

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN HASIL BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2017

Oleh:

Melinda Ayu Helmahani¹, Anastasia Ratnawati Biromo²

¹ Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: Melinda.405170014@stu.untar.ac.id

² Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan hal yang tidak asing lagi di pendidikan kedokteran. Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh mahasiswa dapat memberikan dampak negatif yang dapat menyebabkan penurunan hasil belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. Metode: Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen PSS (Perceived Stress Scale) untuk menilai tingkat stres dan data IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) untuk melihat hasil belajar. Hasil: Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden (52,5%) mengalami stress berat dan memiliki hasil belajar yang baik (55%). Hasil uji statistik mendapatkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan hasil belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017 dengan nilai $p=0,024$ ($p<0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017.

Kata Kunci : tingkat stres, hasil belajar, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Stress is a familiar thing in the medical education. Stress that is not able to be controlled by students can give negative impacts that can cause a decrease in learning outcomes. The purpose of this study is to determine the relationship of stress levels and learning outcomes in medical faculty students. Method: This research was an observational analytic study with a cross sectional approach. Sampling used a simple random sampling method. This study uses the PSS (Perceived Stress Scale) instrument to assess stress levels and GPA (Grade Point Average) to see learning outcomes. Results: This study found that the majority of respondents (52,5%) classified as severe stress and had good learning outcomes (55%). Statistical test results found there is correlation between stress levels and learning outcomes in students of the Faculty of Medicine at Tarumanagara University 2017 generation with p value= 0.024 ($p< 0.05$). Conclusion: there is correlation between stress levels and learning outcomes in students of the Faculty of Medicine at Tarumanagara University 2017 generation.

Keywords: *stress level, learning outcomes, medical students*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stres merupakan suatu respon tubuh baik secara fisik maupun psikologis terhadap tekanan atau perubahan dari faktor internal maupun eksternal.¹ Semasa hidupnya manusia pasti pernah mengalami stres.² Pendidikan kedokteran merupakan salah satu bidang studi yang berat, padatnya materi dan kegiatan dapat mempengaruhi perubahan kebiasaan tidur dan perubahan pola hidup yang berpotensi menimbulkan stress pada mahasiswa fakultas kedokteran.³ Pada mahasiswa, faktor eksternal dapat bersumber dari sistem kurikulum yang berlaku, cara mengajar, materi perkuliahan yang meningkat seiring berjalannya periode perkuliahan, tuntutan orang tua agar mahasiswa berhasil secara akademik serta tekanan sosial, berupa pengaruh dari teman sebaya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampus maupun tekanan dari lingkungan akademik. Sedangkan tuntutan internal dapat bersumber dari ketidakmampuan mahasiswa dalam mengikuti materi perkuliahannya.⁴

Dalam studi *Global Burden of Disease* memperkirakan 792 juta penduduk pada tahun 2017 hidup dengan gangguan mental. Antara lain, depresi, stres, kecemasan, bipolar, dan skizofrenia.⁵ Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9,8 persen.⁶ Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6 persen.⁶ Dan prevalensi depresi pada mahasiswa di Jakarta sebanyak 24,4% lebih besar dibandingkan pada perempuan usia dewasa sebesar 15%.⁷ Sebab itu persoalan kesehatan jiwa merupakan persoalan yang penting untuk diperhatikan. Hasil survei oleh Ross & Nielbing (1999) tentang sumber-sumber stres mahasiswa dengan menggunakan SSI (*Student Stress Survey*) menunjukkan bahwa stres mahasiswa bersumber dari masalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial.⁸ Dari keempat faktor tersebut, diperoleh bahwa sumber stres terbesar adalah masalah intrapersonal sebanyak 38%, masalah akademik 28%, lingkungan

sosial 19%, dan interpersonal 15%.⁸ Penelitian yang dilakukan Virginia Mahan (1999) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres mahasiswa dipersentasekan sebagai berikut: stres akademik 26%, konflik dengan orang tua 17%, masalah finansial 10%, dan pindah rumah atau sekolah 5%.⁸ Stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis.⁴

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negative baik kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku.³ Dan dapat membawa efek yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar mahasiswa.⁹ Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Hubungan tingkat stress dengan hasil belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017" Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam upaya penanganan stres pada mahasiswa agar proses pembelajaran dan hasil belajar mahasiswa optimal.

Rumusan Masalah

Belum diketahui hubungan tingkat stres mahasiswa dengan hasil belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017. Sehingga perlu diketahui bagaimana pola sebaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017, bagaimana gambaran prestasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017, dan apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajarmahasiswa fakultas Universitas Tarumanagara Angkatan 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada tanggal 3 Maret 2020 dengan menggunakan instrumen *perceived stress scale* (PSS) untuk mengetahui tingkat stres pada sampel dan melihat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) untuk mengetahui hasil belajar pada sampel. Subjek adalah mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan

2017 yang bersedia menjadi responden serta mengisi kuesioner lengkap. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* yang didapatkan sebanyak 40 responden. Analisis data hasil penelitian diolah menggunakan uji *chi-square* pada program SPSS-21 untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan rata-rata usia responden 20 tahun, mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, dengan sebagian besar mengalami stres berat dan memiliki hasil belajar yang baik (Tabel 1).

