

Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Nabila Casogi Adryana¹, Oktafany², Ety Apriliana³, Dwita Oktaria²

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Stres merupakan kondisi ketidakmampuan fisik, emosional, mental dan spiritual dalam mengatasi ancaman yang ada dan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Mahasiswa merupakan individu yang dipersiapkan untuk menjadi sumber daya manusia dalam menghadapi persaingan global. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II, dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* dengan alat ukur berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji *One-way ANOVA*. Penelitian dilakukan terhadap 312 responden dengan jumlah tingkat I sebanyak 102 orang, tingkat II sebanyak 100 orang, dan tingkat III sebanyak 98 orang. Pada tingkat I didapatkan stres sedang sebesar 76,5% dan stres berat 23,5%, tingkat II didapatkan stres sedang sebesar 82% dan stres berat 18%, dan tingkat III didapatkan stres sedang sebesar 65,3% dan stres berat 34,7%. Perbandingan tingkat stres dan tingkat pendidikan di uji dengan *One-way ANOVA* dan didapatkan nilai p yaitu 0,001. Yang berarti terdapat perbedaan bermakna pada tingkat stres mahasiswa tingkat I, II, dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini memiliki perbedaan bermakna antara tingkat stres mahasiswa tingkat I, II, dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci: mahasiswa, pendidikan, stres

A Comparative Study of Stress Level in The First, Second, And Third Year Students of Medical Faculty of University of Lampung

Abstract

Stress is a condition of physical, emotional, mental and spiritual disability in response to a threat causing physical health problems. College students are the individuals who are prepared to be globally competitive as human resources. The aim of the study is to determine the comparison of stress level in the first, second, and third year students of Medical Faculty of University of Lampung. This study was an analytical descriptive study using cross sectional design and proportionate stratified random sampling as sampling method. Questionnaires were used as measuring instrument. The data was analyzed using one-way ANOVA. The data were assessed in total 312 subjects as respondents, and accounted for 102 in the first, 100 in the second, and 98 in the third year. A percentage of 76.5% of moderate stress and 23.5% of severe stress were obtained from the first year of students. The subjects of the second year were 82% of moderate stress and 18% of severe stress. The subjects of 98 of the third year own 65.3% of moderate stress and 34.7% of severe stress. One-way ANOVA test results showed p value of 0,001. There was a comparison of stress level in the first, second, and third year students of Medical Faculty of University of Lampung. This study showed a comparison of stress level in the first, second, and third year students of Medical Faculty of University of Lampung.

Keywords: education, stress, student

Korespondensi Jl. Kimaja Perumahan Kimaja Icon, No. b8 Way Halim Bandar Lampung, HP 081379114880, E-mail nabilacasogi9@gmail.com

Pendahuluan

Stres merupakan kondisi ketidakmampuan fisik, emosional, mental dan spiritual dalam mengatasi ancaman yang ada dan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan dan menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Menurut *American Psychological Association* (2014) stres

merupakan ketegangan, tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres yang dialami oleh individu diartikan sebagai adanya tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri individu.¹

Stres memiliki beberapa tingkatan diantaranya adalah stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres normal adalah stres secara alamiah yang dialami oleh setiap individu. Stres ringan adalah stres yang

dialami selama kurun waktu beberapa menit. Stres berat adalah stres yang terjadi dalam kurun waktu beberapa minggu sampai beberapa tahun.²

Mahasiswa merupakan individu yang dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu untuk menghadapi persaingan global. Oleh karena itu, sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang sedang menimba ilmu di tahun pertama kuliahnya. Seorang individu kemungkinan akan mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliah, karena terdapat banyak penyesuaian yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia perkuliahan. Perpindahan dari sekolah menengah ke Perguruan tinggi juga memberikan hal positif dalam meningkatkan rasa tanggung jawab. Namun nampaknya mahasiswa baru lebih menunjukkan tekanan sebagai bentuk reaksi terhadap masa perpindahan. Penelitian Abdulghani (2011) menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga dengan prevalensi sekitar 63% mahasiswa kedokteran mengalami stres dan 25% mengalami stres berat. Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar dan penurunan daya ingat. Stresor yang mempunyai peran besar terhadap stres pada mahasiswa kedokteran adalah stresor akademik. Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi baik pada mahasiswa tingkat awal maupun tingkat akhir yang dapat berpengaruh pada penurunan daya ingat, penurunan konsentrasi belajar, serta penurunan prestasi akademik sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran. Penelitian tentang perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal, pertengahan dan tingkat akhir belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.⁴

