

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI TAHAP TRANSISI

Angga Saputra¹, Sri Maria Puji Lestari^{2*}, Deviani Utami³, Vira Sandayanti⁴

¹⁻³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Malahayati

*)Email korespondensi: srimaria13@malahayati.ac.id

Abstract: The Relationship of Coping Mechanisms with Academic Stress on Students of The Professional Medical Study Program, Faculty of Medical, Malahayati University, Transitional Stage. Coping mechanisms are efforts made by individuals to overcome psychological problems. When individuals face a problem, the coping mechanisms used are problem-focused, cognitive-focused, and emotion-focused coping mechanisms. Academic stress is an individual's response to subjectively perceived pressure on academic conditions. This perception will cause physical or behavioral responses and emotional responses that are negative due to school or academic demands. Knowing the relationship between coping mechanisms and academic stress in students of the Medical Profession study program, Faculty of Medicine, University of Malahayati Transition stage. The type of research used in this research is an analytical method with a cross sectional design. Data collection used total sampling technique. Data collection using questionnaire data. From the results of 142 respondents, most of them had a high level of Problem Focused Coping mechanism, namely 116 respondents (81.7%), a high level of Emotion Focused Coping mechanism of 123 respondents (86.6%), while a low level of Less Useful Coping mechanism of 79 respondents (55.6%). Most respondents had high levels of academic stress totaling 108 respondents (76.1%). The results of the bivariate test analysis of coping mechanisms with academic stress obtained a p-value of <0.05 , namely $p < 0.001$; $0,001$; and 0.016 . And the degree of correlation with the values of $r = (0.332)$, (0.264) , and (0.202) . There is a relationship between coping mechanisms and academic stress in students of the Medical Professional Study Program, Faculty of Medicine, University of Malahayati transition stage

Keywords: Academic Stress, Coping Mechanisms, Medical Students

Abstrak: Hubungan Mekanisme Koping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Transisi. Mekanisme koping adalah usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah psikologis. Ketika individu menghadapi suatu masalah, maka mekanisme koping yang digunakan yaitu berfokus pada masalah, berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping yang berfokus pada emosi. Stres akademik adalah respon individu atas tekanan yang dipersepsikan secara subyektif terhadap kondisi akademik. Persepsi ini akan menimbulkan respon fisik atau perilaku dan respon emosi yang bersifat negatif akibat tuntutan sekolah atau akademik. Mengetahui hubungan mekanisme koping dengan stress akademik pada mahasiswa program studi Profesi dokter fakultas kedokteran universitas malahayati tahap transisi. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode analitik dengan desain cross sectional. Pengambilan data menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan data kuesioner Brief cope dan Perceived academic stress scale (PASS). Dari hasil 142 responden didapatkan sebagian besar memiliki mekanisme Problem Focused Coping dengan tingkat tinggi yaitu 116 responden (81,7%) mekanisme Emotion Focused Coping dengan tingkat tinggi sebesar 123 responden (86,6%) sedangkan mekanisme Less Useful Coping dengan tingkat rendah yaitu 79 responden (55,6%). Sebagian besar responden

memiliki stres akademik dengan tingkat tinggi yang berjumlah 108 responden (76,1%). Hasil analisis uji bivariat mekanisme koping dengan stres akademik didapatkan p-value <0,05) yaitu $p < 0,001$; $0,001$; dan $0,016$. Dan tingkat korelasi dengan nilai $r = (0,332)$, $(0,264)$, dan $(0,202)$. Terdapat hubungan mekanisme koping dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahap transisi.

Kata Kunci : Mahasiswa Kedokteran, Mekanisme Koping, Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar pada jenjang pendidikan lanjutan dan diharapkan dapat memberikan dampak besar serta memberikan kontribusi yang berharga bagi kesejahteraan masyarakat, bangsa, dan negara. Mahasiswa di tingkat perguruan tinggi seringkali menghadapi konfrontasi dengan entitas eksternal atau mengalami stres akibat tuntutan yang diberikan kepada mereka dalam proses pendidikan (Sinaga, 2019). Mahasiswa fakultas kedokteran adalah mereka yang berpartisipasi dalam kursus pendidikan ekstensif yang biasanya berlangsung sekitar 6 tahun. Program ini terdiri dari program studi sarjana kedokteran selama 4 tahun, dilanjutkan dengan program studi profesi kedokteran tambahan selama 2 tahun (Griece Islamiyah, 2018).

