

# Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa Selama Perkuliahan Daring

## *Overview of Stress Levels Based on Stressors of New Students of the Faculty of Medicine, Bosowa University During Online Lectures*

Gandy Patandung Andi Lolo\*, Rahmawati Thamrin, Ayu Ameliyah Hasbullah

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa

\*E-mail: gandy pandilolo@gmail.com

Diterima: 11 Agustus 2024/Disetujui: 30 Januari 2025

**Abstrak.** Stres dapat diartikan sebagai tanggapan non-spesifik gangguan emosional/perubahan yang disebabkan oleh stimulus atau tekanan (stimulus stresor). Stres pada mahasiswa kedokteran merupakan suatu fenomena yang dapat ditemui di berbagai dunia. Prevalensi stres di dunia cukup tinggi dengan berbagai stressor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa pada bulan Desember 2022. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa Angkatan 2020 dan Angkatan 2021. Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan derajat stres didapatkan bahwa proses belajar mengajar dengan 51 responden (33,5%) dengan tingkat stres sedang, akademik dengan 49 responden (32,5%) dengan tingkat stres sedang, aktivitas dengan 49 responden (32,2%) dengan tingkat stres sedang, sosial dengan 44 responden (29%) dengan tingkat stres sedang, motivasi dengan 69 responden (45,3%) dengan tingkat tidak stres sama sekali, intrapersonal dan interpersonal dengan 44 responden (28,9%) dengan tingkat tidak stres sama sekali. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan bahwa yang menjadi stressor pada mahasiswa yaitu Proses Belajar Mengajar Menjadi Stressor Tertinggi, di ikuti Akademik, Aktivitas, dan Sosial. Sedangkan Motivasi, Intrapersonal dan Interpersonal tidak menjadi stressor pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa Angkatan 2020 dan Angkatan 2021.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres, Stressor, Perkuliahan Daring, Unibos

**Abstract.** Stress can be interpreted as a non-specific response to emotional disturbances/changes caused by stimulus or pressure (stimulus stressor). Stress in medical students is a phenomenon that can be found in various parts of the world. The prevalence of stress in the world is quite high with various stressors that can affect stress levels in medical students. This research is quantitative descriptive. This research was conducted at the Faculty of Medicine, University of Bosowa in December 2022. The research subjects were students of the Faculty of Medicine, University of Bosowa Class of 2020 and Class of 2021. The sampling technique used was stratified random sampling. Data collection using the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ). Based on the results of research based on the degree of stress, it was found that the teaching and learning process with 51 respondents (33.5%) with moderate stress levels, academic with 49 respondents (32.5%) with moderate stress levels, activities with 49 respondents (32.2%) with moderate stress level, social with 44 respondents (29%) with moderate stress level, motivation with 69 respondents (45.3%) with no stress level at all, intrapersonal and interpersonal with 44 respondents (28.9%) with no stress level stress at all. Based on this research, it was found that what became a stressor for students was the Teaching and Learning Process as the Highest Stressor, followed by Academic, Activity, and Social. Meanwhile, Motivation, Intrapersonal and Interpersonal are not stressors for students of the Faculty of Medicine, University of Bosowa Class of 2020 and Class of 2021.

**Keywords:** Stress Level, Stressor, Online Lectures, Unibos



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## Pendahuluan

Stres dapat diartikan sebagai tanggapan non-spesifik gangguan emosional/perubahan yang disebabkan oleh stimulus atau tekanan (stimulus stresor).<sup>1</sup> Stres juga dikatakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, dari pernyataan tersebut stres yang dialami setiap masing-masing individu belum tentu sama bagi orang lain terkait respon/tanggapan kepada individu tersebut.<sup>2</sup> Stres ialah sesuatu kondisi yang berasal dari adanya perubahan lingkungan internal maupun eksternal individu yang diasumsikan sebagai suatu yang mengancam. Stres diasumsikan sebagai suatu hal yang negatif, namun kenyataannya tidak semua stres bersifat negatif. Stres pada mahasiswa kedokteran merupakan suatu fenomena yang dapat ditemui di berbagai dunia. Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stress berat dan jumlahnya cenderung meningkat. Sementara itu di Indonesia sekitar 11,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Sebuah penelitian terdahulu

