BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres sangat melekat dalam kehidupan sehari – hari, serta dapat menimbulkan hal negatif pada individu apabila tidak mendapat solusi yang tepat. Stres adalah keadaan gangguan fisiologis atau psikologis akibat stimulus (internal ataupun eksternal) yang merugikan, baik stimulus fisik, mental, ataupun emosional, yang cenderung mengganggu fungsi organisme dan ingin dihindari oleh organisme tersebut (Dorland, 2008).

Kehidupan sebagai mahasiswa merupakan salah satu sumber dari berbagai jenis stres. Sumber stres siswa didapat dari tekanan akademik, masalah sosial atau pribadi, dan masalah keuangan (Gomathi et al, 2012). Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek psikologis. Dampak tersebut dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya (Abdul Gani, 2008).

Hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013, terdapat 6% atau sekitar 14 juta orang dari jumlah penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71% (Szalavitz, 2011). Di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres (Oktovia, 2012). Beberapa penelitian telah menunjukkan tekanan di antara mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada populasi umum dan mahasiswa lainnya, terdapat 41,9% di sebuah sekolah kedokteran Malaysia (Sherina,2004), 61,4% di sebuah sekolah kedokteran Thailand (Saipanish S, 2003) dan prevalensi

stres pada mahasiswa kedokteran di Indonesia didapatkan sebesar 45,8-71,6% (Oktavia, 2012). Realitas mahasiswa kedokteran tidak hanya harus menghadapi tantangan kurikulum yang ketat, tetapi juga harus belajar menghadapi pengalaman emosional yang sulit (Gomathi et al, 2012). Manajemen koping menjadi harapan terhadap *self-effficacy*, daya psikologis optimisme, dan dukungan sosial, merupakan faktor psikologis yang dapat mengurangi atau menahan stres (Nevid, 2003)

Mekanisme koping merupakan mekanisme yang muncul akibat terjadinya stres pada individu yang akan mempermudah terjadinya proses adaptasi. Mekanisme koping sebagai suatu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 2001). Secara umum koping terjadi secara otomatis ketika individu merasa ada situasi yang menekan atau mengancam, maka individu dituntut untuk sesegera mungkin mengatasi ketegangan yang dialaminya. Selanjutnya, individu akan melakukan evaluasi untuk memutuskan mekanisme koping apa yang seharusnya ditampilkan. Koping yang positif akan mengarah pada adaptasi yang baik dengan karakteristik yang seimbang antara sehat dan sakit (Boyd, 2012).

Stres dapat memengaruhi kesehatan mahasiswa dan kinerja akademis mereka. Strategi mengatasi adalah upaya spesifik yang dilakukan individu untuk mengelola stres. Agama Islam berpedoman pada Al-Qur’an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Selain membaca Al-Qur’an, cara lain untuk melakukan koping stres adalah dengan membaca doa, karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan berupa penjernih hati, penawar keraguan, dan kegoncangan jiwa, serta media untuk membersihkan jiwa. Perlu diyakini bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya, sesuai dengan firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah ayat 286.

Koping dinilai menjadi sangat penting dalam menentukan suatu kejadian yang menegangkan dalam hidup apakah akan memberikan respon yang adaptif atau maladaptif (Dardas, 2014). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas YARSI.

1.2 Perumusan Masalah

Koping dinilai menjadi sangat penting dalam keadaan stres, sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimanakah hubungan tingkat stres dengan penggunaan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

1.3 Pertanyaaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ?
2. Bagaimanakah strategi koping yang digunakan oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ?
4. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menurut sudut pandang islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

2. Untuk mengetahui strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
4. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menurut sudut pandang Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

   Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang tingkat stres dan strategi koping serta dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari – hari.
2. Manfaat bagi Institusi.

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dan literature bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, serta menjadi bahan bagi penelitian selanjutnya.
3. Manfaat Bagi Mahasiswa

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk mahasiswa, sehingga mereka akan melakukan mekanisme penyesuaian yang baik dalam menghadapi stres.