

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Definisi stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dari sistem-sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. (Sarafino, 2006)

Sedangkan stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stresor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar. (Wulandari, 2011)

Stresor adalah faktor penyebab utama dalam perkembangan gangguan stres pascatraumatik. Tetapi tidak setiap orang mengalami gangguan stres pascatraumatik setelah peristiwa traumatic walaupun stresor adalah diperlukan, stresor tidak cukup menyebabkan gangguan. Klinisi harus mempertimbangkan juga faktor biologis individual yang telah ada sebelumnya, faktor psikososial sebelumnya, dan peristiwa yang terjadi setelah trauma. (Kaplan, 2010)

Stresor dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar diri individu (eksternal).

Stresor internal. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat menjadi penyebab timbulnya stres. Penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya harga diri dan konsep diri. Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif. (Rice dalam Septiani, 2013)

Stresor eksternal. Faktor-faktor luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. lingkungan merupakan salah satu stresor pada individu. Sebagai contoh seorang mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan. (Maramis 2008 dalam Larasaty, 2012) Selain itu, mahasiswa seringkali memiliki konflik permasalahan dengan teman sebaya. Berbagai macam permasalahan pada akhirnya dapat memicu timbulnya stres. Perubahan dalam lingkungan, seperti kelahiran anak, kematian pasangan, pernikahan yang tidak bahagia, perceraian, hubungan interpersonal dengan orang-orang yang ada di sekitar dapat menimbulkan stres. (Morgan dalam Septiani, 2013)

Dilakukan penelitian beberapa negara di Asia, salah satunya adalah di sekolah kedokteran negeri maupun swasta di Bangladesh dengan 1363 responden menyatakan bahwa prevalensi stres adalah 73%, dimana 64% pada pria dan 36% pada wanita.<sup>8</sup> Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan di Jizan University didapatkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah 71,9%. Prevalensi stres pada wanita adalah 77% sedangkan pria lebih rendah yaitu 64%.<sup>9</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan prevalensi stres adalah 71%, dimana 23,6% diantaranya adalah wanita dan 76,4% diantaranya adalah pria.<sup>10</sup> Penelitian sejenis juga telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan 90 responden menunjukkan prevalensi stres adalah 72,1%, dimana terbanyak mengalami stres ringan yaitu 26,7%.<sup>11</sup> Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Riau yang menyatakan bahwa terbanyak mengalami stres sedang yaitu 57,7%. Penelitian yang pernah dilakukan mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas Andalas yang mengalami stres, yaitu dengan prevalensi 51,1%.<sup>13</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017 yang sebagian besar respondennya juga berusia 18 tahun. ( Rahmayani dkk, 2017)

Berdasarkan data-data diatas diperlukan strategi koping yang merupakan upaya kognitif dan perilaku seseorang yang terus berubah untuk mengelola, mengurangi, atau mengendalikan stres.

Yaitu usaha aktif untuk mengatasi tuntutan yang membuat stres (stresor) yang disebut dengan koping (Wade dan Travis, 2007). Koping diklasifikasi menjadi dua bagian, yaitu berfokus pada masalah, yaitu dengan mencari sumber penyelesaian masalah melalui seeking informational support, confrontive koping, planful problem solving dan koping berfokus pada emosi, yaitu mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menimbulkan masalah melalui seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility dan, positive reappraisal. (Safaria & Saputra, 2009)

Strategi koping secara aktif melibatkan kesadaran akan stresor, diikuti upaya untuk mengurangi hasil negatif. Koping menghasilkan kegiatan yang membantu dalam penolakan masalah. Pengetahuan tentang stresor dan mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa akan membantu dalam merancang strategi intervensi yang tepat untuk menghilangkan stres dan meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa. (Goyal dkk, 2016)

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres, stresor, dan strategi koping dengan skripsi yang berjudul **“Stres, Stresor & Strategi koping pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas YARSI Tingkat Akhir”**

## **1.2 Perumusan Masalah**

Tingginya angka prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dan banyaknya faktor stresor di mahasiswa kedokteran Indonesia membuat penulis tertarik untuk meneliti stres, stresor dan strategi koping.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

1.3.1 Bagaimana tingkat stres dan stresor di mahasiswa kedokteran Universitas YARSI tingkat akhir?

1.3.2 Bagaimana strategi koping pada stres di mahasiswa kedokteran Universitas YARSI tingkat akhir?

1.3.3 Bagaimana pandangan islam terhadap stres?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan umum dan tujuan khusus penelitian dan penyusunan karya tulis ini adalah sebagai berikut:

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

1.4.1.1 Untuk mengetahui stres, stresor dan koping pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI tingkat akhir.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1.4.2.1 Untuk mengetahui stres, stresor dan koping pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI tingkat akhir.

1.4.2.2 Untuk mengetahui tinjauan islam terhadap stres

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis

Penulis mendapat wawasan dalam menulis dan melakukan penelitian ilmiah yang baik serta untuk memenuhi persyaratan kelulusan sebagai mahasiswa kedokteran Universitas YARSI.

## 2. Bagi Universitas YARSI

Diharapkan dengan adanya skripsi ini menjadi bahan bagi Universitas YARSI dalam menambah wawasan, kepedulian, serta me-aplikasikan di civitas akademika Universitas YARSI terhadap stres, stresor, dan strategi coping pada mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi dan tinjauan menurut pandangan Islam.

## 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan adanya skripsi ini dapat menambah pengetahuan, kepedulian, serta me-aplikasikan dalam lingkungan kemasyarakatan mengenai stres, stresor, dan strategi coping dan tinjauan menurut pandangan Islam.