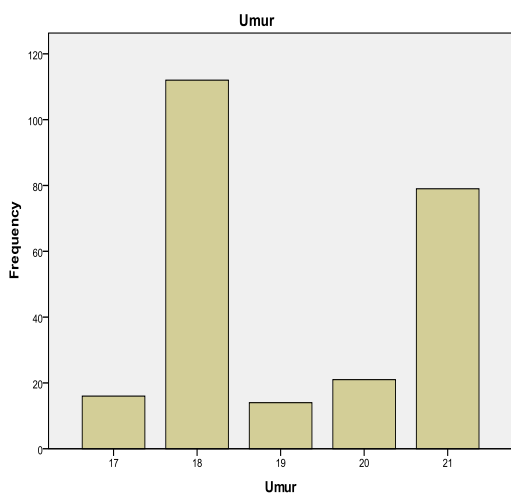
Penelitian ini diambil dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden sedangkan data sekunder didapatkan dari bagian akademik Fakultas Kedokteran Unila untuk mendapatkan jumlah mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Hasil dari penelitian ini akan dianalisis secara statistik dengan uji *Chi-Square*. Apabila syarat untuk menggunakan uji *Chi-Square* tidak



terpenuhi, maka dilakukan uji alternatifnya yaitu uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika pada hasil hipotesa menghasilkan nilai $p < 0,05$, maka hipotesis pada penelitian ini dianggap bermakna.

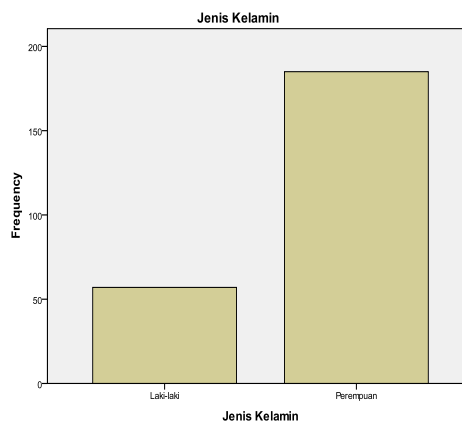
Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur yaitu berkisar antara 17 tahun sampai 21 tahun dengan umur yang paling tinggi adalah 21 tahun dan umur yang paling rendah yaitu 17 tahun.



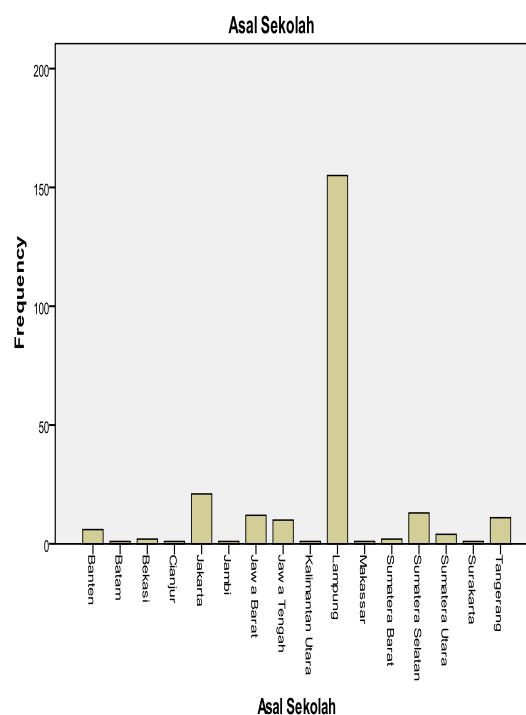
Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa dari 242 responden, didapatkan 57 responden (23,6%) berjenis kelamin laki-laki dan 185 responden (76,4%) berjenis kelamin perempuan. Data sebaran jenis kelamin responden dapat dilihat dalam gambar 2.



Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 242 responden, didapatkan 155 responden (64%) berasal dari sekolah di Lampung dan sebanyak 87 responden (36%) berasal dari sekolah di luar Lampung. Data sebaran asal sekolah responden dapat dilihat dalam gambar 3.



Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Sekolah



Hasil penelitian tentang distribusi tingkat stres pada mahasiswa didapatkan bahwa dari 242 responden, terdapat 84 responden (34,7%) mengalami stres ringan, 131 responden (54,1%) mengalami stres sedang dan 27 responden (11,2%) mengalami stres berat. Hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 142 mahasiswa angkatan awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stres ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat. Pada 100 mahasiswa angkatan akhir, terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, 47 responden (47%) mengalami stres ringan dan 8 responden (8%) mengalami stres berat. Data sebaran asal sekolah responden dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa.

