

Penggunaan strategi *coping stress* pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara

Nia Silva Komara¹, Enny Irawaty^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Pendidikan Kedokteran & Bioetika Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Indonesia

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

ABSTRAK

Stres merupakan keadaan fisik dan psikologis yang terjadi ketika tekanan masalah tidak seimbang dengan kemampuan seseorang untuk bereaksi. Stres dapat dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa kedokteran dalam proses pendidikannya. Mahasiswa perlu melakukan strategi *coping stress* dalam upaya menangani stres sehingga tidak akan berdampak buruk bagi individu itu sendiri. *Coping stress* terbagi ke dalam dua jenis, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Tujuan dari studi ini ialah untuk mengetahui penggunaan strategi *coping stress* pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi ini menggunakan desain *cross-sectional* dan dilakukan pada 165 mahasiswa kedokteran Untar yang menyetujui untuk mengikuti studi ini. Kuesioner *Brief COPE* digunakan untuk menilai penggunaan strategi *coping stress* pada mahasiswa. Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan *problem-focused coping* dilaporkan oleh 87,9% mahasiswa, sedangkan *emotion-focused coping* dilaporkan oleh 80,6% mahasiswa. Kedua jenis coping stress memiliki persentase penggunaan yang hampir sama, namun mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara lebih banyak yang memilih untuk langsung menghadapi masalah yang dihadapi.

Kata kunci: *coping stress*; stres; *brief cope*; mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Stress is a physical and psychological state that occurs when the pressure of a problem is not balanced with a person's ability to react. Stress can be experienced by every individual, including medical students in their educational process. In an effort to deal with stress, students need to carry out stress coping strategies so that it will not have a negative impact on the individual himself. Stress coping is divided into two types, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. The purpose of this study was to determine the use of stress coping strategies in Tarumanagara University medical students. This study used a cross-sectional design and was conducted on 165 medical students who met the inclusion criteria. This study used the Brief COPE questionnaire to assess the use of stress coping strategies in students. The results showed that the use of problem-focused coping was reported by 87.9% of students, while emotion-focused coping was reported by 80.6% of students. More medical students of Tarumanagara University preferred to directly face the problems they had.

Keywords: *coping stress*; stress; *brief cope*; medical student

PENDAHULUAN

Stres, kondisi ketika tekanan melebihi kemampuan seseorang untuk merespon, dapat menyebabkan efek buruk terhadap fisik dan psikologis.¹ Stres rentan terjadi pada setiap orang termasuk mahasiswa kedokteran. Hal ini dibuktikan dengan beberapa studi pada berbagai negara yang menunjukkan prevalensi stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran.²⁻⁴ Penyebab stres tertinggi pada mahasiswa kedokteran ialah *academic related stressor* (stres akademik).⁵⁻⁹ Penyebab dari *stressor* akademik dapat berupa stres karena ujian, takut gagal, mendapat kritik, tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri, waktu yang terbatas untuk mempelajari materi yang terlalu banyak, perbedaan antara kurikulum pembelajaran di kedokteran dan saat di sekolah menengah, dan lain sebagainya.^{5,6}

Studi Tantra, *et al* terhadap 148 mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara menunjukkan persentase *academic related stressor* sebesar 87,7%.⁵ Penyebab stres akademik terbanyak pada studi Irawaty, *et al* yang juga dilakukan pada 196 mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara namun pada populasi berbeda dari studi Tantra, *et al* ialah kekhawatiran terhadap kinerja saat ujian yang kurang baik

dengan persentase 53,06%.⁹ Studi Irlaks, *et al* terhadap 100 mahasiswa kedokteran Universitas Andalas menunjukkan 86% mahasiswa dilaporkan mengalami stres akademik, dengan prevalensi terbanyak pada perempuan (59,3%). Penyebab stres akademik pada studi tersebut ialah mendapatkan nilai yang jelek.¹⁰

