

PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT TAHUN 2023

Anindya Syifa Gitarasy¹, Siti Khairiah², Istiana³

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email korespondensi: anindyasyif1402@gmail.com

Abstract: *Stress is a situation where the existing demands are beyond the individual's response capacity to said demands, causing negative physical and psychological consequences. Medical students in particular often reported chronic stress events experience. Self-esteem is belief in one's ability to think and to overcome all life's challenges. Students with high self-esteem appear to have lower levels of stress than those who have low self-esteem and thus possessed higher levels of stress. This research is aimed to analyse the impact of self-esteem on stress levels of students at the Medicine Faculty of Universitas Lambung Mangkurat in 2023. The analytical observational method with a cross-sectional approach research design is the method used for this research. The number of subjects taken in this research was 67 out of 154 students. The data analyzed was primary data that had been collected from the respondents of the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaires who met the inclusion and exclusion criterias. From the data collected through the RSES questionnaire, the results showed that low self-esteem was 13.4%, moderate self-esteem was 65.7%, and high self-esteem was 20.9%. Meanwhile, from the PSS-10 questionnaire data, the light stress level was 37.3%, the moderate stress level was 55.2%, and the severe stress level was 7.5%. The results of statistical tests using the ordinal regression test obtained a value of $p = 0.681$, which means that there was no significant impact between self-esteem and stress levels in students at the Faculty Medicine of Universitas Lambung Mangkurat in 2023.*

Keywords: *self-esteem, stress level, medical students.*

Abstrak: *Stres adalah situasi dimana tuntutan yang ada melebihi kapasitas respon individu terhadap tuntutan tersebut dan menyebabkan konsekuensi fisik dan psikologis yang negatif. Mahasiswa program sarjana kedokteran secara khusus, dilaporkan sering mengalami kejadian stres yang kronis. Self-esteem adalah keyakinan akan kemampuan diri untuk menalar dan mengatasi segala rintangan hidup. Siswa dengan self-esteem yang tinggi tampak menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dari mereka yang memiliki self-esteem rendah dan kemudian memiliki stres yang tinggi. Penelitian ini ditujukan untuk menganalisis adanya pengaruh self-esteem terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023. Metode observasional analitik dengan desain pendekatan cross-sectional merupakan pilihan metode yang digunakan untuk penelitian ini. Jumlah subjek yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 67 orang dari total 154 orang mahasiswa. Data yang dianalisis merupakan data primer yang telah dikolektifkan dari para responden kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dari data yang dikumpulkan melalui kuesioner RSES didapatkan hasil self-esteem rendah 13,4%, self-esteem sedang 65,7%, dan self-esteem tinggi 20,9%. Sedangkan dari data kuesioner PSS-10 didapatkan hasil tingkat stres ringan 37,3%, tingkat stres sedang 55,2%, dan*

tingkat stres berat 7,5%. Hasil uji statistik menggunakan uji regresi ordinal didapatkan nilai $p = 0.681$ yang mana berarti bahwa tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023.

Kata-kata kunci: *self-esteem*, tingkat stres, mahasiswa Fakultas Kedokteran.

PENDAHULUAN

Stres adalah situasi dimana tuntutan yang ada melebihi kapasitas respon individu terhadap tuntutan tersebut dan menyebabkan konsekuensi fisik dan psikologis yang negatif.¹ Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres psikologis yang lebih tinggi daripada mahasiswa non-kedokteran di tingkatan yang sama, meskipun pada awalnya dapat memiliki profil psikologis yang sama atau lebih sehat di awal sekolah kedokteran.² Sebagai mekanisme respons terhadap stres, terdapat beberapa strategi *coping* yang kemudian digunakan untuk menghadapi stresor yang ada, salah satunya dengan meningkatkan *self-esteem*.³

Menurut Branden (1992), *self-esteem* adalah keyakinan akan kemampuan diri untuk menalar dan mengatasi segala rintangan hidup. *Self-esteem* juga adalah keyakinan bahwa kita berhak untuk bahagia, dan berhak menuntut apa yang kita butuhkan, dan mau menikmati hasil dari jerih payah.⁴ Bentuk dan tingkatan *self-esteem* dianggap sangat berperan terhadap kondisi kesehatan mental yang akan mempengaruhi keadaan emosional, kemampuan beradaptasi umum terhadap tantangan hidup, dan pada akhirnya daya tahan mental terhadap stres dalam kehidupan.⁵ Penelitian oleh Reilly, *et al* (2014) menemukan bahwa siswa dengan *self-esteem* yang tinggi tampak menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dari mereka yang memiliki *self-esteem* rendah dan kemudian memiliki stres yang tinggi.⁶

