

Faktor Risiko Stres Emosional pada Mahasiswa Kedokteran tahun Pertama Universitas Andalas di Masa Pandemi COVID-19

Mar'atul Fadhillah

Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Padang, Indonesia; maratul@student.unand.ac.id

Arina Widya Murni

Departemen Penyakit Dalam, Universitas Andalas, Padang, Indonesia; arina_widya_murni@yahoo.com

(koresponden)

Amel Yanis

Departemen Psikiatri, Universitas Andalas, Padang, Indonesia; amel.yanis.dr@gmail.com

ABSTRACT

Emotional stress is a psychological reaction due to stressors that can be detrimental, whether physical, mental or emotional stimuli that tend to disrupt the function of the organism which can activate the organism's flight or fight reaction. The COVID-19 pandemic situation is a new stressor for first year medical students because they immediately face the transition period of learning to online so they have to adapt to the new learning system. The aim of the research was to determine the risk factors that trigger emotional disorders in first year medical students at Andalas University class of 2020 during the COVID-19 pandemic. This study implemented a cross-sectional design. The subjects of this research were first year medical students at Andalas University. The measurement instruments used were the DASS-42 and the Holmes and Rahe Stress Scale for Youth. The total number of medical students who experienced stress from a total sample of 225 was 74 people (32.9%). The risk factor for student stress in this study was the learning process (69 people). Factors that aggravate academic stress were the death of family members/other family members/partners/close friends. The factor that relieves academic stress was vacation. The p value for the analysis of the relationship between stress levels and risk factors was >0.05 (not significant). It was concluded that the risk factor for emotional stress for medical students class of 2020 at Andalas University during the COVID-19 pandemic was the academic atmosphere.

Keywords: medical students; first year; risk factors; stress

ABSTRAK

Stres emosional adalah reaksi psikologis akibat stressor yang dapat merugikan, baik stimulus fisik, mental, ataupun emosional yang cenderung mengganggu fungsi organisme yang dapat mengaktifkan reaksi *flight or fight* oleh organisme tersebut. Situasi pandemi COVID-19 merupakan stressor baru bagi mahasiswa kedokteran tahun pertama karena langsung menghadapi masa transisi pembelajaran menjadi daring sehingga mereka harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor risiko pencetus timbulnya gangguan emosi mahasiswa kedokteran Universitas Andalas tahun pertama angkatan 2020 di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian ini ialah mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas Andalas. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah DASS-42 dan *Holmes and Rahe Stress Scale for Youth*. Total mahasiswa kedokteran yang mengalami stres dari total sampel 225 adalah sebanyak 74 orang (32,9%). Faktor risiko stres mahasiswa pada penelitian ini ialah proses pembelajaran (69 orang). Faktor yang memperberat stres akademik tersebut ialah kematian anggota keluarga/anggota keluarga lain/pasangan/teman dekat. Faktor yang meringankan stres akademik ialah liburan. Nilai p untuk analisis hubungan antara tingkat stres dengan faktor risikonya adalah >0,05 (tidak signifikan). Disimpulkan bahwa faktor risiko stres emosional mahasiswa kedokteran angkatan 2020 Universitas Andalas di masa pandemi COVID-19 ialah faktor suasana akademik.

Kata kunci: mahasiswa kedokteran; tahun pertama; faktor risiko; stres

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi fisiologis atau psikologis akibat stressor (internal maupun eksternal) yang dapat merugikan (tidak selalu merugikan), baik stimulus fisik, mental, ataupun emosional yang cenderung mengganggu fungsi organisme yang dapat mengaktifkan reaksi *flight or fight* (di hadapi atau di hindari) oleh organisme tersebut. Stressor eksternal berasal dari kejadian hidup terbesar seperti kematian pasangan, sementara stimulus internal sebagai faktor biologi yang dapat berasal dari penyakit penyerta yang dideritanya yang berakibat pada gangguan psikis atau psikosomatis.⁽¹⁾ Selain itu, stres juga dapat terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara id dan superego, ketidaksesuaian antara keinginan, dorongan tetapi terhambat oleh aturan dan moralitas yang ada, ketidakmampuan ego untuk menyeimbangkan antara id dan superego menyebabkan terjadinya kesenjangan sehingga hal inilah yang akhirnya membuat terjadinya stress. Ketidakmampuan individu untuk menghadapi situasi yang "tidak biasa" di lingkungan juga dapat membuat individu mengalami stres. Sebagai akibatnya, tubuh menerima rangsangan dan secara alami mengaktifkan reaksi *flight-or-fight* karena adanya kondisi yang berpotensi mengancam kestabilan kondisi tubuh.⁽²⁾

Dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi stress, terdapat dua penyesuaian di antaranya: penyesuaian yang bersifat mengurangi atau memperlemah gejala stress, dan penyesuaian yang sifatnya berusaha atau membantu mengatasi secara lebih terarah sumber stress yang ada, disebut penyesuaian yang efektif. Selama pandemi COVID-19, telah dilaporkan 727 artikel mengenai gangguan mental selama pandemi di lingkungan kesehatan.^(3,4) Berdasarkan data laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018⁽⁵⁾, Provinsi Sumatera Barat mengalami peningkatan prevalensi gangguan mental emosional, yaitu dari 4,5% menjadi 13%.

