

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup. Stres merangsang alarm yang terdapat di otak dan memberi respon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensif. Respon ini disebut dengan respon *fight or flight*, yaitu bertahan atau lari dari ancaman.¹ Stres merupakan suatu kejadian universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa.²

Stres pada mahasiswa dapat berdampak negatif secara kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. 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, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi.³

Penelitian mengenai stres di kalangan mahasiswa kedokteran menunjukkan adanya stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi non medis.⁴ Stres pada mahasiswa kedokteran salah satunya dapat didasari karena adanya perbedaan sistem kurikulum, yakni kurikulum kedokteran Indonesia yang berbasis *student centered* dan *integrated* yang diterapkan melalui PBL (*Problem Based Learning*), dimana dalam metode ini mahasiswa dituntut berperan aktif dalam mencari ilmu pengetahuan sesuai dengan yang dibutuhkannya.⁵ Fakultas Kedokteran telah lama dinilai sebagai lingkungan pembelajaran dengan tuntutan yang tinggi dan penuh dengan tekanan jiwa (*stressful*). Kurikulum saat ini menghendaki mahasiswa

kedokteran untuk mencapai berbagai kecakapan, termasuk penguasaan teori, kompetensi klinik, keterampilan berhubungan dengan orang lain (*interpersonal skill*), dan kemampuan tambahan (*soft skill*) dalam waktu yang relatif singkat.⁶

Prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran masih cukup tinggi, yaitu berkisar 30-70%.³ Penelitian yang dilakukan di kawasan Asia yaitu di Thailand, didapatkan prevalensi stres mahasiswa kedokteran mencapai 61,4%, sedangkan di Malaysia mencapai 41,9%.⁷ Penelitian lain yang dilakukan khusus di Fakultas Kedokteran di Indonesia, menunjukkan 45,8-71,6% mahasiswa mengalami stres. Keadaan yang sama juga digambarkan pada penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2016, bahwa 51,1% mahasiswa tahun pertama mengalami stres.⁵ Hal ini menunjukkan mahasiswa tahun 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas kemungkinan juga mengalami stres cukup tinggi. Sesuai dengan observasi awal ditemukan fakta ada beberapa mahasiswa yang melakukan konsultasi ke psikiater.

Tingkat stres pada mahasiswa tahun awal lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun akhir. Pernyataan ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan pada Fakultas kedokteran Universitas Lampung, dimana mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan 27,5%, stres sedang 59,2%, dan stres berat 13,4%. Sedangkan pada mahasiswa tahun akhir didapatkan stres ringan 45%, stres sedang 47%, dan stres berat 8%.³ Penelitian lain yang membandingkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Pakistan mulai tingkat pertama, kedua, ketiga, dan keempat diantaranya, 73%, 66%, 49%, dan 47%. Disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat perkuliahan, maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa.⁵

Perubahan gaya hidup karena memasuki dunia perkuliahan, tuntutan prestasi akademik, jadwal perkuliahan yang padat, masalah sesama teman, dan menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kali, dapat memicu stres pada mahasiswa baru. Stres ini muncul akibat ketidakmampuan pribadi memenuhi tuntutan tersebut.⁸ Faktor pemicu stres ini dapat berasal dari internal maupun eksternal bisa berupa stresor fisik, psikologis, dan sosial.

Stresor psikososial yang sering dialami mahasiswa baru seperti perpisahan dengan orang tua, dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain atau sendiri, pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan sistem pendidikan, penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, dan perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru.^{9,10}

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Fakultas Kedokteran Universitas Andalas juga menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat tinggal bersama orang tuanya, melainkan harus tinggal sendiri jauh di perantauan. Mahasiswa perantauan juga dituntut untuk dapat mandiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, kondisi ini membuat mereka merasa cemas, tertekan bahkan depresi.⁹ Mahasiswa perantauan yang tinggal sendiri sering mengalami kesulitan dalam meregulasi diri saat berada jauh dari keluarga. Kesulitan muncul ketika mereka harus menyelesaikan segala tugas dan tanggung jawab sendiri tanpa bantuan orang lain. Hal tersebut menunjukkan kondisi mahasiswa perantauan sangatlah rentan terhadap berbagai macam tekanan dan kondisi stres.¹¹

Dukungan keluarga terutama orang tua sangat berperan dalam penguasaan emosional seseorang, karena keluarga merupakan tempat berlindung, beristirahat, dan membantu dalam proses penyembuhan berbagai konflik batin. Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, dan kepedulian. Keluarga juga berperan untuk memberikan dukungan informasi, baik itu petunjuk, nasehat, saran atau gagasan yang bermanfaat sebagai sugesti khusus bagi individu dan pencegah timbulnya stresor.⁹

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
4. Mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, dapat menambah wawasan mengenai stres yang dapat dialami pada saat menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi, sehingga dapat mengantisipasi dan mengelola stresor dengan baik.
2. Bagi Institusi Peneliti, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di instansi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.