BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah kondisi yang umum dialami setiap makhluk hidup. Stres merupakan reaksi tubuh untuk melakukan penyesuaian dalam menghadapi kesulitan ketika beban yang dirasakan di luar batas kemampuan tubuh untuk memenuhi tuntutan dalam sebuah kondisi. Setiap individu yang menghadapi stres akan memiliki respons yang bervariasi yang dapat menghambat saat ingin melakukan berbagai kegiatan. Respons tubuh saat terpapar stres yang berlangsung lama dapat merusak jaringan di dalam tubuh sehingga muncul penyakit baik secara fisik maupun psikis atau gangguan kesehatan mental.¹

Menurut *World Health Organization* (2021), sekitar 190 juta orang di dunia mengalami stres. Jumlah tersebut mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan pada tahun-tahun sebelumnya.² Menurut *American Psychological Association* (2023), sekitar 37% orang di Amerika terdiagnosis memiliki masalah kesehatan mental. Semua tingkat usia dapat berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Sekitar 45% orang dewasa di Amerika yang berusia 35 hingga 44 tahun dilaporkan menderita gangguan kesehatan mental. Sementara itu, orang dewasa yang berusia 18 hingga 34 tahun memiliki jumlah kejadian diagnosis gangguan kesehatan mental paling banyak yaitu sekitar 50%.³

Masalah kesehatan mental sering terjadi di Indonesia. Data SKI (2023) dari hasil skrining masalah kesehatan mental yang menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang dirancang oleh *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sekitar 2% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun dari 630.827 responden mengalami masalah kesehatan mental. Ditinjau berdasarkan status pekerjaan, sekitar 2,9 % pelajar sekolah dari 58.605 responden mengalami kesehatan mental yang terganggu.⁴

Generasi muda yang sedang menempuh pendidikan sangat rentan mengalami stres akibat berbagai hambatan seperti kesulitan dalam penyesuaian diri, masalah dengan keluarga maupun pertemanan, masalah personal, kendala

akademik, dan berbagai hambatan lain dapat mengganggu proses eksplorasi potensi saat belajar.⁵ Saat menjalani masa pendidikan, generasi muda akan menghadapi tekanan secara terus-menerus. Tekanan yang berlangsung lama dan bertumpuk-tumpuk merupakan stresor jangka panjang yang dapat menimbulkan stres.⁶

Stresor yang disebut juga sebagai sumber stres merupakan berbagai situasi atau stimulus yang dapat mencetuskan respons stres. Stresor dapat berasal dari dalam diri seperti gangguan fisik, kesehatan, dan *self devaluation* sedangkan stresor yang bersumber dari luar seperti perubahan lingkungan sekitar yang berdampak terhadap suatu individu.⁷ Lingkungan sekitar individu seperti keluarga, tetangga, pendidikan, pekerjaan, dan budaya selalu berubah dan memiliki tantangan yang berbeda-beda. Tekanan yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan pendidikan dapat menyebabkan stres pada peserta didik.⁸

Mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik yang sedang menempuh pendidikan tinggi sesuai ketentuan menurut Pasal 1 ayat 10 dalam Peraturan Menteri Pendidikan Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia No. 2 Tahun 2024.⁹ Mahasiswa yang menempuh program sarjana harus menyelesaikan studinya maksimal tujuh tahun akademik dengan beban studi minimal 144 Satuan Kredit Semester (SKS) yang diterapkan oleh perguruan tinggi di Indonesia sesuai ketentuan mengenai masa dan beban studi program pendidikan perguruan tinggi menurut Pasal 16 ayat 1 huruf d dalam Peraturan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015.¹⁰

Mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan yang dapat menjadi beban saat menjalani kuliah. Mahasiswa mengikuti kegiatan pembelajaran termasuk ujian/evaluasi, kegiatan laboratorium/lapangan/MBKM, dan kegiatan tugas/proyek akhir.⁹ Kewajiban yang harus diselesaikan oleh mahasiswa agar lulus dari program sarjana, termasuk tugas akhir atau skripsi dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Keyakinan akan diri sendiri/*self-efficacy* yang rendah pada mahasiswa dapat berperan terhadap kejadian stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sekitar 44,4%. Sedangkan sekitar 55,6% bersumber dari faktor lain seperti *social support* dan *self-control*.¹¹

Kepadatan jadwal akademik disertai beban tugas yang meningkat mengakibatkan mahasiswa memiliki waktu yang singkat untuk beristirahat

sehingga lebih mudah mengalami kelelahan secara fisik maupun mental.¹² Selain itu, tekanan eksternal yang bersumber dari dosen, orang tua, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas dalam batas waktu yang ditentukan dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa.¹³ Stres pada mahasiswa dapat muncul akibat persepsi yang bersifat subjektif saat tekanan lingkungan tidak selaras dengan kapasitas yang dimiliki.¹⁴

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu mahasiswa yang dapat mengalami kelelahan fisik maupun mental akibat beban pendidikan. Mahasiswa kedokteran akan menempuh program pendidikan selama tiga setengah tahun untuk mendapat gelar sarjana kemudian dilanjutkan *co-assistant* (koas) selama satu setengah tahun hingga dua tahun untuk memperoleh gelar dokter. Sebelum memasuki koas atau yang dikenal sebagai masa preklinik, mahasiswa kedokteran akan melalui kegiatan akademik yang beragam seperti kuliah pengantar, praktikum, keterampilan klinik, tutorial, ujian blok, ujian praktikum, dan *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Selain itu, mahasiswa kedokteran juga akan mengikuti kegiatan non akademik seperti berpartisipasi dalam organisasi dan kepanitiaan di dalam maupun di luar kampus.¹⁵