Penelitian oleh ⁽⁶⁾ melaporkan telah terjadi perburukan psikis seseorang selama pandemi COVID-19 di Indonesia. Perburukan psikis ditandai dengan kecemasan akibat pemberitaan COVID-19 dengan gejala sulit tidur, sakit kepala, dan lainnya. Pandemi mengakibatkan perubahan besar aspek kehidupan. Pemberlakuan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menjadi sumber stres baru. Pembatasan kegiatan akademik dilakukan secara daring, dimana mahasiswa kedokteran tahun pertama langsung menghadapi masa transisi pembelajaran menjadi daring sehingga mereka harus terbiasa dengan sistem pembelajaran baru. Akibatnya, mereka sulit menjalin komunikasi dan persahabatan dengan teman baru mereka. Metode pembelajaran daring merupakan stresor akademik yang meningkatkan stres mahasiswa kedokteran saat pandemi.⁽⁷⁾

Selama pembelajaran daring, dilaporkan banyak mahasiswa yang mengkhayal atau tidak fokus saat pemaparan materi oleh dosen dibandingkan dengan kuliah tatap muka.⁽⁸⁾ Banyak mahasiswa menganggap bahwa pembelajaran daring sebagai beban, karena memiliki masalah terkait manajemen waktu dan materi yang sulit dipahami. Pembatasan kegiatan akademik akibat kebijakan PSBB seperti penutupan kampus menyebabkan penundaan aktivitas akademik.⁽⁹⁾ Hal ini dirasakan oleh mahasiswa tahun ketiga dan keempat dimana terjadi penundaan ujian kelayakan memasuki rotasi klinik yang akan menentukan karir kedokteran mereka, yang mana untuk mencapai kelulusan diperlukan kompetensi yang tinggi, akibatnya mereka berpotensi mengulang ujian hingga beberapa kali. Bagi mahasiswa yang telah memasuki fase klinik terjadi peningkatan stres dikarenakan beberapa rotasi tidak tersedia, sehingga mereka harus menunggu dan segala kegiatan dialihkan menjadi daring yang berdampak pada penurunan kemampuan keterampilan klinik mereka kelak.⁽¹⁰⁾

Jalur vital yang penting dalam regulasi stres ialah *Hypothalamic-pituitary-adrenal* atau *HPA axis*. Kejadian hidup yang menegangkan atau stresor mengaktifkan jalur ini. Jalur ini dimulai dari unit *hipotalamus-pituitari* yang melepas *Corticotropin Releasing Hormone (CRH)* ke sistem portal hipofiseal dan bertindak sebagai regulator utama sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)* di kelenjar *pituitari anterior*. ACTH membantu tubuh menghadapi stresor yang sama di masa depan dan mempermudah proses mempelajari respon perilaku yang sesuai. Target organ penting dalam sirkulasi ACTH ialah korteks adrenal yang menghasilkan *Glukokortikoid* dan androgen. *Glukokortikoid* atau kortisol adalah hormon efektor jalur HPA yang terakhir. Hormon ini penting dalam regulasi aktivitas jalur HPA basal dan sangat berperan dalam penghentian stres melalui berbagai tingkatan, yaitu pusat regulasi ekstra-hipotalamus dan hipotalamus-hipofisis.⁽¹¹⁾ Efek fisiologis dari sistem neuroendokrin atau *Hypothalamic-Pituitary Axis* yaitu *General adaptation syndrome (GAS)*. Salah satunya ialah reaksi kelelahan yang menimbulkan deteriorasi fisik dimana stresor lama akan diganti dengan stresor baru secara terus menerus yang didominasi oleh cabang saraf parasimpatis.⁽¹²⁾

