

Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014

Metta Andriliana Tantra¹, Enny Irawaty^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

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

ABSTRAK

Stres merupakan suatu perasaan emosional yang sering dialami manusia, terutama bagi mereka yang menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Mahasiswa kedokteran dalam pendidikannya dituntut untuk selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan keterkaitannya dengan hasil belajar. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Tingkat stres mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*. Data hasil belajar didapatkan dari pengumuman hasil ujian tulis dan KKD. Tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa adalah stres sedang (78,4%), diikuti stres berat (12,2%) dan stres ringan (9,5%). Hasil belajar mahasiswa yang didapatkan yaitu lulus blok sebesar 81,2% dan gagal blok sebesar 18,9%. Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dan hasil belajar (nilai $p > 0,05$). Banyak mahasiswa kedokteran yang mengalami stres, namun tidak memiliki keterkaitan dengan hasil belajar, sebarang tingkat stres yang dialaminya.

Kata kunci: stres, tingkat stres, *Perceived Stress Scale*, mahasiswa kedokteran, hasil belajar

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu perasaan emosional yang sering dialami manusia, terutama bagi mereka yang menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat, sehingga mahasiswa dalam pendidikannya dituntut untuk dapat mengikuti perkembangan tersebut dengan cepat. Hal ini berdampak pada peningkatan stres mahasiswa, khususnya pada mahasiswa kedokteran.¹ Stres terkadang dapat membantu individu dalam memotivasi diri agar dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaannya

dengan baik. Stres yang tidak dapat diatasi dengan baik akan memberikan dampak negatif, seperti penurunan daya ingat, ketidakmampuan atau kesulitan berkonsentrasi. Stres juga dapat mengakibatkan gangguan emosional, seperti gangguan kecemasan dan depresi.² Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor akademis ataupun non-akademis, seperti masalah keluarga, keuangan, lingkungan sosial, dan lain-lain. Pendidikan Kedokteran yang menggunakan kurikulum berbasis kompetensi dengan sistem pembelajaran *student-centered* dapat menjadi salah satu

penyebab stres bagi mahasiswa kedokteran.³ Sistem pembelajaran tersebut mengharuskan mahasiswa berpartisipasi aktif dalam mendapatkan pengetahuannya sendiri, yang terkadang harus dilakukan dalam waktu yang singkat dengan jadwal perkuliahan yang cukup padat. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi stresnya dengan baik, hal tersebut tentu akan memengaruhi prestasi belajarnya. Berbagai penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar.⁴⁻⁷ Penelitian yang dilakukan Sohail di Pakistan melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran dengan tingkat stres yang tinggi, mendapatkan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat stres yang rendah.⁴ Penelitian mengenai stres di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara memang sudah pernah dilakukan, namun menggunakan kuesioner yang berbeda dari penelitian ini dan tidak ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar.⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan hasil belajar mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan bersifat analitik observasional dengan meng-

gunakan metode *cross sectional*. Besar sampel minimal pada penelitian ini sebanyak 81 orang.⁸ Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014 yang mengikuti pembelajaran blok Urogenital dan bersedia mengikuti penelitian, sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak mengikuti semua proses pembelajaran dalam blok Urogenital, sehingga tidak memenuhi syarat mengikuti ujian atau mahasiswa yang tidak mengikuti salah satu ujian yang dilaksanakan dalam blok Urogenital.

Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS).⁹ Kuesioner tersebut sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan sudah divalidasi dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,96.¹⁰ Kuesioner PSS terdiri dari 10 pertanyaan yang mengukur tingkat stres selama enam minggu terakhir. Setiap pertanyaan diberi skala 0-4. Skala 0 diberikan jika tidak pernah dilakukan/dirasakan, sedangkan skala 4 diberikan jika sering dilakukan/dirasakan. Penelitian ini juga menanyakan tentang persepsi diri mahasiswa terkait stres dan *stressor* utama yang dirasakan mahasiswa. Data yang sudah didapatkan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 22.

HASIL PENELITIAN

Dari 150 mahasiswa, sebanyak 2 orang tidak bersedia mengisi kuesioner, sehingga jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 148 orang. Karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel 1. Responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki, dengan rentang usia antara 19-28 tahun. Sebanyak 45,3% mahasiswa mempersepsikan dirinya mengalami tingkat stres sedang. Penyebab stres tertinggi adalah *academic related stressor* (87,7%). Stres berdasarkan PSS didapatkan bahwa sebanyak 78,4% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang; 12,2% stres berat; dan 9,5% stres ringan. Sebanyak 81,1% responden lulus blok dan 18,9% gagal blok.

Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres dianalisis dengan uji *chi-square* dengan $p > 0,05$. Mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami stres berat dibandingkan laki-laki (Tabel 2). Berdasarkan Tabel 3, persentase kelulusan blok pada laki-laki maupun perempuan didapatkan lebih tinggi dibandingkan gagal blok. Hasil uji *chi-square* tidak didapatkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan

hasil belajar ($p > 0,05$). Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar menunjukkan bahwa persentase lulus blok lebih tinggi dibandingkan gagal blok pada semua kelompok tingkat stres. Hasil uji fisher menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar ($p > 0,05$).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (%)	Median (Min, Maks)
Jenis kelamin		
• Perempuan	99 (66,9%)	
• Laki-laki	49 (33,1%)	
Usia (tahun)		20 (19,28)
Persepsi Mahasiswa Terkait Stres		
• Tidak stres	7 (4,7%)	
• Stres ringan	25 (16,9%)	
• Stres sedang	67 (45,3%)	
• Stres berat	49 (33,1%)	
Stressor		
• <i>Academic related stressor</i>	130 (87,7%)	
• <i>Intrapersonal and interpersonal related stressor</i>	10 (6,8%)	
• <i>Social related stressor</i>	3 (2%)	
• <i>Teaching and learning related stressor</i>	3 (2%)	
• <i>Drive and desire related stressor</i>	2 (1,4%)	
Hasil Belajar		
• Lulus blok	120 (81,1%)	
• Gagal blok	28 (18,9%)	
Tingkat Stres Berdasarkan <i>Perceived Stress Scale</i>		
• Stres ringan	14 (9,5%)	
• Stres sedang	116 (78,4%)	
• Stres berat	18 (12,2%)	

Tabel 2. Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres

Jenis kelamin	Tingkat stress			Nilai p
	Stres ringan Jumlah (%)	Stres sedang Jumlah (%)	Stres berat Jumlah (%)	
Laki laki	5 (10,2%)	40 (81,6%)	4 (8,2%)	0,575
Perempuan	9 (9,1%)	76 (76,8%)	14 (14,1%)	

Tabel 3. Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Tingkat Stres Dengan Hasil Belajar

	Hasil belajar		p-value
	Lulus blok Jumlah (%)	Gagal blok Jumlah (%)	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	40 (81,6%)	9 (18,4%)	0,9
Perempuan	80 (80,8%)	19 (19,2%)	
Tingkat stres			
Stres ringan	13 (92,9%)	1 (7,1%)	0,527
Stres sedang	93 (80,2%)	23 (19,8%)	
Stres berat	14 (77,8%)	4 (22,2%)	

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan *stressor* utama yang dirasakan mahasiswa adalah *academic related stressor*. Hasil ini sama dengan studi yang dilakukan oleh Shah,¹¹ dan Yussof.¹² *Stressor* akademik dapat menimbulkan stres pada mahasiswa yang diakibatkan stres ujian, waktu pembelajaran yang terbatas, materi yang dipelajari terlalu banyak, dan perbedaan kurikulum pembelajaran di kedokteran dan saat sekolah. Tingkat stres pada penelitian ini tidak berhubungan dengan jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan Naoulaung¹³ bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan laki-laki. Mahasiswa perempuan lebih banyak pertimbangan dan cenderung mengalami berbagai

ketakutan, sehingga lebih mengalami stres.

Jenis kelamin dan hasil belajar tidak memiliki hubungan yang bermakna pada penelitian ini. Hasil ini berbeda dengan studi yang dilakukan Shah di Pakistan, didapatkan tingkat kelulusan lebih tinggi pada mahasiswa perempuan.¹¹ Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar. Studi yang dilakukan Mirghni H.O dkk¹⁴ dan Melaku L dkk¹⁵ juga melaporkan hasil yang sama. Kumar M¹⁶ melaporkan hasil yang berbeda, yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar. Pada studi tersebut, mahasiswa terutama perempuan lebih banyak mengalami stres yang positif (*eustress*), yang dapat mendorong mahasiswa untuk belajar

