

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti pernah mengalami stres hingga ribuan kali dalam masa hidupnya. Stres adalah suatu keadaan yang wajar dan tidak dapat dihindari oleh manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹ Stres adalah kondisi saat seseorang merasa tuntutan atau tekanan terhadap dirinya melebihi batas yang mampu ditoleransi.² Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di tahun 2013 dan 2018, terdapat peningkatan pada angka kejadian gangguan mental emosional akibat stres pada usia 15 tahun ke atas di Indonesia yakni 6% menjadi 9,8%.³

Mahasiswa dan stres adalah dua hal yang sangat berkaitan mengingat beratnya beban akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa di fakultas kedokteran.⁴ Mahasiswa kedokteran memiliki risiko yang sangat besar untuk mengalami stres hingga mengalami gangguan mental.⁵ Berdasarkan penelitian yang dilakukan di *Egyptian Public University* tahun 2014, dari 379 responden mahasiswa kedokteran tahun pertama, didapatkan 57,8% mengalami stres.⁶ Adapun penelitian lain yang melibatkan 487 mahasiswa kedokteran di Sudan, didapatkan 50,5% mengalami stres.⁷ Penelitian juga pernah dilakukan di salah satu rumah sakit pendidikan kedokteran di Thailand melibatkan 686 responden mahasiswa kedokteran, 61,4% mengalami stres dengan berbagai derajat.⁸

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa cukup beragam. Pada penelitian yang dilakukan oleh Amanda Aulia di tahun 2022, dari 116 responden angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang mengisi

kuesioner tingkat stres, didapatkan persentase stres ringan, sedang, dan berat sebanyak 48,3%, 49,1%, dan 2,6%.⁹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Kevan Ryanto di tahun 2023 menggunakan *Perception of Academic Stres Scale*, dari 72 responden angkatan 2019 dan 2021, diperoleh hasil stres ringan, sedang, dan berat sebanyak 37,5%, 31,9%, dan 30,6%.¹⁰

Sebagai seorang manusia, belajar adalah bagian dari hidup. Belajar adalah perolehan pengetahuan atau keterampilan yang berasal dari pengalaman dan instruksi. Pelajaran yang didapatkan kemudian akan disimpan sebagai memori. Memori adalah penyimpanan pengetahuan untuk diingat kembali.¹¹ Memori sangat penting, tidak terkecuali bagi mahasiswa kedokteran mengingat salah satu stresor pada mahasiswa kedokteran adalah banyaknya materi yang harus dipelajari dan dihafalkan.¹²

Menurut Sherwood *et al*, memori terbagi menjadi 2, yakni memori jangka pendek dan memori jangka panjang. Perbedaan mendasar dari kedua jenis memori tersebut adalah lamanya memori bertahan di dalam otak manusia.¹¹ Menurut Guyton *et al*, memori jangka pendek dikaitkan dengan memori seseorang terhadap 7-10 fakta atau 7-10 angka pada nomor telepon.¹³ Memori tersebut hanya bertahan selama beberapa menit, selama seseorang memikirkan fakta atau angka tersebut saja, sedangkan memori jangka panjang akan bertahan lebih lama hingga beberapa bulan atau tahun. Memori jangka pendek pada seseorang dapat berakhir pada 2 pilihan, yakni segera dilupakan atau dapat diubah menjadi memori jangka panjang, yang disebut sebagai konsolidasi, melalui latihan dan penggunaan berulang dari memori tersebut.^{11,13}

Memori jangka pendek adalah awal mula dari memori jangka panjang. Inilah pentingnya memori jangka pendek pada mahasiswa kedokteran. Apabila memori jangka pendek pada mahasiswa kedokteran terganggu, informasi yang didapatkan dan harus digunakan dengan segera seperti pengerjaan *posttest*, *overview skill lab*, maupun yang ingin dijadikan memori jangka panjang seperti pelajaran di kelas, *overview* praktikum, *Problem Based Learning* (PBL), dan lainnya yang akan digunakan dalam ujian dan sebagai dokter nantinya, tentu tidak akan maksimal dan dapat mempengaruhi hasil akademis.

Memori dan intelegensi adalah dua hal yang berbeda. Intelegensi berarti mengorganisasikan, menghubungkan, atau menyatukan satu dengan yang lain. Intelegensi yang buruk juga dapat mempengaruhi hasil akademis pada mahasiswa kedokteran. Terdapat faktor atau unsur yang dapat mempengaruhi intelegensi, salah satunya memori. Oleh karena itu, kemampuan memori yang terganggu juga dapat mempengaruhi intelegensi seseorang.¹⁴

Melalui penelitian yang dilakukan pada mahasiswa aktif semester 1 hingga 8 di wilayah Depok, Musabiq *et al* menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi fisik, emosi, perilaku, dan fungsi kognitif. Beberapa dampak kognitif yang timbul akibat stres pada mahasiswa seperti sulit berkonsentrasi hingga mudah lupa.¹⁵ Menurut Susanne Vogel *et al*, stres dapat mempengaruhi kinerja memori melalui 2 jalur, yakni melalui jalur sistem saraf otonom (katekolamin) dan jalur aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (kortisol). Ketika dalam keadaan stres, hormon katekolamin dan kortisol akan meningkat dan mempengaruhi kinerja otak dan memori.¹⁶ Penelitian mengenai pengaruh tingkat stres terhadap memori jangka pendek belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

sebelumnya. Oleh karena latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Alat ukur yang akan digunakan oleh peneliti adalah *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk mengetahui tingkat stres dan *Digit Span Test* (DST) untuk mengetahui kemampuan memori jangka pendek.

Populasi yang dipilih pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Angkatan 2022. Alasan dipilihnya populasi ini adalah karena angkatan 2022 menjadi angkatan pertama setelah pandemi Covid-19 yang kembali menjalani perkuliahan luar jaringan (luring) sejak semester 1 sehingga tentu akan lebih merasakan beratnya perkuliahan di Fakultas Kedokteran. Selain itu, mahasiswa angkatan 2022 akan memasuki blok 3.1 yang dikenal sebagai ujian blok yang paling berat di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, sehingga peneliti tertarik untuk melihat tingkat stres yang dirasakan serta pengaruhnya terhadap memori jangka pendek.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh tingkat stres terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- b. Mengetahui kemampuan memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh tingkat stres terhadap memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengenai tingkat stres yang dialami dan pengaruhnya terhadap memori jangka pendek agar dapat dilakukan upaya untuk mengurangi tingkat stresnya sehingga tidak memberi dampak yang merugikan.

- b. Memberikan masukan kepada fakultas mengenai tingkat stres pada mahasiswa sehingga diharapkan dapat menjadi perhatian dari fakultas untuk membantu mahasiswa mengatasi stres yang dialami.