Tabel 1. Data Demografi, Skor Tingkat Stres dan Skor Hasil Belajar Responden

Karakteristik	n	%	Mean
Usia (Tahun)			20,43
a. 19	3	7,5	
b. 20	20	50	
c. 21	14	35	
d. 22	3	7,5	
Jenis Kelamin			-
a. Laki-laki	10	25	
b. Perempuan	30	75	
Tingkat stres			
a. Stres ringan-sedang	19	47,5	
b. Stres berat	21	52,5	
Hasil Belajar			
a. Baik	22	55	
b. Kurang baik	18	45	

Pada penelitian ini dari 40 responden didapatkan pada 19 individu yang mengalami tingkat stres ringan-sedang yaitu terdapat 14 individu memiliki nilai IPK yang baik dan 5 individu dengan IPK kurang baik. Pada 21 individu yang mengalami stres berat, terdapat 8 individu yang memiliki nilai IPK baik dan 13 individu dengan IPK kurang baik. Berdasarkan pengukuran faktor risiko dan efeknya didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR)

sebesar 2,35 (>1) yang menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan risiko untuk terjadinya penurunan hasil belajar pada mahasiswa. Berdasarkan uji Chi Square, didapatkan p-value sebesar 0,024 yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. (Tabel 2)

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Hasil belajar mahasiswa

Tingkat Stres	Hasil Belajar		Total
	Kurang Baik	Baik	
Berat	13	8	21
Ringan-Sedang	5	14	19
$p = 0,024; 2,35$			

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan 47,5% mengalami tingkat stres ringan-sedang dan sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat

sebanyak 52,5%. Hal ini sejalan dengan penelitian Putra N (2015) yang juga mendapatkan hasil paling banyak terdapat pada tingkat stres berat

sebanyak 51,4%.¹⁰ Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Nudrat Sohail dari 120 responden terdapat 7,6% mengalami stres ringan, 71,6% tingkat stres sedang dan 20,8% yang mengalami stres berat. Sebagian besar mengalami tingkat stres sedang.¹¹

Pada penelitian ini didapatkan responden mayoritas berada pada tingkat stres berat, peneliti berpendapat tingginya stres yang dialami mahasiswa kedokteran dapat disebabkan oleh beberapa *stressor* berupa: sistem kurikulum yang berlaku salah satunya karena cukup ketatnya sistem *drop out*, frekuensi ujian akademik, lalu adanya masalah psikosial dan tingginya harapan orang tua. Hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa, seperti yang dilihat dari pengukuran tingkat stres responden menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) dimana beberapa pertanyaan pada kuesioner menggambarkan kecemasan dan penurunan percaya diri seseorang karena stres yang dialaminya. Berdasarkan dari data Indeks Prestasi Kumulatif, dari 40 responden didapatkan

sebanyak 55% memiliki hasil belajar baik dan 45% memiliki hasil belajar yang kurang baik. Sedangkan pada penelitian Ananda, lebih banyak responden yang memiliki IPK kurang yaitu sebanyak 51%.

Hasil belajar pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya besarnya minat, motivasi, dukungan sosial serta cara belajar. Pada penelitian ini sebagian besar responden yaitu 55% memiliki hasil belajar yang baik, responden dapat digolongkan pada tipe eustres, yaitu tekanan yang ada dapat menjadi dorongan untuk mengatasi masalah atau belajar sehingga mereka mendapatkan hasil belajar yang baik. Sedangkan pada penelitian Ananda sebagian besar responden dapat tergolong menjadi tipe distres yaitu stres yang berdampak tidak baik sehingga dapat menurunkan hasil belajar. Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh nilai p sebesar 0.024 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan hasil belajar pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. Hasil studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2018) dan penelitian yang dilakukan di Fakultas kedokteran Universitas Mataram (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan prestasi belajar.^{12,13}