lebih baik dan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Tingkat stres pada penelitian ini tidak berhubungan secara statistik dengan hasil belajar, mungkin disebabkan oleh *active coping strategies* yang dilakukan mahasiswa. Melalui *active coping* tersebut, mahasiswa merencanakan dan mengambil keputusan yang positif untuk menghilangkan *stressor*, dalam hal ini mahasiswa belajar lebih giat, melakukan manajemen waktu belajar yang baik, berdiskusi dengan teman atau bertanya kepada dosen narasumber jika ada materi pembelajaran yang tidak dimengerti.¹⁷ Sebesar apapun tingkat stres yang dialami mahasiswa, jika ia melakukan strategi *coping* yg baik, dalam hal ini *active coping* , maka akan memberikan hasil belajar yang baik. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu stres yang ditanyakan hanya dalam rentang waktu enam minggu, sehingga kurang menggambarkan tingkat stres selama perkuliahan satu semester.

KESIMPULAN

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014 dominan mengalami stres sedang (78,4%), diikuti stres berat (12,2%), dan stres ringan (9,5%). *Stressor* utama yang dirasakan mahasiswa adalah *academic*

related stressor (87,7%), *intrapersonal and interpersonal related stressor* (6,8%), *social related stressor* (2%), *teaching and learning related stressor* (2%), *drive and desire related stressor* (1,4%). Mahasiswa yang lulus blok sebanyak 81,1% dan gagal blok 18,9%. Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar.

SARAN

Mahasiswa perlu diberikan pengetahuan mengenai cara mengatasi stres sejak awal pembelajaran dan pembimbing akademik diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres yang dialami. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan untuk mengetahui strategi *coping* stres yang dilakukan mahasiswa dan kaitannya dengan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Australian psychological society. Understanding and managing stress. Melbourne: The Australian Psychological Society Limited;2012. Available from: <http://www.psychology.org.au/Assets/Files/StressTipSheet.pdf>
2. Clinic Community Health Centre. Stress and stress management. Canada; 2010 Jan. 29p. Available from: <http://hydesmith.com/de-stress/files/StressMgt.pdf>
3. Direktorat pembelajaran dan kemahasiswaan & direktorat jenderal pendidikan tinggi kementerian pendidikan dan kebudayaan. Buku kurikulum pendidikan tinggi. Jakarta;2014.

4. Sohail N. Stress and academic performance among medical student. Journal of the college of physicians and surgeons Pakistan. 2013;23(1):67-71. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23286627>
5. Veena N, Shastri S. Stress and academic performance. Int J Indian Psychol. 2016;3(3);74-8.
6. Elias H. Stress and academic achievement among undergraduate students in university putra Malaysia. International Conference on Education and Educational Psychology. 2011;646-55.
7. Rahmi N. Hubungan tingkat stress dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II prodi D-III kebidanan. Jurnal ilmiah STIKes U'Budiyah. 2013;2(1). Available from: http://www.ejournal.uui.ac.id/jurnal/NuzululRahmi-hqv-6-jurnal_nuzulul.pdf
8. Daleru S. Hubungan stres terhadap hasil belajar [skripsi]. Jakarta;2014.
9. Cohen S. Perceived stress scale. Mind garden;1994. Available from: <http://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>
10. Tan LP. hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara tahun masuk 2008 [skripsi]. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara;2008.
11. Shah Mohsin et al. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. BMC Medical Education. 2010;10:2. Available from: <https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-10-2>
12. Yussof MSB, Rahim AFA. The medical student stressor questionnaire (MSSQ). Malaysia: KKMED Publications; 2010. P.12-16.
13. W Nuallaong. Correlation between stressor and academic performance in second year medical students. Thailand:J Med Assoc Thai;2011. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22619912>
14. Mirghni H.O, Elnour M. A. A. The Perceived stress and approach to learning effects on academic performance among sudanese medical students. Electron Physician. 2017;9(4):4072-6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5459274/pdf/epj-09-4072.pdf>
15. Melaku L, Mossie A dan Negash A. Stress among medical students and its association with substance use and academic performance. Journal of Biomedical Education. 2015;2015.
16. Kumar M, Sharma S, dkk. Effect of stress on academic performance in medical student a cross sectional study. The official Journal of the Association of Physiologist and Pharmacologist of India. 2014;58:0019-5499.
17. Al-dubai SAR, Al-Naggar RA, et al. Stress and coping strategies of students in a medical school in Malaysia. The Malaysian Journal of Medical Sciences. 2011;18(3):57-64. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216229/>