

## DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

<sup>1</sup>Sitti S. L. Rekozar, <sup>2</sup>Meta Damariyanti

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat  
<sup>2</sup>meta\_da@staff.gunadarma.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan terhadap 103 responden dengan menggunakan skala stres akademik, yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dan dukungan sosial, yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat peranan dukungan sosial terhadap stres akademik. Pada hasil uji regresi juga diperoleh nilai *R Square* sebesar 0.079, artinya sebesar 7.9% variabel stres akademik ditentukan oleh variabel dukungan sosial, sedangkan 92.1% disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk penelitian ini. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kategori stres akademik responden adalah sedang dan dukungan sosial berada pada kategori tinggi.

**Kata kunci:** stres akademik, dukungan sosial, mahasiswa kedokteran

### Abstract

This study aims to examine the role of social support to academic stress in medical students. The sampling technique used is a purposive sampling technique. This research was conducted on 103 respondents using an academic stress scale, namely the *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* and social support, namely the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Data analysis in this study used a simple regression technique. The results prove that the research hypothesis is accepted, namely that there is a role of social support on academic stress. The results of the regression test also obtained an *R Square* value of 0.079, meaning that 7.9% of the academic stress variable was determined by the social support variable, while 92.1% was caused by other factors not included in this study. In this study, it was also found that the category of respondents' academic stress was in the medium category and social support was in the high category.

**Keywords:** academic stress, social support, medical students

### PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran harus memiliki beberapa kemampuan, yaitu; kemampuan nalar dan logika yang runut atau sistematis, karena ilmu kedokteran mempelajari sebuah sistem tubuh, dimana alur kinerja sistem tubuh tidak dapat terlewatkan agar masalah

dapat dianalisa dan ditemukan solusinya, kemudian mahasiswa kedokteran harus mampu ber-bahasa Inggris serta aktif di masyarakat. Mahasiswa kedokteran juga harus memiliki kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, kesabaran menghadapi berbagai tipe individu. Pada aspek kesehatan,

mahasiswa kedokteran dituntut agar sehat, karena akan banyak membutuhkan waktu dan tenaga dalam perkuliahan (Hadie, 2019).

Di dalam mengikuti perkuliahan, mahasiswa kedokteran mempunyai beban pelajaran yang banyak dalam waktu yang terbatas, sehingga sedikit istirahat dan menyebabkan berbagai permasalahan. Pada tahun 2015, terdapat satu dari tujuh mahasiswa kedokteran mempertimbangkan untuk bunuh diri selama masa pendidikan di sekolah kedokteran. Sementara itu, satu dari tiga mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini disebabkan mahasiswa memiliki jadwal ujian tanpa henti dan harus menyeimbangkan ketegangan emosional melihat pasien yang sakit dan menegakkan standar profesional yang tinggi saat mahasiswa praktek menghadapi pasien secara langsung (Windratie, 2015).

Hasil penelitian Wahyudi, Bebasari dan Nazriati (2015) menemukan bahwa 57.23% mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau pada tahun pertama mempunyai stres yang berkaitan dengan akademik. Pada penelitian Pathamanathan dan Husada (2013) menunjukkan dari 100 mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara terdapat 35% mengalami stres tingkat rendah, 61% mengalami stres tingkat sederhana dan 4% mengalami stres tingkat tinggi dalam akademik. Pada penelitian Rahmayani, Liza dan Syah (2019) menunjukkan bahwa 51.6% mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas

kedokteran Universitas Andalas mengalami tingkat stres berat dalam akademik.

Mahasiswa kedokteran diharuskan belajar lebih giat untuk memenuhi semua tuntutan pendidikan kedokteran. Selain itu, mahasiswa juga harus meluangkan cukup waktu untuk kembali membaca catatan kuliah, mengerjakan laporan praktikum, mempersiapkan presentasi, mempersiapkan bahan untuk tutorial berikutnya. Pendidikan kedokteran memberikan waktu perkuliahan yang lebih lama dibandingkan dengan program studi lainnya. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri sebagai mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran bahkan tidak memiliki waktu yang banyak untuk beristirahat dan bersantai dalam satu minggu. Semakin banyak semester perkuliahan yang dilewati maka semakin berat tantangan dan usaha yang harus dilakukan untuk dapat lulus dari ujian dengan nilai yang bagus. Melewati suatu ujian pada pendidikan kedokteran membutuhkan banyak pengetahuan yang harus dipahami dalam ruang waktu yang sempit, hal ini dapat menyebabkan seorang mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik (Nasution, 2017).

