

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah keadaan mental seseorang yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan menyebabkan perubahan perilaku dan emosi.¹ Stres sering sekali terjadi pada sebagian besar orang dari berbagai tingkatan usia, mulai dari masa kanak – kanak sampai lanjut usia. Stres terutama dialami pada masa remaja dan dewasa karena berbagai tuntutan lingkungan seperti pendidikan, keuangan, pekerjaan, dan lain sebagainya. Data dari *The American Institute of Stress*, menunjukkan bahwa setidaknya 44% warga Amerika mengalami stres.² Penelitian di India, menunjukkan prevalensi depresi, kecemasan, dan stres pada remaja dan dewasa muda di seluruh dunia saat ini diperkirakan berkisar antara 5% sampai 70%.³ Di Indonesia, stres dialami oleh 1,33 juta penduduk atau sekitar 14% dari total penduduk.⁴

Stres banyak dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran, dan kebanyakan diantaranya berkaitan dengan masalah akademis, materi yang sangat banyak dan sulit untuk dipahami, jadwal belajar yang padat, dan waktu yang singkat untuk mempelajari seluruh materi merupakan beberapa penyebab mahasiswa fakultas kedokteran sering mengalami stres.⁵ Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Bangladesh menunjukkan bahwa prevalensi tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yaitu sebesar 54%, penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres lebih banyak dialami oleh perempuan yaitu sebesar 55%, sedangkan pada laki – laki sebesar 53%.⁶ Pada penelitian yang dilakukan terhadap 115 mahasiswa preklinik dan klinik di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 21% mahasiswa mengalami stres.⁷

Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak buruk terhadap performa seseorang dalam aktivitasnya sehari – hari salah satunya seperti, belajar. Beberapa dampak buruk lainnya dari stres, yaitu kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan memori, menurunnya motivasi, hilangnya kepercayaan diri, dan gangguan kesehatan, seperti peningkatan resiko penyakit infeksi, endokrin, pernafasan, jantung, dan gangguan psikis (mudah marah, panik, gelisah, frustasi, dan insomnia) dapat

berpengaruh terhadap kehidupan akademisnya. Sebanyak 60% gangguan kesehatan disebabkan oleh stres, stres meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung sebanyak 40%, serangan jantung sebanyak 25%, stroke sebanyak 50%, dan insomnia sebanyak 44%. Banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan membuat stres menjadi suatu hal penting yang harus diatasi.^{2,8,9}

Seseorang mengatasi stres yang dialaminya dengan berbagai cara. Mengatasi stres atau *coping* terhadap stres adalah suatu usaha, untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi stres. *Coping* dapat bersifat positif atau negatif. Seseorang dapat mengatasi stres dengan strategi *coping* yang kurang tepat, misalnya melakukan tindakan kriminal dengan mencuri uang karena krisis finansial, atau seseorang dapat mengatasi stres dengan tindakan yang positif seperti, lebih termotivasi mencari pekerjaan untuk mengatasi krisis finansialnya.¹ Pada penelitian yang dilakukan oleh Mohd. Nazeer dan Razia Sultana mengenai stres dan strategi *coping* pada mahasiswa kedokteran di India tahun 2014, strategi *coping* dibagi menjadi 2, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Strategi *emotion focused coping* lebih sering digunakan dibandingkan dengan strategi *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas kedokteran. Pada penelitian tersebut strategi *emotion focused coping* yang paling sering digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yaitu *positive reappraisal* dengan nilai sebesar 88 %. Strategi *problem focused coping* yang paling sering digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yaitu *social support* dengan nilai sebesar 82 %.¹⁰ Pemilihan cara atau strategi *coping* tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor – faktor tersebut antara lain adalah kepribadian, usia, jenis kelamin, status ekonomi, *social support*, dan *self esteem*.¹¹

Stres merupakan keadaan yang harus diatasi oleh semua orang yang mengalaminya, mengingat banyak sekali dampak buruk yang dapat memengaruhi aktivitas sehari – hari akibat stres yang tidak teratasi. Penelitian ini dilakukan agar semua pihak dapat lebih memahami pemilihan strategi *coping* terhadap stres dan gambaran faktor – faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi tersebut pada mahasiswa fakultas kedokteran, mengingat masih minim-nya penelitian mengenai hal ini di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Belum diketahuinya strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Apakah jenis strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara?
2. Berapa persentase masing – masing jenis strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara?
3. Apa saja faktor – faktor yang dapat memengaruhi pemilihan strategi *coping* terhadap stres?
4. Berapa persentase masing – masing faktor yang dapat memengaruhi strategi *coping* terhadap stres?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran agar, pengetahuan mengenai jenis-jenis strategi *coping* dan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* ini dapat membantu mengurangi kejadian stres yang berkepanjangan pada mahasiswa fakultas kedokteran agar berdampak positif bagi kesejahteraan hidup dan meningkatkan performa akademiknya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya jenis strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.
2. Diketahuinya persentase masing – masing jenis strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.
3. Diketahuinya faktor – faktor yang dapat memengaruhi pemilihan strategi *coping* terhadap stres.
4. Diketahuinya persentase masing – masing faktor yang dapat memengaruhi strategi *coping* terhadap stres.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada fakultas kedokteran mengenai:

1. Strategi *coping* terhadap stres yang digunakan oleh mahasiswa kedokteran.
2. Gambaran faktor – faktor yang dapat memengaruhi pemilihan strategi *coping* terhadap stres terhadap mahasiswa fakultas kedokteran.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memberikan informasi kepada mahasiswa fakultas kedokteran mengenai berbagai strategi *coping* terhadap stres yang dapat dipilih. Informasi ini dapat digunakan untuk mengatasi stres yang dialami dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan strategi *coping* yang dipilih.
2. Menambah pengetahuan baru mengenai strategi *coping* terhadap stres, bahwa pemilihan strategi *coping* baik yang bersifat positif atau negatif dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor.

1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Menambah wawasan peneliti mengenai pemilihan strategi *coping* terhadap stres dan faktor – faktor yang memengaruhinya untuk memberikan kontribusi terhadap pendidikan kedokteran.
2. Membantu memberikan kontribusi bagi penelitian selanjutnya mengenai pemilihan strategi coping terhadap stres dan faktor – faktor yang memengaruhinya.