Tahap pertama yang dialami lulusan kedokteran adalah transisi dari pendidikan praklinis ke pendidikan klinis. Selama masa transisi ini, mahasiswa akan mengalami perubahan dalam metode pengajaran, beralih dari perkuliahan di kelas tradisional ke pengalaman belajar praktis dengan pasien nyata dalam lingkungan klinis yang mendukung. Namun, sebagian besar siswa menunjukkan bahwa mereka belum mendapatkan persiapan yang memadai untuk transisi ini. Transisi, apapun sifatnya, dapat membawa manfaat dan juga kerugian. Transisi dapat digunakan untuk mengevaluasi dan meningkatkan kemampuan kita. Namun, hal-hal tersebut juga dapat merusak keyakinan yang sudah mapan dan rutinitas bermanfaat yang telah mengakar kuat dalam diri seseorang. Tahap kepaniteraan klinis merupakan fase dimana mahasiswa memperoleh pengetahuan dan keahlian dalam lingkungan asli dan berinteraksi

langsung dengan pasien. Fase ini memiliki tantangan yang unik dan juga dapat memicu perasaan tegang dan cemas pada masa perubahan (Karina, 2019).

Stres merupakan respon umum yang dialami manusia untuk mengelola berbagai pemicu stres, baik yang berasal dari dalam maupun luar diri. Respon fisiologis dan psikologis dapat terjadi sebagai respons terhadap stresor tersebut (Musradinur, 2016). Stresor merupakan rangsangan eksternal yang menyebabkan situasi dimana kemampuan untuk merasa gembira dan produktif berkurang. Stressor dapat diartikan sebagai stimulus yang memicu terjadinya stres. Stresor dapat diklasifikasikan ke dalam enam kategori spesifik: stresor akademik, hubungan intrapersonal, interaksi belajar mengajar, hubungan sosial, pengendalian keinginan, dan stresor yang berkaitan dengan aktivitas kelompok (Bawuna et al., 2017).

Stres akademik adalah respons emosional yang dimiliki seseorang terhadap tekanan yang dirasakan sehubungan dengan situasi akademiknya. Sudut pandang ini akan menimbulkan respon fisiologis atau perilaku negatif dan reaksi emosional akibat tekanan dan harapan yang terkait dengan pendidikan atau akademik (Julika & Setiyawati, 2019). Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang diakibatkan oleh emosi murka dan ketakutan akibat kemungkinan kegagalan akademik (B & Hamzah, 2020). Stres terus meluas secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres dikategorikan sebagai penyakit pada klasifikasi keempat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2019), prevalensi stres global mempengaruhi lebih dari 350 juta orang. Data di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 1,33 juta orang, atau

hampir 14% dari populasi, mengalami stres berat (Rahmayani et al., 2019).

Prevalensi stres akademik di kalangan pelajar secara global bervariasi dari 38% hingga 71%, dengan kisaran 39% hingga 61% di Asia (Habeeb, 2010). Menurut (Avianti et al, 2021), data di Jawa Timur menunjukkan bahwa 1,8% siswa mengalami stres akademik berat, sedangkan 64,5% mengalami stres sedang dan 33,6% mengalami stres rendah. Penelitian ekstensif telah dilakukan mengenai terjadinya stres di kalangan mahasiswa kedokteran, dengan angka sebesar 31,2% di Inggris, 41,9% di Malaysia, dan 61,4% di Thailand (Jannah, 2022). Penelitian pada tahun 2016 yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengungkapkan bahwa 73,5% mahasiswa mengalami stres ringan, 66,7% mengalami stres sedang, dan 33,3% mengalami stres berat (Aryawan & Diniari, 2020).

Mekanisme koping mengacu pada tindakan sengaja yang dilakukan individu untuk mengelola dan mengatasi kesulitan psikologis secara efektif (Rachmah E and Rahmawati T, 2019). Ketika individu menghadapi suatu tantangan, mereka menggunakan metode penanggulangan yang dapat dikategorikan sebagai mekanisme penanggulangan yang berfokus pada masalah, berfokus pada kognitif, atau berfokus pada emosi. Menurut penelitian, mahasiswa ilmu kesehatan menggunakan strategi penanggulangan yang berbeda. Secara spesifik, 15% diantaranya menggunakan koping keagamaan, 13% menggunakan koping aktif, dan 13% lainnya menggunakan penerimaan sebagai strategi koping yang positif (adaptif). Siswa yang tersisa menggunakan strategi negatif (maladaptif), dengan 15% melakukan penolakan, 16% mencela diri sendiri, dan 14% beralih ke merokok (Cummings & Kouros, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mei Yunalia et al., 2021) mengungkapkan bahwa dari 183 responden yang menggunakan teknik problem-focused coping, 56 responden

(30,6%) mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,007 dan koefisien korelasi sebesar 0,200. Terdapat korelasi antara strategi yang digunakan dalam menghadapi stres dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, namun korelasi tersebut lemah (Mei Yunalia et al., 2021). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian lain, yang menunjukkan adanya korelasi substansial dan signifikan secara statistik antara tingkat stres dan mekanisme penanggulangan (Sari Lumbu & Setiawan, 2018).