Mahasiswa kedokteran menempuh kuliah dengan materi kuliah yang banyak dan kegiatan yang padat, sehingga dapat mengalami stres akademik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial. Data empiris menunjukkan keterkaitan dukungan sosial dengan stres akademik namun belum

ditemukan penelitian mengenai dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti apakah ada peranan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran?

## METODE PENELITIAN

Menurut Azwar (2017) sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak, dimana representasi yang baik bagi populasi sangat tergantung dari sejauh mana ciri-ciri dan karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya. Bentuk sampel dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. Alasan menggunakan *incidental sampling* adalah subjek yang direferensikan sesuai dengan persyaratan *sampling* pada penelitian ini, yaitu mahasiswa kedokteran. Pertimbangan ini juga didasarkan pada kepentingan atau tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran tingkat satu, tingkat dua, tingkat tiga, dan tingkat empat sebanyak 103 orang.

Stres akademik akan diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang disusun oleh Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) berdasarkan aspek-aspek stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Skala ini memiliki 15 item. Kategori respons pada skala ini adalah mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat

Setuju dengan rentang skor 1-5. Reliabilitas skala ini adalah  $\alpha = 0.842$ .

Skala yang akan digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) berdasarkan sumber dukungan sosial berasal dari orang tua, teman dan *significant other*. Skala ini memiliki 21 item. Kategori respons pada skala ini adalah mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dengan rentang skor 1-5. Reliabilitas skala ini adalah  $\alpha = 0.931$ .

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi sederhana yang bertujuan untuk menjawab sebuah permasalahan apakah terdapat peranan dukungan sosial terhadap stres akademik. Analisis data menggunakan bantuan program *SPSS Ver 23.0 for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini adalah terdapat peranan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Hasil analisis regresi seperti terlihat pada Tabel 1, menemukan nilai F sebesar 8.715 dan signifikansi sebesar 0.004 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis diterima artinya ada peranan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Pada hasil uji regresi diperoleh nilai *RSquare* sebesar 0.079, artinya peranan dukungan sosial terhadap stress

**Tabel 1. Hasil Uji Regresi Sederhana**

Variabel	N	F	Sig.	R	R Square
Dukungan Sosial* Stres Akademik	103	8.715	0.004	0.282	0.079

akademik pada mahasiswa kedokteran adalah 7.9%, sedangkan sisanya 92.1% disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk penelitian ini.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya peranan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Lieberman (1992) bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stres. Dukungan sosial akan mengubah persepsi individu pada kejadian yang menimbulkan tekanan dan terjadinya stres pada individu yang bersangkutan. Pendapat ini sesuai dengan Glozah (2013) bahwa dukungan sosial yang dirasakan dapat menahan efek stres akademik. Efek stres akademik dapat ditahan atau dikurangi dengan adanya informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2016).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilks (2008) yang dijelaskan bahwa dukungan sosial dalam stres akademik memainkan peran protektif dengan ketahanan di tengah lingkungan stres akademik. Dalam hal ini dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap

stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Negga, Applewhite, dan Livingston (2007) menemukan bahwa ketika tingkat dukungan sosial tinggi maka tingkat stres akademik akan merendah.

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* empirik, *mean* hipotetik, standar deviasi hipotetik dan pendistribusian pada garis distribusi skor, diketahui bahwa responden penelitian memiliki stres akademik dalam kategori sedang. Artinya, responden penelitian ini cenderung memiliki stres akademik. Abdulghani (2008) mengatakan bahwa stres pada kategori sedang itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya.

Dampak positif stres terhadap mahasiswa di antaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif. Pendapat lain disampaikan oleh Refi (2019) bahwa stres akademik pada kategori sedang dapat

diartikan bahwa responden memiliki pengalaman emosional yang cenderung negatif sebagai respon atas adanya keadaan yang menegangkan dikarenakan oleh stresor yang diikuti oleh perubahan fisiologis, kognitif dan perilaku yang disebabkan karena tuntutan akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan dirasakan individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki.