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih berat dibandingkan mahasiswa program studi yang bukan bidang kesehatan dengan prevalensi yang mencapai kisaran 25% hingga 75%.¹⁵ Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta menunjukkan bahwa tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan maupun bebas dari stres. Berdasarkan total mahasiswa kedokteran yang diteliti, sekitar 67,5% yang memiliki tingkat stres berat, lalu diikuti dengan 27,5% yang memiliki tingkat stres sedang, dan 5% yang berada pada tingkat stres sangat berat.¹⁶

Mahasiswa kedokteran dapat mengalami stres akibat berbagai faktor antara lain domisili yang jauh dari keluarga, masalah keuangan, beban tugas akademik yang banyak, manajemen waktu yang kurang tepat, dan tuntutan untuk mencapai prestasi.¹⁵ Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya menunjukkan bahwa stresor yang paling dominan mencetuskan stres pada mahasiswa kedokteran adalah tuntutan internal untuk

bekerja secara optimal, kekhawatiran saat memperoleh nilai yang tidak sesuai ekspektasi, dan persepsi terhadap potensi klinis yang dinilai belum memadai.¹⁷

Saat tubuh menilai adanya rangsangan seperti stres, tubuh akan memberikan tanggapan atau menerapkan perilaku tertentu untuk mentolerir atau menerima situasi stres tanpa mengkhawatirkan tekanan tertentu yang dikenal sebagai perilaku *coping*. Secara umum, ada tiga jenis perilaku coping yang dapat diterapkan oleh individu, yaitu *emotion focused coping*, *problem focused coping*, dan *seeking social support*. *Emotion focused coping* merupakan salah satu bentuk mekanisme adaptasi tubuh saat menghadapi situasi ketika individu sulit mengelola respon afektif dan tidak dapat mengendalikan kondisi pemicu stres.¹⁸ *Emotion-focused coping* dapat berperan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa karena dianggap sebagai strategi yang mampu mengelola kondisi emosional mahasiswa dengan cara melakukan kegiatan yang adaptif untuk mencegah berlarut dalam emosi negatif.¹⁹

Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang menggunakan energi, termasuk aktivitas saat bekerja, aktivitas transportasi, dan aktivitas terencana saat waktu luang.²⁰ Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur seperti olahraga dapat berperan sebagai salah satu strategi untuk menurunkan stres, serta mengurangi gejala *mood disorder*, *anxiety disorder*, dan depresi.²¹ Penelitian terdahulu menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres sesuai dengan prevalensi sekitar 6,2% orang yang aktif melakukan aktivitas fisik mengalami stres sedang.²² Sementara itu, individu yang beraktivitas fisik dalam intensitas ringan hanya mengalami peningkatan kognitif dan menurunkan kecemasan secara sementara.²³

Individu yang menjalani aktivitas fisik secara rutin akan mengalami peningkatan fungsi kognitif, seperti memori dan perhatian, yang dapat meningkatkan kinerja akademik dan kemampuan kognitif lainnya.²⁴ Mahasiswa yang rutin mengerjakan aktivitas fisik akan memperoleh kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik, serta peningkatan daya tahan tubuh terhadap risiko penyakit kronis dibandingkan mahasiswa yang kurang beraktivitas fisik.²³ Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan berolahraga non aerobik yang dilakukan secara tidak konsisten kurang efektif

dalam meningkatkan sirkulasi darah ke otak yang dapat membantu regulasi hormon dopamin, endorfin, dan serotonin.²⁵

Berdasarkan uraian di atas, penulis memilih mahasiswa kedokteran sebagai sampel penelitian mengingat tingginya prevalensi kejadian stres pada mahasiswa yang menempuh masa preklinik serta yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, penulis juga ingin melihat hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres karena masih terdapat inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya yang membahas mengenai korelasi dari dua variabel tersebut. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang di atas, rumusan masalah yang dibahas pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan secara umum untuk mengetahui hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik jenis kelamin dan usia mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
2. Mengetahui gambaran intensitas aktivitas fisik mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
3. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

4. Mengetahui hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti berharap kajian ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan mengenai stres dan aktivitas fisik, memahami hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres, serta dapat meningkatkan kemampuan dan pengalaman peneliti untuk melakukan penelitian dengan berpikir secara sistematis dan ilmiah.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Melalui penelitian ini, peneliti berharap kajian ini dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian lebih lanjut dan meningkatkan ilmu pengetahuan mengenai hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Melalui penelitian ini, peneliti berharap kajian ini dapat menjadi sumber informasi dan literasi ilmiah yang bermanfaat dalam meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta memberikan kontribusi positif dalam kemajuan sistem Pendidikan di Indonesia.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini, peneliti berharap kajian ini dapat upaya untuk menghimbau masyarakat agar rutin melakukan aktivitas fisik sebagai strategi *emotion focused coping* dalam menghadapi stres.