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jha, S.K (2012) menunjukkan tidak didapatkan hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa kedokteran terutama pada responden perempuan. Hal ini diyakini karena kaum perempuan memiliki gaya coping yang lebih baik untuk mengatasi emosinya di bandingkan laki-laki.¹⁴ Selain itu responden pada penelitian tersebut adalah mahasiswa di semester pertama, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan sampel pada mahasiswa tingkat atas dimana tingkat stresnya lebih tinggi dikarenakan selain menjalankan akademiknya mahasiswa tingkat atas juga sedang mengerjakan

skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian di india (2015) dan pada penelitian di Fakultas kedokteran Universitas Sains Malaysia yang menunjukkan bahwa tahun studi adalah faktor yang paling signifikan terkait dengan stres mahasiswa.^{15,16} Selain perbedaan pada tahun akademik, mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara memiliki sistem kurikulum yang cukup ketat dan ini dapat menjadi salah satu faktor kecemasan dan tekanan yang dapat mengakibatkan tingkat stresnya tinggi. Sesuai yang dikatakan dalam penelitian Maulina B, bagi mahasiswa yang merasa bahwa tuntutan itu sebagai tekanan tentu akan mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya.⁹ Hal ini digolongkan dalam tipe distres, yaitu tipe stres yang merugikan. Selain itu Qamar (2015) juga menyatakan bahwa stres dapat berdampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, kesulitan tidur dan rasa cemas yang secara langsung

dapat mempengaruhi studi mereka.¹⁷ Dengan demikian dapat dikatakan bahwa stres berpengaruh pada hasil belajar mahasiswa.

Pada penelitian ini apabila dilihat dari tingkat stresnya sebagian besar mengalami tingkat stres berat, dan apabila dilihat dari frekuensi hasil belajarnya mayoritas memiliki hasil belajar yang baik, hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki mekanisme pertahanan yang besar karena terbiasa menerima tugas yang banyak dan sulit beserta tanggung jawab lainnya. Kemampuan pertahanan dan adaptasi ini termasuk dalam tipe eustres yang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa terhadap tekanan yang dihadapi dapat menjadikan motivasi atau dorongan bagi dirinya, sehingga hasil belajar yang didapatkan bisa tetap baik meskipun ia mengalami stres. Jadi stres juga dapat disesuaikan oleh masing-masing individu yaitu bagaimana cara mereka mengatasi stres tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan penanganan stres pada mahasiswa agar hasil

belajarnya tidak buruk. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada responden dapat terjadi kesalahan dalam menjawab pertanyaan yang ada dikuesioner, dikarenakan pertanyaan dalam kuesioner menanyakan mengenai perasaan dan kondisinya saat satu bulan lalu, dimana responden dapat tidak mengingatnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan hasil belajar mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan keterampilan untuk mengelola stres sehingga dapat mendapatkan hasil belajar yang memuaskan dan apabila ada peneliti lain yang akan meneliti ini disarankan untuk mengambil responden dari berbagai center pendidikan untuk mengetahui data yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gaol NTL. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 2016;24(1):1–11.
2. Shabsavarani AM, Marz EA, Kalkhoran MH. Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*. 2015;2(2):230–241.
3. Sutjiato M. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 2015;5(1):30–42
4. Saputra IMRA, Suarya LMKS. Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2019;6(01):31–43.
5. Ritchie H, Roser M. Mental Health [Internet]. *Our World in Data*. 2018 [cited 2019]. Available from: <https://ourworldindata.org/mental-health>
6. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) [Internet]. Badan Litbangkes. 2020 [cited 2019]. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
7. Sugianto D. Menilik Prevalensi Gejala Depresi di Indonesia [Internet]. *Into the Light Indonesia*. 2018 [cited 2020]. Available from: <https://www.intothelightid.org/2018/08/28/menilik-prevalensi-gejala-depresi-di-indonesia/>
8. Aryani F. Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling" [Internet]. *Test Repository. Edukasi Mitra Grafika*; 1970 [cited 2019]. Available from: <http://eprints.unm.ac.id/2478/>
9. Maulina B, Sari DR. Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. 2018;4(1):1–5.
10. Putra N. Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Blok BasicScience Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Digital Repository Unila*. 2015;
11. Sohail N. Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2013;23(1):67–71.
12. Ananda OT, Gusyaliza R, Pertiwi D. Hubungan Derajat Kerentanan Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indekos FK Unand Angkatan 2016. 2018;7:375–80.
13. Pratama RP, Eka IA, Affarah WS. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. 2014;3(1).
14. Jha SK, Kudachi PS, Goudar SS. *International Journal of Basic and Applied Physiology*. Perceived Stress And Academic Performance Among Medical Students – A Cross Sectional Study . 2012;1(1):123–6.
15. Walke YSC, Samuel LJ. *International Journal of Medical and Applied Sciences*. A Cross Sectional Comparative Study to Assess The Level of Stress and Its Effect On Attendance and Performance Among Second Year Medical Students. 2015;4(1):221–8.
16. Yee LY, Yusoff MSB. Prevalence and sources of stress among medical students in Universiti Sains Malaysia

- and Universiteit Maastricht. Education in Medicine Journal. 2013;5(4).
17. Qamar K, Khan NS, Kiani MRB. Factors Associated With Stress Among Medical Students. Journal of The Pakistan Medical Association. 2015;65(7):753–5.