Penelitian ini merupakan penelitian pertama mengenai faktor risiko stres emosional pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas angkatan 2020 selama pandemi COVID-19, sebelumnya telah dilakukan penelitian faktor yang memengaruhi stres psikososial terhadap siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Denpasar oleh Putri, Wayan (2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres psikologi, mengetahui faktor risiko stres emosional, mengidentifikasi faktor risiko yang meringankan dan memperberat stres serta mengetahui hubungan faktor risiko terkait dengan stres emosional pada mahasiswa tahun pertama kedokteran Universitas Andalas akibat pandemi COVID-19. Manfaat dari penelitian yang dilakukan ini yaitu secara teoritis menambah wawasan mengenai faktor risiko pemicu stress emosional pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, memberikan kontribusi ilmu pengetahuan mengenai faktor risiko stres emosional dan menjadi bahan pembandingan serta masukan bagi penelitian sejenis atau penelitian selanjutnya, kemudian manfaat praktis yang didapatkan dari penelitian ini yaitu memberi gambaran dan informasi stress emosional mahasiswa kedokteran, dan agar para pembuat kebijakan dapat membuat kebijakan baru di instansi pendidikan agar mahasiswa terhindar dari stres.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei melalui *Google Form*, populasi dari penelitian adalah seluruh mahasiswa kedokteran tahun pertama angkatan 2020 Universitas Andalas dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan mengklik persetujuan kesediaan mengisi kuisioner, mahasiswa aktif program studi pendidikan dokter dan nilai skor pada alat ukur *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)* >14 poin, perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow didapatkan jumlah total sampel yaitu sebanyak 74 sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling* dengan cara setiap kelas A,B,C,D yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan diambil secara acak pada grup A dan sistematis pada grup B,C,D yang dibagi bergantung pada jumlah populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 80 sampel.

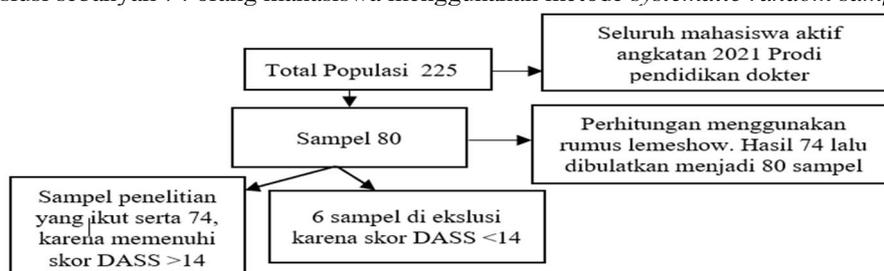
Instrumen penelitian menggunakan dua buah kuisioner yaitu DASS-42 untuk menilai tingkat stres emosional, yang mana kuisioner ini sudah di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006) dan sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas dengan nilai r 0,361 dan validitas r 0,4999 sehingga kuisioner tersebut dinyatakan valid dan reliabel.⁽¹³⁾ Kuisioner ini memiliki 42 item yang menilai level depresi, ansietas dan stress terhadap responden setiap pertanyaan memiliki 0-3 pertanyaan yang sesuai dengan skor maksimal 42, derajat stress dapat diukur dengan total skor dari masing pernyataan dengan skor 0-14 normal, 15-18 stress ringan, 19-25 stress sedang dan 26-33 stress berat. Kuisioner *Holmes and Rahe Stress Scale for Youth* untuk melihat faktor yang menyebabkan stresor, kuisioner ini telah dilakukan uji validitas dengan korelasi positif untuk setiap itemnya, dan nilai realibilitasnya 0,823 sehingga kuisioner ini dinyatakan valid dan reliabel. Pada populasi ini, didapatkan kedua kuisioner ini valid, dimana nilai r_{count} besar dari r_{table} (0,227) dengan menilai 4 item. Faktor stress yang dinilai dalam penelitian ini adalah suasana akademik (proses pembelajaran), lingkungan tempat tinggal, ekonomi, kejadian tidak terduga, kebiasaan dan hubungan interpersonal. Pengambilan data dilakukan mulai dari bulan Oktober 2020 hingga bulan Juli 2021. Sebelum menyebarkan kuisioner, responden diberi pembekalan secara daring melalui aplikasi *zoom* serta diberi lembar pernyataan persetujuan mengikuti penelitian. Penelitian

ini juga telah lolos kaji etik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dengan nomor surat 484/UN.16.2/KEP-FK/2021.

Prosedur penelitian dilakukan dengan langkah meminta surat permohonan izin penelitian kepada komite etik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, kemudian mengumpulkan semua responden yang memenuhi kriteria inklusi melalui *zoom* dan memberikan arahan penelitian untuk mengisi lembar kesediaan mengisi kuisioner penelitian sebagai bukti persetujuan ikut penelitian kemudian membagikan tautan penelitian yang terdiri atas lembar persetujuan, identitas, dan kuisioner melalui tautan yang berisikan *Google Form* melalui grup angkatan, setelah itu responden mengisi lembar persetujuan dan seluruh data identitas, kemudian responden mengisi kuisioner DASS 42 dan *Holmes and Rahe Stress Scale of Youth*, lalu responden mengisi factor yang memperingan dan memperberat stres secara deskriptif, kemudian peneliti mengamati jumlah responden yang telah mengisi kuisioner, lalu melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi secara sistematis ada setiap kelasnya. Responden yang memiliki skor stres <14 tidak diambil untuk menjadi sampel dalam kuisioner *Holmes and Rahe Stress Scale of Youth*. Sementara, responden yang memiliki skor stress >14 dipilih sebagai sampel kuisioner *Holmes and Rahe Stress Scale of Youth* dan menyesuaikan jumlah sampel penelitian. Selanjutnya, dilakukan pengolahan dan analisis data secara univariat dan multivariat. Analisis univariat akan menghasilkan data berupa distribusi frekuensi dari karakteristik responden dan derajat stresnya. Sementara itu, analisis multivariat binary logistic regression untuk mengetahui arah hubungan antara faktor risiko stres dengan tingkat stresnya.

