

Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Farras Cahya Puspitha¹, Merry Indah Sari², Dwita Oktaria²

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Stres merupakan suatu keadaan yang sering dijumpai dalam kehidupan perkuliahan, khususnya pada mahasiswa tingkat pertama. Stres mampu mempengaruhi minat belajar mahasiswa. Minat belajar merupakan alat untuk memicu motivasi belajar bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 240 responden diminta untuk mengisi dua buah kuesioner yaitu *medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dimodifikasi. Berdasarkan hasil analisis univariat tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres sedang (37,7%) dengan penyebab stres sangat berat terbanyak yaitu stres akademik (11%). Sebagian besar responden memiliki motivasi yang tinggi (62,3%). Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* didapatkan hubungan bermakna antara stres terhadap motivasi belajar dengan nilai $P=0,19$ ($P<0,05$). Tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres sedang dengan penyebab stres sangat berat terbanyak yaitu stres akademik. Sebagian besar responden memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Terdapat hubungan bermakna antara stres dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Kata kunci: Mahasiswa, Motivasi Belajar, Stres

The Relation Between Stress and Learning Motivation of First Year Medical Student in Medical Faculty Of Lampung University

Abstract

Stress is a kind of situation which is often found in college life, especially in first year student. Stress can influence student learning desire. Learning desire is a tool to trigger student learning motivation. The aim of this research is to find out the relation between stress and learning motivation of first year medical student in Medical Faculty of Lampung University. This research study using a cross sectional design. 240 respondents were asked to fill out two questionnaire that are Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) and modified Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). Based on univariate analysis showed most respondents have a moderate stress (37,7%) which is most stressor in very high stress level is academic related stressor (11%). Most respondents have a high motivation (62,3%). Based on bivariate analysis using statistical test chi square showed there is significant relation between stress and learning motivation with P value=0,19 ($P<0,05$). Most respondents have a moderate stress with most stressor in very high stress level is academic related stressor. Most respondents have a high motivation. There is significant relation between stress and learning motivation of first year medical student in Medical Faculty of Lampung University

Keywords: Learning Motivation, Stress, Student

Korespondensi: Farras Cahya Puspitha, Alamat Jalan Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro, Kompleks UNILA, Rajabasa, e-mail farras.cahya@gmail.com

Pendahuluan

Seorang individu akan memiliki respon terhadap kejadian yang memicu adanya stres (*stressor*). Stres merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan seorang individu. Pada kondisi stres terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seorang individu untuk mengatasi stres (*coping*).¹ Menurut David & Newstrom, seseorang akan terpengaruh emosi, proses, pikiran dan kondisi fisiknya akibat berespon terhadap stres.² Penggolongan stres terdiri dari

dua jenis, yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah *eustress*. *Eustress* membuat seseorang bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan istilah *distress*. *Distress* memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki.

Keadaan stres yang dialami mahasiswa di dunia perkuliahan sering disebut sebagai

stres akademik. Stres akademik tergolong jenis stres negatif (*distress*). Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan. Stres akademik muncul ketika terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan seorang mahasiswa.³ Stres juga dapat muncul karena tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan akademik yang semakin meningkat. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa akan merasa terbebani.⁴

Penelitian mengenai perbandingan stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan di Arab Saudi. Penelitian yang dilakukan oleh Abdughani menyatakan stres berdasarkan tingkatan mahasiswa yaitu pada mahasiswa tingkat pertama mencapai 74,2%, mahasiswa tingkat kedua mencapai 69,8%, mahasiswa tingkat ketiga mencapai 48,6% dan mahasiswa tingkat keempat mencapai 30,4%.⁵ Penelitian tentang perbandingan stres juga dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat pertama tingkat stres sedang sampai berat mencapai 72,6%, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir tingkat stres sedang sampai berat mencapai 55%.⁶

Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut terlihat bahwa tingkat stres lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama yang mengikuti sistem pembelajaran *problem based learning* (PBL) dapat dikarenakan perilaku belajar individu, bakat dan kemampuan, kekhawatiran terhadap hasil ujian, bahan pembelajaran yang sulit, kelompok lingkungan belajar termasuk dosen, serta interaksi dengan teman sebaya. Hal lain yang dapat menyebabkan stres yaitu pada sistem PBL mahasiswa dituntut untuk belajar secara kolaboratif dan kompetitif terhadap sesama teman dengan kepribadian maupun gaya belajar yang berbeda.⁷

