

Studi deskriptif tingkat stres dan kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara

Clarence Miracle Tjahjono¹, Silviana Tirtasari^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: silvianat@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran dihadapkan dengan beberapa bentuk kegiatan pembelajaran seperti keterampilan klinis dasar, praktikum, ujian komprehensif, yang kemungkinan memicu terjadinya stres dan kecemasan. Tujuan studi ini untuk mengetahui karakteristik, gambaran tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi ini menggunakan deskriptif *cross sectional*. Sampel penelitiannya ialah mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2020 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan total 107 mahasiswa sebagai responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode kuota sampling (teknik non random sampling). Untuk tingkat stres menggunakan skala *Perceived Stress Questionnaire* (PSQ) dan untuk tingkat kecemasan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian didapatkan kesimpulan karakteristik responden rata-rata berusia 20 tahun, 68 responden (63.6%) berjenis kelamin perempuan dan 39 responden (36.4%) laki-laki. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 57 responden (53.3%) dan yang memiliki tingkat stres ringan 50 responden (46.7%). Tingkat kecemasan sangat berat dialami oleh 6 responden (5.6%), kecemasan berat 12 responden (11.2%), kecemasan sedang 12 (11,2%), dan kecemasan ringan 77 responden (72%). Gambaran tingkat stres tidak selalu sejalan dengan gambaran tingkat kecemasan. Mahasiswa kedokteran diharapkan dapat lebih memahami penyebab stres dan kecemasan, serta berusaha dapat merespon normal tekanan lingkungan akademik.

Kata kunci: stres; kecemasan; mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Medical students are faced several forms of educational activity such as basic clinical skill, biomedical practical, comprehensive exams, which may trigger stress and anxiety. The purpose of this study was determine the characteristics, description of stress and anxiety levels in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University. This study used descriptive cross sectional. The research sample was Tarumanagara University Faculty of Medicine students class of 2020 who met the inclusion and exclusion criteria, with a total of 107 students as respondents. The sampling technique used the quota sampling method (non-random sampling technique). Stress levels using the Perceived Stress Questionnaire (PSQ) scale and anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results showed the characteristics of respondents were on average 20 years old, 68 respondents (63.6%) were female, 39 respondents (36.4%) were male. Describing severe stress levels 57 respondents (53.3%), mild stress levels 50 respondents (46.7%). Describes the levels of anxiety are very severe 6 respondents (5.6%), severe anxiety 12 respondents (11.2%), moderate anxiety 12 (11.2%), mild anxiety 77 respondents (72%). The picture of stress levels is not always related the picture of anxiety levels. It is recommended medical faculty students can better understand the causes of stress and anxiety, able to try respond normally to pressure in the academic environment.

Keywords: stress; anxiety; medical students

PENDAHULUAN

Jurusan kedokteran merupakan fakultas dengan peminat yang cukup banyak. Kuliah kedokteran ditempuh dalam waktu 3.5 tahun pre-klinik dan 2 tahun masa klinik. Mahasiswa dihadapkan dengan beberapa bentuk kegiatan pembelajaran seperti ketrampilan klinis dasar, tutorial, kuliah, praktikum, dan ujian komprehensif dalam proses pembelajaran pre-klinik. Oleh karena itu, mahasiswa fakultas kedokteran dapat mengalami tekanan serta tuntutan yang cukup berat apabila dibandingkan dengan fakultas lainnya. Keadaan tersebut tidak menutup kemungkinan memicu terjadinya stres dan kecemasan¹.

Menurut studi yang dilakukan oleh Savvy Sleeper 2019, Jakarta merupakan kota tingkat stres ke-6 di dunia. Hasil survey Gall Up, 3 dari 10 orang Asia Tenggara, stres dan cemas di tempat kerja. Hasil survey Director dan CEO Cigna, akibat pandemi tingkat stres masyarakat Indonesia naik menjadi 75%. Cemas merupakan kondisi psikologis dimana individu merasa khawatir serta takut dengan hal-hal yang tidak bisa diprediksi akan terjadi atau tidak. Hal ini dapat mengakibatkan individu menjadi tidak tenang, ragu, bimbang, dan kurang percaya diri. Selain itu juga dapat berdampak pada proses pendidikan,

seperti menurunnya konsentrasi, pencapaian proses belajar.² Penelitian oleh Amaranggani dkk tahun 2021 terhadap mahasiswa kedokteran umum tahun kedua Universitas Diponegoro, mendapatkan hasil 35,59% responden mengalami gangguan stres dan 67,79% mengalami gangguan kecemasan³. Kuliah di dunia kedokteran yang cukup berat dapat memicu mahasiswa mengalami beragam emosi negatif seperti gangguan stres dan kecemasan. Prevalensinya tinggi tetapi hingga saat ini belum ditangani dengan benar sehingga dapat berdampak buruk pada akademis maupun non-akademis^{4,5}.