HASIL

Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juli 2021. Pada penelitian ini didapatkan populasi mahasiswa kedokteran yang dapat dicapai (*Accessible Population*) sebanyak 225 orang dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 74 orang mahasiswa menggunakan metode *systematic random sampling*.



Gambar 1. *Flow chart* perekrutan sampel

Tabel 1. Karakteristik Responden yang mengalami distres

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase |
|-------------------------------|-----------|------------|
| Jenis kelamin | | |
| Lak-laki | 17 | 23 |
| Wanita | 57 | 77 |
| Tempat tinggal | | |
| Dengan orang tua | 20 | 27,1 |
| Dengan saudara | 7 | 9,4 |
| Indekos | 44 | 59,5 |
| Lainnya | 3 | 4 |
| Status kedua orang tua | | |
| Terikat perkawinan | 66 | 89,1 |
| Berpisah/ bercerai | 3 | 4,1 |
| Ayah meninggal dunia | 4 | 5,4 |
| Ibu meninggal dunia | 1 | 1,4 |
| Anak ke- | | |
| Anak ke-1 | 34 | 45,9 |
| Anak ke-2 | 24 | 32,4 |
| Anak ke-3 | 12 | 16,2 |
| Anak ke-4 | 4 | 5,4 |
| Usia | | |
| 17 | 3 | 4 |
| 18 | 30 | 40,5 |
| 19 | 31 | 41,9 |
| 20 | 9 | 12,2 |
| 21 | 1 | 1,4 |

Tabel 1 menggambarkan bahwa responden yang mengalami stres terbanyak berjenis kelamin wanita (77%), pada golongan umur 19 tahun (41,9%), anak pertama dalam keluarga (45,9%), tempat tinggal indekos (59,5%), dan status kedua orang masih terikat perkawinan (89,1%). Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa derajat stress pada mahasiswa tahun pertama kedokteran didominasi oleh derajat stres ringan (43,2%), sedang (36,5%) dan berat (20,3%). Tabel 3 menjelaskan bahwa faktor risiko penyebab stres mahasiswa kedokteran angkatan 2020 Universitas Andalas yang paling tinggi adalah ialah Suasana akademik (proses pembelajaran) sebanyak (69 orang) dengan prevalensi derajat stres ringan (43,5%).

Tabel 2. Distribusi derajat stres pada mahasiswa kedokteran

| Derajat stres | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Ringan | 32 | 43,2 |
| Sedang | 27 | 36,5 |
| Berat | 15 | 20,3 |

Tabel 3. Distribusi faktor risiko yang menimbulkan distress pada mahasiswa kedokteran

| Faktor risiko stres | Stres ringan | Stres sedang | Stres berat |
|--|--------------|--------------|-------------|
| Suasana akademik (proses pembelajaran) | 30 (43,5%) | 25 (36,2%) | 14 (20,3%) |
| Lingkungan tempat tinggal | 24 (46,2%) | 18 (34,6%) | 10 (19,2%) |
| Ekonomi | 12 (43%) | 11 (40%) | 5 (18%) |
| Kejadian tidak terduga | 16 (39%) | 16 (39%) | 9 (22%) |
| Hubungan interpersonal | 22 (52,4%) | 13 (31%) | 7 (16,7%) |
| Perubahan kebiasaan | 17 (37%) | 19 (41,3%) | 10 (21,7%) |