Pendidikan perguruan tinggi merupakan suatu sistem yang menuntut pembelajaran yang mandiri dan disiplin, kemudian dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu didasari oleh keinginan dari individu itu sendiri. Keinginan tersebut dapat berupa motivasi untuk belajar. Motivasi akan mendorong seorang mahasiswa untuk

mencapai hasil belajar. Motivasi seseorang akan menentukan tingkat pencapaian prestasi atas usaha yang telah dilakukan.⁸

Motivasi belajar dipengaruhi oleh dua aspek yaitu aspek intrinsik dan aspek ekstrinsik. Aspek intrinsik menggambarkan motivasi internal seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya, misal seorang mahasiswa akan belajar karena senang dengan pelajaran tersebut. Aspek ekstrinsik menggambarkan motivasi seseorang untuk mendapatkan sesuatu karena dipengaruhi adanya imbalan atau hukuman, misal seorang mahasiswa akan belajar karena dia harus mendapatkan nilai yang baik.⁹

Pencapaian hasil belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres saja, namun terdapat hal lain yang ikut mempengaruhi yaitu motivasi belajar.⁹ Keadaan stres negatif pada seseorang akan mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dan tidak tertarik melakukan kegiatan. Salah satu bentuk stres negatif yaitu stres akademik.¹⁰ Akibatnya apabila seseorang mengalami stres akan terjadi penurunan minat belajar. Minat belajar adalah suatu ketertarikan seseorang terhadap pelajaran. Minat belajar merupakan alat yang mendorong seseorang termotivasi dalam belajar.¹¹ Menurut Sakamoto peningkatan stres pada mahasiswa akan menurunkan tingkat motivasi seseorang,¹² sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode

Metode penelitian ini adalah analisis komparatif dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Lokasi penelitian ini di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada bulan September sampai November 2016. Populasi pada penelitian ini seluruh mahasiswa aktif tahun pertama (angkatan 2016) Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang berjumlah 240 orang dengan sampel minimal yang dibutuhkan sebanyak 96 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini diantaranya menolak menjadi responden dengan tidak menandatangani lembar *informed consent*, responden tidak

hadir pada saat penelitian dan mengalami gangguan kejiwaan.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa dua jenis kuesioner. Pengukuran tingkat stres mahasiswa kedokteran menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ). Kuesioner ini terdiri dari 40 pertanyaan yang merupakan penyebab stres pada mahasiswa kedokteran, terbagi dalam dua bagian yaitu bagian A yang terdiri dari butir soal 1-20 dan bagian B yang terdiri dari butir soal 21-40. Kuesioner ini menggunakan *rating scale* mulai

dari 0-4 dimana semakin besar tingkatan *rating scale*, maka semakin besar pula tingkatan stres yang dialami. MSSQ terdiri dari 6 dimensi berdasarkan penyebab stres pada mahasiswa kedokteran, yaitu *Academic Related Stressors* (ARS), *Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors* (IRS), *Teaching and Learning Related Stressors* (TLRS), *Social Related Stressors* (SRS), *Drive and Desire Related Stressors* (DRS) dan *Group Activities Related Stressors* (GARS).¹³ Selanjutnya, hasil skor dari penilaian stres diinterpretasikan sesuai dengan tabel 1.

Tabel 1. Interpretasi skor MSSQ

Skor	Interpretasi
0 – 1	Stres ringan
1,01 – 2	Stres sedang
2,01 – 3	Stres berat
3,01 – 4	Stres sangat berat

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas dan reabilitas pada 40 item pertanyaan pada kuesioner MSSQ. Uji validasi yang digunakan yaitu teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil validitas yang dilakukan didapatkan nilai *r* hitung berkisar 0,326 – 0,624 dengan nilai *r* tabel 0,220, sehingga tiap pertanyaan dapat dikatakan valid. Item pertanyaan yang valid selanjutnya diuji nilai reabilitasnya dengan menggunakan teknik *cronbach alpha* dan didapatkan nilai sebesar 0,937. Nilai 0,937 pada uji reabilitas memiliki arti pertanyaan pada instrumen reliabel sehingga kuesioner dapat digunakan pada penelitian.

