

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran

Rossadea Atziza

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan. Meskipun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebih justru dapat melemahkan individu. Stres akademik merupakan suatu ketegangan yang dialami mahasiswa terkait dengan proses pembelajaran yang dijalani. Kondisi stres ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab. Proses yang ditempuh selama pendidikan dokter ini menuntut mahasiswa untuk dapat bertanggung jawab menyelesaikan tugas secara mandiri dan tepat waktu. Apabila mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut, maka timbullah gejala-gejala stres. Terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa. Faktor internal dapat berupa kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian dan faktor eksternalnya dapat berasal dari keluarga, stresor akademik, dan masalah keuangan. [J Agromed Unila 2015; 2(3):317-320]

Kata kunci: faktor stres, pendidikan kedokteran, stres

Factors Influence Stress Incidence in Medical School

Abstract

Stress is a condition which upsets an individual both mentally and physically, results from the dealings of the individual with the environment and perceived as threat to the well-being of the individual. Stress is experienced by many people in a variety of social, academic, and work settings. Although stress can be a source of motivation, excess stress can be debilitating. Academic stress is a tension that is experienced by the students associated with the learning process. These stress conditions encourage behavior change in students such as a decrease in interest and effectiveness, decrease in energy, tend to express a cynical view on others, feeling angry, disappointed, frustrated, confused, hopeless and debilitating responsibility. Process adopted during this medical education requires students to be responsible to complete the tasks independently and on time. If the student is not able to adjust to these demands, the symptoms of stress will be appear. There are several internal and external factors that influence the incidence of stress on students. Internal factors may include physical condition, motivation and personality type and external factors can come from family, academic stressors, and financial problems. [J Agromed Unila 2015; 2(3):317-320]

Keywords: medical education, stress, stress factors

Korespondensi: Rossadea Atziza | Jln. Pagar Alam Gang Cempaka No. 11 Kedaton, Bandar Lampung | HP 081280325039
e-mail: rossadea@gmail.com

Pendahuluan

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu.¹ Stres ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan. Meskipun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebih justru dapat melemahkan individu.²

Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik merupakan ketegangan yang dialami mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani.³

Kondisi stres ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab.⁴

Penelitian mengenai kejadian stres pada mahasiswa kedokteran juga sudah cukup banyak dilakukan di dunia. Di tiga universitas di

Inggris, prevalensi stres adalah 31,2%, di Malaysia sebesar 41,9%, dan 61,4% di Thailand.^{5,6,7}

Stres merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Stres ini tidak akan muncul begitu saja tanpa adanya penyebab ataupun faktor yang mempengaruhi. Pada mahasiswa kedokteran, kejadian stres dipengaruhi oleh beberapa faktor internal seperti kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian. Selain itu, terdapat juga faktor eksternal seperti keluarga, stresor akademik, dan masalah keuangan.⁸

Isi

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu.¹ Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan ketegangan yang dialami mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani.³

Gejala yang dapat muncul dalam keadaan stres antara lain gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Gejala fisik diantaranya insomnia, mudah lelah, diare, ketegangan otot leher dan bahu. Gejala emosional yaitu gelisah, mudah marah dan merasa harga diri menurun. Selain itu, intelektualitas seseorang pun dapat terganggu seperti susah berkonsentrasi dan sulit atau lambat membuat keputusan. Gejala interpersonal yang muncul dapat berupa kehilangan kepercayaan, mudah mempersalahkan dan tidak peduli dengan orang lain.⁴

Menurut bentuknya, stres dibagi menjadi dua yaitu *distres* dan *eustres*. *Distres* merupakan bentuk stres negatif yang dapat mengganggu, merusak dan merugikan. Keadaan ini dapat muncul bila individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Ciri-ciri individu yang mengalami *distres* yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung. Sebaliknya, *eustres* adalah bentuk stres yang positif. Keadaan stres yang menimpa individu dapat dikelola dengan baik dan justru memberi manfaat dan semangat positif dalam

menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu.⁹

Menurut tingkatannya, stres diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan merupakan suatu tingkatan stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat membantu individu untuk menjadi lebih waspada dan mencegah bagaimana berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak mencakup aspek fisiologik seseorang. Pada respon perilaku didapatkan semangat kerja berlebihan, mudah lelah dan tidak bisa santai. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.¹⁰