Tabel 4. Faktor yang memperberat stres pada mahasiswa kedokteran

| Faktor yang memperberat stres | Frekuensi | Persentase |
|---|-----------|------------|
| Kematian pasangan, orang tua, teman dekat atau anggota keluarga lain | 28 orang | 59,5 |
| Perubahan tanggung jawab dan kemandirian | 26 orang | 55,3 |
| Memasuki kampus baru atau memulai tingkatan baru (seperti baru masuk SMP, SMA, atau kuliah) | 26 orang | 55,3 |
| Tidur kurang dari 8 jam setiap malam | 15 orang | 31,9 |
| Mulai kuliah atau akhir kuliah | 15 orang | 31,9 |
| Perubahan status finansial | 15 orang | 31,9 |
| Argumen dengan pasangan, keluarga atau teman | 15 orang | 31,9 |
| Perubahan kebiasaan (memulai atau berhenti terhadap suatu kebiasaan) | 13 orang | 27,6 |
| Salah satu/ lebih anggota keluarga terkena penyakit serius | 11 orang | 23,4 |
| Perceraian dirimu atau orang tua | 10 orang | 21,2 |
| Berada pada masa pre menstruasi (PMS) | 10 orang | 21,2 |
| Perubahan tempat tinggal atau domisili | 9 orang | 19,1 |
| Putus dari kekasih | 9 orang | 19,1 |
| Perubahan kondisi tempat tinggal (adanya tamu, renovasi rumah, teman sekamar) | 9 orang | 19,1 |
| Perubahan frekuensi kumpul keluarga | 6 orang | 12,7 |
| Perubahan jurusan dari jurusan sebelumnya | 5 orang | 10,6 |
| Terkena luka berat atau mempunyai penyakit pribadi yang serius | 5 orang | 10,6 |
| Capaian yang luar biasa (penghargaan, nilai) | 5 orang | 10,6 |
| Bermasalah di kampus | 4 orang | 5,4 |
| Orang tua yang mulai bekerja atau berhenti bekerja | 4 orang | 8,5 |
| Terjerat hutang (pribadi atau keluarga) | 3 orang | 6,3 |
| pelanggaran hukum ringan | 2 orang | 4,2 |
| Perubahan frekuensi kencan | 2 orang | 4,2 |
| Perubahan tanggung jawab kerja | 1 orang | 2,1 |
| Rujuk dengan teman, keluarga, atau kekasih | 1 orang | 2,1 |
| Mempunyai anggota keluarga baru (bayi atau orang tua baru dan lainnya) | 1 orang | 2,1 |
| Masalah dengan keluarga kekasih | 1 orang | 2,1 |
| Liburan | 1 orang | 2,1 |

Tabel 5. Faktor yang meringankan stres pada mahasiswa kedokteran

| Faktor yang meringankan stres | Frekuensi | Persentase |
|--|-----------|------------|
| Liburan | 43 orang | 91,4 |
| Capaian yang luar biasa | 22 orang | 46,8 |
| Rujuk/kembali bersama dengan teman, keluarga, atau kekasih | 19 orang | 19,1 |
| Mempunyai anggota keluarga baru (bayi atau orang tua baru dan lainnya) | 3 orang | 6,3 |
| Perubahan status finansial | 3 orang | 6,3 |
| Tahun awal kuliah | 3 orang | 6,3 |
| Perubahan kebiasaan | 3 orang | 6,3 |
| Perubahan frekuensi kumpul keluarga | 3 orang | 6,3 |
| Orang tua atau pasangan yang mulai bekerja | 2 orang | 4,2 |
| Perubahan tempat tinggal atau domisili | 2 orang | 4,2 |
| Memasuki kampus baru | 1 orang | 2,1 |
| Berada pada masa pre menstruasi | 1 orang | 2,1 |
| Perubahan aktivitas keagamaan | 1 orang | 2,1 |
| Perubahan kondisi tempat tinggal | 1 orang | 2,1 |

Tabel 6. Hubungan antara tingkat stres dan faktor risiko stress

| Faktor risiko | Stress (f%) | | p-value | OR (95% CI) |
|---------------------------|-------------|---------------|---------|---------------------|
| | Berat | Ringan-sedang | | |
| Suasana akademik | 14(20,3%) | 55 (79,7%) | 1.000 | 0,999 (0,92-10,873) |
| Lingkungan tempat tinggal | 10 (19,2%) | 42 (80,8%) | 0.974 | 0,977 (0,251-3,806) |
| Ekonomi | 5 (17,9%) | 23 (82,1%) | 0.793 | 0,834 (0,215-3,242) |
| Kejadian Tidak Terduga | 9 (22,0%) | 32 (78%) | 0.679 | 1,299 (0,377-4,437) |
| Hubungan Interpersonal | 7 (16,7%) | 35 (83,3%) | 0.491 | 0,629 (0,168-2,355) |
| Kebiasaan | 10 (21,7%) | 36 (78,3%) | 0.740 | 1,247(0,338-4,598) |

Pada Tabel 4, faktor risiko yang memperberat stres akademik mahasiswa kedokteran angkatan 2020 Universitas Andalas ialah kematian anggota keluarga/anggota keluarga lain/pasangan/teman dekat (59,5%). Pada

Tabel 5, faktor risiko yang meringankan stres akademik mahasiswa kedokteran angkatan 2020 Universitas Andalas ialah liburan (91,4%). Selanjutnya Tabel 6 menunjukkan hubungan antara faktor risiko stres terhadap tingkat stres ditemukan tidak signifikan dan prediktor faktor risiko terhadap kejadian stres tidak berkorelasi.