Menurut Barseli, Ifdil, dan Mikmarijal (2017) siswa yang mengalami stres akademik memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Stres akademik adalah persepsi respondentif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Tuntutan yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran, yaitu kuliah pengantar, kuliah penunjang, rangkaian kegiatan praktikum (yang dimulai dari *pretest*, kegiatan praktikum, *posttest*, penulisan laporan, dan responsi), *skills lab*, *field lab*, *small group discussion*, kuliah panel, ujian blok, *Objective Structured Clinical Examination*, dan ujian akhir semester mata kuliah. Selain itu, mahasiswa kedokteran cenderung memiliki beban tugas yang lebih banyak jika dibandingkan dengan program studi yang lain, seperti laporan praktikum dan tugas-tugas lain yang harus dikerjakan dalam jangka waktu tertentu (Prabamurti, 2019).

Pada penelitian ini deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin terbagi menjadi dua, yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa stres akademik berdasarkan jenis kelamin berada pada kategori sedang. Namun jika dilihat berdasarkan *mean* empirik, stres akademik pada jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, dan Maksimovic (2012) bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan mengalami stres akademik disebabkan karena ujian, terutama pada ujian dengan jenis pilihan berganda, dan penilaian dari kurikulum, terutama pada saat kontak dengan pasien serta pembelajaran autopsi (bedah mayat) lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan analisa deskripsi responden berdasarkan usia terbagi menjadi enam kelompok, yaitu 18 tahun, 19 tahun, 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, dan 23 tahun. Stres akademik responden berada pada kategori sedang, dalam hal ini bahwa responden pada seluruh kategori ini yaitu mahasiswa kedokteran cenderung memiliki stres akademik. Penelitian Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi (2014) juga menemukan adanya stres akademik pada mahasiswa. Sumber stres akademik terdiri dari situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang terlampaui tinggi,

ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan (Deci & Ryan, 2008).

Pada penelitian ini deskripsi responden berdasarkan universitas terbagi menjadi dua, yaitu universitas negeri dan universitas swasta. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa stres akademik berdasarkan universitas berada pada kategori sedang, dalam hal ini tidak ada perbedaan stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang berkuliah di universitas negeri dan universitas swasta hal ini mungkin saja karena kurikulum dan kompetensi yang digunakan oleh universitas negeri dan universitas swasta hampir serupa. Kurikulum yang digunakan merujuk pada kurikulum dalam standar program pendidikan kedokteran profesi dokter Indonesia yang dikeluarkan oleh Konsil Kedokteran Indonesia (Sukarya, 2012). Adanya kurikulum dan kompetensi yang sama berarti beban kuliah dan tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran negeri dan mahasiswa kedokteran swasta sama. Penelitian Alsa dan Kholidah (2012) menemukan juga bahwa tuntutan akademik mahasiswa berasal dari lingkungan kampus. Tuntutan akademik di lingkungan kampus dapat disebabkan oleh beban akademik, cemas menghadapi ujian, cara mengajar dosen yang tidak menarik, orientasi kuliah

yang berfokus kepada nilai, mata kuliah tertentu yang menjadi momok, serta lingkungan sosial bisa menjadi penyebab munculnya stress atau tekanan akademik pada mahasiswa (Rahmawati, Indriayu, & Sabandi, 2017).

Berdasarkan analisa deskripsi responden berdasarkan tingkat di universitas terbagi menjadi empat kelompok, yaitu tingkat satu, tingkat dua, tingkat tiga, dan tingkat empat. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa stres akademik berdasarkan tingkat di universitas berada pada kategori sedang. Namun jika dilihat berdasarkan *mean* empirik, stres akademik pada tingkat keempat lebih tinggi dibandingkan tingkat satu sampai tiga. Hal ini sesuai dengan penelitian Kumar, Shah, Kumari, Kumar, Kumar, Tahir (2019) menyatakan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir tinggi, artinya mahasiswa kedokteran tingkat akhir mengalami stres akademik karena adanya tekanan kelulusan ujian, dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga.

