

## **HUBUNGAN POLA PIKIR NEGATIF DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

Dyah Ayu Siti Utari Pramasasti<sup>1</sup>, Sri Maria Puji Lestari<sup>2</sup>, Esteria Marhayuni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Malahayati, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Malahayati, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Malahayati, Indonesia

E-mail: [Dsitiutari@gmail.com](mailto:Dsitiutari@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Mahasiswa mengalami perubahan kehidupan pada pandemi Covid-19 ini baik dalam segi pembelajaran maupun dalam segi ekonomi, hal ini juga dapat memicu seseorang mengalami stres akademik. Salah satu unsur yang dapat berpengaruh pada stres akademik adalah pola pikir. Pola pikir dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang ketika menghadapi suatu masalah. Manusia yang cenderung mempunyai pola pikir negatif akan menganggap dirinya tidak mampu sehingga dapat menghambat seseorang untuk mendapat derajat hidup yang lebih unggul lagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola pikir negatif dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati selama pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis korelasional. Pada penelitian ini didapatkan responden berjumlah 121 mahasiswa dengan tingkat pola pikir negatif terbanyak pada kategori sedang (64.5%). Dan tingkat stres akademik terbanyak pada kategori berat (54.5%). Pada kajian ini didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola pikir negatif dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati selama pandemi Covid-19.

**Kata Kunci :** covid-19, pola pikir negatif, stres akademik.

---

### **ABSTRACT**

Students life was changes in Covid-19 pandemic, both in learning or in economy aspect. This case can trigger the person to experience academic stress. One of the factors that influence academic stress is mindset. Mindset can more affect a person when facing a problem. The person's who have negative mindset usually consider themselves incapable so they can prevent a person from getting a better quality of life. The purpose of this research is to find out whether there is a corellations between negative mindset with academic stress in Medical Students of Malahayati University during covid-19 pandemic. This research is a quantitative research with a correlational research type. The study respondents is 121 students with the most negative mindset levels in the moderate category (64.5%). And the highest level of academic stress in the weight category (54.5%). The results show there is no significant between negative mindset and academic stress in Malahayati University medical students during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** covid-19, negative mindset, academic stress.

## PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kondisi dimana seseorang tidak bisa secara efektif berhadapan dengan tuntutan akademik dan berpikir bahwa tuntutan akademik itu sebagai gangguan (Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2017). Mahasiswa kedokteran memiliki tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswanya untuk mengikuti setiap rangkaian kegiatan seperti perkuliahan blok, tutorial, pleno, dan juga skill lab. Selain itu bagi mahasiswa angkatan akhir juga terdapat tugas akhir yang tidak dapat dilaksanakan secara daring. Hal ini dapat menjadi tekanan dan kesulitan juga kendala yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa kedokteran (Pala, 2020). Legiran et al. (2015) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran umumnya lebih sering menghadapi stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain di jurusan non-medis. Pada mahasiswa kedokteran penyebab stres bisa bermacam-macam seperti dikarenakan tinggal di tempat yang tidak dekat dengan orang tua atau keluarga, finansial, banyaknya tugas kuliah, tuntutan prestasi akademik dan lain-lain. Agusmar et al. (2019) menyatakan bahwa mahasiswa angkatan akhir cenderung lebih tinggi tingkat stresnya

dibandingkan dengan mahasiswa angkatan awal. Beberapa unsur yang menjadi sumber stres pada mahasiswa angkatan akhir adalah tidak bisa menyesuaikan diri, banyaknya tanggungjawab kuliah, faktor finansial, kurangnya efikasi diri, hubungan pertemanan, pasangan, *career* dimasa depan, dan sedikitnya manajemen waktu.

Albana dalam Utami et al. (2020) menjelaskan tentang beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik, faktor ini terbagi menjadi faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal terdiri dari pikiran atau pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan, dan juga hubungan dengan lingkungan sosial atau dukungan sosial.

Menurut William dalam Nugraheni (2010) pola pikir adalah suatu kecenderungan manusia yang bersifat berubah-ubah sehingga dapat berefek terhadap kehidupan. Pola pikir terbagi menjadi dua: 1. Pola pikir positif yaitu suatu kecondongan seseorang untuk berpikir dari sisi positifnya, dan 2. Pola pikir negatif merupakan sikap seseorang yang lebih condong untuk berpikir atau melihat sesuatu dari sisi negatifnya. Seseorang yang memiliki pola pikir negatif cenderung menilai dirinya tidak bisasehingga memberikan dampak yang kurang baik dalam kehidupan.

Coronavirus disease (COVID-19) adalah penyakit yang dapat menjadi penyebab penyakit saluran pernapasan mulai dari flu sampai *middle east respiratory syndrome* (MERS) dan sindrom pernapasan akut berat atau *severe acute respiratory syndrome* (SARS) (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Covid-19 menyebabkan terjadinya pembatasan sosial yang berdampak pada sistem belajar mengajar yang ada pada proses perkuliahan. Kemendikbud mengharapkan agar siswa mendapatkan pengalaman bermakna dalam proses pembelajaran daring atau jarak jauh. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa hambatan-hambatan yang terjadi saat pembelajaran daring ini bisa menimbulkan stres tersendiri bagi mahasiswa (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020).