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
20 tahun	5	7,4
21 tahun	50	74,6
22 tahun	12	17,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	35,8
Perempuan	43	64,2

Didapatkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berusia 21 tahun, yaitu

METODE PENELITIAN

Metode observasional analitik dengan desain pendekatan *cross-sectional* merupakan pilihan metode yang digunakan untuk penelitian ini. Populasi yang terpilih adalah mahasiswa PSKPS angkatan 2020 di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Sampel dipilih dengan teknik *simple random sampling* yang telah ditentukan jumlahnya melalui rumus slovin. Dari rumus tersebut, jumlah subjek yang diperlukan dalam penelitian ini berjumlah 61 orang dengan faktor koreksi 10%. Total subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 67 orang. Responden yang dipilih haruslah memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut, yaitu 1) Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2020 yang masih terdata; 2) Bersedia berpartisipasi pada penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Instrumen dalam penelitian ini adalah formulir pengumpulan data yang memuat identitas responden, kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan November 2023. Terdapat sebanyak 67 orang responden yang telah dipilih dengan metode *simple random sampling* dari total 154 orang mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini. Karakteristik dari subjek penelitian dijabarkan pada tabel 1.

sebanyak 50 orang mahasiswa (74,6%). Sebanyak 43 orang mahasiswa (64,1%)

adalah perempuan. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana (PSKPS) angkatan 2020 berjenis kelamin perempuan, yaitu sekitar 105 dari 154 total mahasiswa (68%).

Berikut adalah tabel hasil penelitian pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023.

Tabel 2. Distribusi *Self-Esteem* Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Tahun 2023

Self-Esteem	Jumlah	Presentase (%)
<i>Self-esteem</i> rendah	9	13,4
<i>Self-esteem</i> sedang	44	65,7
<i>Self-esteem</i> tinggi	14	20,9

Berdasar pada tabel 2, sebanyak 44 orang mahasiswa (65,7%) memiliki *self-esteem* sedang. Hal ini diduga karena responden berada pada usia dewasa muda. Menurut teori Khalek (2016) yang mengemukakan bahwa *self-esteem* cenderung meningkat pada masa dewasa muda.⁷ Masa tersebut dimulai sejak seorang individu memasuki usia 20 tahun ke atas.⁸ Kepribadian yang dewasa ini masih berkaitan dengan meningkatnya *self-esteem*, mengingat bahwa *self-esteem* adalah karakteristik kepribadian yang berperan meningkatkan fungsi dalam peran sosial.⁹

Menurut penelitian oleh Hanani (2019), mahasiswa kedokteran cenderung memiliki *self-esteem* rendah, yaitu

sebanyak 65 orang mahasiswa (54,17%) dari total 120 mahasiswa. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh klasifikasi *self-esteem* yang hanya terbagi menjadi dua kategori, yaitu *self-esteem* rendah dan tinggi. Penelitian ini juga berfokus pada subjek yang berbeda, yaitu mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Indonesia tahun pertama.¹⁰ Sedangkan, penelitian oleh Pasaribu (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung memiliki *self-esteem* yang cenderung sedang, yaitu sebanyak 297 orang mahasiswa (87,4%) dari total 340 mahasiswa.¹¹

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Tahun 2023

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase (%)
Stres ringan	25	37,3
Stres sedang	37	55,2
Stres berat	5	7,5

Berdasarkan pada tabel 3, distribusi hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan subjek penelitian yang berjumlah 67 orang, sebanyak 25 orang memiliki tingkat stres ringan dan sebanyak 37 orang memiliki tingkat stres sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat memiliki tingkat stres yang cenderung ringan-sedang. Hal tersebut diduga disebabkan oleh beberapa faktor,

salah satunya kegiatan kuliah yang mana selama sebulan terakhir tidak sepadat perkuliahan sebelumnya karena berada pada tahap blok elektif. Faktor lainnya juga dapat disebabkan oleh kegiatan perkuliahan yang tidak lagi sepenuhnya dilaksanakan secara daring.

Pada penelitian Nurhaliza (2022), didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2019 cukup tinggi.