Pada penelitian ini deskripsi responden berdasarkan keikutsertaan organisasi terbagi menjadi dua, yaitu mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa stres akademik berdasarkan keikutsertaan organisasi berada pada kategori sedang. Namun jika dilihat berdasarkan *mean* empirik, stres akademik pada mahasiswa yang tidak mengikuti

organisasi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi. Stres akademik yang mengikuti organisasi lebih kecil, mungkin saja karena mengikuti organisasi dapat menjadi *coping stress*, bertemu dengan orang lain atau melakukan hal lain dapat mengantisipasi atau mengurangi stres. Sesuai dengan pernyataan Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) di mana salah satu *coping* stres adalah *seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Di mana *seeking social support* bisa dilakukan dalam mengikuti organisasi, di saat seseorang mengikuti organisasi akan ada teman-teman yang dapat membantunya dalam mengurangi stres akademik. Mahasiswa dapat saling bertukar strategi untuk memecahkan suatu masalah, termasuk dalam permasalahan akademik (Larson dalam Fisher & Lerner, 2005).

Berdasarkan analisa deskripsi responden berdasarkan jenis organisasi terbagi menjadi empat kelompok, yaitu BEM, keagamaan, sosial, dan olahraga. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa stres akademik berdasarkan jenis organisasi berada pada kategori sedang dan sangat tinggi. Salah satu jenis organisasi, yaitu organisasi keagamaan yang berada pada kategori sedang, di mana keagamaan berkaitan oleh religiusitas yang diharapkan bisa membantu mengatasi stres (*coping stress*) karena orientasinya kepada Tuhan

yang dapat menghasilkan ketenangan atau emosional dari stres yang dihadapi. Sesuai dengan penelitian Hawari (dalam Darmawati, 2012) bahwa religiusitas dapat mempertinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan (*ability to cope*) akibat permasalahan yang dihadapi. Selain itu, individu yang religious memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam memanjemeni stres yang dihadapi. Artinya adalah bahwa individu akan dapat mengambil nilai-nilai agama yang dianutnya untuk dipergunakan dalam memecahkan masalah atau dalam mengelola kondisi emosional yang tidak stabil akibat peristiwa-peristiwa yang menekan.

Penemuan lainnya adalah stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi sosial yang berada pada kategori sangat tinggi. Terutama disaat adanya pandemi covid-19 saat ini, di mana pemerintah menginstruksikan kepada beberapa fakultas kedokteran agar mahasiswa kedokteran dapat membantu menjadi pekerja sosial, yaitu sebagai relawan pandemi covid-19, relawan tersebut bertugas dalam berbagai peran mulai dari menyebarkan informasi hingga mengedukasi masyarakat serta merawat pasien covid-19 (Kemdikbud, 2020).

Penelitian Lloyd, King, dan Chenoweth (2002) melaporkan bahwa individu sebagai pekerja sosial dapat mengalami stres pada kategori sangat tinggi. Adanya pengalaman pertama menjadi relawan bencana non alam yang berupa wabah,

menjadi faktor pemicu utama munculnya berbagai masalah psikologis bagi relawan. Beberapa respon psikologis yang muncul yaitu emosi negatif seperti kelelahan, ketidaknyamanan, dan ketidakberdayaan disebabkan oleh pekerjaan intensitas tinggi, ketakutan dan kecemasan, dan kepedulian terhadap pasien dan anggota keluarga, serta rasa stres selama menjalani aktivitas sebagai relawan (Agustin, Nurlaila, Yuda, & Yulia, 2020). Pada mahasiswa sebagai relawan yang mengalami kelelahan, kecemasan, dan ketakutan merupakan stressor yang dapat membuat mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah yang menambah beban tersendiri dalam akademik (Busari, 2011).

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* empirik, *mean* hipotetik, standar deviasi hipotetik dan pendistribusian pada garis distribusi skor, diketahui bahwa variabel dukungan sosial berada pada kategori tinggi. Artinya, responden penelitian ini memiliki dukungan sosial yang baik. Sarafino (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi akan mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi individu. Dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam bagaimana cara individu mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan sosial yang tinggi ini meliputi adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai yang dapat diperoleh dari pasangan hidup (suami, istri), orang tua, saudara, dosen atau pun teman. Dukungan sosial diketahui sangat

penting sebagai penahan stresor pada mahasiswa yang mengalami berbagai stresor dalam domain akademik dan pribadi (Parrack & Preyde, 2009). Hal ini diperkuat oleh pernyataan Sarafino (1994), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres yang dialami individu.

