

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Hamdu G dan Agustina L seperti dikutip dalam Raudah, Budiarti, & Lestari (2015: 44-55) belajar merupakan rangkaian kegiatan yang melibatkan jiwa dan raga guna memperoleh perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman belajar individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berdasarkan pendapat ini, dapat dipahami bahwa kegiatan belajar tidak hanya menyangkut aspek fisik semata namun juga aspek psikologis. Artinya selain keadaan fisik seseorang keadaan mental atau psikologis seseorang memengaruhi proses pembelajaran yang diikutinya, lebih jauh lagi akan memengaruhi hasil kegiatan pembelajaran tersebut.

Kegiatan pembelajaran seperti telah dijelaskan tidak hanya meliputi kegiatan fisik namun juga psikologis seseorang. Mahasiswa yang mampu mengatasi stres akan lebih mudah dalam pembelajarannya (Elsavina, Zulharman, & Risma, 2014: 1-8). Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran di Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah Saudi Arabia menunjukkan mahasiswa yang lebih stres memiliki nilai yang lebih rendah pada ujian terakhir (<80%) dibanding mahasiswa dengan stress lebih rendah yang memiliki nilai lebih tinggi

($\geq 80\%$) (Gazzaz et al., 2018: 1-9). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Kumar seperti dikutip Agustiniingsih (2019: 241-250) stres merupakan salah satu faktor yang memengaruhi proses dalam pendidikan serta kesejahteraan mahasiswa. Hal ini menjelaskan bahwa keadaan psikologis yang baik akan membuat proses pembelajaran berjalan dengan baik pula sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan maksimal.

Menurut *World Health Organization* (WHO) seperti dikutip Rahmayani, Liza, & Syah (2019: 103-111) kesehatan mental merupakan bentuk kesejahteraan dimana seseorang menyadari kemampuannya dalam mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja dengan produktif dan berkontribusi dalam komunitasnya. Gangguan kesehatan mental akan berdampak luas mulai dari kesehatan, sosial, hak asasi manusia, hingga sektor ekonomi seluruh dunia. Stres merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering dihadapi karena berbagai faktor, baik yang bersumber dari luar maupun dalam diri individu. Menurut Greenberg seperti dikutip Lubis et al. (2015: 48-57) stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikologis seseorang yang disebabkan adanya halangan-halangan dalam usahanya mencapai sesuatu. Pendapat-pendapat ini semakin memperkuat bahwa proses dan hasil belajar individu dipengaruhi oleh stres yang dialaminya.

Stres akademik merupakan hal yang lumrah ditemui dalam dunia pendidikan, namun keadaan tersebut tidak boleh diabaikan begitu saja dan patut mendapatkan perhatian. Menurut Szalavitz seperti dikutip

Agustiningsih (2019: 241-250) angka kejadian stres yang dialami mahasiswa mencapai angka sebesar 38 – 71%. Menurut Wegachavare seperti dikutip Agustiningsih (2019: 241-250) tekanan akademik merupakan salah satu dari faktor penting yang dapat memicu stres.

Jurusan kedokteran sering diidentikkan dengan beban akademik yang berat sehingga memicu stres lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran. Menurut Guthrie EA seperti dikutip Talumewo, Pangemanan, & Marunduh (2014: 1-8) tingkat stres pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi dengan kisaran 25% - 75%. Penelitian lainnya pada mahasiswa kedokteran sekolah tinggi kedokteran di Saudi Arabia menunjukkan hasil prevalensi total stres sebesar 63%, dan prevalensi stres berat sebesar 25% (Abdulghani et al., 2011: 516-522). Penelitian lain dilakukan pada sebanyak 686 mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Rumah Sakit Ramathibodi, menunjukkan hasil sekitar 61,4% mahasiswa mengalami tingkat stres tertentu (Saipanish, 2003: 502-506).