Stres dapat berdampak positif dan negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental seseorang. Kesehatan fisik yang disebabkan oleh stres meliputi sakit kepala, jantung berdebar-debar, dan lain-lain. Tanda jika stres menimbulkan dampak pada kesehatan mental meliputi gangguan cemas, sedih, depresi, sulit untuk fokus, dan daya ingat menurun.^{11,12}

Stres harus diminimalisasi agar dampak negatif tidak berkepanjangan. Upaya seseorang dalam menghadapi stres disebut sebagai strategi *coping stress*.¹³ Mahasiswa akan lebih mampu menyesuaikan diri, menurunkan kecemasan dan depresi, dan melakukan pembelajaran dengan baik jika mereka menggunakan strategi *coping* yang efektif.¹⁴

Coping stress terbagi menjadi strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan upaya yang dilakukan seseorang dengan menghadapi masalah

yang menjadi sumber stres untuk mengurangi stres yang dirasakan. *Emotion-focused coping* diartikan sebagai upaya seseorang dalam mengurangi stres dengan berfokus pada proses mental dan pengaturan emosi.^{15,16}

Mahasiswa akan menggunakan strategi *coping* tergantung dari cara pandang seseorang dalam situasi yang dihadapinya.¹⁶

Mahasiswa kedokteran cenderung menggunakan *problem-focused coping*, mengatasi masalah atau mempersiapkan sesuatu untuk memecahkannya, daripada strategi pasif yang difokuskan pada pengendalian emosi (*emotional-focused coping*).¹⁷⁻¹⁹ Hal ini mungkin dikarenakan penyebab stres terbanyak pada mahasiswa kedokteran berasal dari masalah akademik yang berkaitan dengan ujian.^{9,10} Adanya stres ujian tersebut mendorong mahasiswa belajar dalam rangka mempersiapkan diri sebelum ujian berlangsung. Persiapan belajar tersebut merupakan penerapan *problem-focused coping* yaitu *planning*, *active coping*, dan *use of instrumental support*.²⁰ Beberapa studi menunjukkan adanya korelasi positif antara penggunaan *problem-focused coping* dengan prestasi akademik mahasiswa.^{20,21} Penggunaan strategi *coping stress* pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara selama pembelajaran blok secara keseluruhan

belum diketahui lebih lanjut. Hal ini mendorong dilakukan studi yang bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan strategi coping stress pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE STUDI

Studi ini merupakan studi deskriptif dengan desain studi potong lintang yang dilakukan pada periode April-Mei 2024. Kriteria inklusi pada studi ini ialah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2023 yang mengikuti pembelajaran blok di semester genap 2023/2024. Kriteria eksklusinya adalah mahasiswa angkatan 2023 yang sedang menjalani cuti akademik dan tidak bersedia menjadi responden studi ini.

Penggunaan strategi *coping stress* diukur dengan menggunakan kuesioner *Brief-COPE* yang telah diterjemahkan dan divalidasi oleh Irawaty, dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,839 dan semua pernyataan valid (nilai $r > 0,248$).²⁰ Kuesioner *Brief-COPE* terdiri dari 28 pertanyaan yang akan mengidentifikasi 14 subskala dan mengarah pada *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Tiga aspek mewakili *problem-focused coping* dan 11 lainnya mewakili *emotion-focused coping*. Skala 1-4

diberikan pada setiap pertanyaan, dengan 1 belum pernah melakukan sama sekali dan 4 sangat sering melakukan hal tersebut. Data yang telah diperoleh akan dianalisis melalui SPSS (*Statistical package for social science*) dan disajikan dalam bentuk Tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa yang bersedia menjadi responden sebanyak 165 orang. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 124 orang

(75,2%). Pada studi ini, rerata responden sebesar 18,5 tahun dengan usia paling muda 16 tahun dan usia paling tua 22 tahun. Hasil studi ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* memiliki intensitas yang sama-sama tinggi. Meskipun demikian, persentase penggunaan *problem-focused coping* (87,9%) sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan *emotion-focused coping*. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=165)