Pada penelitian ini deskripsi responden berdasarkan universitas terbagi menjadi dua, yaitu universitas negeri dan universitas swasta. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa dukungan sosial berdasarkan universitas berada pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa memiliki dukungan sosial yang baik di lingkungan perguruan tinggi. Senada pada penelitian Estiane (2015) yang menemukan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi berada pada kategori tinggi, karena adanya pola interaksi yang baik dengan dosen serta teman-teman yang ada di lingkungan kampus.

Berdasarkan analisa deskripsi responden berdasarkan tingkat di universitas terbagi menjadi empat kelompok, yaitu tingkat satu, tingkat dua, tingkat tiga, dan tingkat empat. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa dukungan sosial berdasarkan tingkat di universitas berada pada kategori tinggi. Namun jika dilihat berdasarkan *mean* empirik, dukungan sosial pada tingkat satu lebih tinggi dibandingkan tingkat dua hingga empat. Penelitian Cutrona (1996) mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial yang baik dari



lingkungannya dapat membantu mahasiswa tahun pertama dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik. Di mana tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik.

Selain masalah akademik, masalah yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis, masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan (Tinto dalam Olani, 2009).

Penelitian Sasmita dan Rustika (2015) juga mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial yang baik di lingkungan kampus, terutama dukungan dari teman dapat membantu mahasiswa kedokteran tahun pertama dalam menyesuaikan diri diperkuliahan. Hal serupa juga dialami oleh mahasiswa kedokteran dalam penelitian ini, di mana mahasiswa kedokteran tahun pertama lebih banyak menerima dukungan sosial, karena adanya teman-teman yang membantu melalui masa transisi mahasiswa dalam menghadapi perbedaan sosial-budaya serta

dalam kegiatan belajar diperkuliahan. Mahasiswa belajar untuk hidup diluar keluarga besarnya dan mereka tinggal bersama teman-teman baru yang sama-sama belajar untuk jauh dari keluarga besar, sehingga antar mahasiswa dapat saling membantu.

Pada penelitian ini deskripsi responden berdasarkan keikutsertaan organisasi terbagi menjadi dua, yaitu mengikuti organisasi dan tidak mengikuti organisasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa dukungan sosial berdasarkan keikutsertaan organisasi berada pada kategori tinggi. Namun jika dilihat berdasarkan *mean* empirik, dukungan sosial pada mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Rhoades, Eisenberger, dan Armeli (2001) bahwa mengikuti organisasi dapat meningkatkan dukungan sosial pada individu, karena mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat menambah relasi untuk bekerja sama, sehingga dapat saling membantu dikemudian hari, di mana kerja sama itu suatu perbuatan bantu membantu atau suatu perbuatan yang dilakukan secara bersama-sama untuk mencapai tujuan bersama (Wursanto, 2005).

Berdasarkan analisa deskripsi responden berdasarkan jenis organisasi terbagi menjadi empat kelompok, yaitu BEM, keagamaan, sosial, dan olahraga. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa dukungan sosial berdasarkan seluruh jenis organisasi