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres

mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Populasi sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015-2017. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan alokasi proporsional untuk tiap tingkatan. Dengan menggunakan rumus kategorik diperoleh jumlah responden masing-masing pada tiap tingkatan yaitu sebanyak 96 responden.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran tingkat I, II dan III yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang atau pernah mengalami penyakit kronis (sakit lebih dari 3 minggu) dalam satu bulan terakhir, kehilangan keluarga dekat (orangtua bercerai/meninggal, kakak/adik meninggal) dalam satu bulan terakhir, mengalami gangguan kejiwaan, tidak bersedia menjadi subjek penelitian, tidak mengisi data dengan lengkap dan tidak bersedia menandatangani lembar *informed consent*.

Pada penelitian ini digunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ). *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) adalah kuesioner yang digunakan untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran. 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. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan program *software* pengolah data. Pada penelitian ini akan dilakukan dua macam analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat adalah analisis ini digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi variabel bebas dan variabel terikat. Analisis Bivariat adalah analisis untuk mengetahui pengaruh atau perbedaan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Uji statistik yang digunakan adalah uji *OneWay ANOVA* jika data tidak terdistribusi normal. Apabila data distribusi data normal, maka akan dilakukan uji *Kruskal-Wallis*. Uji signifikan antara data yang diobservasi dengan data yang diharapkan dilakukan dengan batas kemaknaan ($\alpha < 0,05$) yang artinya apabila diperoleh $p < \alpha$, berarti ada perbedaan yang

signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Namun bila nilai $p > \alpha$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.⁵

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Pada penelitian ini, kuisisioner yang disebarkan adalah sebanyak 330 kuisisioner, tetapi hanya 312 kuisisioner yang terisi dan dikembalikan dengan rincian sebagai berikut 98 kuisisioner mahasiswa tingkat I, 100 kuisisioner mahasiswa tingkat II dan 102 kuisisioner mahasiswa tingkat III yang sesuai dengan kriteria inklusi. Namun, sebanyak 12 kuisisioner di eksklusi karena terdapat 7 kuisisioner yang tidak ada tanda tangan pada *informed consent*, dan 5 kuisisioner data tidak terisi dengan lengkap. Kemudian data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan aplikasi pengolah statistik.

Data responden pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan tingkat pendidikan, jenis kelamin, tingkat stres secara umum, dan stres secara dimensi. Pada penelitian ini terdapat tiga kategori tingkatan pendidikan yang dimulai dari tingkat I, tingkat II dan tingkat III. Hasil menunjukkan bahwa jumlah responden tingkat I sebanyak 98 orang (32,7%), tingkat II sebanyak 100 orang (33,3%) dan tingkat III sebanyak 102 orang (34%). Dalam penelitian ini sebaran kelompok tingkat pendidikan memiliki jumlah yang sama disetiap tingkatan yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkatan Pendidikan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Tingkatan Pendidikan	Tingkat I	98	32.7
	Tingkat II	100	33.3
	Tingkat III	102	34

Tabel 2 dibawah ini menunjukkan bahwa dari total 300 responden, sebagian besar reponden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	84	28
	Perempuan	216	72
n			

Stres secara umum memiliki empat tingkatan yaitu stres sangat berat, stres berat, stres sedang dan stres ringan. Frekuensi mahasiswa yang mengalami stres sedang sebesar 217 orang (72,3%); dan stres berat sebesar 83 orang (27,7%). Tidak ada responden yang masuk dalam klasifikasi stres ringan dan stres sangat berat. Dimensi stres dimulai dari akademik, intrapersonal and interpersonal, pembelajaran, hubungan sosial, kebutuhan dan aktivitas kelompok yang dikaitkan dengan tingkatan pendidikan dan disajikan pada tabel 3.

Berdasarkan penelitian didapatkan data bahwa lebih banyak mahasiswa yang mengalami stres berat yang diakibatkan karena hubungan sosial dan akademik sedangkan akibat interpersonal, proses pembelajaran, dorongan dan keinginan serta aktivitas kelompok mengalami stres sedang.