Instrumen penelitian kedua yaitu Instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi belajar yaitu kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang telah dimodifikasi. MSLQ dibuat oleh Pintrich et al. kemudian dimodifikasi oleh Lisiswanti et.al. Instrumen ini terdiri dari skala Likert 1-7.¹⁴

Instrumen ini terbagi dalam enam dimensi yang didalamnya terdiri dari aspek instrinsik, ekstrinsik, *task value*, *control of learning beliefs*, *self-efficacy* dan kecemasan.¹⁴ Instrumen ini telah digunakan pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, lalu instrumen ini kembali digunakan oleh Fadlilah kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran

Universitas Lampung. Instrumen ini memiliki nilai validitas *r* hitung > *r* tabel (0,3) dan nilai reliabilitas dengan *cronbach alpha* 0,846. Sehingga kuesioner ini dapat dipakai pada penelitian karena telah valid dan reliabel.^{14,15}

Data yang diperoleh selanjutnya akan dilakukan analisis univariat untuk mengetahui frekuensi masing-masing variabel dan bivariat untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian yaitu tingkatan stres dan tingkatan motivasi belajar. Kedua skala yang digunakan berupa skala kategorik ordinal dan dilakukan analisis data dengan uji *chi square*. Tabel yang dilakukan analisis yaitu pada analisis antara stres secara umum terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres akademik terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres interpersonal terhadap motivasi belajar, dan analisis dimensi stres akibat dorongan dan keinginan terhadap motivasi belajar.

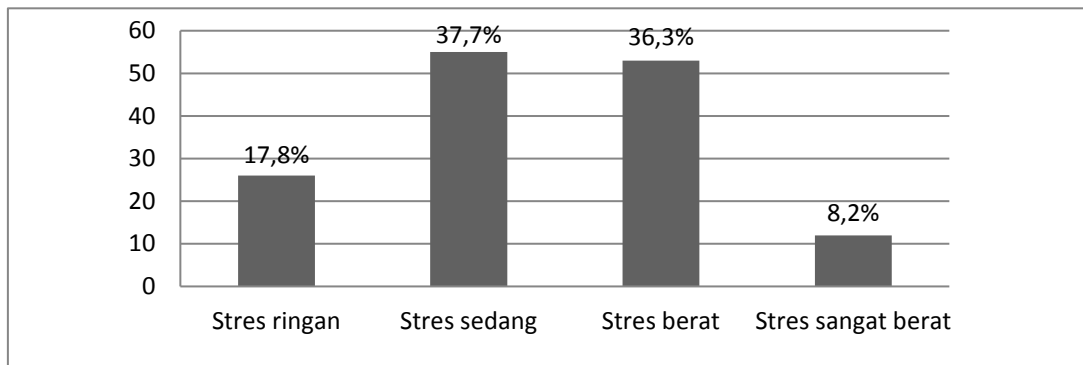
Namun, apabila tiga tabel yang tidak memenuhi syarat *chi square* karena memiliki dua sel (25%) yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima sehingga dilakukan uji *fisher exact* dengan metode penggabungan sel, yaitu pada tabel analisis dimensi stres akibat proses pembelajaran terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres akibat hubungan sosial terhadap motivasi belajar, dan analisis dimensi stres akibat aktivitas kelompok terhadap motivasi belajar. Kemaknaan dari uji hipotesis

yang telah dilakukan menggunakan batas kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$).¹⁶

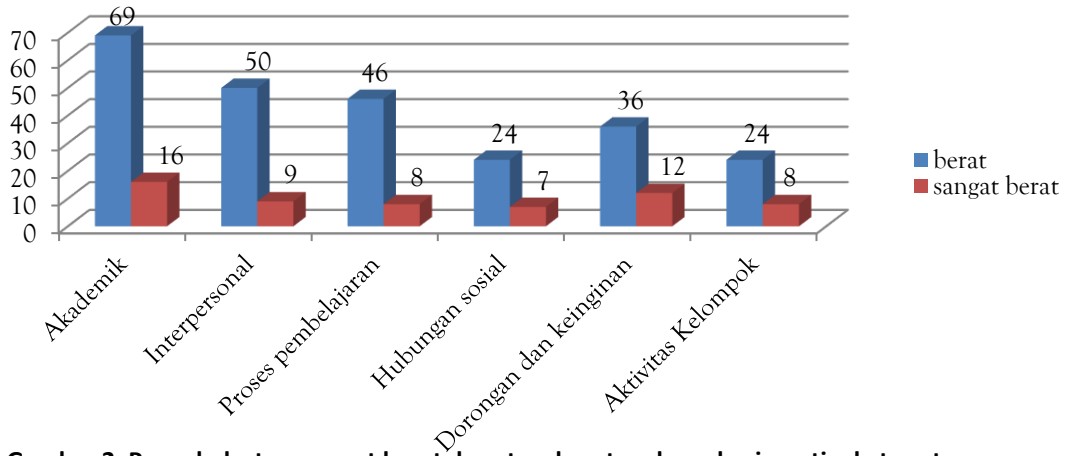
Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pada stres secara umum tingkatan stres tertinggi yang dialami mahasiswa kedokteran tingkat pertama yaitu tingkatan stres berat dan kemudian diikuti oleh tingkat stres sedang, hal ini dapat terlihat pada gambar 1. Kemudian dari analisis univariat pada tiap dimensi kuesioner MSSQ, didapatkan bahwa

