BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Coping Mechanism adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu masalah. *Coping Mechanism* juga diartikan sebagai upaya, baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, dan meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Selain itu, *Coping Mechanism* dapat diartikan sebagai perilaku mengatasi masalah. Perilaku mengatasi masalah merupakan kecendrungan perilaku yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres dalam menghindari, menjauhi, dan mengurangi stres atau menyelesaikan dan mencari dukungan sosial (Khasanah *et al.*, 2014).

Coping Mechanism terdapat dua macam yaitu *Problem Solving Focused Coping* dan *emotion focused coping*. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Sebagai contoh, seseorang cenderung menggunakan *Problem*

Solving Focused Coping dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. Sebaliknya, ia akan cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* ketika dihadapkan pada masalah yang menurutnya sulit dikontrol. *Coping Mechanism* yang berfokus pada persoalan berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan (Trisnawati *et al.*, 2007).

Setiap orang pasti pernah mengalami stres. Ketika subjek lahir hingga akhir hayatnya, manusia akan selalu menemui berbagai tuntutan dan tekanan dalam usaha menjalani kehidupan ini, baik dari lingkunganya maupun diri sendiri. Dalam usaha pemenuhan tersebut, seseorang dapat mengalami stres. Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan kemampuan fisik maupun psikologis seseorang. Stres merupakan suatu pola respon yang ditunjukkan seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa yang membuat dirinya merasa terancam, atau tertantang terhadap bahaya yang mengancam dirinya. Pola reaksi tersebut meliputi reaksi fisik dan reaksi psikologis. Reaksi ini akan mengakibatkan timbul suatu ketidakseimbangan untuk dirinya dan memerlukan suatu tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut (Naviska, 2012).

Stres merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dimiliki oleh manusia. Seperti halnya hidup itu sendiri yang merupakan sesuatu yang rumit dan kompleks. Oleh karena stres dapat dilihat dari sudut kajian yang berbeda. Dalam pristiwa stres ada beberapa hal yang saling terkait yaitu: hal, peristiwa,

orang, keadaan yang menjadi sumber stres orang yang mengalami stres dan hubungan antara orang yang mengalami dengan hal-hal yang menjadi penyebab stres (Bingku *et al.*, 2014).

Stres yang dialami manusia tidak menyangkut segi fisik saja, tetapi juga akan menyangkut kejiwaan. Sebab manusia merupakan mahluk holistik yang merupakan suatu kesatuan antara materialnya. Ada empat macam reaksi stres, yaitu psikologis, fisiologis, proses berfikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi tersebut dalam perwujudanya dapat bersifat positif tetapi juga dapat bersifat negatif. Namun yang sering dilihat oleh masyarakat yaitu reaksi-reaksi yang bersifat negatif saja (Hariyoga & Suprianto, 2011).

Stres yang berdampak positif, akan ditampilkan dalam bentuk peningkatan performa kerja, stimulasi bekerja untuk lebih giat, peningkatan motivasi dini, peningkatan inspirasi untuk hidup yang lebih baik dan sebagainya. Sedangkan dampak negatif dari stres, akan terjadi bila *stressor* melebihi dari batas kemampuan individu yang mengatasinya (Carver & Smith, 2010).

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban pada setiap individu serta belum jelas kapan timbulnya dan sering sulit untuk disadari. Tahapan stres yang paling ringan yaitu disertai perasaan semangat kerja besar bahkan berlebihan *(overacting)* dan senang dengan pekerjannya serta lebih bersemangat. Lalu selanjutnya, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbullah berbagai keluhan akibat cadangan energi yang menipis, merasa letih dan tidak dapat santai. Semakin lama,keluhan-keluhan tersebut akan semakin nyata dan mengganggu. Sebagai contoh,

gangguan lambung dan usus semakin nyata, rasa tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat, sulit tidur malam *(insomnia)*, namun kelainan fisik pada organ belum ditemukan. Saat kelelahan fisik dan mental semakin mendalam, tubuh seseorang tidak mampu melakukan kerja ringan dan sederhana sehingga terjadi gangguan dalam tubuh seperti: gangguan sistem pencemaan semakin berat, rasa ketakutan dan cemas meningkat, mudah bingung dan panik (Wuryani & Sri, 2006).