berada pada kategori tinggi. Artinya bahwa tidak ada perbedaan dukungan sosial jika dilihat dari jenis organisasi, maka jenis organisasi apapun memungkinkan individu menjalin relasi dengan orang lain dan hal itu dapat menjadi sumber dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian Sa'diyah (2018) bahwa tingkat dukungan sosial pada organisasi tergolong tinggi, karena mendapatkan dukungan dari teman-teman di organisasi dan teman-teman seperguruan (Khan & Antonoucci dalam Orford, 1992).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: A cross section study at medical college in Saudi Arabia. *Park J Med Sci*, 24(1), 12-27.
- Agustin, I. M., Nurlaila, Yuda, H. T., & Yulia. (2020). Pilot study kondisi psikologis relawan bencana covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 113-118.
- Alsa, A., & Kholidah, E. N. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologi. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (2<sup>nd</sup> ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Backovic, D. V., Zivojinovic, J. I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M. (2012). Gender difference in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175-181.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep setrs akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Busari, A. O. (2011). Stress inoculation techniques in fostering adjustment to academic stress among undergraduate students. *British Journal of Humanities and Social Science*, 1(2), 229-243.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors. Dalam Pierce, Sarason & Sarason (Eds.). *Handbook of social support and the family*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fisher, C. B., & Lerner, R. M. (2005). *Applied developmental science*. London: Sage Publications, Inc.
- Glozah, F. N. (2013). Effect of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Journal of Medical Psychology*, 2(4), 143-150.
- Hadie, W. (2019). *Syarat masuk fakultas kedokteran*. Diakses dari

- <https://wirahadie.com/syarat-masuk-fakultas-kedokteran/>, diakses pada tanggal 06 Juli 2019.
- Kemdikbud. (2020). Relawan mahasiswa kesehatan siap diterjunkan membantu penanganan covid-19. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/04/relawan-mahasiswa-kesehatan-siap-diterjunkan-membantu-penanganan-covid19>, diakses pada tanggal 13 November 2020.
- King, L. A. (2012). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumar, B., Shah, M. A. A., Kumari, R., Kumar, A., Kumar, J., & Tahir, A. (2019). Depression, anxiety, and stress among final year medical students. *Cereus, 11*(3), e4257.
- Lieberman, M. A. (1992). The effect of social support on responds on stress. Dalam Bretnitz & Golberger (Eds). *Handbook of stress: Theoretical & clinical aspect*. London: Collier MacMillan Publisher.
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress, and burnout: A review. *Journal of Mental Health, 11*(3), 255-265.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *JURKAM, 1*(2), 101-107.
- Nasution, R. E. P. (2017). *Whitecoathunter: Panduan menjalani pendidikan kedokteran*. Aceh: Whitecoathunter.
- Negga, F., Applewhite, S., & Livingston, I. (2007). African American college students and stress: School racial composition, self-esteem, and social support. *College Student Journal, 41*(4), 823-830.
- Olani, A. (2009). Predicting first year university student's academic success. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 7*(3), 1053-1072.
- Orford, J. (1992). *Community psychology: Theory & practice*. London: John Wiley and Sons.
- Parrack, S., & Preyde, M. (2009). Exploring stress and social support in Aboriginal students at the University of Guelph. *Pimatisiwin: A Journal of Aboriginal & Indigenous Community Health, 7*(2), 225-240.
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-Journal FK USU, 1*(1), 1-4.
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis faktor-faktor pemicu level stres akademik mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *INA-Rxiv Papers*. Diakses dari <https://osf.io/preprints/inarxiv/9rw8y/>, diakses pada tanggal 1 Oktober 2020. Paper doi <https://doi.org/10.31227/osf.io/9rw8y>.

- 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), 103-111.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2017). Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret. *BISE: Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 3(2), 1-16.
- Refi, R. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263-272.
- Rhoades, L., Eisenberger, R., & Armeli, S. (2001). Effective commitment to the organization: The contribution of perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, 86(5), 825-836.
- Sa'Diyah, L. G. (2018). *Pengaruh dukungan sosial terhadap komitmen organisasi musyrifah BTQ (bait tahfidz al-qur'an), dengan kesadaran diri sebagai variabel mediasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.
- Sarafino. (1994). *Health psychology biopsychosocial interaction*. NY: John Wiley & Sons.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Sukarya, W. S. (2012). *Konsil kedokteran Indonesia: Standar pendidikan profesi dokter Indonesia*. Jakarta: Konsil Kedokteran Indonesia.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi D III keperawatan Cirebon Poltekes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107-113.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact

- of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Windratie, W. (2015). *Satu dari tujuh mahasiswa kedokteran berpikir bunuh diri*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150904105441-255-76608/satu-dari-tujuh-mahasiswa-kedokteran-berpikir-bunuh-diri>, diakses pada tanggal 06 Juli 2019.
- Wursanto. (2005). *Dasar-dasar ilmu organisasi*. Yogyakarta: Andi.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.