PEMBAHASAN

Faktor risiko stres emosional utama pada mahasiswa kedokteran tahun pertama angkatan 2020 Universitas Andalas ialah suasana akademik (69 orang). Faktor stres akademik pada saat pandemi tinggi, karena pembelajaran daring dianggap sebagai beban baru seperti banyaknya mata kuliah yang harus diikuti, tidak maksimal dalam ujian, ujian yang sangat banyak jenisnya, banyak yang harus dipelajari, dan kurangnya waktu untuk mengulang pelajaran.⁽¹²⁾ Selain itu, pembelajaran daring juga dianggap kurang efektif dimana mahasiswa sedikit berinteraksi dengan dosen dan berada di luar lingkungan kampus.⁽¹⁴⁾ Hal ini sejalan menurut penelitian⁽¹⁵⁾ mengenai tingkat stres mahasiswa Institusi Kesehatan Medan akibat pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 didapatkan banyak mahasiswa mengalami stres ringan (48,9%) yang menunjukkan mereka mampu beradaptasi dengan proses pembelajaran daring.

Faktor risiko stres terbanyak kedua ialah faktor lingkungan tempat tinggal (52 orang) dengan rincian pada kelompok stres ringan sebanyak 24 orang (46,2%), kelompok stres sedang 18 orang (34,6%), dan kelompok stres berat 10 orang (19,2%). Faktor lingkungan tempat tinggal berupa perubahan frekuensi kumpul keluarga (74,3%), Perubahan tempat tinggal atau domisili (71,6%), dan perubahan kondisi tempat tinggal (adanya tamu, renovasi rumah, dan lainnya) (52,7%). Sebuah penelitian oleh⁽¹⁶⁾ pada mahasiswa *Introductory Psychology Regional State University of Midwest* melaporkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan kampus dengan yang di luar kampus. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan kampus memiliki prevalensi stres yang lebih tinggi karena memiliki *support system* yang sempit di kampus, apalagi pada mahasiswa tahun pertama yang masih beradaptasi pada kehidupan kampus, teman, dan jauh dari orang tua, dibandingkan mahasiswa yang harus menempuh perjalanan menuju kampus. Mahasiswa yang tinggal jauh dari kampus masih bisa memiliki tempat yang nyaman di rumah mereka sendiri dan selalu bisa menghindari dari lingkungan kampus pada kesehariannya dan satu-satunya stresor bagi mereka hanyalah memerlukan waktu yang lebih untuk melakukan perjalanan menuju kampus. Hal ini berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh⁽¹⁷⁾ pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi mendapatkan mahasiswa yang tinggal di indekos belum tentu memiliki stres yang lebih berat dibandingkan yang tinggal bersama keluarganya karena memiliki lebih banyak sejawat pendukung ketika memiliki kesulitan di kampus. Sementara itu, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua bisa saja mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena tekanan lingkungan rumah dan orang tua yang mana sejalan dengan hasil penelitian ini, persentase mahasiswa yang tinggal di indekos tinggi, dan didominasi oleh kelompok stres ringan.

Faktor risiko stres ketiga ialah faktor perubahan kebiasaan (46 orang). Pada masa pandemi COVID-19 ini, kegiatan mahasiswa banyak dihabiskan dirumah atau di indekos sehingga terjadi perubahan kebiasaan, baik berupa kebiasaan baru atau peningkatan intensitas kebiasaan lama seperti tidur kurang dari 8 jam setiap malamnya, waktu senggang yang terlalu banyak, dan lainnya. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Keadaan insomnia umumnya terjadi saat menghadapi masa ujian dan tugas-tugas yang menumpuk ditambah lagi kecemasan terhadap keadaan pandemi COVID-19 yang tak kunjung usai beserta kebijakan-kebijakannya.⁽¹⁸⁾

Faktor risiko stres keempat ialah faktor hubungan interpersonal (42 orang). Pengaruh orang terdekat seperti keluarga, pasangan dan teman sangat signifikan dalam kejadian stres seseorang karena berada argument dan berada dalam hubungan jarak jauh. Saat karantina banyak orang tua yang mengalami stres karena sulit memahami kebutuhan anak, kurang mendampingi mereka, kesulitan dalam menerapkan kedisiplinan, sehingga anak merasa tidak dimengerti oleh orang tuanya.⁽¹⁹⁾ Terdapat penelitian pendukung pada kejadian ini oleh Darling et.al, pada mahasiswa *Florida State University* yang menyatakan bahwa pada mayoritas mahasiswa perempuan mengalami stres karena adanya pertengkaran keluarga, dan hasil penelitian juga mendapatkan semakin mahasiswa jauh dari orang tua, maka semakin banyak tuntutan dari orang tua yang mana sejalan dengan penelitian ini dimana mayoritas mahasiswa tinggal di indekos. Adapun permasalahan dengan kekasih, umumnya disebabkan karena putus hubungan dan susah untuk melupakan mantan. Sedangkan dalam hubungan pertemanan, berpisah dari pertemanan yang sudah lama dan memiliki masalah dengan teman yang selalu bersama mengikuti jenjang pendidikan menjadi masalah stres yang utama.⁽²⁰⁾

