

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres didefinisikan sebagai respons makhluk hidup terhadap tuntutan lingkungan di sekitarnya.¹ Tuntutan dari lingkungan tersebut disebut sebagai stresor atau stimulus penyebab timbulnya stres.¹ Stres sebagai respons ditunjukkan dalam bentuk suatu pola yang disebut Hans Selye sebagai *General Adaptation Syndrome (GAS)*.¹ Pola GAS ini diawali dengan *alarm reaction* (respons *fight or flight*), diikuti dengan *resistance stage* (energi berkurang akibat paparan stresor yang berkepanjangan), dan diakhiri dengan *exhaustion stage* (kelelahan, kerusakan jaringan, dan timbul penyakit).¹⁻³

Stres merupakan hal yang tidak asing di kalangan mahasiswa kedokteran dikarenakan beragamnya stresor yang dihadapi selama masa studi kedokteran.⁴ Sumber stresor mahasiswa kedokteran dapat dikategorikan ke dalam tiga faktor, yaitu akademik, psikososial, dan ketidakcakapan dosen dalam mengajar.⁴ Penelitian yang dilakukan di Universitas Diponegoro pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 56,1% mahasiswa kedokteran tingkat akhir mengalami stres dengan derajat yang bervariasi.⁵ Pada tahun 2019, studi di Universitas Airlangga mengungkapkan bahwa 32,3% mahasiswa kedokteran tingkat akhir juga mengalami stres dengan derajat yang bervariasi.⁶ Di Universitas Sumatera Utara, 49,1% mahasiswa fakultas kedokteran mengalami stres sedang pada tahun 2020.⁷ Beberapa angka kejadian stres di atas

menjadi bukti bahwa mahasiswa kedokteran merupakan individu yang rentan mengalami stres.

Selain stres, mahasiswa kedokteran juga rentan mengalami kelelahan.⁸ Kelelahan merupakan suatu gejala yang sifatnya multidimensional dan multifaktorial serta dapat terjadi baik pada individu yang sehat, maupun pada individu dengan kondisi medis tertentu.⁹ Kelelahan diketahui dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti kemampuan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, keterampilan psikomotor, dan memori jangka panjang sehingga dapat berujung pada gangguan performa belajar.¹⁰ Studi tahun 2018 di Universitas Udayana menemukan bahwa 56,9% mahasiswa kedokteran mengalami kelelahan tingkat sedang.² Studi serupa juga dilaksanakan di Universitas Nusa Cendana Kupang pada tahun 2020 dan didapatkan hasil 62% mahasiswa kedokteran mengalami kelelahan.³

Telah banyak penelitian yang mencari hubungan antara stres dan kelelahan dengan hasil semuanya terdapat hubungan yang signifikan.^{2,3,11} Namun, belum ada penelitian serupa pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro, dan masih belum banyak penelitian yang memberikan gambaran terkait angka kejadian kelelahan pada mahasiswa kedokteran di Indonesia, dikarenakan penelitian terkait kelelahan masih lebih banyak menyoroti kalangan pekerja.

Berangkat dari uraian permasalahan di atas, peneliti berkeinginan untuk meneliti hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis, secara khusus pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.2 Permasalahan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui tingkat stres mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.
- 2) Mengetahui prevalensi kelelahan fisiologis pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.
- 3) Mengidentifikasi tingkat stres dengan prevalensi kelelahan fisiologis yang paling tinggi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Penelitian Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam ilmu kedokteran jiwa mengenai hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis.

1.4.2 Manfaat Penelitian Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa kedokteran tentang hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis sehingga dapat mengelola kondisi stres yang dialami guna mencegah terjadinya kelelahan fisiologis.

1.4.3 Manfaat Penelitian Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro tentang hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis sehingga dapat mengantisipasi terjadinya stres dan kelelahan fisiologis pada mahasiswa.

1.4.4 Manfaat Penelitian Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang terkait.

1.5 Keaslian Penelitian

Setelah upaya penelusuran pustaka yang telah dilakukan, peneliti belum menemukan adanya penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan kelelahan fisiologis pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. Namun, penelitian serupa sudah pernah dilakukan di beberapa universitas di Indonesia dan mancanegara. Penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Adela Nathania, dkk. Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Intisari Sains Medis. 2019. Volume 10, No. 1:134-138. ²	Jenis Penelitian: Analitik observasional. Desain: Studi potong lintang. Subjek Penelitian: Mahasiswa program studi pendidikan dokter semester 2, 4, dan 6 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 262 orang. Variabel Bebas: Tingkat stres. Variabel Terikat: Tingkat kelelahan. Instrumen Penelitian: <i>General Health Questionnaire</i> – 12 (GHQ-12) dan <i>Subjective Self Rating Test</i> (SSRT).	Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
2.	Yohanes Ian Kurniawan Lolan, dkk. Hubungan antara tingkat stres dengan kondisi kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. <i>Cendana Medical Journal</i> . 2021. Edisi 21, No. 1:8-15. ³	Jenis Penelitian: Analitik observasional. Desain: Studi potong lintang. Subjek Penelitian: Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2017, 2018 dan 2019 tahun 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 221 orang. Variabel Bebas: Tingkat stres. Variabel Terikat: Kondisi kelelahan.	Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

No.	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		Instrumen Penelitian: <i>Perceived Stress Scale</i> dan <i>Subjective Self Rating Test</i> (SSRT).	
3.	Masaaki Tanaka, dkk. <i>Stress and Coping Styles are Associated with Severe Fatigue in Medical Students. Behavioral Medicine.</i> 2009. Volume 35, No. 3: 87-92. ¹¹	Jenis Penelitian: Analitik observasional. Desain: Studi potong lintang. Subjek Penelitian: Dua kelompok partisipan, yaitu kelompok yang sehat adalah 73 mahasiswa kedokteran tahun kedua <i>Osaka City University Graduate School of Medicine</i> dan kelompok yang mengalami kelelahan berat adalah 52 pasien dengan diagnosis <i>chronic fatigue syndrome</i> (CFS). Variabel Bebas: Stres dan <i>stress coping styles</i> . Variabel Terikat: Tingkat kelelahan. Instrumen Penelitian: <i>Chalder Fatigue Scale</i> dan <i>Coping Inventory for Stressful Situations</i> (CISS).	Stres dan <i>coping style</i> memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan berat pada mahasiswa kedokteran.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu subjek penelitian ini mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro, tingkat stres sebagai variabel bebas dan kelelahan fisiologis sebagai variabel terikat, instrumen penelitian pada penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale - 21* (DASS-21)

untuk mengukur tingkat stres dan *Subjective Self Rating Test* (SSRT) untuk mengetahui adanya kelelahan fisiologis.