Penelitian ini menggunakan kuisisioner yang dibagikan kepada responden Berikut

Tabel 3. Tingkatan stres menurut tingkat pendidikan

Kategori	Tingkat Stres	Dimensi Stress					
		ARS (%)	IRS (%)	TLRS (%)	SRS (%)	DRS (%)	GARS(%)
Tingkat I	Stres ringan	0	4,9	0	6,9	0	2
	Stres sedang	34,3	58,8	60,8	24,5	99	94,1
	Stres berat	63,7	36,3	39,2	66,7	1	3,9
	Stres Sangat berat	2	0	0	2	0	0
Tingkat II	Stres ringan	0	0	0	0	0	4
	Stres sedang	33	65	62	26	82	96
	Stres berat	65	35	38	72	18	0
	Stres Sangat berat	2	0	0	2	0	0
Tingkat III	Stres ringan	0	0	0	0	13,3	0
	Stres sedang	34,7	66,3	63,3	34,7	53,1	64,3
	Stres berat	63,3	33,7	36,7	63,3	33,7	35,7
	Stres Sangat berat	2	0	0	2	0	0

analisis univariat responden yang mengisi kuesioner tabel 4.

Tabel 4. Analisis Univariat

Karakteristik Responden	N (%)
Jenis Kelamin	
a. Laki-laki	84 (28)
b. Perempuan	216 (72)
Tingkat Pendidikan	
a. Tingkat I	98 (32,7)
b. Tingkat II	100 (33,3)
c. Tingkat III	102 (34)
Stres secara umum	
a. Sangat Berat	0 (0)
b. Berat	83 (27,7)
c. Sedang	217 (72,3)
d. Ringan	0 (0)

Berdasarkan hasil univariat, dapat diketahui bahwa individu yang sering mengalami stres adalah individu berjenis kelamin perempuan (72%) dibandingkan laki – laki (28%). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov-semirnov* karena jumlah sampel yang digunakan lebih dari 50 yaitu sebanyak 300 sampel. Dari hasil uji normalitas didapatkan nilai $p = 0,286$. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan data terdistribusi normal.

Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji *One-way ANOVA*. Berikut hasil analisis uji *One-way ANOVA* mengenai perbedaan tingkat stres terhadap mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Uji Statistik One-way ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.785	2	.393	14.615	.000
Within Groups	7.655	285	.027		
Total	8.440	287			

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Kemudian, dikarenakan data yang dihasilkan memiliki kemaknaan atau perbedaan tingkat stres, maka harus dilakukan uji selanjutnya dengan *Post Hoc Bonferroni* dan

didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan untuk setiap tingkat dimulai dari tingkat III yang lebih tinggi 0,13% terhadap tingkat II dan lebih tinggi 0,06% dari tingkat I serta tingkat I lebih tinggi 0,06% dari tingkat II. Dengan demikian, tingkat stres yang tinggi dimulai dari tingkat III, kemudian tingkat I dan tingkat II.

Pembahasan

Pendidikan kedokteran memiliki efek yang sangat besar tidak hanya pada kesehatan mahasiswa tetapi juga pada kualitas hidup yang diharapkan berubah, menuntut modifikasi gaya hidup dan adaptasi. Perubahan paradigma ini jika tidak ditangani dengan benar dapat mengakibatkan ketidakcukupan dalam praktik klinis di masa depan yang mungkin akan mempengaruhi pasien dan kesehatan masyarakat.^{6,7}

Stres merupakan kondisi yang mengganggu individu secara mental dan fisik. Tingkatan stres dimulai dari stres ringan hingga stres sangat berat. Semakin berat tingkat stres seseorang maka akan berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres yang dihadapi selama pendidikan kedokteran dapat menyebabkan sejumlah konsekuensi yang merugikan. Ketahanan stres yang berkelanjutan akan berbahaya bagi kesehatan manusia baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan hasil univariat pada karakteristik jenis kelamin, dapat diketahui bahwa prevalensi perempuan yang mengalami stres lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebesar 72% pada perempuan dan 28% pada laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Habeeb (2010) di Arab Saudi bahwa sebesar 89,7% lebih banyak ditemukan memiliki kondisi stress.⁸ Menurut Sulaiman et. al (2009) perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki karena karakter, sikap emosional dan sensitivitas mereka terhadap lingkungan. Garrett (2001) menunjukkan lima bukti perempuan mengalami tingkat stres yang tinggi daripada laki-laki yaitu gagal dalam ujian, tekanan ujian, ditolak oleh seseorang, putus hubungan ataupun masalah keuangan.^{9,10}