Banyak mahasiswa yang terbebani dengan kewajiban di Fakultas Kedokteran. Terutama pada mahasiswa baru yang harus beradaptasi lagi dengan proses belajar yang baru. Bila pada sewaktu di SLTA siswa terbiasa dengan sistem belajar *teacher-center*, maka berbeda halnya dengan sistem belajar di Fakultas Kedokteran yaitu *student-center*. Banyak mahasiswa yang berhasil beradaptasi dengan sistem pembelajaran dan lingkungan baru namun tidak banyak juga mahasiswa yang gagal. Hal Ini disebabkan karena perbedaan cara penggunaan penanggulangan *stressor* (Dani *et al*., 2011).

Dampak yang diakibatkan gagalnya mahasiswa baru dalam penggunaan *coping* yaitu hasil belajar yang kurang maksimal. Menurut Frydenberg (2008), remaja lebih sering menghadapi stres dengan cara mengabaikan *stressor*nya. Mengabaikan masalah dengan menghindar, mengalihkan, dan penolakan adalah strategi *coping* yang tidak produktif. *Coping* yang paling sering dilakukan remaja ketika dihadapkan dengan stres adalah mendengarkan musik, menonton televisi, berolah raga, dan berkumpul bersama teman. Jarang sekali remaja menggunakan *Problem Solving Focused Coping*. Strategi itu

dikatakan strategi *coping* yang tidak produktif karena tidak ada usaha yang dibuat untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi stres.

Kusumaningrum (2013), penelitiannya menyatakan bahwa beberapa mahasiswa belum memiliki *Coping Mechanism* yang tepat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kusumaningrum (2013), beberapa mahasiswa masih belum menggunakan strategi *Problem Solving Focused Coping* yaitu sebesar 29,3 %. Dan semua responden yang mendapatkan nilai baik menggunakan strategi prblem solving focused coping. Menurut Maramis (2000) adaptasi dapat dicapai melalui beberapa aspek atau jenis adaptasi, meliputi adaptasi fisiologis yaitu respon terhadap kebutuhan dan usaha yang berhasil, bisa terjadi secara lokal maupun umum, adaptasi psiko-sosial termasuk sikap dan perilaku misalnya : *Coping Mechanism*, pola hidup dan keyakinan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Dayfiventy & Nurhidayah (2014), dari 76 mahasiswa keperawatan USU 65,2 % sudah memiliki *Coping Mechanism* yang baik yaitu strategi yang berfokus kepada masalah, sedangkan 34,8 % mahasiswa masih belum memiliki *Coping Mechanism* yang tepat yaitu strategi yang berfokus pada emosi. Brannon & Feist (2009) mengatakan *Coping Mechanism* yang berpusat pada emosi dapat menjadi efektif dalam beberapa situasi, yaitu dalam keadaan stres yang tidak dapat dihindarkan dan usaha untuk mencari jalan keluar untuk membuat perasaan nyaman merupakan pilihan yang tepat. Namun Safaria & Saputra (2009) mengatakan bahwa *Coping Mechanism* yang berfokus pada emosi tidak mampu mengubah

kondisi yang *stressful*, dan Plotnik & Kouyoumdjian (2010) mengatakan, cara mengatasi stres adalah dengan mengubah perilaku dan menekankan pada tindakan penyelesaian masalah.

Wijayanti & Kusumawati (2014), dalam penelitiannya pada mahasiswa Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta hanya 19,8 % yang sudah menggunakan strategi *Coping Mechanism* yang baik yaitu *Problem Solving Focused Coping*. Hans mengemukakan *fresh joy of stres* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustres* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan *performansi* individu.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa sebagian mahasiswa belum menggunakan *Coping Mechanism* yang baik. Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Sampel diambil dari mahasiswa baru angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung karena mahasiswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan baru, gaya belajar baru dan lingkungan sosial baru. Seperti yang sudah dijelaskan pada pendahuluan, *stressor* pada mahasiswa baru lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sudah bertahun-tahun di Fakultas Kedokteran Unila.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian dan latar belakang diatas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara *Coping Mechanism* dengan hasil Ujian Akhir Blok *Basic Sience 1* pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung? ”

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Coping Mechanism* dengan hasil belajar pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui *Coping Mechanism* yang banyak digunakan mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

   b. Untuk mengetahui hasil belajar yang didapatkan oleh mahasiswa baru angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu :

1. Bagi penulis

   Belajar meneliti dan menambah wawasan tentang penggunaan *Coping Mechanism* yang cocok diterapkan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung bagi mahasiswa baru.

2. Bagi Mahasiswa

   Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa untuk memilih *Coping Mechanism* yang baik.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

   Memberikan bukti ilmiah hasil penelitian tentang wawasan dalam bidang pendidikan dengan memilih metode belajar dan *Coping Mechanism* yang tepat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.