Akan tetapi, hal tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan alat ukur yang digunakan, yaitu kuesioner DASS42 (*Depression Anxiety Stress Scales*).¹²

Berdasarkan penelitian Wahyudi (2015), mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau memiliki tingkat stres yang cenderung sedang, yaitu sebanyak 57,23%.¹³ Pada penelitian oleh Pasaribu (2020), mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung memiliki tingkat stres yang dominan ringan.¹¹

Dengan ini, diketahui adanya keterkaitan antara pengaruh *self-esteem* dengan tingkat stres, yaitu orang dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kehidupan yang kurang rentan akan masalah psikologis, dalam hal ini adalah stres. Sebaliknya, seseorang dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki kehidupan yang lebih rentan akan masalah psikologis.⁴

Tabel 4. Tabulasi Data *Self-Esteem* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Tahun 2023

		Tingkat Stres			Total	Nilai p	R ²
		Ringan	Sedang	Berat			
		Presentase (%)					
<i>Self Esteem</i>	Tinggi	5 (7,5%)	9 (13,4%)	0 (0%)	14	0.681	0.014
	Sedang	17 (25,4%)	24 (35,8%)	3 (4,5%)	44		
	Rendah	3 (4,5%)	4 (6%)	2 (3%)	9		
Total		25	37	5	67		

Pada tabel 4 menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang memiliki *self-esteem* sedang mengalami stres dengan tingkat ringan-sedang. Kemudian hasil tabulasi data di atas digunakan untuk uji analisis statistik dengan uji regresi ordinal dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.681. Dikarenakan didapatkan nilai signifikansi $p = >0.05$ maka diperoleh hasil bahwa tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023. Besar pengaruh dari *self-esteem* terhadap tingkat stres dalam penelitian ini, yaitu hanya 1,4% yang artinya 98,6% tingkat stres pada penelitian ini diduga dipengaruhi oleh faktor kepribadian lainnya, salah satu contohnya adalah *self-efficacy*.

Self-esteem menjadi salah satu dari faktor yang memengaruhi respon adaptasi individu terhadap stresor. Respon adaptasi ini dikenal juga dengan istilah *coping mechanism* stres. *Coping mechanism* stres

sendiri terbagi menjadi dua macam, yaitu berorientasi pada tugas dan pada pembelaan ego. *Coping mechanism* stres yang berorientasi pada tugas ialah saat individu dapat menghadapi stresor secara realistis, objektif, rasional, dan sadar. *Coping mechanism* stres ini terbagi menjadi respon *fight*, *flight*, dan *compromised*. Sedangkan, *coping mechanism* stres yang berorientasi pada pembelaan ego ialah saat individu melindungi diri dari rasa ketegangan akibat stres dengan menipu diri sendiri dan mendistorsi realitas. *Coping mechanism* stres ini terbagi menjadi 17 macam respon, di antaranya ada fantasi, rasionalisasi, identifikasi, dan lain sebagainya. Jika seorang individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan percaya diri akan kemampuannya menghadapi stresor, maka dia akan cenderung memilih respon yang berorientasi pada tugas. Sebaliknya, jika seorang individu memiliki pandangan negatif terhadap dirinya dan kurang percaya diri pada kemampuannya menghadapi stresor, maka dia akan cenderung memilih

respon yang berorientasi pada pembelaan ego. Kemudian, penyesuaian respon adaptasi terhadap stresor ini akan diakhiri dengan berhasil atau tidaknya individu tersebut dalam menghadapi stresornya. Hasil inilah yang akan memengaruhi tingkat stres dari individu tersebut.^{14,15}

Berdasarkan hasil data penelitian ini, tingkat stres yang mendominasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat terkhususnya mahasiswa PSKPS angkatan 2020 adalah stres dengan tingkat sedang, yaitu sebanyak 37 orang mahasiswa. Dari 37 orang mahasiswa dengan tingkat stres sedang, didapatkan pula 24 orang mahasiswa di antaranya yang memiliki *self-esteem* sedang.