Tahun Perkuliahan	Stres					
	Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%
Tingkat Awal	39	27.5	84	59.2	19	13.4
Tingkat Akhir	45	45	47	47	8	8

Berdasarkan data yang didapatkan, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan didapatkan nilai $p=0,016$ ($<0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Lampung.

Pembahasan

Stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat

terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.¹¹

Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* dan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna dengan $p=0,016$ ($p<0,05$). Penelitian ini memperoleh hasil yang sesuai dengan hipotesis, yaitu terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir dengan tingkat stres mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini sejalan dengan penelitian Abdulghani (2008) yang menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa tingkat lainnya dan tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan.⁶

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Marjani *et al.* (2008) yang menyatakan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkatan perkuliahan dan tingkatan stres, yaitu tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan.¹²

Mahasiswa sangat rentan mengalami stres, khususnya stres akademik yang bisa bersumber dari situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, kurang adanya kontrol terhadap diri, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, tuntutan yang



saling bertentangan dan deadline tugas perkuliahan.¹³

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengatasi stres pada mahasiswa, salah satunya mahasiswa kedokteran dapat konsultasi ke pusat konsultasi mahasiswa untuk mencegah kemungkinan munculnya dampak negatif di masa depan. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki tingkat stres yang lebih tinggi harus didukung oleh pusat konsultasi mahasiswa agar mereka dapat mengatasi stres dan stres mereka tidak berlanjut ke tahun berikutnya. Sekolah kedokteran di Amerika Serikat dan Kanada memiliki program promosi kesehatan dan mendapatkan hasil positif dalam mengurangi dampak negatif stres pada kesehatan mahasiswa kedokteran dan prestasi akademis.¹²

Penyebab stres pada mahasiswa tingkat pertama menurut peneliti adalah adaptasi mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas. Jadwal perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial dan *clinical skill lab* yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan juga dapat menjadi penyebab stres pada mahasiswa tingkat awal. Hal ini sesuai dengan Setyorini (2010) juga menyatakan bahwa perubahan lingkungan belajar yang drastis dari kehidupan sekolah ke perkuliahan memerlukan suatu proses adaptasi, tetapi tidak semua mahasiswa dapat beradaptasi dengan cepat, sehingga hal ini dapat menjadi stressor penyebab stres.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa tingkat akhir juga mengalami stres walaupun tingkat stresnya lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa

selain tingkat awal memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat awal dikarenakan mahasiswa tingkat kedua, ketiga dan seterusnya sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran.⁶

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir dengan nilai $p=0,016$ ($p<0,05$) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rasmun. Pengertian stres, sumber stress dan sifat stressor. Dalam: Stres, koping dan adaptasi edisi ke-1. Jakarta: Sagung Seto; 2004.
2. Heiman & Kariv. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*. 2005;39(1):72-89.
3. Spagenberg JJ, Theron JC. Stress and coping strategies in spouses of depressed patients, Iran University; 1998 [Disitasi 23 September 2014]. Tersedia dari <http://www.biomedcentral.com/1472-6955/6/11>.
4. Sherina MS, Rampal L, Kaneson N. Psychological stress among undergraduate medical students. *Malaysia Medical Journal*. 2004;59(11):207.
5. Carolin. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara [skripsi]; 2006. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara
6. Abdulghani HM. Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Section Study at Medical College in Saudi Arabia. *Pak J Med Sci*. 2008;24(1):12-27.



7. Santrock JW. Dalam: Kristiaji WC dan Saragih S. (eds). *Adolescence Perkembangan Remaja*, 6th ed. Jakarta: Erlangga; 2006.
8. Dyson R, Renk K. Freshman adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*; 2006.
9. Gunawati R, Hartati S, Listiara A. Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*; 2006.Vol 3. [Disitasi 23 September 2014] Tersedia di <http://www.undip.ac.id>.
10. Dahlan MS. *Langkah-langkah membuat proposal penelitian bidang kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
11. Sukadiyanto. Stres dan cara menanggulangnya. *Cakrawala Pendidikan*. 2010;29(1):56.
12. Marjani et al. Stress among medical students of Gorgan (South East of Caspian Sea) Iran. *Kathmandu University Medical Journal*. 2008;6(3):421-425.
13. Purwati S. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia [skripsi]*; 2012. Jakarta: Universitas Indonesia.
14. Setyorini MD. *Proses Adaptasi Mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya dari Luar Pulau Jawa [skripsi]*; 2010. Jakarta: Universitas Katolik Atma Jaya.