Berdasarkan analisis bivariat penelitian ini memiliki perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran dengan nilai $p = 0,001$ atau $p < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gazder et. al (2014) di Pakistan

mengenai tingkat stress pada mahasiswa kedokteran tingkat I-IV dengan nilai $p=0.001$.¹¹

Menurut Yusoff & Rahim 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. Berdasarkan hasil penelitian secara umum, mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (74,7%) dan tingkat stres berat (25,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitha yang meneliti tingkat stres mahasiswa kedokteran dengan hasil 37,7% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, stres berat 36,3%, stres ringan 17,8%, dan stres sangat berat sebanyak 8,2%. Penelitian oleh Prakasa juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran terbanyak mengalami stres sedang dengan rincian sebanyak 69,2%, mahasiswa mengalami stres berat sebanyak 11,5%, dan mahasiswa mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 19,3%. Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Abdulghani di Universitas King Saud menunjukkan bahwa 18,2% mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres sedang, 25,2% mengalami stres berat, 26,6% mengalami tingkat stres sangat berat dan 30% mengalami tingkat stres yang ringan.¹²⁻¹⁴

Tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran memang membutuhkan perhatian khusus karena dapat merusak kemampuan belajar yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas pasien yang mereka rawat setelah lulus. Prevalensi keseluruhan stres dalam penelitian ini adalah 52,4%, yang hampir mirip dengan prevalensi yang dilaporkan oleh Abdulghani di Arab Saudi (57%), oleh Saipanish di Thailand (61,4%), dan Firth di Inggris (31,2%). Alasan yang menyebabkan hal tersebut dapat dikarenakan perbedaan dalam kurikulum, fasilitas mengajar, kualifikasi dan pengalaman instruktur, dan tingkat perawatan yang diberikan kepada mahasiswa. Selain itu, perbedaan tingkat stres yang berbeda bisa dikarenakan oleh instrumen diagnostik yang digunakan berbeda.¹⁵⁻¹⁷

Berdasarkan hasil tingkatan stres tiap dimensi, stres berat didapatkan karena tekanan akademik, hubungan interpersonal, hubungan sosial, proses pembelajaran, tekanan akibat dorongan dan keinginan, dan tekanan akibat kegiatan kelompok. Hasil

penelitian ini sesuai dengan penelitian Yusoff & Rahim bahwa tingkat stres berat di Fakultas Kedokteran disebabkan oleh adanya tekanan akademik seperti materi yang banyak, ujian yang banyak baik ujian akhir blok ataupun ujian praktikum, dan bataswaktu pengumpulan tugas. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliterhadap mahasiswa tingkat III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, bahwa umumnya stres diakibatkan permasalahan akademik seperti belajar mandiri, adanya skripsi dan waktu ujian yang terlalu berdekatan.

Penelitian Park di China menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran dengan jenis kelamin perempuan memiliki hubungan sosial yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Hal ini dikarenakan mayoritas mahasiswa laki-laki di China setelah lulus mendaftar di sekolah tinggi atau militer sehingga dengan mudah menjadi terisolasi secara sosial ketika mengambil sekolah kedokteran. Selain itu, tidak seperti mahasiswa perempuan, mahasiswa laki-laki mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial satu sama lain. Hal ini yang dapat mempengaruhi stress mahasiswa kedokteran. Hubungan sosial yang baik merupakan salah satu mekanisme mengatasi stres karena meningkatkan kualitas hidup. Namun, hubungan sosial yang rendah dapat menjadi masalah kesehatan mental seperti stres yang dapat berlanjut ketika sudah menjadi dokter karena dapat mempengaruhi praktik medisnya.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres terhadap tingkat pendidikan menunjukkan bahwa rerata mahasiswa tingkat I, II dan III mengalami tingkat stres sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Patil menunjukkan bahwa tingkat I dan III memiliki tingkat stres berat yang lebih daripada tingkat II. Hal ini disebabkan 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.¹⁹