Penelitian ini memiliki hasil yang serupa dengan penelitian oleh Pasaribu (2020) di Universitas Islam Sultan Agung dengan jumlah sampel 340 orang mahasiswa kedokteran dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi antara kepercayaan diri dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran dilihat dari enam domain, yaitu stress terkait akademik, hubungan intrapersonal, hubungan interpersonal, pembelajaran, sosial, minat, dan aktivitas kelompok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.¹¹

Hasil berbeda ditunjukkan oleh penelitian Khoirunnisa (2014) di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan melibatkan 63 subjek penelitian mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen. Dari penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa nilai $p = 0.000$ (kurang dari nilai $\alpha = 0.05$) yang mana berarti hipotesis diterima, yaitu ditemukan adanya korelasi antara kepercayaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen. Adanya perbedaan hasil hipotesis ini kemungkinan diduga karena perbedaan antara karakteristik subjek penelitian. Penelitian yang oleh Khoirunnisa (2014) melibatkan mahasiswa kebidanan. Antara mahasiswa kedokteran

dan kebidanan memiliki beban akademik yang berbeda, sehingga tingkat stres yang dialami juga akan terdapat perbedaan. Selain itu, pada penelitian Khoirunnisa (2014), seluruh responden merupakan mahasiswi atau berjenis kelamin perempuan. Dikatakan bahwa jenis kelamin juga mengambil peran dalam faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yang mana laki-laki cenderung diliputi dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kepercayaan diri perempuan.¹⁶

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023 ini, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-esteem* yang mendominasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat ialah tingkat *self-esteem* sedang (65,7%). Sedangkan, tingkat stres yang mendominasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat ialah tingkat stres sedang (55,2%). Dari hasil uji tersebut, didapatkan bahwa tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023.

Berdasarkan dari apa yang telah didapatkan dari penelitian ini, peneliti menyarankan untuk responden yang memiliki *self-esteem* rendah dan tingkat stres sedang-berat untuk mencari dukungan positif untuk mengatasi hal tersebut dan dapat mempertimbangkan konsultasi kepada ahli kejiwaan apabila diperlukan. Kemudian, untuk peneliti selanjutnya agar memperluas ruang lingkup subjek penelitian agar mendapatkan gambaran keadaan yang lebih menggambarkan keadaan sebenarnya dan juga dapat mempertimbangkan alat ukur lainnya, misalnya alat ukur stres yang memiliki hasil lebih objektif seperti *stress analyzer*. Lalu, peneliti menyarankan untuk institusi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung

Mangkurat agar hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah yang menyinggung pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat stres pada mahasiswa dan dapat menjadi pertimbangan untuk pengadaan program terkait *coping mechanism* stres untuk mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, seperti pengadaan seminar, *special interest group* untuk saling bertukar solusi, dan penyediaan fasilitas konsultasi kejiwaan di klinik fakultas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Koolhaas JM, Bartolomucci A, Buwalda B et al. Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2011;35(5):1292.
2. Abouammoh N, Irfan F AE. Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: A qualitative study. *BMC Medical Education*. 2020;20(1):1.
3. Doron J, Thomas-Ollivier V, Vachon H, Fortes-Bourbousson M. Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: a cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*. 2013;55(5):2.
4. Branden N. *The power of self-esteem*. Florida: Health Communications, 1992; p. 8-18.
5. Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, et al. Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*. 2006;25(3):396.
6. Reilly E, Dhingra K, Boduszek D. Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*. 2014;28(4):366-71.
7. Khalek AMA. *Introduction to the psychology of self-esteem*. Egypt: Nova Science Publishers, 2016; p. 5-7.
8. Arini DP. Emerging adulthood : pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. 2021;15(1):12.
9. Orth U, Erol RY, Luciano EC. Development of self-esteem from age 4 to 94 years. *American Psychological Association*. 2018;2-17.
10. Hanani CA. Pengaruh self-esteem terhadap resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program studi kedokteran [skripsi]. [Jakarta (ID)]: Universitas Negeri Jakarta; 2019.
11. Pasaribu N. Korelasi faktor kepercayaan diri terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran [skripsi]. [Semarang (ID)]: Universitas Islam Sultan Agung; 2020.
12. Nurhaliza B. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi kedokteran program sarjana angkatan 2019 [skripsi]. [Banjarmasin (ID)]: Universitas Lambung Mangkurat; 2022.
13. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*. 2017;9(2):109.
14. Maramis W, Maramis A. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press, 2009; p. 78-101.
15. Li W, Guo Y, Lai W, et al. Reciprocal relationships between self-esteem, coping styles and anxiety symptoms among adolescents: between-person and within-person effects. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2023;17(21):3.
16. Khoirunnisa. Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi DIV bidang pendidik aanvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014 [skripsi]. [Yogyakarta (ID)]: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta; 2014.