Sebuah penelitian yang dilakukan Shah et al. (2009: 1621-1626) menunjukkan bahwa 35-70% stres pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh faktor akademis. Mahasiswa kedokteran pada umumnya mengalami transisi yang sangat mencolok pada situasi dan sistem pembelajaran yang ia hadapi. Hal ini utamanya memberikan dampak perbedaan mencolok dari segi waktu dan teknik pembelajaran yang mereka jalani, pada mahasiswa kedokteran diterapkan teknik pembelajaran mandiri yang meliputi praktikum, *skill lab*, tutorial, yang seluruhnya terangkum dalam

sistem blok yang pada tiap semesternya terdiri dari tiga blok. Mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam beradaptasi dengan perubahan ini umumnya akan mengalami stres (Mustikawati & Putri, 2018: 122-128). Tingginya tuntutan akademik yang tidak dibarengi dengan keadaan psikologis yang baik tentu akan memberikan dampak yang tidak baik pula terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Keberadaan stres tentu tidak dapat dihindari, namun stres dapat dikendalikan melalui strategi *coping stress*. *Coping stress* merupakan respon individu dalam mengatasi masalah sesuai dengan yang ia rasakan dan pikirkan, untuk mengontrol, menoleransi dan meminimalisir efek negatif dari situasi yang dihadapi. Oleh karena itu secara khusus, mahasiswa kedokteran yang memiliki tingkat stres lebih tinggi perlu mengenali strategi *coping stress* yang tepat untuk pribadi masing-masing demi mengurangi dampak negatif stres (Elsavina, Zulharman, & Risma 2014: 1-8). Pada umumnya ada dua jenis strategi *coping* yang dilakukan dalam menghadapi stres yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Bishop menjelaskan seperti dikutip oleh Bakhtiar & Asriani (2015: 69-82) *Problem Focused Coping* adalah sebuah usaha mengubah situasi, sasaran, atau tujuan dengan cara mengubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana cara individu berinteraksi dengan lingkungannya. *Emotional focused coping* merupakan upaya individu dalam mengatur kesdsn rmodionslnys untuk menyesuaikan diri dengan

dampak yang ditimbulkan oleh kondisi yang penuh tekanan (Agustiningsih, 2019: 241-250).

Berdasarkan pemaparan-pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2018 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memengaruhi stres akademik yang mereka alami. Peneliti selanjutnya terinspirasi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa?
3. Apakah *problem focused coping* secara parsial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?
4. Apakah *emotional focused coping* secara parsial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?
5. Apakah *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Untuk mengetahui penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Membuktikan pengaruh *problem focused coping* secara parsial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Membuktikan pengaruh *emotional focused coping* secara parsial terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. Membuktikan pengaruh *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak peneliti capai, peneliti berharap penelitian ini dapat memberi manfaat seperti yang diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi lebih bagi penelitian selanjutnya terkait dengan stres akademik dan strategi *coping stress* (*Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*) pada mahasiswa kedokteran.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait stres akademik dan cara mengatasinya, baik melalui strategi *Problem Focused Coping* maupun *Emotional Focused Coping* sehingga dapat mengurangi stres dan dampaknya.
- b. Bagi program studi kedokteran, penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam merancang kegiatan bimbingan pribadi khususnya dalam hal stres akademik dan *coping stress* bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

E. Sistematika Pembahasan

Penyusunan skripsi ditulis secara sistematis dan terstruktur yang terdiri dari lima bab. Bab pertama merupakan bagian pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian.

Bab kedua dalam sistematika pembahasan memuat tinjauan pustaka dan kerangka teori, serta kerangka berpikir dan hipotesis. Tinjauan

pustaka disusun berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Kerangka teori memuat konsep-konsep serta teori-teori yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Kerangka berpikir merupakan pondasi utama bagi tiap pemikiran selanjutnya, sedangkan hipotesis merupakan jawaban sementara dari penelitian yang dilakukan.

Bab ketiga memuat uraian metode penelitian yang digunakan dalam skripsi. Terdapat beberapa unsur dalam metode penelitian yang diuraikan, diantaranya: jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, metode analisis data.

Bab keempat memuat uraian hasil penelitian yang telah dilakukan, mulai dari hasil uji pra penelitian, hasil pengumpulan data dan pengolahannya, serta hasil pengujian hipotesis.

Bab kelima merupakan bagian penutup dan merupakan bagian pokok skripsi. Bab terakhir memuat kesimpulan secara ringkas hasil dan temuan dari penelitian yang telah dilakukan, memuat saran-saran yang dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, serta kata penutup.