menyebutkan bahwa kejadian stres pada mahasiswa kedokteran adalah 30-50%.<sup>20</sup> Sementara itu, tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: Di Pakistan, dengan 161 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 30,84%<sup>21</sup>, di Thailand, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 61,4%<sup>17</sup> dan di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 41,9%.<sup>18</sup> Penelitian lainnya di Iran menyebutkan bahwa tingkat stres pada tahun pertama mencapai 33%, tingkat kedua mencapai 26%, tingkat ketiga mencapai 16%.<sup>19</sup> Dampak stress meliputi iDampak fisiologis mudah mengalami iperut ikembung, imudah ipusing, ikejang ipada iotot/kram idan idiare), iDampak psikologis (temperamen, jenuh, depersonalisasi, menurunnya pencapaian-pencapaian pribadi, depresi, kecemasan), Dampak perilaku (prestasi menurun, sering bolos / tidak aktif dalam pembelajaran<sup>20</sup>.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *deskriptif* kuantitatif dengan menggunakan kuesioner penelitian tentang gambaran tingkat stres berdasarkan stressor mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas bosowa selama perkuliahan daring yang bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 berdasarkan stressor selama perkuliahan daring di fakultas kedokteran universitas bosowa. Penelitian ini dilaksanakan di fakultas kedokteran universitas bosowa pada bulan desember 2022. Populasi pada penelitian ini berjumlah 172 mahasiswa, namun setelah disaring menggunakan rumus yang ada dan berdasarkan kriteria didapatkan 152 responden. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *cross sectional*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia Responden	N	%
18 Tahun	10	6,6
19 Tahun	57	37,5
20 Tahun	53	34,8
21 Tahun	25	16,5
22 Tahun	5	3,3
23 Tahun	2	1,3
Total	152	100

**Tabel 2.** Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki - laki	28	18,4
Perempuan	124	61,6
Total	152	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan responden berjumlah 152 mahasiswa. Berdasarkan karakteristik usia, proporsi usia didominasi oleh responden berusia 19 tahun sebanyak 37,5% 20 tahun sebanyak 34,8%, 21 tahun sebanyak 16,5%, 18 tahun sebanyak 6,6%, 22 tahun sebanyak 5%, dan 23 tahun sebanyak 1,3%. Dan berdasarkan karakteristik jenis kelamin, laki- laki berjumlah 28 responden 18,4% dan perempuan berjumlah 124 responden 61,6%. Hal ini menunjukkan responden perempuan lebih banyak daripada responden laki- laki.

### 2. Analisis Univariat

**Tabel 3.** Analisis Univariat Berdasarkan Akademik

Akademik	n	%
Tidak Stres Sama Sekali	16	10,2
Stres Ringan	39	25,6
Stres Sedang	49	32,5
Stres Berat	32	21
Stres Sangat Berat	16	10,7
Total	152	100

Berdasarkan Tabel 3. tersebut dari 152 responden terdapat 16 responden yang tidak mengalami stres sama sekali sebesar 10,2%, 39 responden yang mengalami stres ringan sebesar 25,6%, 49 responden yang mengalami stres sedang sebesar 32,5%, 32 responden mengalami stres berat sebesar 21%, 16 responden mengalami stres sangat berat sebesar 10,7%. Jadi, tampak bahwa lebih banyak responden yang mengalami stres sedang akibat akademik.

**Table 4.** Analisis Univariat Berdasarkan Intrapersonal dan Interpersonal

Intrapersonal dan Interpersonal	n	%
Tidak Stres Sama Sekali	44	28,9
Stres Ringan	36	23,6
Stres Sedang	33	21,6
Stres Berat	26	17,4
Stres Sangat Berat	13	8,5
Total	152	100

Berdasarkan Tabel 4. dari 152 responden terdapat 44 responden yang tidak mengalami stres sama sekali sebesar 28,9%, 36 responden yang mengalami stres ringan sebesar 23,6%, 33 responden yang mengalami stres sedang sebesar 21,6%, 26 responden mengalami stres berat sebesar 17,4%, 13 responden mengalami stres sangat berat sebesar 8,5%. Jadi, tampak bahwa lebih banyak responden yang tidak mengalami stres sama sekali akibat intrapersonal dan interpersonal.

**Tabel 5.** Analisis Univariat Berdasarkan Proses Belajar Mengajar

Proses Belajar Mengajar	n	%
Tidak Stres Sama Sekali	27	17,8
Stres Ringan	38	25
Stres Sedang	51	33,5
Stres Berat	27	17,8
Stres Sangat Berat	9	5,9
Total	152	100

Berdasarkan Tabel 5. tersebut dari 152 responden terdapat 27 responden yang tidak mengalami stres sama sekali sebesar 17,8%, 38 responden yang mengalami stres ringan sebesar 25%, 51 responden yang mengalami stres sedang sebesar 33,5%, 27 responden mengalami stres berat sebesar 17,8%, 9 responden mengalami stres sangat berat sebesar 5,9%. Jadi, tampak bahwa lebih banyak responden yang mengalami stres sedang akibat proses belajar mengajar.

