

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sehat adalah sebuah kondisi fisik, mental, sosial yang baik dan tidak menderita penyakit. Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri dan sadar akan kemampuannya, produktif dalam sehari-hari dan memberikan kontribusi terhadap kelompok. Studi terdahulu menyatakan bahwa masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja dan dewasa muda yang mengakibatkan stres adalah stres akademik. Stres akademik dapat dirasakan semua mahasiswa termasuk mahasiswa kedokteran, bahkan stress yang dialami lebih tinggi daripada mahasiswa jurusan selain sektor medis (Aamir et al., 2017)

Disaat memulai kuliah kedokteran, mahasiswa diduga memiliki kondisi kejiwaan yang sehat atau normal. Tetapi, proses pendidikan yang terjalin dapat mengganggu kesehatan jiwa mahasiswa. Tujuan dari seseorang dalam menempuh pendidikan dokter ialah menjadi dokter di masa depan yang berpengetahuan dan mampu berkompetisi, memberikan jasa dalam kesehatan dan memberi sumbangan terhadap perkembangan seni dalam kedokteran dan mempromosikan kesehatan publik. Dalam menempuh pendidikan dokter tentunya akan melewati proses yang tidak mudah, bahkan beban pendidikannya pun terlihat berbeda dari mahasiswa lain selain kedokteran. Stresor yang dialami mahasiswa pendidikan dokter jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain yang menyebabkan terganggunya fungsi kesejahteraan psikologis salah satunya adalah stress (Sari et al., 2017).

Beyond Blue (2013) mewawancarai 14.000 dokter dan mahasiswa kedokteran. Hasil survey melaporkan jika 43% dari mahasiswa sarjana dokter mempunyai kemungkinan besar dalam menghadapi kendala kejiwaan minor serta

9,2% mengalami tekanan psikologis sangat besar, tidak hanya itu 19,2%, mahasiswa sarjana kedokteran mempunyai bayangan melaksanakan bunuh diri serta 52,3% hadapi kelelahan emosional. Penelitian tentang kesehatan mental yang



dialami oleh mahasiswa kedokteran sudah banyak dilakukan di universitas di Indonesia. Prevalensi masalah kejiwaan yang dialami mahasiswa baru di suatu universitas mencapai 12,68% (Sari dkk., 2017). Perkara utama yang ditemukan ialah depresi. Hal ini dikarenakan fase perkembangan pada mahasiswa baru dalam masa transisi. Dalam fase perkembangannya dianggap penuh dengan ketegangan dan kurangnya stabilitas emosional dari berbagai tuntutan termasuk pendidikan yang menuntut mahasiswa belajar dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang menyita waktu. Prevalensi mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2016 yang mengalami depresi 26,3%, kecemasan 51,5%, dan stres 32,3%. Angkatan 2017 depresi 30,2%, kecemasan 60,4%, dan stres 37,5%. Sedangkan angkatan 2018 depresi 23,2%, kecemasan 54,3%, dan stres 30,5% (Maulida dkk., 2020). Bagi mahasiswa perguruan tinggi, ada 3 penyebab utama depresi, kecemasan, dan stres, yakni: performa akademik, tekanan untuk sukses, dan rencana pasca lulus.

Mahasiswa yang kuliah di fakultas kedokteran swasta mempunyai tingkatan tekanan mental yang lebih besar daripada universitas negeri. Diprediksi karena ekspektasi tinggi orang tua yang sudah menghasilkan banyak investasi untuk membayar sekolah mereka sehingga menjadikan tekanannya lebih besar (Saravanan & Wilks, 2014). Pembelajaran kedokteran membagikan beban yang berat untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa baru karena dalam masa transisi serta bisa jadi stresor psikologis. Permasalahan psikologis yang biasa ditemui ialah kendala takut serta tekanan mental. Sebab banyaknya modul yang wajib dipelajari, tugas yang wajib dituntaskan dengan jangka waktu tertentu, waktu yang terus digunakan untuk menekuni modul perkuliahan sehingga mengusik pola tidur. Laporan perbandingan antara tingkat depresi serta kecemasan antar mahasiswa kedokteran dan teknik menunjukkan angka kejadian kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa teknik, walaupun tidak signifikan secara statistik (Sari dkk., 2017).