Faktor risiko stres kelima ialah kejadian tidak terduga (41 orang). Kejadian kematian anggota keluarga dan penyakit serius bawaan keluarga baik keluarga inti maupun keluarga besar merupakan salah satu stresor traumatik yang paling sulit untuk dikelola dan dapat memiliki efek negatif jangka panjang pada fungsi individu dan keluarga, bahkan hingga generasi berikutnya yang memengaruhi semangat dan performa belajar mahasiswa.⁽²¹⁾ Pada penelitian ini, kematian anggota keluarga/anggota keluarga lain/pasangan/teman dekat pada 6 orang sampel diketahui karena COVID-19, sementara selebihnya diketahui penyebab kematian karena riwayat penyakit kronis seperti jantung dan diabetes mellitus. Penelitian⁽²²⁾ di Iran menambahkan pada saat pandemi ini orang-orang mengalami duka yang tidak lengkap, karena isolasi sosial dan tidak bisa bertemu orang yang dicintai untuk terakhir kalinya, sehingga mengalami kesedihan yang lebih mendalam karena kematian yang tidak diharapkan. Sementara itu, untuk riwayat penyakit keluarga yang serius maupun penyakit pribadi yang serius diketahui disebabkan oleh adanya alergi kronik (3 orang), riwayat tonsillitis (1 orang), keluarga terkena COVID-19 (6 orang), riwayat keluarga serangan jantung (4 orang), riwayat keluarga diabetes mellitus (2 orang), dan riwayat keluarga gout (1 orang). Faktor risiko stres keenam ialah ekonomi (28 orang). Perubahan status finansial merupakan akibat paling nyata dari kondisi pandemi. Perubahan yang terjadi seperti orang tua mahasiswa yang berhenti bekerja atau baru mulai bekerja. Mahasiswa yang memiliki beban kesulitan ekonomi akan mencari cara untuk mencukupi kebutuhan kuliah seperti uang kuliah yang mahal hingga uang hidup bulanan seperti bekerja

atau terikat dalam beasiswa. Pada mahasiswa yang bekerja terjadi penurunan performa studi yang dibuktikan dengan nilai yang lebih rendah dibanding mahasiswa yang mendapatkan beasiswa.⁽²²⁾