**Tabel 6.** Analisis Univariat Berdasarkan Sosial

Sosial	n	%
Tidak Stres Sama Sekali	37	24
Stres Ringan	38	25
Stres Sedang	44	29
Stres Berat	23	15
Stres Sangat Berat	10	7
Total	152	100

Berdasarkan Tabel 6. dari 152 responden terdapat 37 responden yang tidak mengalami stres sama sekali sebesar 24%, 38 responden yang mengalami stres ringan sebesar 25%, 44 responden yang mengalami stres sedang sebesar 29%, 23 responden mengalami stres berat sebesar 15%, 10 responden mengalami stres sangat berat sebesar 7%. Jadi, tampak bahwa lebih banyak responden yang mengalami stres sedang akibat sosial.

**Tabel 7.** Analisis Univariat Berdasarkan Motivasi

Motivasi	n	%
Tidak Stres Sama Sekali	69	45,3
Stres Ringan	29	19
Stres Sedang	30	19,7
Stres Berat	12	8
Stres Sangat Berat	12	8
Total	152	100

Berdasarkan Tabel 7. dari 152 responden terdapat 69 responden yang tidak mengalami stres sama sekali sebesar 45,3%, 29 responden yang mengalami stres ringan sebesar 19%, 30 responden yang mengalami stres sedang sebesar 19,7%, 12 responden mengalami stres berat sebesar 8%, 12 responden mengalami stres sangat berat sebesar 8%. Jadi, tampak bahwa lebih banyak responden yang tidak mengalami stres sama sekali akibat motivasi.

**Tabel 8.** Analisis Univariat Berdasarkan Aktivitas

Aktivitas	N	%
Tidak Stres Sama Sekali	34	22,4
Stres Ringan	49	32,2
Stres Sedang	46	30,3
Stres Berat	17	11,1
Stres Sangat Berat	6	4
Total	152	100

Berdasarkan Tabel 8. dari 152 responden terdapat 34 responden yang tidak mengalami stres sama sekali sebesar 22,4%, 49 responden yang mengalami stres ringan sebesar 32,2%, 46 responden yang mengalami stres sedang sebesar 30,3%, 17 responden mengalami stres berat sebesar 11,1%, 6 responden mengalami stres sangat berat sebesar 4%. Jadi, tampak bahwa lebih banyak responden yang mengalami stres ringan akibat aktivitas.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa proses belajar mengajar dengan 51 responden (33,5%) dengan tingkat stres sedang, akademik dengan 49 responden (32,5%) dengan tingkat stres sedang, aktivitas dengan 49 responden (32,2%) dengan tingkat stres sedang, sosial dengan 44 responden (29%) dengan tingkat stres sedang, motivasi dengan 69 responden (45,3%) dengan tingkat tidak stres sama sekali, intrapersonal dan interpersonal dengan 44 responden (28,9%) dengan tingkat tidak stres sama sekali. Disarankan bagi mahasiswa agar dapat lebih memahami tentang faktor-faktor stressor yang akan mereka hadapi sehingga mereka dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi dan mengurangi rasa stres yang dicetuskan oleh faktor-faktor stressor tersebut. Bagi insitusi mampu menumpukan perhatian terhadap mahasiswa baru dengan lebih memahami faktor-faktor stressor dan berusaha untuk menganggulangnya agar dapat menjadi salah satu bahan evaluasi bagi penyelenggaraan program Pendidikan profesi dokter fakultas kedokteran universitas bosowa. Bagi peneliti lain diharapkan agar dapat mengembangkan kemampuan di bidang penelitian serta mengasah kemampuan analisis peneliti dengan meningkatkan pengetahuan tentang stres, peneliti juga merasa untuk mengkaji lebih lanjut akan faktor-faktor stressor yang menyebabkan stres berat dalam kalangan mahasiswa program Pendidikan profesi dokter serta efek stres pada mahasiswa-mahasiswa ini pada penelitian selanjutnya.