Faktor-faktor yang paling memberi beban selama kuliah bagi mahasiswa kedokteran yakni banyak konten yang harus dipelajari, tertinggal dalam pekerjaan,

jenis ujian dalam waktu yang sedikit, tidak menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, deprivasi tidur, beban kerja yang berat, tuntutan yang saling bertentangan, banyaknya tuntutan belajar, paparan terhadap masalah serta kematian pasien dan masalah keuangan. Beberapa stresor lain yakni penyesuaian diri dalam lingkungan kedokteran, biaya pendidikan tinggi, pasien yang sulit, lingkungan pembelajaran buruk, banyaknya informasi dan perencanaan karir (Sari dkk., 2017). Stresor ini menyebabkan gangguan cemas, medical error dan drop out, penurunan pencapaian akademis, dan depresi (Saravanan & Wilks, 2014). Hal ini dapat diketahui dari wawancara pendahuluan bahwa mahasiswa mengalami masalah psikologis stres akademik disebabkan beberapa hal yakni terkait beban studi, pembelajaran, manajemen waktu yang kurang, tuntutan lingkungan, biaya pendidikan tinggi dan lain sebagainya.

Stres akademik merupakan stres dalam lingkup aktivitas pendidikan seseorang saat masa pembelajaran serta diakibatkan oleh tuntutan yang wajib diselesaikan pada masa pembelajaran tersebut berlangsung. Stres akademik lahir akibat tekanan suatu keadaan akademik, yang memunculkan reaksi berupa respon sikap, fisik, pikiran ataupun emosi negatif yang disebabkan tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik merupakan sesuatu wajar dan hampir semua mahasiswa dapat menghadapi stres saat menempuh pendidikannya. Stres dapat menjadikan mahasiswa lebih aktif dan produktif, tetapi jika stres dirasakan secara berkelanjutan dapat berdampak negatif dalam aktivitas akademiknya (Oduwaiye dkk., 2017)

Stres akademik yakni stres akibat proses belajar mengajar, maupun aktivitas akademik yang lain (Rice, 1992). Diperkirakan ada 10% sampai 30% siswa hadapi stres terpaut akademik dimana hal tersebut pengaruhi kinerja akademik mereka (Sarason dkk., 1979) penyesuaian psikososial (Philips, 1987) kesejahteraan emosional serta raga mereka secara totalitas. Tipe stressornya meliputi harapan yang besar, beban ataupun tekanan akademis, tekad yang tidak realistis, kesempatan terbatas, energi saing yang besar, ketegangan, ketakutan, serta kecemasan (Sinha dkk., 2011). Diketahui permasalahan psikologis mahasiswa kedokteran bahwa

mahasiswa mengalami stres akademik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa aspek salah satunya yaitu regulasi emosi (Wang & Saudino, 2011).

Sebelumnya, peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa fakultas kedokteran guna melihat permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa.

*“Dulu pas maba saya merasa hopeless banget, karena tuntutan dari orang tua harus kuliah kedokteran, stress banget sampe mogok kuliah seminggu dan sempat demam. Semakin bertambah semester beban studi juga semakin tinggi. Tapi saya meyakinkan diri agar bertahan karena biaya yang dikeluarkan besar sekali jadi mau tidak mau harus lanjut. Cari circle yang sama-sama punya ambisi, kalau ada waktu luang sedikit biasanya jalan-jalan sebentar sekalian cari makan biar refresh.” (V, 20th, mahasiswa semester 5).*

*“Ngerasa berat banget pas awal-awal kuliah, harus jauh dari orang tua, dari kos berangkat pagi jam 6 dengan membawa tugas-tugas pulang habis maghrib ditambah tugas lagi gak bisa manajemen waktu yang baik. Meskipun ini cita-cita dan pilihan diri sendiri tapi ngerasa berat banget tapi yakin aja dibuat enjoy, kalau lagi sedih kadang nangis sendiri kadang curhat ke temen. Semakin kesini udah terbiasa dengan perkuliahan dan ngerasa toh yang kayak gini bukan aku aja jadi yaudah dinikmati. Seiring berjalannya waktu juga bisa ikut organisasi kampus, kadang rapat paginya harus ujian modul belajarnya jadi sedikit terganggu. Tapi dengan demikian jadi ngerasa lebih bermanfaat dan senang aja meskipun ada yang dikorbankan tapi tetap perhatiin prioritas.” (P, 19th, mahasiswa semester 3).*