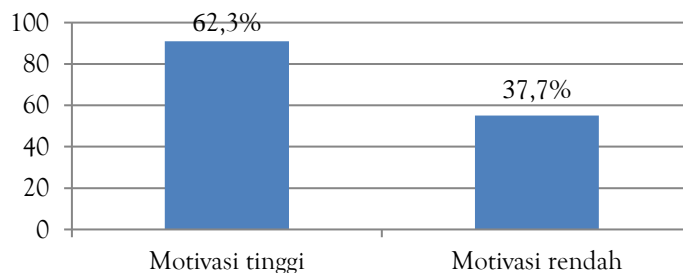
dimensi stres akibat permasalahan akademik merupakan dimensi tertinggi yang menyebabkan stres sangat berat maupun stres berat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 2. Analisis univariat yang menilai motivasi belajar menunjukkan bahwa frekuensi mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi tinggi sebanyak 91 orang (62,3%) dan motivasi rendah sebanyak 55 orang (37,7%). Data sebaran kelompok dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 1. Data sebaran stres secara umum mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung



Gambar 2. Penyebab stres sangat berat dan stres berat pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung



Gambar 3. Data sebaran motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Berdasarkan data yang didapat, selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara stres secara umum maupun stres tiap dimensi kuesioner MSSQ terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan metode *chi square* dengan syarat minimal nilai *expected* kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel. Hasil

penelitian akan dikatakan bermakna jika didapatkan nilai $P < 0,05$.

Pada analisis bivariat antara stres secara umum terhadap motivasi belajar, didapatkan bahwa tabel memenuhi syarat *chi square* dan didapatkan nilai $P = 0,19$ yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara kedua variabel penelitian, hal tersebut dapat terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Tabel analisis bivariat stres secara umum terhadap motivasi belajar

		Tingkat Motivasi				Nilai p
		Tinggi		Rendah		
		n	%	n	%	
Tingkat stres	Ringan	21	80,8	5	19,2	0,019
	Sedang	38	69,1	17	30,9	
	Berat	27	50,9	26	49,1	
	Sangat berat	5	41,7	7	58,3	
Total		91	62,3	55	37,7	

Selanjutnya dilakukan analisis pada masing-masing dimensi kuesioner MSSQ terhadap motivasi belajar, dari analisis yang dilakukan terdapat tiga tabel yang memenuhi syarat uji *chi square* yaitu tabel analisis stres akibat akademik, analisis stres akibat hubungan interpersonal, analisis stres akibat

dorongan dan keinginan. Selanjutnya ketiga tabel tersebut dilakukan uji *chi square* dan didapatkan hasil bahwa ketiga dimensi stres tersebut memiliki hubungan bermakna terhadap motivasi belajar hal tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tabel analisis dimensi stres akibat akademik, stres interpersonal, stres akibat dorongan dan keinginan terhadap motivasi belajar

		Tingkat Motivasi				Nilai p
		Tinggi		Rendah		
		n	%	n	%	
Tingkat stres akibat akademik	Ringan	18	78,3	5	21,7	0,004
	Sedang	30	78,9	8	21,1	
	Berat	37	53,6	32	46,4	
	Sangat berat	6	37,5	10	62,5	
	Total	91	62,3	55	37,7	
Tingkat stres interpersonal	Ringan	22	81,5	5	18,5	0,010
	Sedang	39	65	21	35	
	Berat	28	56	22	44	
	Sangat berat	2	22,2	7	77,8	
	Total	91	62,3	55	37,7	
Tingkat stres akibat dorongan dan keinginan	Ringan	29	63	17	37	0,044
	Sedang	39	75	13	25	
	Berat	18	50	18	50	
	Sangat berat	5	41,7	7	58,3	
	Total	91	62,3	55	37,7	