Menurut Abdulghani (2008) 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. Menurut Patil

Patil et. al, mahasiswa tingkat III mengalami stres yang berat dikarenakan silabus yang panjang (*Lengthy syllabus*), merindukan orangtua dan jadwal yang sibuk serta pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Stres yang dialami mahasiswa tingkat ke II berhubungan dengan aktivitas kampus seperti lomba, diminta kehadiran mengisi acara dan jadwal yang sangat padat.¹⁹ Pada hasil observasi peneliti didapatkan kesesuaian bahwa tingkat II memiliki tingkat stress yang diakibatkan oleh karena adanya perlombaan yang diwajibkan seperti perlombaan *Indonesian Medical Olympiad (IMO)*, *Gadjah Mada Indonesian Medical Science Olympiad (GIMSCO)* serta menjadi asisten dosen.

Coping stress adalah mekanisme seseorang untuk memecahkan permasalahan yang menyebabkan timbulnya stres sehingga dapat mengurangi tingkat stres tersebut. Strategi yang dapat digunakan dalam *coping stress* dapat berupa *Problem focused coping*, yang membahas bagaimana upaya untuk memecahkan masalah yang terkait dengan stres.³ Berdasarkan hasil stres tiap dimensi, stres akibat akademik menjadi penyebab utama terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini sejalan dengan Sreeramareddy di Nepal memperkuat temuan ini bahwa sumber stres yang paling umum di kalangan mahasiswa kedokteran adalah akademik. Selain itu juga, dilaporkan oleh Kholoud dan Siraj dkk. di Malaysia bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran dapat dikaitkan dengan beban materi, kurangnya waktu luang, kekurangan bahan belajar, dan pemeriksaan yang sering.²⁰⁻²² Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Yusoff & Rahim bahwa tingkat stres berat terjadi karena akademik seperti ujian, bataswaktu (*deadline*) dan terlalu banyaknya materi yang harus dipelajari serta dan kesulitan mencari sumber pembelajaran yang *valid*.¹¹

Tingkat stres meningkat seiring perjalanan menjadi mahasiswa kedokteran. Banyak mahasiswa menderita tingkat stres ringan hingga sangat berat. Siswa yang mengalami stres berat juga ada walaupun tidak dapat diabaikan karena di masa depan mungkin mengarah ke gejala depresi. Mahasiswa tahun terakhir ditemukan lebih

stres daripada tahun pertama dan kedua. Silabus panjang dan jadwal sibuk adalah dua faktor penyebab penting untuk stres. Semua temuan ini menimbulkan alarm yang terkait dengan stres pada mahasiswa kedokteran dan harus memperkenalkan program intervensi dini untuk mengurangi stres. Berbagai program harus dilaksanakan untuk mengurangi beban stres dari tahun pertama. Terutama kampus harus menyelidiki masalah ini untuk mengurangi silabus yang panjang dengan tepat dan memperkenalkan beberapa program manajemen stres dalam kurikulum. Terkadang pengajaran kelompok kecil juga membantu mengurangi stres pada mahasiswa kedokteran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa para mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada mereka yang hanya terkonsentrasi pada studi mereka.²³ Beberapa sekolah medis telah melakukan perubahan seperti mengurangi jam kerja, melembagakan reformasi kurikulum seperti memiliki kelas yang lebih pendek dan menyediakan jasa psikologis.¹⁹

Sekolah kedokteran harus melayani tidak hanya untuk konten medis juga untuk kehidupan mahasiswa. Manajemen waktu yang tepat dapat mengurangi kecuatiran yang melekat pada banyak kewajiban kursus. Program orientasi terstruktur yang membahas harapan pada setiap fase dan cara mengatasinya, mengajarkan keterampilan perawatan diri pendidikan sebaya dan konseling pendekatan yang sangat sukses dalam pedagogi dan waktu terstruktur, mentoring, dukungan psikologis hanyalah beberapa rekomendasi untuk mengendalikan stres.^{24,25}

Ringkasan

Stres merupakan kondisi dari ketidakmampuan fisik, emosional, mental dan spiritual dalam mengatasi ancaman yang ada dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Mahasiswa merupakan individu yang dipersiapkan menjadi sumber daya manusia dalam menghadapi persaingan global. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II, dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan *cross sectional study*.