Variabel	Jumlah (%)	Median (Min-Max)
Usia (tahun)		18 (16 – 22)
Jenis kelamin		
Perempuan	124 (75,2%)	
Laki-laki	41 (24,8%)	
Strategi coping stress		
<i>Problem focused coping</i>		
Penggunaan tinggi	145 (87,9%)	
Penggunaan rendah	20 (12,1%)	
<i>Emotion focused coping</i>		
Penggunaan tinggi	133 (80,6%)	
Penggunaan rendah	32 (19,4%)	

Hasil yang serupa didapatkan pada studi yang dilakukan Utomo, *et al* pada 190 mahasiswa kedokteran Universitas Lampung. Studi tersebut menunjukkan mayoritas responden menggunakan *problem-focused coping* dibandingkan *emotion focused coping* (59,5% berbanding 40,5%).²² Studi Anggunan, *et al* dan Alfiana, *et al* juga memperoleh

hasil yang sama.^{23,24} Anggunan, *et al* melakukan studi pada 180 mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati dan didapatkan hasil bahwa penggunaan penggunaan *problem-focused coping* sebesar 95% dan *emotion focused coping* 5%.²³ Hasil studi Alfiana, *et al* yang dilakukan pada 97 mahasiswa kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menunjukkan

mayoritas mahasiswa menggunakan *problem-focused coping* dengan persentase 62,9%, sedangkan persentase pada *emotion focused coping* sebesar 28,9%.

Namun, hasil studi yang berbeda didapatkan pada studi Gazder, *et al* terhadap 240 mahasiswa kedokteran tahun pertama sampai keempat di salah satu universitas Pakistan.⁷ Mahasiswa di tahun pertama lebih banyak menggunakan *wishful thinking* atau *emotion-focused coping* dalam upaya mereka untuk mengurangi emosi negatif yang berkaitan dengan stres. Penggunaan *problem-focused coping* lebih banyak dilakukan di tahun keempat, yang menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha menghadapi dan mengatasi masalah yang menjadi *stressor*-nya.²⁵

Berbagai studi menunjukkan bahwa stres akademik (*academic related stressor*) lebih banyak menyebabkan stres pada mahasiswa kedokteran.⁵⁻⁹ Mahasiswa akan berusaha untuk mengurangi stres akademik dengan belajar materi pelajaran, dalam hal ini mahasiswa melakukan strategi *problem-focused coping*. Hal tersebut dibuktikan dalam studi yang dilakukan oleh Irawaty yang menunjukkan bahwa mayoritas responden melaporkan penggunaan strategi *coping planning*, *active coping*,

dan *use of instrumental* yang tinggi.²⁰ Strategi *planning* dilaporkan oleh 180 responden, *active coping* 167 responden, dan *use of instrumental support* 168 responden. Ketiga strategi *coping* tersebut termasuk ke dalam *problem focused coping*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akan menghadapi tekanan akademik, terutama ujian, dengan membuat rencana belajar, melakukan pembelajaran sesuai rencana, dan meminta bantuan jika mereka menghadapi kesulitan belajar.²⁰

Penggunaan tinggi terhadap strategi *emotion-focused coping* disebabkan karena mahasiswa dipengaruhi oleh proses kognitif negatif *self-schemas*, yang membuat mereka memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, dan percaya bahwa mereka tidak mampu mengatasi semua masalah yang muncul dalam hidup mereka. Oleh sebab itu, mahasiswa akan cenderung mengabaikan penyebab stres dengan menggunakan *emotion-focused coping* dibandingkan dengan menghadapinya secara langsung (*problem-focused coping*).^{22,26}