## Daftar Pustaka

1. Ganesan, Y., P. Talwar, N. Fauzan, dan Y. B. Oon. 2018. A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*. 3(2):1-11.
2. Hartono. 2017. *Stres dan Stroke (Stres, Satu Faktor Tambahan penyebab Stroke)*. Yogyakarta Penerbit Kanisius
3. Zaini, M. 2019. *Ashuan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas*. Yogyakarta Penerbit Deepublish CV Budi Utama
4. Gunawan B, Sumadiono. Stres Dan Sistem Imun Tubuh: Suatu Pendekatan Psikoneurologi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 2007, p.154: 13-16.
5. K. Glanz, M. Schwartz, "Stress, Coping and Health Behavior," In *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*, 4th Edition., Eds. K. Glanz, B. Rimer, and K. Viswanath San Francisco: Jossey Bass, 2008. p.210-236.
6. American Psychological Association. 2007. *Stress: A Major Health Problem*. USA. American Psychological Association.
7. John G, Price J, McKnight R. *Psychiatry*. 4th ed. Oxford University. United States: Oxford University Press Inc., New York; 2013. 264-283 p.
8. Putrik. UP. Stres [Internet]. PT Media Kesehatan Indonesia Mitra Resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. p. 1-9.
9. Andri, P YD. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Maj Kedokt Ind*. 2007;57(34):233-
10. Australia Psychological Association. 2010. *Stress: A Major Health Problem*. AUS. Australia Psychological Association.
11. Indonesia PM. *Manajemen Stres*. 2nd ed. Prasetyo H, editor. PMI; 2015. 1-22 p.
12. Mubarak, W. I., L. Indrawati., dan J. Susanto. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
13. Maramis WF and Maramis AA. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi Ke-2. Jakarta: Airlangga Univesity Press.
14. Sani M, Mahfouz Ms, Bani I, Alsomily Ah, Alagi D, Alsomily Ny, Et Al. Prevalence Of Stress Among Medical Students In Jizan University, Kingdom Of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*. 2012;1(1) p.19-25.
15. Yusoff Msb, Rahim Afa, Yaacob MJ. The Development and Validity of The Medical Student Stressor Questionnaire MSSQ). *Asean Journal of Psychiatry*. 2010; Jan-Jun; 11(1): [Online] [Http://www.Aseanjournalofpsychiatry.Org/Oe11105.Htm](http://www.Aseanjournalofpsychiatry.Org/Oe11105.Htm)(diakses 16 Mei 2016)
16. Sriati A. Tinjauan Tentang Stres. *Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran*. 2008.
17. Saipanish R. Stress Among Medical Students In A Thai Medical School. *Med Teach*. 2003;25p.502-506.
18. Sherina Ms, Rampal L, Kaneson N. Psychological Stress Among Undergraduate Medical Students. *Med J Malaysia* 2004;59, p.207-211.
19. Marjani A, Gharavi Am, Jahanshahi M, Vahidirad A, Alizadeh F. 2008. Stress Among Medical Students Of Gourgans South East Of Caspian Sea, Iran. *Kathmandu University Medical Journal*, 6 3), p.421-425
20. Shelke Umesh S, K. R. 2014;3(4). Level Of Stress In Final Year Mbbs Students At Rural Medical College: A. *Crossectional Study International Journal Of Medical Research And Health Sciences*, p.886-891.

21. Shah, M., Hasan, S., Malik, S., Sreeramareddy, C.T. Perceived Stress, Sources and Severity of Stress Among Medical Undergraduates In A Pakistani Medical School. *BMC Med Educ* 2010. 10(2). p.1-8.
22. Sanjaya, Ridwan. 2020. 21 Refleksi Pembelajaran Daring Di Masa Darurat. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata Bilfaqih, Yusuf dan Qomarudin, M. Nur. 2015. Esensi Penyusunan Materi Pembelajaran Daring.
23. Cavanaugh, C. S. dan M. K. Barbour. 2009. Research and practice in k-12 online learning : a review of open access literature. *International Review of Research in Open and Distance Learning*. 10(1)
24. Mastuti, Rini, dkk. 2020. Teaching From Home : dari Belajar Merdeka menuju Merdeka Belajar. Jakarta : Yayasan Kita Menulis
25. Moffat KJ, McConnachiel A, Ross S, Morrison JM. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical Education*. 2004; 38): 482-91.
26. Abdulghani HM. Stress and depression among medical students: a cross sectional study at Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*. 2008; 24): 12-7.
27. Suganda. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2013. [Skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara; pertama.
28. Sharif S, Kamil EA, Mansour A. Stres and coping strategies among medical students in Basrah. *Medical Journal of Basrah University*. 2007: 25); 28-32.
29. Rasmun. Stres, coping dan adaptasi. Jakarta: SagungSeto; 2004.
30. Feist J, Feist GJ. Teorikepribadian. Jakarta: SalembaHumanika; 2010
31. Yusof MS, Rahim AF, Yaacob MJ. The development and validity of the medical student stressor questionnaire. *ASEAN Jurnal of Psychiatry*. 2010: 11); 1-12.
32. Yusof MS, Rahim AF. The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual. Kelantan: KKMED; 2010.
33. Al-Dabal BK, Koura MR, Rasheed P, Al- Sowielem L, Makki SM. A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. *SQU Medical Journal*. 2010; 10): 231-40.
34. Zaid ZA, Chan SC, Ho JJ. Emotional disorders among medical student in a Malaysian private medical school. *Singapore Medical Journal*. 2007; 48(10): 895-9.