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, khususnya menggunakan metodologi analitis. Metode analisis yang dijelaskan adalah pendekatan studi yang melibatkan pengumpulan data berdasarkan informasi yang ada. Data yang diperoleh kemudian diorganisasikan, diolah, dan diperiksa untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang subjek yang ada (Sugiyono, 2018). Keabsahan penelitian ini ditunjukkan pada nomor *ethical clearance* yaitu nomor 4111/EC/KEP-UNMAL/I?2024 yang dikeluarkan oleh Universitas Malahayati. Penelitian ini dilakukan mula-mula dari Penyusunan proposal penelitian lalu Mengurus perizinan, Pengumpulan data dengan kuesioner/skala melalui google form. Dalam penelitian ini Populasi penelitian terdiri dari 142 orang yang merupakan lulusan baru dari jurusan kedokteran Universitas Malahayati. Orang-orang ini berada pada tahap awal pendidikan klinis, setelah menyelesaikan gelar kedokterannya 4 tahun sebelumnya. Partisipan dalam penelitian ini adalah lulusan baru program gelar kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, yang baru menempuh pendidikan klinis selama 6 hingga 12 bulan. Ukuran sampel adalah cara umum untuk menunjukkan jumlah individu yang termasuk dalam sampel. Besarnya sampel yang diperlukan agar keterwakilan populasi 100% sama

dengan besar populasi. Untuk memperhitungkan populasi yang terlalu besar, kami akan memilih sebagian individu sebagai sampel dengan tujuan memastikan bahwa jumlah sampel cukup mewakili keseluruhan populasi. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi rank Spearman untuk mengetahui signifikansi hubungan kedua variabel dan mengevaluasi kekuatan hubungan keduanya. data penelitian diolah menggunakan analisis univariat untuk menjabarkan distribusi frekuensi sample, kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen

dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

HASIL

Analisa Univariat

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari 2024 di Universitas Malahayati. Pengambilan data dilaksanakan melalui media daring zoom dengan mengisi kuesioner menggunakan google form pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap transisi sebanyak 142 responden. Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini akan di paparkan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Kelompok usia		
21 tahun	2	1,4
22 tahun	36	25,4
23 tahun	78	54,9
24 tahun	9	6,3
25 tahun	11	7,7
26 tahun	2	1,4
27 tahun	2	1,4
29 tahun	2	1,4
Jenis Kelamin		
Laki – laki	61	43
Perempuan	81	57
Total	142	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dari 142 responden didapatkan usia terbanyak adalah ialah pada usia 23 tahun yang berjumlah 78 sampel (54,9%). Dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 81 sampel (57%).

Distribusi Frekuensi Mekanisme koping

Penelitian ini mengumpulkan data frekuensi dari penelitian yang

dilakukan oleh para akademisi yang mengkaji mekanisme coping pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati pada Tahap Transisi. Penelitian ini berfokus pada Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, dan Less Effective Coping. Data tersebut berasal dari sebuah penelitian yang melibatkan 142 partisipan, sebagaimana diuraikan di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mekanisme koping

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Problem Focused Coping		
Rendah	26	18,3
Tinggi	116	81,7
Emotion Focused Coping		
Rendah	19	13,4%
Tinggi	123	86,6%
Less Useful Coping		
Rendah	79	55,6%
Tinggi	63	44,4%
Total	142	100.0%

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi mekanisme koping pada *Problem Focused Coping* pada tingkat tinggi didapatkan 116 responden(81,7%). Pada kategori *Emotion Focused Coping* terbanyak pada tingkat coping tinggi 123 responden (86,6%). Sedangkan pada kategori *Less Useful Coping* terbanyak pada tingkat rendah yaitu sebanyak 79 responden (55,6%)

Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Penelitian ini mengumpulkan data frekuensi dari penelitian yang dilakukan oleh kelompok Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Malahayati, pada Tahap Transisi. Data tersebut berasal dari penelitian yang dilakukan terhadap 142 peserta, sebagaimana diuraikan di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Stress Akademik	Jumlah	Persentase (%)
<i>Low Level</i>	34	23,9
Height Level	108	76,1
Total	142	100

Data yang disajikan pada tabel 3 menunjukkan frekuensi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran pada Tahap Transisi. Tingkat stres akademik

yang rendah dilaporkan oleh 34 responden (23,9%) dari total keseluruhan, sedangkan tingkat stres yang tinggi dilaporkan oleh 108 responden (76,1%).