Analisis penelitian ini menghasilkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan faktor risikonya, berarti prediktor faktor risiko stres pada tiap orangnya tidak signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Andalas angkatan 2020. Hal ini bias sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh⁽²³⁾ dengan judul “Gangguan emosional pada pelajar SMK didepok saat pandemi COVID-19”, yang mana dalam penelitiannya disebutkan terdapat faktor lain yang secara signifikan menyebabkan stres pada mahasiswa atau terdapat respon koping yang tidak memadai pada setiap individu sehingga hasil ini tidak signifikan. Stres itu sendiri bukanlah suatu entitas independen tetapi suatu rekasi/ respon terhadap stressor fight atau flight yang dipengaruhi sifat, intensitas, dan durasi stresor dan persepsi, penilaian, dan kemajuan koping dari individu yang terkena, yang semua itu pada gilirannya memediasi respon psikologis dan fisiologis terhadap stresor. Selanjutnya, penyesuaian kepada stresor berulang diketahui bersifat individual, berdasarkan penilaian seseorang terhadap situasi. Respon koping seseorang dapat berbentuk adaptif dan maladaptif, sejauh mana individu dapat menggunakan strategi koping positif yang efektif untuk menentukan tingkat keberhasilan moderasi stress^(24, 25). Hasil analisis ini berbeda pada mahasiswa Kampus *Bio Medico University Roma* (2022) bahwa stres berat saat pandemi dipengaruhi oleh faktor perubahan hubungan interpersonal seperti sulit menemui teman-teman dan dosen di kampus.⁽²⁶⁾ Penelitian berbeda juga terdapat pada penelitian⁽²⁷⁾ mengenai hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara faktor pengaruh teman dengan tingkat stres mahasiswa. Hasil studi ini berbeda dari yang dilakukan di Roma karena kebudayaan masyarakat Italia butuh untuk berkumpul dengan keluarga, teman, ataupun pasangan secara rutin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa derajat stres mahasiswa kedokteran tahun pertama di universitas Andalas ialah derajat stres ringan, dengan faktor risikonya ialah suasana akademik (proses pembelajaran), lingkungan tempat tinggal, faktor ekonomi, kejadian tidak terduga, hubungan interpersonal dan perubahan kebiasaan. Adapun faktor yang memperberat stress adalah suasana akademik, kematian anggota keluarga/anggota keluarga lain/pasangan/teman dekat, sementara faktor yang meringankan stress suasana akademik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama angkatan 2020 Universitas Andalas di masa pandemi COVID-19 ialah liburan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewe, Philip J, Michael P. O’Driscoll, Cary L. Cooper. Theories of psychological stress at work. Handbook of occupational health and wellness; 2012.
2. Rice, Virginia Hill, ed. Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice. Sage Publications; 2011.
3. Freedland KE, Dew MA, Sarwer DB, Burg MM, Hart TA, Ewing SWF, Fang CY, Blozis SA, Puterman E, Marquez B, Kaufmann PG. Health psychology in the time of COVID-19. *Health Psychol.* 2020;39(12):1021-1025.
4. Emir Öksüz E, Kalkan B, Can N, Haktanir A. Adult mental health and loneliness during the COVID-19 pandemic in late 2020. *Eur J Psychol Open.* 2021;80(1–2):18–30.
5. RISKESDAS. Hasil utama riset kesehatan dasar (RISKESDAS). *J Phys A Math Theor.* 2018;44(8):1–200.
6. Muslim M. Manajemen stress pada masa pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis.* 2020; 3(2):192-201.
7. Atta IS, Almilaibary A. The prevalence of stress among medical students studying an integrative curriculum during the COVID-19 pandemic. *Adv Med Educ Pract.* 2022;13:35–45.
8. Firman F, Rahayu S. Pembelajaran online di tengah pandemi COVID-19. *Indones J Educ Sci.* 2020;2(2):81–9.
9. Wenjun C, Ziwei F, Guoqiang H, Mei H, Xinrong X, Jiabin D, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020;287:1–5.
10. Guo AA, Crum MA, Fowler LA. Assessing the psychological impacts of COVID-19 in undergraduate medical students. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(6):1–14.
11. Sherwood L. Fisiologi manusia: dari sel ke sistem. Jakarta: EGC; 2011.
12. Lumban Gaol NT. Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Bul Psikol.* 2016;24(1):1.
13. Damanik ED, Damanik E. Damanik Indonesian translation - reliability. 2006.
14. Islam MA, Barna SD, Raihan H, Khan MNA, Hossain MT. Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE.* 2020;15(8): e0238162.
15. Wahyu, Afnijar, Simanullang RH. Student stress due to online learning during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan.* 2020;5(2):153-157.
16. Horvath AJ. College living environments and stress: commuters versus on-campus residency. *IU South Bend Undergrad Res J.* 2012;12:81–5.
17. Sutjiato M, Tucunan GDK, A T. Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu.* 2015;5(1):30–42.
18. Caesarridha DK. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *J Med Hutama.* 2021;2(4):1213–7.
19. Spinelli, M. Parents’ stress and children’s psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak

- in Italy di Maria Spinelli, Francesca Lionetti, Massimiliano Pastore e Mirco Fasolo. *Front Psychol.* 2020;11:1–7.
20. Darling CA, McWey LM, Howard SN, Olmstead SB. College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress Heal.* 2007;23(4):215–29.
 21. McClenahan KB, Jordan JR. Long-term effects of a family history of traumatic death on adolescent individuation. *Death Stud.* 1995;19(4):315–36.
 22. Mortazavi SS, Assari S, Alimohamadi A, Rafiee M, Shati M. Fear, loss, social isolation, and incomplete grief due to COVID-19: A recipe for a psychiatric pandemic. *Basic Clin Neurosci.* 2020;11(2):225–32.
 23. Fikriah SA, Kurnianingrum RA, Zahra L, Setiowati D. Gangguan emosional pada pelajar SMK di Depok saat masa pandemi COVID-19. *J Pengabd Kpd Masy.* 2022;5:123–9.
 24. Bennett D, McCarty C, Carter S. The impact of financial stress on academic performance in college economics courses. *Acad Educ Leadersh J.* 2015;19(3):25.
 25. Huether SE. *Buku ajar patofisiologi.* Jakarta: Elsevier Ltd; 2019.
 26. Quintiliani L, Sisto A, Vicinanza F, Curcio G, Tambone V. Resilience and psychological impact on Italian University students during COVID-19 pandemic. *Distance learning and health. Psychol Heal Med.* 2022;27(1):69–80.
 27. Fiorillo D, Sabatini F. Structural social capital and health in Italy. *Econ Hum Biol.* 2015;17:129–42.