Sedangkan untuk ketiga tabel lainnya tidak layak dilakukan uji *chi square* karena terdapat lebih dari 25% sel yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima sehingga dilakukan uji alternatif yaitu penggabungan sel, ketiga

tabel tersebut yaitu tabel analisis dimensi stres akibat proses pembelajaran terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres akibat hubungan sosial terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres akibat aktivitas kelompok

terhadap motivasi belajar. Selanjutnya ketiga tabel tersebut dilakukan uji chi square dan didapatkan hasil bahwa ketiga dimensi stres

tersebut memiliki hubungan bermakna terhadap motivasi belajar hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil analisis penggabungan sel hubungan stres akibat proses pembelajaran, stres akibat hubungan sosial, stres akibat aktivitas kelompok terhadap motivasi belajar

		Tingkat Motivasi				Nilai p
		Tinggi		Rendah		
		n	%	N	%	
Tingkat stres akibat proses pembelajaran	Ringan sampai sedang	67	72,8	25	27,2	0,001
	Berat sampai sangat berat	24	44,4	30	55,6	
	Total	91	62,3	55	37,7	
Tingkat stres akibat hubungan sosial	Ringan sampai sedang	77	67	38	33	0,027
	Berat sampai sangat berat	14	45,2	17	54,8	
	Total	91	62,3	55	37,7	
Tingkat stres akibat aktivitas kelompok	Ringan sampai sedang	77	67,5	37	32,5	0,014
	Berat sampai sangat berat	14	43,8	18	56,3	
	Total	91	62,3	55	37,7	

Pembahasan

Stres adalah suatu kondisi kejiwaan ketika jiwa tersebut mendapatkan beban. Tingkatan stres sendiri mulai dari stres ringan hingga stres sangat berat. Semakin berat tingkat stres seseorang maka akan berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan.¹⁷ Terdapat enam penyebab stres pada mahasiswa kedokteran yaitu akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan dan akibat aktivitas kelompok.¹³

Hasil penelitian dari pengisian MSSQ untuk tingkat stres, umumnya mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Banyaknya mahasiswa yang mengalami stres sedang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prakasa yang juga meneliti mahasiswa kedokteran. Didapatkan bahwa di Fakultas Kedokteran terbanyak mengalami stres sedang dengan rincian sebanyak 69,2% orang mengalami stres sedang, diikuti 19,2% mahasiswa mengalami stres ringan dan 11,5% mahasiswa mengalami tingkat stres berat.¹⁸ Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Pathmanathan dan Husada bahwa dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami stres sedang, dengan rincian sebanyak 61% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, diikuti dengan sebanyak 35% mahasiswa mengalami tingkat stres ringan dan 4% mahasiswa mengalami tingkat stres berat.¹⁹

Namun apabila dilihat dari hasil persentase masing-masing penelitian, terdapat perbedaan angka yang cukup signifikan dengan hasil yang didapatkan peneliti. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan perbedaan jenis kuesioner yang digunakan, dimana pada penelitian sebelumnya tidak menilai tingkat stres sangat berat. Akan tetapi, dari penelitian sebelumnya dikatakan tingkat stres sedang merupakan tingkatan stres yang banyak dialami mahasiswa kedokteran.

Tingkatan stres terdiri dari tingkat stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Tingkatan stres yang masih dapat dikatakan dalam batas baik yaitu tingkat stres ringan dan sedang. Stres ringan dan sedang memiliki gejala seperti mudah marah, mudah tersinggung, tidak sabaran dan mudah cemas. Pada tingkatan tersebut tubuh masih mampu mengkompensasi adanya stres yang ada. Akan tetapi pada stres berat dan stres sangat berat tubuh mulai kesulitan untuk mengkompensasi adanya stres dalam tubuh, sehingga akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh seperti munculnya perasaan tertekan, putus asa dan merasa bahwa hidup ini tidak bermanfaat.^{13,20}