Tabel 4. Nilai rata-rata Distribusi dan persentase Indikator stres akademik

No	Pertanyaan	Mean
1.	Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses	2,68
2.	Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir masa depan saya	2,65
3.	Saya dapat membuat keputusan akademis dengan mudah	2,73
4.	Waktu yang dialokasikan untuk kelas dan tugas akademis cukup	2,85
5.	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah bekerja	3,00
6.	Dosen-dosen saya sangat kritis terhadap prestasi akademis saya	3,22
7.	Saya khawatir mata kuliah saya gagal tahun ini	2,95
8.	Saya rasa kekhawatiran saya terhadap ujian adalah kelemahan karakter	3,15
9.	Dosen mempunyai ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya	3,04
10.	Besar kecilnya kurikulum (beban kerja) berlebihan	3,30
11.	saya percaya bahwa jumlah penugasan pekerjaan terlalu banyak	3,27
12.	Saya tidak dapat mengejar ketertinggalan pekerjaan	3,07
13.	Harapan yang tidak realistis dari orangtua saya membuat saya stres	3,15
14.	Persaingan dengan teman-teman saya untuk mendapatkan nilai cukup ketat	3,54
15.	Soal-soal ujian biasanya sulit	3,70
16.	waktu ujian singkat untuk menyelesaikan jawaban	3,57
17.	Waktu ujian sangat menegangkan bagi saya	3,68

18. Walaupun saya lulus ujian, saya tetap khawatir untuk mendapatkan pekerjaan	3,08
--	------

Penelitian menemukan bahwa skor tertinggi pada kuesioner adalah untuk pernyataan "Soal ujian biasanya sulit," dengan nilai rata-rata 3,70. Sebaliknya, skor terendah adalah pada pernyataan "Saya yakin akan sukses dalam karier saya di masa depan" dengan nilai rata-rata sebesar 2,65. Temuan tersebut menyajikan gambaran menarik tentang pengalaman akademik mahasiswa yang terdaftar pada program studi Profesi Kedokteran di Universitas Malahayati. Siswa sering kali menganggap soal-soal ujian sebagai sesuatu yang menantang karena berbagai faktor rumit yang berbeda-beda berdasarkan konteks spesifik dan lingkungan akademis. Faktor penentu utama yang dapat menimbulkan tantangan adalah perencanaan yang tidak memadai. Persiapan yang kurang atau keterbatasan waktu dapat memberikan tantangan bagi siswa ketika dihadapkan pada soal ujian. Pemahaman konsep: Siswa yang kurang memahami konsep dasar atau materi pelajaran secara komprehensif mungkin menghadapi tantangan ketika mencoba menerapkan pengetahuan ini pada soal ujian. Untuk mengatasi tantangan ini, mahasiswa dapat menggunakan berbagai strategi, salah satunya adalah menetapkan jadwal belajar yang terstruktur. Menetapkan dan mematuhi jadwal belajar yang konsisten dapat secara efektif memfasilitasi manajemen waktu dan

meningkatkan persiapan seseorang. (Meminta Bantuan) Memanfaatkan sumber daya tambahan seperti bimbingan belajar, klub belajar, dan pertemuan interaktif dengan instruktur atau rekan dapat meningkatkan pemahaman.

Sebaliknya, hasil terendah dikaitkan dengan pernyataan "Saya yakin akan mencapai kesuksesan dalam profesi masa depan saya". Hal ini menunjukkan bahwa siswa memandang Perubahan dan Adaptasi sebagai analogi Transisi Kehidupan. Transisi dari dunia akademis ke dunia profesional bisa menjadi perubahan yang signifikan dan menakutkan. Pengaruh teman sebaya Dampak dari teman sebaya atau pengaruh yang diberikan oleh anggota keluarga untuk mencapai prestasi tertentu mungkin berkontribusi terhadap ketegangan psikologis. Untuk mengatasi ketidakpastian ini, siswa dapat menerapkan banyak strategi, termasuk: Meminta Nasihat Profesional tentang Jalur Karir: Mencari bimbingan dari konselor atau mentor profesional dapat memberikan wawasan berharga dan membantu memperjelas tujuan karir seseorang. Tingkatkan Kemahiran: Terlibat dalam pelatihan tambahan, magang, dan kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan dan mendapatkan pengalaman langsung.

Tabel 5. Nilai rata-rata Distribusi dan persentase Indikator Mekanisme koping

No	Pertanyaan	Mean
1.	Saya berusaha memikirkan melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah yang saya alami	2,85
2.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi ini menjadi lebih baik	2,99
3.	Saya berdiskusi dengan orang lain untuk mencari solusi dari masalah yang saya alami	2,96
4.	Saya meminta saran atau bantuan dari orang lain tentang apa yang harus dilakukan dalam menghadapi masalah	3,02
5.	Saya berusaha membuat strategi tentang apa yang sebaiknya	3,07
6.	Saya memikirkan tentang langkah-langkah apa yang harus saya lakukan	3,08
7.	Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi	3,07
8.	Saya belajar untuk terbiasa dengan masalah	3,09
9.	Saya mencari dukungan emosional dari orang lain	3,13
10.	Saya mencari kenyamanan dan pengertian dari orang lain	3,12