Banyak kendala yang dialami mahasiswa seperti tidak adanya jaringan, paket internet habis, ditambah pekerjaan rumah dan tugas perkuliahan yang banyak. Berbagai tuntutan ini bisa menimbulkan stres akademik. Selain kesulitan tersebut mahasiswa juga mengalami gangguan yang besarsaat belajar di rumah sehingga merasa kurang fokus belajar, tidak terjadihubungan langsung dengan dosen juga mahasiswa yang lain sehingga materi menjadi lebih

sukar dipahami, selain itu minimnya kesiapan dosen dalam mengajar juga bisa menjadi kesulitan tersendiri bagi mahasiswa (Gunandha dan Rahmayunita; Utami et al dalam Andiarna dan Kusumawati (2020)).

## **METODE**

studi ini menggunakan desain penelitian analitik kuantitatif dengan jenis korelasional dan menggunakan metode cross sectional (studi potong lintang). Pengambilan sampel diambil menggunakan kuesioner pola pikir negatif yang dilakukan oleh Nugraheni (2010) dan dikembangkan oleh peneliti didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,968 dan *medical student stressor questionnaire* (MSSQ) yang dikembangkan oleh Aji (2020) dengan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0.95. Selain itu kajian ini memakai metode probability sampling yaitu simple random sampling.

Data dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui zoom meeting kemudian responden dipersilahkan mengisi kuesioner dengan sebelumnya diarahkan terlebih dahulu untuk membaca petunjuk pengisian kuesioner yang terlampir pada kuesioner di google form

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	27	22.3 %
Perempuan	94	77.7 %
<b>Usia</b>		
20 Tahun	15	12.4 %
21 Tahun	72	59.5 %
22 Tahun	24	19.8 %
23 Tahun	7	5.8 %
24 Tahun	2	1.7 %
26 Tahun	1	0.8 %
Total	121	100.0%

a

tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak mengisi pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Malahayati adalah responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 94 orang (77.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Pardamean dan Lazuardi (2019) yang menyatakan bahwa siswi perempuan menghadapi stres psikologis lebih banyak

dibandingkan dengan siswa laki-laki. Dan tabel di atas menunjukkan umur terbanyak adalah mahasiswa berusia 21 tahun yaitu sebanyak 72 orang (59.5%). Menurut Simalango (2021) pada usia ini kedewasaan muncul. Pada

periode ini sering kali melibatkan banyak transisi kehidupan dalam pengaturan hidup, hubungan, pendidikan dan pekerjaan. Sehingga periode ini dapat meningkatkan ketidakstabilan dan risiko kesehatan mental.

## 2. Pola Pikir Negatif

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Pikir Negatif

Frekuensi	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah ( $X < 52$ )	25	20.7%
Sedang ( $52 \leq X < 90$ )	78	64.5%
Tinggi ( $X \geq 90$ )	18	14.9%
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100.0%</b>

Tabel 2 tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki skor pola pikir negatif terbanyak pada tingkat sedang yaitu sebanyak 78 responden (64.5%). hal ini sejalan dengan penelitian Nugraheni (2010)

yang menyatakan bahwa kebanyakan responden mempunyai tingkat pola pikir negatif dalam kategori sedang yaitu sebanyak 64 orang (64%).

## 3. Stres Akademik

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Akademik

Skor Stres Akademik	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	14	11.6%
Sedang	31	25.6%
Berat	66	54.5%
Sangat Berat	10	8.3%
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100.0%</b>

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami stres berat yaitu berjumlah 66 orang (54.5%). Hal ini searah dengan penelitian Rahmayani et al., (2019) yang menyatakan bahwa nilai stres terkait akademik terbanyak

yang dihadapi oleh responden adalah tingkat stres berat yaitu 97 orang (51,6%).

Menurut Yusoff dan Rahim (2010) Kategori stres akademik berat menunjukkan bahwa hal itu menyebabkan banyak stres sehingga dapat mengganggu emosi dan juga sedikit mengganggu aktivitas sehari-hari

#### 4. Hubungan Pola Pikir Negatif Dengan Stres Akademik

Tabel 5. Hubungan Pola Pikir Negatif dengan Stres Akademik

	<b>Median (Min-Max)</b>	<b>P-Value</b>	<b>r</b>
Pola Pikir Negatif	70.00 (40-124)		
Stres Akademik	84.0 9-160)	0.989	0,001

Berdasarkan tabel 5 tersebut hasil uji analisis *spearman* didapatkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pola pikir negatif dengan stres akademik dengan nilai  $p$  atau  $p$ -value sebesar 0.989.