Melihat hasil penelitian mengenai tingkat stres secara umum, tidak terdapat perbedaan yang cukup banyak antara tingkat stres berat dan stres sedang di Fakultas Kedokteran. Tingkat stres berat yang dialami mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dapat disebabkan banyaknya perubahan-perubahan hidup yang baru saja

terjadi dan masih berada dalam rentang waktu adaptasi mahasiswa tersebut. *Stressor* dianggap akan memiliki nilai stres yang berpengaruh pada seseorang jika *stressor* itu terjadi dalam rentang waktu satu tahun terakhir. Rentang waktu satu tahun adalah waktu yang dibutuhkan untuk proses adaptasi terhadap *stressor* dan usaha adaptasi tersebut dapat menimbulkan stres.²¹

Mahasiswa tingkat pertama cenderung mengalami stres berat karena terjadi perubahan sistem pembelajaran. Sistem pembelajaran sekolah menengah mempelajari ilmu-ilmu dasar sedangkan pada dunia kedokteran mempelajari hal yang berkaitan dengan klinis. Selain itu juga, semakin tinggi tingkatan mahasiswa maka mahasiswa semakin bisa untuk beradaptasi dengan sistem perkuliahan yang ada sehingga tingkat stres dapat menurun.⁵

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan bahwa *stressor* terbanyak yang menyebabkan stres berat yaitu mahasiswa dituntut belajar mandiri, hampir setiap hari mahasiswa dihadapkan dengan berbagai ujian dan tugas perkuliahan, tidak adanya jadwal perkuliahan yang tetap selayaknya fakultas lainnya, sering adanya *reschedule* mata perkuliahan maupun *reschedule* ujian tertentu sehingga mahasiswa merasa kesulitan untuk menentukan waktu berkumpul dengan keluarga, merasa kesulitan mencari referensi belajar yang *valid* dikarenakan pada tahun pertama mahasiswa masih membahas ilmu dasar kedokteran, kondisi lingkungan kelas yang tidak mendukung seperti pembelajaran di kelas yang terlalu padat dan kondisi kelas yang panas, serta kegiatan yang sangat padat selama satu minggu penuh baik dikarenakan kegiatan akademik maupun non-akademik sehingga mahasiswa merasa sulit untuk beristirahat.

Apabila dilihat tingkatan stres sangat berat tiap dimensi kuesioner, didapatkan bahwa tingkat stres sangat berat di Fakultas Kedokteran terbanyak diakibatkan karena tekanan akademik, diikuti dengan tekanan akibat hubungan interpersonal, tekanan akibat proses pembelajaran, tekanan akibat dorongan dan keinginan, tekanan akibat kegiatan kelompok, dan terakhir tekanan akibat

hubungan sosial. Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Yusoff & Rahim (2010) bahwa tingkat stres sangat berat tertinggi di Fakultas Kedokteran umumnya diakibatkan oleh adanya tekanan akademik seperti ujian, batas waktu (*deadline*) dan terlalu banyaknya materi yang harus dipelajari. Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa umumnya penyebab stres pada responden disebabkan oleh permasalahan akademik seperti dituntut untuk belajar mandiri, permasalahan jadwal yang tidak menentu dan kesulitan mencari sumber pembelajaran yang *valid*.

Berdasarkan hasil dari pengisian modifikasi MSLQ didapatkan bahwa rata-rata mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisiswanti *et al.* didapatkan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat pertama cenderung memiliki tingkat motivasi yang tinggi terlihat sebanyak >60% responden memiliki motivasi yang tinggi.¹⁴ Penelitian yang sama dilakukan oleh Herman *et al.* bahwa sistem pembelajaran yang kolaboratif di Fakultas Kedokteran berpengaruh positif terhadap motivasi belajar, dikarenakan pada pembelajaran kolaboratif mahasiswa dapat aktif berinteraksi dengan cara mengformulasikan ide-ide atau gagasan-gagasan ke dalam ungkapan atau ide yang dibangun melalui reaksi dan respon dari pihak lain. Dengan ungkapan lain mahasiswa tidak hanya aktif namun juga interaktif. Interaksi yang timbul berupa interaksi timbal balik yang tidak hanya antara dosen dengan mahasiswa namun dapat antara mahasiswa dengan mahasiswa. Pola interaksi ini dapat mengembangkan proses sosial yang lebih tinggi, sehingga dapat memupuk jiwa keberanian menyampaikan pendapat, pikiran maupun perasaan dan dapat menumbuhkan jiwa kerja sama. Sistem pembelajaran yang kolaboratif di Fakultas Kedokteran dapat terlihat pada diskusi tutorial maupun diskusi kelas yang dilakukan oleh dosen pengajar.²²