11. Saya tidak serius menanggapi masalah saya saat ini	2,63
12. Saya berusaha membuat masalah ini lebih menyenangkan	2,43
13. Saya berusaha melihat situasi ini dengan cara yang berbeda, agar masalah tersebut tampak lebih positif	2,87
14. Saya mencari sesuatu yang positif dari masalah yang terjadi	2,92
15. Saya berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual saya	2,99
16. Saya berdoa untuk mengatasi masalah	3,08
17. Saya tidak berusaha untuk menyelesaikan masalah	3,00
18. Saya mengatakan untuk mengatasi masalah	2,44
19. Saya mengatakan kepada diri saya sendiri bahwa ini tidak nyata	2,44
20. Saya tidak percaya tentang kondisi saya saat ini	2,41
21. Saya berusaha bekerja atau melakukan kegiatan lain untuk mengisi pikiran	2,82
22. saya Saya melakukan sesuatu untuk mengurangi pikiran tentang kondisi saya seperti pergi ke bioskop, menonton TV, membaca, melamun, tidur atau belanja.	2,83
23. Saya mengkritik diri sendiri	2,48
24. Saya menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang terjadi	2,39
25. Saya membuat perasaan saya menjadi lebih baik atau perasaan lega dalam menghadapi masalah dengan mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan lain	2,13
26. Saya mencoba melupakan atau melalui masalah yang hadapi dengan mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan.	2,48
27. Saya mengatakan kepada diri saya sendiri masalah yang saya hadapi ringan dan tidak perlu melupakannya.	2,46
28. Saya mengungkapkan perasaan-perasaan negatif saya	2,08

Studi tersebut mengungkapkan bahwa item dengan skor tertinggi pada kuesioner adalah "Saya menerima dukungan emosional dari orang lain," dengan nilai rata-rata 3,13. Sebaliknya, item dengan skor terendah adalah "Saya berusaha mengartikulasikan emosi negatif saya," dengan nilai rata-rata 2,08. Temuan ini menawarkan wawasan menarik mengenai pengalaman akademik mahasiswa yang terdaftar di program studi Profesi Kedokteran di Universitas Malahayati. Besarnya dukungan emosional yang diberikan oleh orang lain menunjukkan ketertarikan dan keterlibatan aktif siswa dalam upaya pendidikan mereka. Hal ini dapat dipahami sebagai tanda bahwa siswa memerlukan bantuan untuk menumbuhkan ketertarikan yang mendalam terhadap mata pelajaran yang mereka pelajari dan berpartisipasi secara aktif dalam peningkatan pemahaman dan kemampuan mereka.

Sebaliknya, hasil terendah dengan ekspresi emosi negatif menunjukkan kemungkinan adanya masalah dengan kesadaran diri dan mekanisme penanggulangan dalam konteks pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap kemampuannya atau kurangnya

pemahaman dalam beradaptasi terhadap perubahan proses pembelajaran dari tahap praklinik hingga tahap coas. Hal ini dapat menyebabkan perasaan negatif dan kecemasan yang terus-menerus di kalangan siswa, serta meningkatnya stres akibat kurangnya pengorganisasian atau kejelasan dalam tugas-tugas mereka.

Analisis Bivariat Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting dalam proses analisis data, dengan fokus khusus untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika p-value lebih besar dari 0,05 maka distribusinya dianggap normal. Sebaliknya jika p-value kurang dari 0,05 maka distribusinya dianggap normal. (Suryani dkk., 2019). Para peneliti melakukan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menilai normalitas hasil. Mereka menemukan nilai signifikan sebesar 0,05 untuk coping yang berfokus pada masalah, 0,000 untuk coping yang berfokus pada emosi, dan 0,001 untuk *coping* yang kurang

berguna. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dan coping yang terfokus pada emosi, coping yang terfokus pada masalah, dan coping yang kurang bermanfaat berdistribusi normal.

Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Transisi

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data, kami menguji korelasi antara strategi penanggulangan dan stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran dalam tahap transisi pendidikan mereka. Data penelitian dianalisis menggunakan uji bivariat yang disebut uji Spearman, yang memberikan data statistik berikut untuk menentukan hubungannya:

Tabel 6. Mekanisme Koping Dengan Stres Akademik

Mekanisme Koping	median (min – max)	P-Value	r
Stres akademik <i>Problem Focused Coping</i>	18.00 (6-24)	0,000	0,332
Stres akademik <i>Emotion Focused Coping</i>	31.00 (14-40)	0,001	0,264
Stres akademik <i>Less Useful Coping</i>	28.00 (19-45)	0,016	0,202

Berdasarkan data pada tabel 6, uji statistik dengan menggunakan uji Spearman menghasilkan nilai p sebesar (0,000), (0,001), dan (0,016). Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang substansial antara teknik coping dan stres akademik pada siswa. Fakultas Kedokteran saat ini berada pada tahap transisi dengan nilai koefisien korelasi (r) masing-masing sebesar 0,332, 0,264, dan 0,202.