Meskipun demikian, hasil koefisien korelasi antara pola pikir negatif dengan stres akademik menunjukkan hubungan dengan arah positif, yang artinya semakin tinggi pola pikir negatif, maka semakin tinggi pula stres akademik. Pada kajian sebelumnya yang diteliti oleh Dewi dan Andrianto (2006) didapati adanya hubungan positif antara pola pikir dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (Nugraheni, 2010).

Menurut penelitian Shah et al., (2009) faktor yang menjadi sumber stres potensial terbagi 4 kategori 18-25% stresor adalah lingkungan, 21-40% stres disebabkan oleh hubungan kantor seperti pengurusan berkas sertifikat dan lain-lain, 18-25% stresor disebabkan oleh faktor sosial seperti hubungan di kelas, dukungan orang tua, ataupun dukungan sosial-ekonomi, 35-70% stresor disebabkan oleh faktor akademis.

Selain itu Universitas Malahayati merupakan Universitas swasta dimana tekanan kepada mahasiswa yang masuk program studi pendidikan dokter di Universitas Swasta biasanya lebih tinggi, seperti pada penelitian Saravanan, C. dan Wilks, (2014) yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang masuk sekolah kedokteran swasta menunjukkan lebih banyak depresi dari pada siswa yang menghadiri sekolah kedokteran negeri.

Kecenderungan ini mungkin karena tekanan tambahan yang ditempatkan pada siswa karena harapan yang tinggi dari orang tua yang telah melakukan investasi keuangan yang besar dalam pendidikan kedokteran swasta anak mereka. Harapan dari fakultas di sekolah kedokteran swasta mungkin lebih besar dari harapan dari fakultas di sekolah kedokteran negeri. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh persepsi fakultas di sekolah kedokteran swasta bahwa, karena siswa (orang tua) membayar lebih tinggi.

## SIMPULAN

1. Diketahui distribusi frekuensi pola pikir negatif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 bahwasanya rata-rata responden paling banyak terdapat pada kategori pola pikir negatif sedang yaitu sebanyak 78 orang (64.5%).
2. Didapati distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 bahwasanya rata-rata responden paling banyak memiliki tingkat stres akademik berat yaitu berjumlah 66 orang (54.5%).
3. Berdasarkan hasil uji statistik *spearman* antara pola pikir negatif dengan stres akademik Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p$  atau  $p$ -value adalah 0.989 ( $p > 0.05$ ) dan nilai  $r$  adalah 0.001 sehingga tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara pola pikir negatif dengan stres akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, Adhitya Yunica, Ade Teti Vani, dan Sri Wahyuni. 2019. Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*. 1(2):34–38. doi: 10.33854/heme.v1i2.238.
- Aji, Ach Guntur Hermawan Suryo. 2020. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Andiarna, Funsu, dan Estri Kusumawati. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*. 16(2):139–49. doi: 10.24014/jp.v16i2.10395.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, dan Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Konseling Dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. 5(3):143–48.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. FAQ-Kementrian Kesehatan RI. Retrieved October 10, 2021 (<https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>).
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Mendikbud Terbitkan SE Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Covid-19. *Www.Kemdikbud.Go.Id*. Retrieved October 8, 2020 (<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>).
- Legiran, M. Zalili Azis, dan Nedy Bellinawati. 2015. Faktor Risiko Stres Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Kedokteran Dan Kesehatan*. 2(2):197–202. doi: 10.1063/1.3106611.
- Nugraheni, Andina Prilajeng. 2010. Hubungan Antara Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Pala, Maria Gemma Theovila. 2021. Hubungan Study From Home Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Saat Pandemi Covid-19 Di Nusa Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal*. 21(1):169–77.
- Pardamean, Engelberta, dan Michaela Janet Lazuardi. 2019. The Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas XI Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*. 7(1):68. doi: 10.19166/nc.v7i1.2226.
- Rahmayani, Rizkia Dwina, Rini Gusya Liza, dan Nur Afrainin Syah. 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran



- Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(1):103. doi: 10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019.
- Saravanan, C. dan Wilks, R. 2014. Medical Students' Experience Of And Reaction To Stress: The Role Of Depression And Anxiety. *The Scientific World Journal*. 2014:1–8. doi: 10.1155/2014/737382.
- Shah, C., S. Trivedi, R. J. Diwan, R. Dixit, dan K. Anand, A. 2009. Common Stressors And Coping Of Stress By Medical Students. *Journal Of Clinical and Diagnostic Reserch*. 3(1):1621–26. doi: 10.1016/j.wem.2013.09.006.
- Simalango, Eka Yuliana Martogi. 2021. Hubungan Tekanan Darah Dan Tingkat Stress Pada Dewasa Muda. *Jurnal Medika Hutama*. 03(01):1581–89.
- Utami, Sri, Anna Rufaidah, dan Afiatin Nisa. 2020. Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 4(1):20–27. doi: 10.26539/teraputik.41294.
- Yusoff, Muhammad Saiful Bahri, and Ahmad Fuad Abdul Rahim. 2010. *The Medical Student Stressor Questionnaire ( MSSQ ) Manual An Explanatory Guide on Stress and Stressors in Medical Study to Help You*. Kelantan: KKMED Publications.