Berdasarkan berbagai data mengenai banyaknya prevalensi stres dan gangguan kecemasan pada mahasiswa kedokteran dan dampak buruknya bagi mahasiswa tersebut, penulis melakukan studi terkait gambaran tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran, khususnya di Universitas Tarumanagara.

METODE PENELITIAN

Metode studi ini berjenis deskriptif *cross-sectional*. Studi ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara selama bulan Juli 2022 – 2023. Sampel studi ini ialah mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara

angkatan 2020 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi responden merupakan mahasiswi angkatan 2020 aktif perkuliahan, sedangkan kriteria eksklusi meliputi belum pernah didiagnosis cemas atau gangguan perasaan lainnya dan tidak sedang meminum obat-obatan anti cemas, dan setuju untuk ikut serta dalam studi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling (teknik non random sampling).

Data tingkat stres diperoleh menggunakan skala *Perceived Stress Questionnaire* (PSQ) dan untuk tingkat kecemasan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data dianalisis univariat dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total responden studi sebanyak 107 mahasiswa dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata berusia 20 tahun. Sebanyak 68 (63.6%) responden yang berjenis kelamin perempuan. Gambaran tingkat stres responden dalam penelitian ini diukur dengan instrumen *Perceived Stress Questionnaire* (PSQ) yang dikembangkan oleh Levenstein (1993) yang terdiri dari 30 item pernyataan. Sebanyak 57 (53.3%) responden mengalami tingkat stres berat dari total

responden studi. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik responden (N=107)

Karakteristik Responden	Jumlah (%)
Jenis Kelamin	
Laki- laki	39 (36,4%)
Perempuan	68 (63,6%)
Tingkat stres	
Ringan (< 0,5)	50 (46,7%)
Berat (≥ 0,5)	57 (53,3%)
Tingkat kecemasan	
Ringan	77 (72%)
Sedang	12 (11,2%)
Berat	12 (11,2%)
Sangat berat	6 (5,6%)

Stres akademik merupakan ketegangan mahasiswa dalam menyelesaikan kewajiban dan tugasnya di lingkungan belajar untuk membuktikan kecakapannya dalam bidang akademik. Beberapa aspek dari stres, seperti aspek fisik subjektif mahasiswa mengeluhkan makan dan tidur tidak teratur, pusing dan kelelahan. Aspek emosi seperti gelisah, ketakutan, mudah marah. Aspek kognitif seperti mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, dan lain-lain.

Gambaran tingkat stres dalam penelitian ini mayoritas mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara mengalami stres berat sebesar 53.3%. Hal ini sesuai dengan hasil studi⁶ di Saudi Arabia pada mahasiswa kedokteran yang mengatakan penyebab stres akademik tersering pada mahasiswa kedokteran akibat tuntutan terhadap ujian serta waktu belajar yang sangat padat. Hasil studi⁷

pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas mendapatkan tingkat stres terkait akademik yang terbanyak ialah tingkat stres berat (51.6%). Hasil serupa juga didapatkan pada studi yang dilakukan di Jizan University, prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 71.9%. Prevalensi stres pada wanita sebesar 77% sedangkan pria lebih rendah yaitu 64%⁸. Stres lazim di bidang kedokteran baik di tingkat sarjana maupun pascasarjana dan merupakan ciri umum kehidupan mahasiswa kedokteran⁹ Masa saat bersekolah kedokteran merupakan masa tekanan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa kedokteran karena mereka menghadapi berbagai tantangan akademis yang membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan bila dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lain.¹⁰ Dalam proses pembelajaran pre-klinik, mahasiswa dihadapkan dengan beberapa bentuk pendidikan seperti keterampilan klinis dasar, tutorial dan perkuliahan, serta praktikum. Mahasiswa juga tidak terlepas dari ujian dalam beberapa minggu sekali. Ujian komprehensif yang harus dilalui terdiri dari dua jenis yaitu *multiple choice* dan *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran dapat mengalami tekanan serta tuntutan yang cukup berat apabila

dibandingkan dengan fakultas lainnya, yang tidak menutup kemungkinan memicu terjadinya stres dan kecemasan.¹ Penyebab stres berat lebih dominan pada studi ini dikarenakan padatnya perkuliahan di fakultas kedokteran serta keinginan untuk mencapai nilai akademis yang baik. Mahasiswa kedokteran juga memiliki keinginan yang tinggi untuk lulus tepat waktu. Dalam studi ini, jumlah responden (mahasiswa) perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, dengan rata-rata usia muda (20 tahun) yang merupakan masa dewasa awal. Perempuan usia dewasa awal memiliki stresor yang lebih tinggi sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil.