Tingkat motivasi belajar mahasiswa yang tinggi dipengaruhi oleh dua hal baik itu intrinsik maupun ekstrinsik. Ditinjau dari segi intrinsik hal yang mempengaruhi mahasiswa menjadi termotivasi karena adanya rasa ingin

tahu yang tinggi dari dalam diri mahasiswa, adanya kemampuan untuk mencapai tujuan dan kemampuan intelektual yang sudah ada dalam diri mahasiswa tersebut. Selain itu dari segi ekstrinsik dapat berupa adanya kebanggaan yang dimiliki oleh mahasiswa ketika mendapatkan nilai yang tinggi sehingga membuatnya terdorong untuk terus mendapatkan nilai yang tinggi di ujian selanjutnya. Akan tetapi mahasiswa juga dapat mengalami motivasi yang rendah ketika mahasiswa tersebut merasa tidak kompeten terhadap hal yang dilakukannya, merasa tidak yakin bahwa usahanya akan tercapai sesuai harapan dan apabila mahasiswa tersebut telah berusaha, mereka masih beranggapan bahwa tidak dapat mencapai hasil yang diharapkan.⁹

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* yang menganalisis hubungan tingkat stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil yaitu adanya hubungan bermakna antara stres secara umum terhadap motivasi belajar. Pada analisis hubungan stres tiap dimensi terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil bahwa semua dimensi stres baik itu dimensi stres akibat akademik, stres interpersonal, stres akibat pembelajaran, stres akibat hubungan sosial, stres akibat dorongan dan keinginan, serta stres akibat aktivitas kelompok memiliki hubungan signifikan terhadap motivasi belajar.^{9,12}

Belum banyak literatur yang membahas hubungan stres terhadap motivasi belajar, namun beberapa peneliti mengindikasikan bahwa stres dapat mempengaruhi motivasi. Penelitian yang dilakukan oleh Rucker, Park *et al.* dan Struthers didapatkan hasil yang sama bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan motivasi belajar. Hasil ini juga diperkuat oleh Sakamoto bahwa semakin tinggi tingkat stres seorang mahasiswa maka dapat diprediksikan semakin rendah tingkat motivasinya.^{9,12,23,24}

Hubungan antara stres terhadap motivasi yaitu semakin tinggi tingkat stres maka semakin menurunkan minat belajar mahasiswa. Minat belajar merupakan alat untuk mendorong mahasiswa untuk termotivasi. Sehingga secara tidak langsung

makin tinggi tingkat stres mahasiswa maka akan menyebabkan menurunnya dorongan mahasiswa untuk lebih termotivasi.¹¹ Selain itu hal lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara stres terhadap motivasi belajar dapat dilihat dengan adanya strategi manajemen stres yang baik. Mahasiswa yang memiliki strategi manajemen stres yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa tersebut, dengan adanya motivasi belajar yang tinggi maka prestasi akademik mahasiswa pun akan meningkat.²³ Seorang pengajar yang memahami bahwa motivasi dan prestasi akademik seorang mahasiswa dipengaruhi oleh manajemen stres yang baik akan membuat pembelajaran menjadi lebih efektif. Selain itu apabila mahasiswa juga mengambil manfaat dari proses pembelajaran yang telah diberikan oleh pengajar dan mampu memanajemen waktunya dengan baik, maka mahasiswa tersebut dapat memanajemen stres yang dialaminya. Sehingga dapat disimpulkan salah satu faktor yang ikut mempengaruhi hubungan antara stres dan motivasi yaitu adanya manajemen stres yang baik. Hal itu dapat digambarkan apabila terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang berat dan mampu memanajemen stresnya dengan sangat baik, maka akan meningkatkan motivasi yang telah dimilikinya.²⁴

Penelitian hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tentunya memiliki banyak kelemahan. Beberapa kelemahan dalam penelitian ini adalah pemilihan sampel yang hanya terbatas pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, tidak dilakukan pemeriksaan secara psikiatrik untuk memastikan apakah ada responden yang benar-benar mengalami gangguan kejiwaan dan penerjemahan kuesioner yang belum akurat, kuesioner MSLQ tidak spesifik untuk menilai motivasi belajar, serta analisis data hanya terbatas mengetahui hubungan antar variabel tanpa tahu adanya korelasi antar variabel yang diteliti. Akan lebih baik jika mengembangkan metode penelitian menggunakan teknik analisis data yang lebih baik agar diketahui korelasi dari masing-masing variabel yang diteliti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara stres secara terhadap motivasi belajar dengan nilai $P=0,019$. Selain itu stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu stres sedang, dimana pencetus stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu disebabkan oleh adanya permasalahan akademik. Umumnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki motivasi yang tinggi.

Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada peneliti lain yaitu agar melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang ikut mempengaruhi hubungan antara stres terhadap motivasi belajar; melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara motivasi terhadap stres pada mahasiswa; melakukan penerjemahan ulang pada kuesioner MSSQ sehingga hasil yang didapatkan dapat *valid* dalam penelitian; menggunakan kuesioner pengukuran motivasi yang hanya mengukur tingkat motivasi saja tanpa adanya dimensi lain yang membuat hasil penelitian menjadi rancu; dan melakukan pemeriksaan psikiatrik sebelum dilakukan penelitian agar dapat menyaring mahasiswa yang telah memiliki gangguan kejiwaan.

Saran bagi pembaca yaitu mempelajari dan memahami teknik manajemen stres yang baik dalam menghadapi stres sehingga mampu menurunkan kemungkinan meningkatnya stres yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh dan bagi institusi terkait yaitu membentuk *student support centre* yang dapat melakukan pengecekan tingkat stres dan motivasi belajar secara berkala bagi mahasiswa fakultas kedokteran serta memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai teknik manajemen stres yang baik.

Daftar Pustaka

1. Santrock JW. Psikologi pendidikan. Edisi kedua. Jakarta: Prenada Media Group; 2007.
2. Putra N. Hubungan tingkat stres akademik

terhadap hasil belajar mahasiswa tahun pertama blok *basic science* 1 fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.

3. Nist-Olejnik S, Holschuh JP. College rules! How to study, survive, and succeed. 3rd. New York: Ten Speed Press; 2007.
4. Fernández-González L, González-Hernández A, Trianes-Torres MV. Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electron J Res Educ Psychol*. 2015;13(1):111–30.
5. Abdulghani HM. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan J Med Sci [Internet]*. 2008 [cited 2016 Desember 4];24(1):12–7.
6. Augesti G. Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.
7. Moffat K, mcconnachie A, Ross S, Morrison J. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Med Educ Online*. 2004;38(5):482–91.
8. Nursalam FE. Pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
9. Rucker J. The relationship between motivation , perceived stress and academic achievement in students. Twente: University of Twente; 2012.
10. Mumpuni Y, Wulandari A. Cara jitu mengatasi stres. Edisi kesatu. Yogyakarta: ANDI; 2010.
11. Djamarah SB. Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
12. Sakamoto R. The relationship between motivation, second language learning, and stress in international students. Missouri: University of Central Missouri; 2015.
13. Yusoff MSB, Rahim AFA. The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual. Kota Bharu: KKMED Publication; 2010.
14. Lisiswanti R, Sanusi R, Prihatiningsih TS. Hubungan motivasi dan hasil belajar mahasiswa kedokteran. *J Pendidik Kedokt Indones*. 2015;4(1):1–6.

15. Fadililah M. Hubungan motivasi dengan hasil belajar mahasiswa tahun ke-4 pada blok emergency fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.
16. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. 6th ed. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014.
17. Sarwono. Psikologi remaja. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada; 2003.
18. Prakasa AB. Hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.
19. Pathmanathan V V, Husada MS. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/ 2013. E-Journal FKUSU. 2013;1(1):1-4.
20. Psychology Foundation of Australia. Depression anxiety stress scale [Internet]. 2014 [cited 2016 May 16]. Available from: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
21. Saratoga G. Gambaran stres mahasiswa tingkat pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas syiah kuala berdasarkan stressor. [skripsi]. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala; 2015.
22. Herman P TS, Widyaandana. Perbandingan tingkat motivasi mahasiswa yang menempuh kuliah konvensional dengan collaborative learning. Pendidik Kedokt Indones. 2014;3(2):93-9.
23. Park J, Chung S, An H, Park S, Lee C, Kim SY, et al. A structural model of stress , motivation , and academic performance in medical students. J Psychiatry Investig. 2012;9(1):143-9.
24. Struthers CW, Perry RP, Menec VH. An examination of the relationship among academic stress. coping, motivation, and performance in collage. 2000;41(5):581-92.