Pada tingkat stress sedang, individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Respon fisiologis dari tingkat stress ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur dan mulai terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, dan daya konsentrasi serta daya ingat menurun.¹⁰

Pada tingkat stress berat, lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stress. Tingkat stress ini juga mempengaruhi aspek fisiologik yang didapat seperti, gangguan sistem pencernaan berat, debar jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis didapatkan kelelahan fisik terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.¹⁰

Pendidikan dokter adalah pendidikan yang diselenggarakan untuk menghasilkan dokter yang memiliki kompetensi untuk melaksanakan pelayanan kesehatan primer dan merupakan pendidikan kedokteran dasar sebagai pendidikan universitas. Pendidikan kedokteran dasar terdiri dari dua tahap yaitu tahap program sarjana kedokteran yang ditempuh selama tujuh semester dan tahap program profesi dokter yang dilaksanakan dalam tiga semester aktif.¹¹

Ada berbagai macam metode pembelajaran yang dapat diterapkan di program studi pendidikan dokter. *Problem Based Learning* (PBL) merupakan salah satu metode pendidikan yang mendorong mahasiswa untuk belajar bekerjasama dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah-masalah di dunia nyata.¹² Strategi pembelajaran yang diterapkan meliputi kuliah, tutorial, *Clinical Skill Lab* (CSL), praktikum laboratorium, pleno dan belajar mandiri.¹¹ Strategi pembelajaran ini menuntut mahasiswa untuk dapat bertanggung jawab menyelesaikan tugas secara mandiri dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan tepat waktu. Mahasiswa diharapkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam setiap mata kuliah yang dibebankan serta memiliki prioritas pada tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu untuk menempuh ujian.⁴

Faktor penentu status seseorang dalam karirnya adalah status sosial yang didapatkan selama proses pendidikan akademik. Pendidikan yang ditempuh dalam jenjang universitas merupakan salah satu periode yang amat menimbulkan stres.¹³ Apabila mahasiswa dapat melakukan semua yang dibebankan dengan baik, maka mahasiswa tersebut mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik, sehingga mahasiswa mampu berkonsentrasi dan dapat mengambil keputusan dengan baik pula. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri, maka akan timbul gejala-gejala stres.⁴

Stres memang merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia, tetapi stres tidak akan muncul begitu saja tanpa adanya penyebab. Kemunculan stres ini dapat disebabkan oleh faktor dari dalam maupun dari luar diri individu tersebut.¹⁴ Faktor internal misalnya kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian. Faktor eksternal dapat berasal dari keluarga, stresor akademik, dan masalah keuangan.^{8,15}

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor internal penyebab stres. Pada mahasiswa sering didapatkan adanya kesulitan tidur, nutrisi dan olahraga yang kurang serta penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, kesulitan tidur merupakan penyebab tersering terjadinya stres.¹⁵

Dukungan teman sebaya merupakan suatu motivasi dan juga pembentuk identitas diri dalam kehidupan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi akan merasa dirinya dicintai dan diperhatikan sehingga ia akan memiliki keyakinan diri yang baik dalam menghadapi permasalahan yang ada. Sebaliknya, individu justru akan merasa sebagai orang yang tertolak dan sulit mengembangkan harga dirinya bila tidak mendapatkan dukungan sosial tersebut.⁸

Faktor internal berikutnya yang turut mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa adalah tipe kepribadian. Individu dengan tipe kepribadian A sangat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian, merasa waktu selalu mendesak dan sulit untuk bekerjasama dengan orang lain yang dianggap olehnya tidak kompeten. Tipe kepribadian ini memiliki kerentanan yang tinggi terhadap stres.¹³

Sebagai faktor eksternal, peran orang tua dan keluarga juga turut mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa. Orang tua berperan dalam mendidik, mendisiplinkan, membimbing serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma yang berlaku. Tak jarang remaja mengalami dilema dengan orang tua terkait dengan perbedaan keinginan diantara keduanya. Konflik ini yang kemudian dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri dan memicu terjadinya stres.⁸ Selain itu, tingginya harapan orang tua atas keberhasilan dalam pendidikan kedokteran juga mempengaruhi kejadian stres yang dialami mahasiswa.¹⁵