Permasalahan adaptasi terhadap sistem pembelajaran di perkuliahan menjadi penyebab stres terbesar bagi mahasiswa tahun pertama.^{11,12} Hal ini dibuktikan oleh peneliti di Arab Saudi, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 78.7% merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan tahun-tahun di atasnya.¹³ Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Laki-laki umumnya menikmati konflik dan persaingan, dan memberikan dorongan yang positif, sedangkan perempuan ketika mendapatkan tekanan umumnya

lebih mudah mengalami stres.¹⁴ Respon individu terhadap stres berbeda-beda disebabkan faktor kepribadian, karakter dari stresor, dan kemampuan adaptasi individu terhadap stres. Faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengelola stressor⁶. Respon mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang mengalami stres ringan (46.7%) telah bisa beradaptasi dengan lingkungan pendidikan, menunjukkan mahasiswa-mahasiswa lainnya juga akan segera bisa beradaptasi dengan lingkungan pendidikan. Usia rata-rata responden dominan di 20 tahun, di mana masa ini merupakan fase dewasa muda yang sangat labil dan gampang mengalami stres karena kurangnya kedewasaan dan pengalaman. Masalah stres pada mahasiswa kedokteran masih menjadi masalah yang cukup serius, apabila mahasiswa tersebut tidak bisa segera beradaptasi dengan sistem perkuliahan yang diikuti.

Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dalam penelitian ini diukur dengan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item pernyataan. Mayoritas mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 77 (72%) responden dari total responden studi. (**Tabel 1**) Hasil studi ini sejalan

dengan hasil studi pada mahasiswa kedokteran Universitas Kristen Indonesia, di mana didapatkan mayoritas mengalami kecemasan ringan (46.7%).¹⁵ Hasil studi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, mayoritas mengalami kecemasan ringan (32.7%), diikuti oleh kecemasan sedang (29.8%), kecemasan berat (6.7%), normal (25%).⁵ Hasil yang sama juga didapatkan pada studi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, mayoritas mengalami kecemasan ringan (58.7%).¹⁶ Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran menghadapi tingkat kecemasan yang dapat dianggap respons normal terhadap tuntutan dan tekanan dalam lingkungan akademik. Berdasarkan usia, gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh mahasiswa berusia lebih muda, karena usia muda lebih mudah terkena kecemasan psikologis karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta masih kurangnya pengalaman.¹⁷ Salah satu penyebab kecemasan ialah stresor psikososial. Psikososial artinya perubahan dalam kehidupan individu, baik yang bersifat psikologik maupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik. Perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu pencetus faktor

kecemasan pada mahasiswa.¹⁸ Kecemasan menggambarkan keadaan kuatir, gelisah, takut, tidak ada damai sejahtera, tidak bisa tidur, disertai dengan berbagai keluhan fisik yang setiap individu berbeda-beda. Kecemasan timbul dengan intensitas yang berbeda-beda, dan dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, panik. Kecemasan dapat menimbulkan gangguan melakukan pekerjaan¹⁹. Tuntutan belajar dan beban akademik yang dihadapi mahasiswa merupakan faktor penunjang kecemasan²⁰. Fakultas juga menuntut mahasiswa untuk berkembang secara emosional dan intelektual, mengejar prestasi secara optimal sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan²¹. Menurut Permata dan Widiyasavetri²¹ kecemasan tinggi mempengaruhi dan bisa menurunkan daya ingat serta mengganggu konsentrasi belajar. Mahasiswa diharapkan bisa mengenali dengan baik diri sendiri dan lingkungan pendidikannya, dan segera bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hastuti dan Baiti²² mendapatkan 77,8% perempuan mengalami gangguan kecemasan. Badrya²³ juga mendapatkan hal yang sama, mahasiswa perempuan menderita kecemasan lebih tinggi daripada

mahasiswa laki-laki.