Setelah menganalisis data, terlihat bahwa koefisien korelasinya positif, yaitu (0,332), (0,264), dan (0,202). Hal ini menunjukkan adanya hubungan searah antara kedua variabel, yang menunjukkan bahwa seiring dengan meningkatnya mekanisme koping, kemampuan mengelola stres juga meningkat. Pengalaman akademik yang dialami mahasiswa Tahap Transisi Program Studi Profesi Doktor Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji hubungan antara strategi coping dan stres akademik pada mahasiswa program Profesi Kedokteran di Universitas Malahayati. Fase transisi ini merupakan momen penting bagi mahasiswa, di mana mereka harus beradaptasi dengan ekspektasi akademis yang tinggi dan lingkungan klinis yang

berbeda. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan alat ukur seperti Brief COPE untuk menilai mekanisme coping dan Perceived Academic Stress Scale (PASS) untuk mengevaluasi stres akademik. Data selanjutnya dianalisis melalui perangkat lunak statistik SPSS. Temuannya menunjukkan adanya korelasi antara strategi coping yang berhubungan dengan problem-focused coping, emosi-focused coping, dan kurang efektif coping. Strategi penanggulangan stres akademik pada siswa tahap transisi yang kurang efektif tidak begitu berguna karena nilai p-value yang rendah yaitu 0,202. Penanggulangan diversifikasi, meskipun ditujukan untuk menurunkan stres, tidak secara efektif mengatasi kesulitan yang mendasarinya. Sedangkan mahasiswa pada tahap pendidikan klinik dapat berinteraksi langsung dengan pasien. Jika mereka menggunakan strategi penanggulangan yang bersifat mengalihkan, hal ini berpotensi membahayakan individu yang mereka hadapi.

Penelitian ini meningkatkan pemahaman tentang korelasi antara strategi coping dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Implikasinya mencakup kemajuan strategi yang lebih efektif untuk membantu siswa dalam mengatasi

stres akademik dan meningkatkan kualitas pendidikan mereka. Penelitian ini memiliki kelemahan tertentu, seperti penggunaan kuesioner yang ekstensif dan kemungkinan responden menjadi bosan saat mengisinya. Oleh karena itu, penelitian di masa depan disarankan untuk fokus pada memastikan kualitas data dan menawarkan instruksi yang lebih eksplisit. Selain itu, hal ini menggarisbawahi perlunya menerapkan strategi penanggulangan untuk mengelola stres akademik, suatu hubungan yang telah dibangun secara empiris di antara siswa dalam tahap transisi. Temuan ini menunjukkan bahwa kapasitas siswa untuk mengatasi stres akademik mungkin dipengaruhi oleh pendekatan mereka dalam mengatasi tantangan dan mengelola emosi mereka dalam lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, perlunya penerapan intervensi yang sesuai untuk membantu siswa mengatasi stres akademik secara efektif dan meningkatkan kualitas pendidikan mereka. Hal ini mungkin melibatkan penerapan inisiatif bantuan kognitif dan interpersonal, bersama dengan modifikasi kerangka pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan pemahaman upaya belajar mereka.

Di antara 142 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 26 di antaranya (18,3%) menunjukkan tingkat mekanisme coping yang rendah yang berpusat pada Problem Focused Coping, sedangkan 116 siswa (81,7%) sisanya menunjukkan tingkat yang tinggi. mekanisme seperti itu. Mengenai teknik coping yang berpusat pada Emotion Focused Coping, 19 peserta (13,4%) menunjukkan tingkat yang rendah, sedangkan 123 peserta (86,6%) menunjukkan tingkat yang tinggi. Mengenai teknik coping terkait dengan Less Effective Coping, sebanyak 79 responden (55,6%) mempunyai tingkat rendah, sedangkan 63 responden (44,4%) mempunyai tingkat tinggi.

Mekanisme coping adalah strategi yang disengaja yang digunakan oleh individu untuk menavigasi dan

menaklukkan tantangan psikologis secara efektif (Rachmah E dan Rahmawati T, 2019). Ketika dihadapkan pada suatu dilema, orang menggunakan strategi penanggulangan yang dapat diklasifikasikan menjadi proses penanggulangan yang berfokus pada masalah, berfokus pada kognitif, atau berfokus pada emosi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ilmu kesehatan menggunakan berbagai metode penanggulangan. Lebih tepatnya, 15% individu menggunakan coping keagamaan, 13% menggunakan coping aktif, dan 13% menggunakan penerimaan diri sebagai cara yang konstruktif (adaptif) untuk menghadapi tantangan. 15% siswa yang tersisa menggunakan penolakan sebagai strategi negatif (maladaptif), sementara 16% menyerah pada sikap mencela diri sendiri, dan 14% beralih ke merokok, menurut (Cummins dan Kouros, 2008).