KESIMPULAN

Studi ini didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara lebih banyak memilih

penggunaan *problem-focused coping* dibandingkan *emotion-focused coping* yang berarti lebih banyak yang memilih untuk langsung menghadapi masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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):124.
2. Ragab EA, Dafallah, MA, Salih MH, Osman WN, Osman M, Miskeen E, et al. Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: An attempt to understand the current situation. *Middle East Current Psychiatry.* 2021;28(75).
3. Hill MR, Goicochea S, Merlo LJ. In their own words: Stressors facing medical students in the millennial generation. *Med Educ Online.* 2018;23(1):1530558.
4. Sivan S, Rangasubhe P. Prevalence of stress and its associated factors. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences.* 2013;2(48):9386-94.
5. Tantra MA, Irawaty E. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal.* 2019;1(2):367-72.
6. Yusof MSB, Rahim AFA. The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual. Kelantan: KKMED Publications; 2010.
7. Gazder DP, Ahmad F, Danish SH. Stressors, coursework stress and coping strategies among medical students in a private medical school of Karachi, Pakistan. *Educ Med J* 2014;6(3):e20-9.
8. Behere SP, Yadav R, Behere PB. A comparative study of stress among students of medicine, engineering, and nursing. *Indian J Psychol Med.* 2011;33(2):145-8.
9. Irawaty E, Soebaryo RW, Felaza E. Gambaran tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagar dalam menghadapi ujian keterampilan klinis. *Ebers Papyrus.* 2016;22(1).
10. Irlaks VS, Murni AW, Liza RG. Hubungan antara stres akademik dengan Kecenderungan gejala somatisasi pada mahasiswa program studi kedokteran tingkat akhir fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas.* 2020;9(3).
11. Ambarsarie R, Yunita E, Sariyanti M. Strategi coping stress pada generasi Z. Bengkulu: Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu; 2021.
12. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight.* 2018;20(2):75-83.
13. Dewi KS. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang; 2012.
14. Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *N Am J Med Sci.* 2016;8(2):75-81.
15. Putri MCR. Hubungan antara coping dan psychological distress pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga [Skripsi]. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; 2012.
16. Kristofferzon ML, Engström M, Nilsson A. Coping mediates the relationship between sense of coherence and mental quality of life in patients with chronic illness: a cross-sectional study. *Quality of Life Research.* 2018;27:1855-63.
17. Wu L, Farquhar J, Ma J, Vidyarthi AR. Understanding Singaporean medical students' stress and coping. *Singapore Medical Journal.* 2018;59(4):172-6.
18. Niknami M, Dehghani F, Bouraki S, Kazemnejad E, Soleimani R. An assessment of the stressors and ways of coping in Iranian medical sciences students. *Iran Journal of Nursing and Midwifery Research.* 2015;20(4):521-5.
19. Trucchia SM, Lucchese MS, Enders JE, Fernández AR. Relationship between academic performance, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Revista de la Facultad de Ciencias Medicas.* 2013;70(3):144-52.
20. Irawaty E. Hubungan tingkat stres terhadap ujian dengan hasil belajar keterampilan

- klinis dasar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara [Thesis]. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara; 2016.
21. Sattar K, Yusoff MSB, Arifin WN, Yasin MAM, Nor MZM. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):121.
 22. Utomo GPEB, Saputra O, Sari MI. Hubungan coping mechanism dengan hasil ujian akhir blok basic science 1 pada mahasiswa angkatan 2015 fakultas kedokteran universitas lampung. *J Agromedicine.* 2018;5(1):384-8.
 23. Anggunan, Hariansya H. Hubungan coping mechanism dengan hasil ujian akhir blok basic medical science pada mahasiswa angkatan 2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan.* 2017;4(1):1-7.
 24. Alfiana D, Syuhada I, Rusmaningrum BN. Hubungan mekanisme coping, kualitas tidur dan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keokteran. *Jurnal Global Ilmiah.* 2023;1(2):82-8.
 25. Balaji NK, Murthy PS, Kumar DN, Chaudhury S. Perceived stress, anxiety, and coping states in medical and engineering students during examinations. *Ind Psychiatry J.* 2019;28(1):86-97.
 26. Oktarisa F, Yusra Z. Perbedaan prestasi akademik ditinjau dari coping stress dan jenis kelamin pada pers mahasiswa. *Jurnal RAP Universitas Negeri Padang.* 2015;6(2):136-45.