Hasil wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami stress akademik. Stresor tersebut berasal dari beban studi, kegiatan wajib kampus, manajemen waktu yang kurang, keterpaksaan karena tuntutan dari orang tua saat memilih jurusan kuliah dan kurangnya dalam kontrol diri. Mereka mengalami gangguan fisik seperti mual, pusing, demam dan tidak nafsu makan karena dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Akibatnya hal tersebut mempengaruhi psikologis mereka seperti *burnout*, merasa sedih, mengalami kelelahan mental. Tetapi mereka juga



menyatakan bahwa semakin bertambah semester mampu untuk menanggulangi hal tersebut. Diantaranya dengan cara meyakinkan diri bahwa mereka dapat melewati dengan baik, mengurangi atau mempertahankan emosinya dengan cara memberikan apresiasi kepada diri sendiri, mencari dukungan sosial untuk curhat atau sharing, refreshing, melakukan hobi baru bahkan hingga mampu mengikuti kegiatan atau organisasi kampus bersamaan dengan studi yang sedang dijalannya untuk mengembangkan minat mereka. Hal ini menjadi alasan peneliti ingin menguji efikasi diri dan regulasi dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik yakni efikasi diri yang merupakan hasil dari proses kognitif meliputi keputusan, pengharapan, dan keyakinan seseorang dapat memprediksi kemampuan untuk menjalankan tugas dan mencapai target yang diinginkan (Bandura, 1997). Penelitian (Sagita et al., 2017) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian (Utami, 2015) yakni ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa. Artinya, individu dengan efikasi diri tinggi akan membuat stres akademik yang dialaminya cenderung rendah. Sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah menyebabkan stres akademiknya tinggi. Sehingga diketahui jika efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik.

Penelitian Azizah (2016) menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Penelitian (Masruroh, 2017) menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan hasil belajar blok *Emergency Medicine* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dengan penjabaran 73 (42,9%) subjek dengan efikasi diri sedang, 54 (31,8%) subjek mempunyai efikasi diri tinggi, dan 43 (25,3%) subjek efikasi dirinya rendah.

Efikasi diri adalah keyakinan untuk mampu atau tidak dalam mencapai tujuan (Feist, J. & Feist, 2010). Sikap yang muncul karena keyakinan individu tentang kemampuannya dan bagaimana individu memilih tindakan saat menghadapi situasi,

seberapa banyak upaya yang dilakukan, kemampuan bertahan dalam rintangan, dan ketangguhan bangkit setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997). Untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik maka efikasi diri merupakan inisiator dan faktor penting dalam memotivasi individu dalam belajar sehingga mampu mencapai keberhasilan dan hasil belajar yang baik.

Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik. Untuk mengatasi permasalahan stress akademik salah satu hal yang dapat dilatih yaitu regulasi emosi (Goleman, 2007). Hal ini didasarkan oleh hasil wawancara pendahuluan yang menjelaskan bahwa mahasiswa dapat mengelola emosi akibat stres akademik. Regulasi emosi merupakan proses dengan tujuan agar seseorang dapat mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan, agar individu dapat mengontrol atau mengekspresikan emosi untuk mengurangi ketegangan maupun kecemasan (Gross & Thompson, 2007). Saphiro (2003) menjelaskan jika individu yang mampu mengolah emosi baik cenderung lebih siap saat menghadapi ketegangan emosi, hal itu disebabkan karena kemampuan tersebut dapat membantu individu saat menghadapi dan memecahkan kehidupan serta konflik interpersonal dengan baik. Individu dengan kemampuan mengelola emosi baik dapat mengontrol dan menyeimbangkan emosi saat berhadapan dengan banyak peristiwa. Mahasiswa akan lebih realistis dan obyektif dalam menganalisis permasalahan pada stres akademik. Mahasiswa akan lebih realistis untuk mengontrol dirinya dalam permasalahan stres akademik sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (Safaria, 2009).

Penelitian (Kadi dkk., 2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa kedokteran. Semakin tinggi stress akademik maka regulasi emosinya semakin rendah, dan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stress akademik yang dialami. Kalat & Shiota (2007) menjelaskan regulasi emosi yakni kemampuan mengelola emosi yang hendak diungkapkan saat menghadapi sebuah peristiwa. Dengan kemampuan tersebut, individu akan lebih tenang dan fokus pada tekanan yang ada (Reivich & Andrew, 2003)

Penelitian oleh (Triyono, 2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa. Artinya, siswa yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi secara tepat dapat membuat efikasi diri meningkatkan yang menjadikan siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian mengenai fenomena stres akademik dari penelitian sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian yakni apakah ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yakni mengetahui hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khazanah ilmu psikologi utamanya dalam psikologi pendidikan dan klinis dalam kajian efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa.

#### 2. Manfaat praktis

Pada penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pihak seperti pendidik dosen maupun orang tua dalam membantu mahasiswa untuk melatih kemampuan efikasi diri dan regulasi emosi sehingga mahasiswa dapat memiliki kontrol diri yang baik untuk pendidikannya maupun kehidupannya.