Gambaran tingkat stres tidak selalu *related* dengan gambaran tingkat kecemasan. Hal ini ditunjukkan dari studi ini dan juga studi yang dilakukan di Puskesmas saat pandemi Covid-19 dengan hasil penelitian terdapat kecemasan 16.7% dan stres kerja sebesar 68.7%.²⁴

KESIMPULAN

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara lebih banyak yang memiliki tingkat stres berat namun dengan tingkat kecemasan ringan.

SARAN

Mahasiswa kedokteran diharapkan dapat lebih memahami penyebab stres dan kecemasan serta berusaha dapat merespon secara normal tekanan dalam lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Thinagar M, Westa W. Tingkat Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*. 2017;8(3):181–3.
2. Ramadhan AF, Sukohar A, Saftarina F. Perbedaan Derajat Kecemasan antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*. 2019;9(1):78–82.

3. Amaranggani AP, Prana TT, Arsari NMCD, Surbakti AM, Rahmandani A. Self-compassion and negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan Prevalensi. *J An-Nafs Kaji Penelit Psikol.* 2021;6(2):215-30.
4. Gazzaz ZJ, Baig M, Al Alhendi BSM, Al Suliman MMO, Al Alhendi AS, Al- Grad MSH, et al. Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC Med Educ.* 2018;18(1):1-9.
5. Hasibuan SM, Riyandi T. Rian. Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan Terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *J Biomedik.* 2019;11(3):137-43.
6. Abouammoh N, Irfan F, Alfaris E. Stress Coping Strategies among Medical Students and Trainees in Saudi Arabia: A Qualitative Study. *BMC Med Educ.* 2020;20(1):1-8.
7. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J Kesehat Andalas.* 2019;8(1):103-11.
8. Sani M, Mahfouz MS, Bani I, Alsomily AH, Alagi D, Alsomily NY, et al. Prevalence Of Stress Among Medical Students in Jizan University , Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J.* 2012;1(1):19-25.
9. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical Student Distress: Causes, Consequences, and Proposed Solutions. *Mayo Clin Proc.* 2005;80(12):1613-22.
10. Bamuhair SS, Al Farhan AI, Althubaiti A, Agha S, Rahman S ur, Ibrahim NO. Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *J Biomed Educ.* 2015;2015:1-8.
11. Moffat KJ, McConnachie A, Ross S, Morrison JM. First Year Medical Student Stress and Coping in A Problem-Based Learning Medical Curriculum. *Med Educ.* 2004;38(5):482-91.
12. Voltmer E, Köslich-Strumann S, Voltmer JB, Kötter T. Stress and Behavior Patterns Throughout Medical Education – A Six Year Longitudinal Study. *BMC Med Educ.* 2021;21(1):1- 12.
13. Alharbi H, Almalki A, Alabdan F, Haddad B. Depression among Medical Students in Saudi Medical Colleges: A Cross-Sectional Study. *Adv Med Educ Pract.* 2018;9:887-91.
14. Brizendine L, Satrio M, Cahayani A. *The Female Brain.* Meda Satrio, editor. Jakarta: Ufuk Press; 2007.
15. Mahendra DH. Gambaran Tingkat Kecemasan terhadap Ujian Blok Berbasis CBT pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. [Skripsi]. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia; 2023.
16. Wardhana CA, Westa IW. Prevalensi Cemas pada Mahasiswa Kedokteran yang Mengikuti Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Med Udayana.* 2015;4(3):1-12.
17. Papatungan FF, Gunawan PN, Pangemanan DHC, Khoman JA. Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Tindakan Penumpatan Gigi. *e-Clinic.* 2019;7(2):71-6.
18. Demak IPK, Suherman. Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmu Kedokteran.* 2019;6(1):45-54.
19. Sari DP, Nugroho H, Iskandar A. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *Jurnal Sains dan Kesehatan.* 2021;3(4):482-8.
20. Listiyandini RA, Nathania A, Syahniar D, Sionia L, Nadya R. Measuring gratitude: The preliminary development of the Indonesian gratitude scale. *Jurnal Psikologi Ulayat.* 2017;2(2):473-96.
21. Permata KA, Widiasavitri PN. Hubungan antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana.* 2019;6(01):1-10.

22. Hastuti RY, Baiti EN. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;8(2):82–91.
23. Badrya L. Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran Laki-laki dan Perempuan Angkatan 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam Menghadapi Ujian OSCE. [Skripsi]. Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah; 2014.
24. Priyatna H, Mu'in M, Naviati E, Sudarmiati S. Gambaran Tingkat Kecemasan dan Stres Kerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Saat Pandemi Covid-19. *Holist Nurs Heal Sci*. 2021;4(2):74–82.