Mekanisme coping yang memiliki korelasi signifikan dibedakan berdasarkan beberapa dimensi. Selanjutnya, dengan menganalisis koefisien regresi masing-masing variabel teknik coping, diketahui bahwa ketiga variabel tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan. Variabelnya terdiri dari coping fokus masalah, coping fokus emosi dengan orientasi hubungan baik, dan coping kurang efektif dengan orientasi hubungan negatif. Coping yang berfokus pada emosi melibatkan upaya yang bertujuan untuk mengurangi atau mengatur stres emosional yang muncul dari kejadian tertentu. Tujuannya adalah untuk mengurangi atau mengendalikan emosi buruk yang dipicu oleh situasi yang menuntut (Carver, Weintraub, & Scheier, 1989). Terdapat korelasi langsung antara penggunaan strategi coping yang berfokus pada emosi dan tingkat pengalaman positif siswa, termasuk coping keagamaan dan penerimaan diri. Seiring dengan berkembangnya penggunaan strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi, tingkat positif juga meningkat. (Marasmis, 2021) menemukan bahwa penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang jelas antara strategi coping yang baik,

seperti religius coping (15%), active coping (13%), dan penerimaan diri (13%).

Pendekatan coping yang mempunyai hubungan kuat dengan stres akademik yang dialami mahasiswa program studi profesi kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati adalah problem-focused coping. Mengatasi stres yang berfokus pada masalah melibatkan penanganan stres secara aktif dan langsung dengan mengambil tindakan tegas atau menerapkan solusi untuk menyelesaikan masalah mendasar atau meminimalkan penyebab stres. Hal ini dicapai ketika seseorang yakin bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk mengambil tindakan proaktif untuk memecahkan masalah, atau ketika mereka yakin bahwa sumber daya yang mereka miliki dapat membawa perubahan pada situasi. Data yang dikumpulkan oleh para peneliti menunjukkan hubungan yang signifikan antara penanganan yang berfokus pada masalah dan stres akademik, karena jumlah responden perempuan melebihi jumlah responden laki-laki. (Siswanto, 2007) menyatakan bahwa kesenjangan gender mempengaruhi penggunaan strategi coping. Perbedaan utama antara perempuan dan perempuan adalah kecenderungan mereka dalam memanfaatkan strategi penanggulangan yang berkisar pada dan memfasilitasi ekspresi emosi.

Aspek kunci dari strategi penanggulangan terkait dengan stres akademik. Salah satu strategi penanggulangan yang kurang efisien adalah dengan mengurangi upaya untuk mengatasi tantangan dan mengalihkan perhatian ke tugas baru. Hubungan negatif menunjukkan bahwa ketika penggunaan teknik coping yang kurang efisien oleh siswa menurun, tingkat stres mereka meningkat. (Marasmis, 2021) menemukan bahwa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang merugikan antara strategi penanggulangan maladaptif, seperti penolakan (15%), sikap mencela diri sendiri (16%), dan merokok (14%).

Analisis univariat stres akademik pada mahasiswa masa transisi tahun

2024 membuahkan hasil dengan menggunakan jumlah sampel sebanyak 142 partisipan penelitian. Kelompok stres akademik pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati berjumlah 34 responden dengan tingkat rendah atau mewakili 23,9% dari total dan 108 responden dalam tingkat tinggi atau mewakili 76,1% dari total.

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang muncul karena berbagai faktor dalam proses pendidikan, antara lain tuntutan untuk berprestasi di kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, beratnya tugas yang banyak, rendahnya nilai ujian, menangani prosedur administrasi yang berbelit-belit. , membuat keputusan tentang rencana masa depan, dan mengatur waktu secara efektif (Kariv & Heiman, 2005). Stres akademik muncul ketika pengalaman pendidikan menjadi tidak nyaman, sulit, atau melemahkan semangat individu. Stres akademik terjadi ketika siswa kesulitan menangani tuntutan akademis yang dibebankan pada mereka dan menganggap tuntutan tersebut mengganggu (Barseli et al., 2017). Studi statistik dengan menggunakan uji Spearman menghasilkan nilai p (0,000), (0,001), dan (0,016), yang menunjukkan adanya korelasi substansial antara teknik coping dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran pada tahap transisi. Nilai korelasi masing-masing variabel yang relevan juga diperoleh. Koefisien korelasi sebesar 0,332, 0,264, dan 0,202 menunjukkan hubungan korelasi yang lemah.