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa stresor terkait dengan kegiatan akademik. Diantaranya adalah ujian, banyaknya jumlah materi yang harus dikuasai, kurangnya waktu untuk mereview pelajaran, keinginan untuk selalu melakukan yang terbaik, kemampuan *skill-lab* yang kurang baik, beban perkuliahan yang berat, kesulitan untuk memahami pelajaran serta ketidakmampuan untuk menjawab pertanyaan dari dosen. Stresor akademik tersebut merupakan sumber stres utama pada mahasiswa kedokteran.¹⁶

Selain dari harapan orang tua dan stresor akademik, masalah keuangan juga merupakan salah satu masalah yang dapat memicu kejadian stres pada mahasiswa. Masalah ini dapat berupa tingginya biaya pendidikan dan juga ketidakstabilan ekonomi keluarga.¹⁷ Kesenjangan dari kedua hal

tersebut dapat menimbulkan konflik yang kemudian menjadi penyebab terjadinya stres.¹³

Ringkasan

Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan ketegangan yang dialami mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani.

Gejala stres yang muncul dapat berupa gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Berdasarkan bentuknya, stres dibagi menjadi *distress* dan *eustres*. Sedangkan berdasarkan tingkatannya, stres dibagi menjadi stres ringan, sedang, dan berat.

Terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa kedokteran. Faktor internal berupa kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dan faktor eksternal berasal dari keluarga, stresor akademik, dan masalah keuangan.

Simpulan

Ada beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa kedokteran. Faktor internal berupa kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dan faktor eksternal berasal dari keluarga, stresor akademik, dan masalah keuangan.

Daftar Pustaka

1. Salam A, Mahadevan R, Rahman AA, Abdullah N, Harith AAA, Shan CP. Stress among first and third year medical students at university kebangsaan malaysia. *Pak J Med Sci*. 2015; 31(1):169-73.
2. Babar MG, Hasan SS, Ooi YJ, Ahmed SI, Wong PS, Ahmad SF, et al. Perceived sources of stress among malaysian dental students. *Int J Med Educ*. 2015; 6:56-61.
3. Nurmaliyah F. Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 2014; 2(3):273-82.
4. Christyanti D, Mustami'ah D, Sulistiani W. Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas hang tuah surabaya. *INSAN*. 2010; 12(03):153-9.
5. Firth J. Levels and sources of stress in medical students. *Br Med J (Clin Res Ed)*. 1986; 292:1177-80.
6. Sherina MS, Rampal L, Kaneson N. Psychological stress among undergraduate medical students. *Dep Community Heal Fac Med Heal Sci Univ Putra Malaysia*. 2004; 59(2):207-11.
7. Saipanish R. Stress among medical students in a thai medical school. *Dep Psychiatry Fac Med Ramathibodi Hosp Mahidol Univ*. 2003; 25(5):502-6.
8. Sutjiato M, Tucunan GDKAAT. Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *JIKMU*. 2015; 5(1):30-42.
9. Lumongga LN. *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana; 2009.
10. Puspitaningsih D. Stres mahasiswa saat penyusunan karya tulis ilmiah di poltekkes majapahit Mojokerto. *Hosp Majapahit*. 2015; 7(1):19-29.
11. Universitas Lampung. *Panduan penyelenggaraan program sarjana fakultas kedokteran universitas lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2012.
12. Liansyah TM. *Problem based learning sebagai metode perkuliahan kedokteran yang efektif*. *Pedagogik*. 2015; 8(1):55-63.
13. Nechita F, Nechita D, Pirlog M-C, Rogoveanu I. Stress in medical students. *Rom J Morphol Embryol*. 2014; 55(3):1263-6.
14. Sukadiyanto. *Stress dan cara menguranginya*. *Cakrawala Pendidikan*. 2010; 29(1):55-66.
15. Shah M, Hasan S, Malik S, Sreeramareddy CT. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a pakistani medical school. *BMC Med Educ*. 2010; 10:1-7.
16. Yusoff MSB, Abdul Rahim AF, Yaacob MJ. Prevalence and sources of stress among universiti sains malaysia medical students. *Malays J Med Sci*. 2010; 17(1):30-7.
17. Yussuf AD, Issa BA, Ajiboye PO, Buhari OI. The correlates of stress, coping styles and psychiatric morbidity in the first year of medical education at a nigerian university. *Afr J Psychiatry*. 2013; 16(3):206-15.