

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perguruan tinggi menempati jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan sekolah menengah atas karena menawarkan berbagai bidang keilmuan sesuai program studi yang dipilih. Bagi mahasiswa baru yang mulai memasuki usia dewasa, masa memasuki universitas menandai sebuah fase transisi yang menyuguhkan beragam kesempatan dan tantangan, serta memerlukan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan baru (Rahmadani & Mukti, 2020).

Stres akademik muncul sebagai respons terhadap ketegangan yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik, dan dapat merusak persepsi individu serta memengaruhi kesehatan fisik, kondisi emosional, dan pola perilaku seseorang (Ananda, 2024).

Hasil berbagai penelitian mengungkapkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi nonkedokteran. Pada tahun 2019, survei di kalangan mahasiswa kedokteran di University of California Amerika Serikat menemukan bahwa sekitar 51% mahasiswanya menderita stres (Kurniawan dkk., 2021). Sebuah studi di King Khalid University menemukan bahwa hampir seluruh mahasiswa kedokteran (97%) mengalami tingkat stres sedang hingga berat akibat faktor akademik, sedangkan stres terkait pengajaran dan aktivitas kelompok juga berada di atas 90% (Al-Shahrani dkk., 2023).

Berbagai studi menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi di kalangan mahasiswa Indonesia, dengan prevalensi berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Marta dkk., 2023). Penelitian Albab dkk. (2022) di Universitas Negeri Malang mencatat bahwa sebanyak 13,5% mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah (jumlah sangat sedikit), sementara 59,2% berada dalam kategori stres akademik sedang (jumlah cukup banyak), dan 27,3% mengalami stres akademik tinggi (jumlah sedikit). Dengan demikian, sebagian besar mahasiswa menghadapi tingkat stres akademik yang sedang.

Rahayu dan Arianti (2020) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKSW menemukan adanya perbedaan bermakna pada aspek penyesuaian akademik dan kelekatan institusional berdasarkan daerah asal, penyesuaian personal-emosional ditinjau dari jenis kelamin, serta kelekatan institusional menurut tempat tinggal mahasiswa.

Mahasiswa kedokteran yang mengalami stres akademik sering menghadapi dampak negatif yang beragam: secara fisik, mereka rentan mengalami gangguan pencernaan seperti dispepsia, sakit kepala, dan kelelahan kronis yang menurunkan ketahanan tubuh terhadap penyakit (Damayanti, 2021); secara psikofisiologis, gejala seperti pusing, kelelahan mental, dan insomnia sangat umum, terutama pada mahasiswa tahun pertama (Berliani, 2023); secara psikologis, stres memicu *emotional exhaustion*, *sinisme*, dan pengurangan pencapaian pribadi, tiga dimensi utama *burnout* yang pada akhirnya menurunkan kualitas belajar dan profesionalisme klinis (Syafira dkk., 2023). Penelitian ini dilakukan di Universitas Prima Indonesia dengan fokus pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran yang

berjumlah 174 orang, sebagaimana tercatat dalam data bagian Administrasi Fakultas Kedokteran. Berdasarkan survei pendahuluan terhadap 15 mahasiswa baru, ditemukan bahwa 9 di antaranya menunjukkan gejala stres pada tingkat sedang hingga berat. Mahasiswa yang mengalami stres sedang umumnya menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah lelah, merasa cemas berlebihan terhadap tugas akademik, dan mengalami gangguan tidur. Sementara itu, mereka yang mengalami stres berat dapat mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar secara drastis, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menunjukkan reaksi psikosomatik seperti nyeri kepala dan gangguan pencernaan. Dampak dari stres ini tidak hanya mengganggu performa akademik, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial, yang dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas lulusan dan mengganggu proses profesionalisasi medis. Urgensi ini diperkuat oleh bukti empiris bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik cenderung mengalami stres lebih berat dan menunjukkan gejala burnout yang serius. Untuk itu, sangat penting mengidentifikasi hubungan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stres pada mahasiswa baru untuk menyusun intervensi preventif yang berbasis pada kebutuhan nyata di lapangan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia
2. Mengetahui karakteristik derajat stress mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia
3. Untuk menganalisis hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menjadi sumber referensi dalam pengembangan edukasi medis serta kajian ilmiah mengenai hubungan antara tingkat penyesuaian diri dengan tuntutan akademik dan derajat stres pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.
2. Memberikan dasar pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang relevan terkait penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

3. Menjadi tambahan informasi bagi pembaca mengenai keterkaitan antara penyesuaian diri dengan tuntutan akademik serta tingkat stres yang dialami mahasiswa baru.