Pengambilan sampel menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* dengan alat ukur berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji *One-way ANNOVA*.

Penelitian dilakukan terhadap 312 responden dengan jumlah tingkat I sebanyak 102 orang dengan stres sedang sebesar 76,5% dan tingkat stres berat 23,5%, tingkat II sebanyak 100 orang dengan stres sedang sebesar 82% dan tingkat stres berat 18%, dan tingkat III sebanyak 64 orang dengan stres sedang sebesar 65.3% dan sebanyak 34 orang dengan tingkat stres berat 34.7% Hasil uji *One-way ANNOVA* didapatkan nilai p yaitu 0,001. Terdapat perbandingan tingkat stres mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress yang signifikan pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tingkat stres yang tinggi dimulai dari tingkat III tingkat I dan tingkat II.

Daftar Pustaka

1. Sarafino E, Smith T. Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 7. New Jersey: Wiley; 2010.
2. Psychology Foundation of Australia. Depression anxiety stress scale 2014 [Diakses 28 Maret 2018] Tersedia dari: <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>
3. Santrock J. 2007. Remaja. Edisi ke-11. Jakarta: Erlangga; 2007.
4. Abdulghani H, Al Kanhal A, Mahmoud E, Ponnampereuma G, Alfaris A. Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2011, 29(5):516–522.
5. Trihendradi C. Langkah Praktis Menguasai Statistik untuk Ilmu Sosial dan Kesehatan; Konsep & Penerapannya Menggunakan SPSS. Ed 1. Yogyakarta: ANDI; 2013.
6. Tempski P, Bellodi, P. L., Paro, H. B., Enns, S. C., Martins, M. A., & Schraiber, L. B. What do medical students think about their quality of life? A qualitative study. *BMC medical education*. 2012, 12(1):106.
7. Yee L, Yusoff M. Prevalence and sources of stress among medical students in Universiti Sains Malaysia and Universiteit Maastricht. *J Med Educ*. 2013, 5(4): 7:26.
8. Habeeb. Prevalence of Stressors among Female Medical Students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2010, 5 (2): 110 – 119.
9. Sulaiman et. al. The Level of Stress among Students in Urban and Rural Secondary Schools in Malaysia. *European Journal of Social Sciences*. 2009, 10(2):179-184.
10. Garrett, J. 2001. Gender Differences in College Related Stress. *Undergraduate Journal of Psychology*. 14:5-9.
11. Gazder, Ahmad, Danish. Stressors, Coursework Stress and Coping Strategies among Medical Students in a Private Medical School of Karachi, Pakistan. *Education In Medicine Journal*. 2014, 6(3):20-29.
12. Yusoff M, Rahim, A. The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual. Kota Bharu: KKMED Publication; 2010.
13. Prakasa A. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2015.
14. Puspitha F. Hubungan Stres terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2017.
15. Abdulghani H. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 2008, 24(1):2–17.
16. Firth. Levels and sources of stress in medical students. *British Medical Journal*. 1986, 292 (6529):1177–1180.
17. Saipanish R. Stress among medical students in a Thai Medical School. *Med teach*. 2003, 25: 502-6.
18. Park, Kim, Kim, Yi, Jeong, Chae et al. The relationships between empathy, stress and social support among medical students. *International Journal of Medical Education*. 2015, 6:103-108.
19. Patil et. al. Comparison of Levels of Stress in Different Years of M.B.B.S. *IJCMR*. 2016, 3(6):1-9
20. Siraj, Salam, Roslan, Hasan, Jin, Othman. Stress and its association with the academic performance of undergraduate

- fourth year medical students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *Internasional Journal Of Malaysia*. 2014, 6(1):19-24.
21. Sreeramareddy. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education*. 2007, 7(26):1-10.
 22. Kholoud. Prevalence of stressors among female medical students Taibah University, Saudi Arabia. *Journal of TaibahUniversity Medical Sciences*. 2010, 5(2):110–119.
 23. Chunga. Seeking and avoidance of coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*. 2012, 200:464–468.
 24. Ball S, Bax A. Self-care in Medical Education: Effectiveness of Health – Habits Interventions for First-Year Medical Students. *Acad Med*. 2002, 77:911–917.
 25. Barikana A. Stress in Medical Students. *Journal of Medical Education*. 2007, 11: 41–44.