

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Stres didefinisikan sebagai respons atau reaksi psikologis dan fisiologis ketika seorang individu terhadap dengan tekanan atau tantangan dari lingkungannya yang dianggap tidak sesuai dengan kondisi semula atau melebihi kemampuan atau ilmu pengetahuan mereka untuk mengatasinya. Walau reaksi tersebut membantu individu untuk mengatasi tekanan tersebut, dalam jangka panjang stres dapat mengganggu kesehatan yang umumnya bermanifestasi sebagai hipertensi, kelelahan, gangguan tidur dan penurunan sistem imun tubuh, penurunan fungsi kognitif dan juga dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.<sup>1</sup>

Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang sangat rentan mengalami stres berat. Hal ini dikarenakan beban akademik berat, tuntutan non-klinis dan klinis, jadwal sibuk dan penuh, serta ekspektasi untuk berhasil dalam setiap aspek pendidikan mereka. Studi tahun 2017 dari Pakistan menemukan bahwa di antara berbagai fakultas dan jurusan dari 12 universitas berbeda, mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) memiliki dan masuk kategori stres berat yang diakibatkan oleh jam belajar panjang, jumlah kelas, tekanan lingkungan, dan waktu beristirahat yang sedikit. Sedangkan mayoritas mahasiswa non-FK masuk kategori stres sedang.<sup>2</sup> Universitas Jambi juga melaporkan bahwa 53% mahasiswa kedokteran dari 3 angkatan mengalami

stres sedang, dan 35,1% mengalami stres berat, 2,4% mengalami stres sangat berat, sedangkan hanya 9,9% mengalami stres ringan.<sup>3</sup>

Skripsi adalah sebuah karya tulis ilmiah yang umumnya terdiri dari sebuah penelitian dan analisis untuk mencoba menjawab sebuah pertanyaan atau memecahkan sebuah masalah.<sup>4</sup> Seiring kompleksitas dari tulisan ilmiah ini, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dan stres saat pengerjaan skripsi. FK Universitas Islam Sumatera Utara menemukan bahwa 85,5% dari mahasiswa yang sedang menulis skripsi mengalami stres berat.<sup>5</sup>

*Burnout* atau *burnout* syndrome, berdasarkan definisi *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi yang meliputi kelelahan ekstrem, perasaan sinisme, detasemen dari pekerjaan, serta penurunan efisiensi atau produktivitas.<sup>6</sup> *Burnout* kian marak di kalangan mahasiswa kedokteran. Studi di Prancis menemukan bahwa 42,6% mahasiswa tahun ketiga mengalami kelelahan emosional tinggi, dan hampir separuhnya memiliki skor kelelahan emosional sedang hingga tinggi.<sup>7</sup> *Burnout* juga meningkat dengan bertambahnya tahun pendidikan, mencapai puncaknya pada tahun ketiga dengan prevalensi 43,8%.<sup>8</sup> Penelitian dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negara Syarif Hidayatullah (UIN) Jakarta melaporkan bahwa 56,5% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout*<sup>9</sup>, dan studi FK Universitas Nusa Cendana menemukan bahwa 56,1% mahasiswa pre-klinik mengalami *burnout* sedang, 21,8% mengalami *burnout* berat, 3,2% mengalami *burnout* sangat berat, sedangkan hanya 19,1% mengalami *burnout* ringan.<sup>10</sup>

*Burnout* tidak hanya berbahaya bagi kesehatan mental, tetapi juga dapat mempengaruhi prestasi akademik. Kondisi ini dapat menyebabkan hilangnya motivasi, penurunan kinerja dan ganggu waktu studi dan bahkan meyebabkan *dropout*.<sup>11</sup> *Burnout* dan stres juga dapat mempengaruhi profesionalisme dan *patient care* bila mahasiswa kedokteran megalami stres tinggi kronis dan *burnout* selama masa pendidikan.<sup>12</sup> Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik guna mencegah terjadinya *burnout*, terutama selama proses pembuatan skripsi yang sangat menuntut.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Walaupun tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran telah dilaporkan, literatur yang mengamati hubungan antara stres yang diakibatkan oleh pembuatan skripsi dengan *Burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) masih minim.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres pembuatan skripsi dengan *Burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

### **1.4.1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres pembuatan skripsi dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.4.2. Tujuan Khusus**

Untuk melihat gambaran stres pembuatan skripsi dan gambaran tingkat *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang lain ke depan apabila terdapat penelitian lain yang ingin menyelidiki stres pembuatan skripsi dengan *burnout*.

### **1.5.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi perguruan tinggi, para kolega serta masyarakat mengenai dampak stres pembuatan skripsi terhadap perkembangan *Burnout*.