Mekanisme coping adalah strategi yang disengaja yang digunakan oleh individu untuk menavigasi dan menaklukkan tantangan psikologis secara efektif (Rachmah E dan Rahmawati T, 2019). Ketika orang menghadapi tantangan, mereka mengadopsi strategi penanggulangan yang dapat diklasifikasikan sebagai mekanisme penanggulangan yang berfokus pada masalah, berfokus pada kognitif, atau berfokus pada emosi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ilmu kesehatan

menggunakan berbagai metode penanggulangan. Lebih tepatnya, 15% siswa menggunakan coping keagamaan, 13% menggunakan coping aktif, dan 13% mengadopsi penerimaan sebagai strategi coping yang positif (adaptif). 15% siswa yang tersisa menggunakan penolakan sebagai strategi negatif (maladaptif), sementara 16% menyerah pada sikap mencela diri sendiri dan 14% beralih ke merokok, menurut (Cummins dan Kouros, 2008).

Stres dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik seseorang, menyebabkan gejala seperti sakit kepala dan masalah usus. Secara psikologis, ini mencakup gejala yang berkaitan dengan kognisi, emosi, dan perilaku. Stres dapat berdampak negatif pada persepsi diri dan kapasitas kognitif seseorang, terutama dalam pemecahan masalah. Masing-masing gejala tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang dan berpotensi menyebabkan keadaan psikologis yang buruk, seperti gangguan daya ingat, peningkatan kecemasan, dan emosi melankolis. Menurut studi tahun 2021 yang dilakukan oleh Mei Yunalia et al., menunjukkan bahwa di antara 183 peserta, 56 (30,6%) yang menggunakan teknik coping berfokus pada masalah melaporkan tingkat stres akademik yang rendah. Studi ini menunjukkan adanya korelasi penting (p -value 0,007) dan koefisien korelasi 0,200, yang menunjukkan adanya hubungan antara teknik coping dan stres akademik di kalangan siswa, namun dengan tingkat hubungan yang terbatas. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik antara tingkat stres dan strategi yang digunakan untuk menghadapi stres (Sari Lumbu & Setiawan, 2018).

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai P atau P -value pada kelompok coping berfokus masalah dengan p value sebesar 0,000 ($P < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Studi

yang dilakukan pada kelompok coping terfokus emosional menemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara coping terfokus emosional dan stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,001 ($P < 0,05$) dan nilai r sebesar 0,264. Ada sedikit hubungan yang terlihat antara coping yang berfokus pada emosi dan stres akademis. Studi ini mengungkapkan hubungan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,202 antara mekanisme coping yang tidak efektif dan stres akademik. Meskipun demikian, nilai korelasinya relatif sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Aryawan, P. K. D., & Diniari, N. K. S. (2020). Gambaran stresor dan coping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2016. *Jurnal Medika Udayana*, 9(9), 87–92.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati: The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93.
<https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.

- <https://doi.org/10.29210/119800>
Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2), 1–8.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/16844/16376>
- Carver, C.S. and Connor-Smith, J. (2010) 'Personality and Coping', *Annual Review of Psychology*, 61(1), pp. 679–704. Available at: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>.
- Cummings, E. M., & Kouros, C. D. (2008). Stress and Coping. *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, 1–3(3), 267–281.
<https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00156-0>
- Cohen, T. Kamarck, R. M. (1983). Perceived Stress Scale. *Journal of health and social behavior*, 7–8.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p04>
- Dwi, kusyati eka. (2018). Title. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.humpath.2017.05.005>
<https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Faisal, A. (2019). Pengaruh strategi coping , social support dan faktor demografis terhadap psychological well-being mahasiswa perantau universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta. *Uinjkt*, 1–90.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students, Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110– 119.
[https://doi.org/10.1016/s1658-3612\(10\)70140-2](https://doi.org/10.1016/s1658-3612(10)70140-2)
- Hastanto SP.(2017). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Vol. 53, *Occupational Medicine*. Depok: Rajawali Pers:130 p.
- Jannah, F.-. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 194–205.
<https://doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50.
<https://doi.org/10.22146/gamajo.p.47966>
- Karina A.R.G. (2019). Hubungan Optimisme Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Muhammadiyah Kudus Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 97.
<https://doi.org/10.26751/Jikk.V9i1.409>
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 39(1), 72–89.
<https://www.researchgate.net/publication/287831370>
- Maryam, S. (2015). Self Efficacy Anak Didik Pemasarakatan Di Lapas Anak Klas Iia Blitar, 45–48. *Skripsi Publikasi*
- Mei Yunalia, E., Jayani, I., Perdana Sulistyoning Suharto, I., Susilowati Program Studi Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., Kadiri, U., Selomangleng No, J., & Timur, J. (2021). Kecerdasan Emosional dan

- Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>
- MUSRADINUR. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183.
<https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan Di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum*, 2(3), 553–561.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/20020>
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. 2019. Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 595–608.
<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Griecce Islamiyah. (2018). Exploring the experiences of adult learners in a transition program. *Journal of Adult and Continuing Education*, 24 (2), 141-164.
- Sinaga, F. P. 2019. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019. Program Studi Ners Stikes Santa Elisabeth, 1–101.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (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.
<https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019>
- Sari Lombu, I. P., & Setiawan, S. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 36–40.
<https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.55>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta