



Hubungan Stres terhadap Kemampuan Refleksi Diri Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Nandini Amerta Putri^{1*}, Rika Lisiswanti², Laisa Azka³, Merry Indah Sari⁴

¹⁻⁴Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

^{1*}putrinandiniamerta@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa kepaniteraan klinik menghadapi tuntutan akademik dan klinis yang tinggi sehingga rentan mengalami stres yang berpotensi memengaruhi kemampuan refleksi diri sebagai keterampilan metakognitif penting dalam pendidikan kedokteran. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kemampuan refleksi diri pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 82 mahasiswa kepaniteraan klinik yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Tingkat stres diukur menggunakan *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan kemampuan refleksi diri diukur menggunakan *Reflection-in-Learning Scale* (RLS). Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*. Hasil uji bivariat menunjukkan nilai $p=0,302$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kemampuan refleksi diri pada mahasiswa kepaniteraan klinik. Faktor lain seperti mekanisme koping, dukungan sosial, dan pengalaman klinis perlu dipertimbangkan pada penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: kepaniteraan klinik, mahasiswa kedokteran, refleksi diri, stres

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa kedokteran, terutama pada tahap kepaniteraan klinik. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga dituntut menerapkan pengetahuan secara langsung dalam pelayanan klinis, berinteraksi dengan pasien, mengikuti rotasi di berbagai bagian, menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah sakit, serta memenuhi ekspektasi supervisor dan tenaga kesehatan lain, sehingga mahasiswa kepaniteraan klinik memiliki risiko stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahap preklinik (Salsabila et al., 2024).

Secara global, tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 42 studi yang melibatkan 26.824 mahasiswa kedokteran tahap klinik melaporkan prevalensi burnout sebesar 37,23%, dengan 65,2% mahasiswa berada pada kategori stres tinggi (Alajmi et al., 2021). Di Indonesia, penelitian pada mahasiswa kepaniteraan klinik di RSGM Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 45,8% mengalami stres sedang dan 29,3% mengalami stres berat (Sari, 2022), sedangkan penelitian pada mahasiswa Program Profesi Dokter Universitas Muslim Indonesia menunjukkan tingginya proporsi stres pada tahap klinik dengan faktor dominan berupa jadwal padat, interaksi dengan pasien, dan tekanan evaluasi klinis (Pratama et al., 2024).

Stres yang tinggi berpotensi mengganggu fungsi kognitif esensial mahasiswa. Secara neurokognitif, stres kronis menurunkan aktivitas *prefrontal cortex* melalui hiperaktivitas sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal dan peningkatan kadar kortisol, sehingga berdampak pada kapasitas metakognitif mahasiswa dalam mengevaluasi pengalaman belajar secara kritis dan objektif (Tutpai et al., 2022). Salah satu kemampuan metakognitif yang krusial dalam pendidikan klinik adalah kemampuan refleksi diri, yaitu proses sadar dan sistematis untuk menganalisis pengalaman, pikiran, emosi, dan tindakan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta merencanakan perbaikan pembelajaran berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka *Metacognitive Self-Regulated Learning* yang mencakup proses *self-monitoring*, *self-judgment*, dan *self-reaction* (Merkebu et al., 2024). Refleksi diri berkontribusi pada penilaian diri yang akurat terhadap keterbatasan kompetensi, keselamatan pasien, dan mutu pelayanan kesehatan (Anabillah et al., 2025).

Capaian kemampuan refleksi diri mahasiswa kedokteran di Indonesia menunjukkan hasil yang bervariasi antar institusi. Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi menunjukkan 69,1% responden berada pada

kategori refleksi diri sedang (Almira, Mahardika and Astiwaru, 2023), sedangkan penelitian di Universitas Sam Ratulangi menemukan kemampuan refleksi tergolong rendah dengan kategori terbatas sebagai proporsi terbesar (36,4%) (Polii, Wariki and Wagi, 2020). Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, penelitian terdahulu menunjukkan kemampuan refleksi mahasiswa tahap sarjana dan profesi berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 161,77 dari skor maksimum 204 (Oktaria, Sari and Syamhudi, 2016), yang mengindikasikan bahwa kemampuan refleksi diri mahasiswa FK Unila belum sepenuhnya optimal.

Kemampuan refleksi diri menuntut kestabilan fungsi eksekutif dan regulasi emosi yang memadai, sehingga kondisi stres tinggi berpotensi mengganggu kapasitas mahasiswa untuk melakukan evaluasi diri secara objektif dan mendalam melalui mekanisme cognitive depletion yang menggeser fokus dari analisis reflektif menuju penyelesaian tugas segera (Helfajrin and Zadrian, 2020). Studi pada mahasiswa kedokteran menunjukkan korelasi negatif signifikan antara kemampuan refleksi diri dan tingkat stres ($r=-0,282$; $p=0,001$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan stres berkaitan dengan penurunan kemampuan refleksi diri (Salsabila, Armyanti and Fitrianingrum, 2024).

Meskipun hubungan antara stres dan refleksi diri telah diteliti pada beberapa institusi dengan hasil yang belum konsisten, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan ini pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung belum tersedia. Mengingat tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kepaniteraan klinik dan pentingnya kemampuan refleksi diri dalam pembentukan kompetensi dokter, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kemampuan refleksi diri pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

METODE

Rancangan dan Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif kepaniteraan klinik periode Februari–Maret 2026 yang berjumlah 342 mahasiswa pada 13 stase. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dan pada pelaksanaannya terkumpul 82 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa kepaniteraan klinik aktif yang telah menjalani minimal satu stase dan bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi berupa kondisi akut yang mengganggu pengisian kuesioner, sedang menjalani intervensi psikologis intensif, atau mengundurkan diri selama penelitian.

Instrumen Penelitian

Tingkat stres diukur menggunakan *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) versi terjemahan Bahasa Indonesia yang terdiri dari 40 item pada enam domain stresor, yaitu *Academic Related Stressor*, *Intrapersonal and Interpersonal Related Stressor*, *Teaching and Learning Related Stressor*, *Social Related Stressor*, *Drive and Desire Related Stressor*, dan *Group Activities Related Stressor* (Yusoff, 2011). Setiap item dinilai pada skala 0–4 dan skor rata-rata dikategorikan menjadi stres ringan (0–1,00), sedang (1,01–2,00), berat (2,01–3,00), dan sangat berat (3,01–4,00). Stres ringan dan sedang dikelompokkan menjadi kategori "ringan". Stres berat dan sangat berat dikelompokkan menjadi kategori "berat".

Kemampuan refleksi diri diukur menggunakan *Reflection-in-Learning Scale* (RLS) yang dikembangkan oleh Sobral (2001) dan terdiri dari 14 item dengan skala Likert 1–7, sehingga menghasilkan skor total 14–98 yang dikategorikan menjadi enam tingkatan dengan selisih skor 14, yaitu null (14–27), minimal (28–41), terbatas (42–55), sebagian (56–69), cukup (70–83), dan maksimal (84–98). kemampuan refleksi diri null, minimal, dan terbatas dikelompokkan menjadi kategori "rendah". kemampuan refleksi diri sebagian, cukup, dan maksimal dikelompokkan menjadi kemampuan refleksi diri "tinggi".

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres dan kemampuan refleksi diri, serta secara bivariat menggunakan uji Fisher Exact Test tabel 2×2. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Kemampuan Refleksi Diri

Analisis bivariat menggunakan tabel kategori tingkat stres ringan (ringan–sedang) dan berat (berat–sangat berat), serta kategori refleksi diri menjadi rendah (null, minimal, terbatas) dan tinggi (sebagian, cukup, maksimal). Hasil uji Fisher's Exact Test pada tabel 2×2 (Tabel 3) menghasilkan nilai $p=0,302$. nilai p tersebut berada di atas ambang signifikansi $\alpha=0,05$, sehingga hipotesis nol diterima dan dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan

secara statistik antara tingkat stres dan kemampuan refleksi diri pada mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres terhadap Kemampuan Refleksi Diri

Kategori Stres	Rendah	Tinggi	Total	p-value
Ringan	2	31	33	0,302
Berat	8	41	49	
Total	10	72	82	

Pembahasan Tingkat Stres

Tingginya proporsi mahasiswa dengan stres kategori berat pada penelitian ini sejalan dengan karakteristik tahap kepaniteraan klinik yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan rumah sakit, tanggung jawab klinis, interaksi dengan pasien, serta tuntutan akademik dan evaluasi yang lebih kompleks dibandingkan tahap preklinis (Kim et al., 2022). Mahasiswa dituntut menerapkan pengetahuan secara langsung dalam praktik klinis di tengah beban kerja padat, jadwal stase yang bervariasi, dan tuntutan dari pembimbing klinik, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis apabila belum memiliki strategi coping yang memadai (Kurnia and Aviani, 2026).

Hasil ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang juga menunjukkan proporsi terbesar pada kategori stres berat (54,6%) (Sadikin and Soemantri, 2023), serta penelitian pada mahasiswa Program Profesi Dokter Universitas Muslim Indonesia yang menjelaskan bahwa stres tahap profesi banyak dipicu oleh interaksi langsung dengan pasien dan jadwal yang padat (Pratama et al., 2024). Sebaliknya, penelitian pada mahasiswa kepaniteraan klinik di RSGM Universitas Sumatera Utara menunjukkan proporsi terbesar pada kategori stres sedang (45,8%) (Sari, 2022), yang menunjukkan bahwa intensitas stres dapat bervariasi sesuai karakteristik program studi, beban rotasi, dan sistem pembelajaran di masing-masing institusi.

Pembahasan Kemampuan Refleksi Diri

Kemampuan refleksi diri mahasiswa kepaniteraan klinik FK Unila yang terbanyak berada pada kategori terbatas menunjukkan bahwa proses reflektif mahasiswa terhadap pengalaman klinis belum berjalan secara mendalam. Kondisi ini berbeda dengan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi yang menunjukkan mayoritas berada pada kategori refleksi sedang (69,1%) (Almira, Mahardika and Astiwaru, 2023), namun sejalan dengan penelitian pada mahasiswa Universitas Sam Ratulangi yang juga menemukan kategori terbatas sebagai proporsi terbesar (36,4%) (Polii, Wariki and Wagi, 2020). Perbedaan capaian refleksi diri antar institusi dapat dipengaruhi oleh perbedaan tahap pendidikan, budaya pembimbingan klinik, ketersediaan umpan balik, serta beban stase yang dihadapi mahasiswa.

Pembahasan Hubungan Stres dan Kemampuan Refleksi Diri

Tidak ditemukannya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kemampuan refleksi diri pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan mekanisme coping pada masing-masing individu, di mana mahasiswa dengan refleksi diri tinggi belum tentu memiliki stres rendah apabila strategi coping tidak efektif, dan sebaliknya mahasiswa dengan refleksi diri rendah masih dapat beradaptasi melalui dukungan sosial atau kebiasaan menghadapi tekanan akademik (Sadikin and Soemantri, 2023). Stres tidak secara langsung menentukan hasil tertentu, tetapi dipengaruhi oleh proses appraisal, pilihan strategi coping, dan sumber daya yang dimiliki individu, sehingga refleksi diri hanya menjadi salah satu bagian dari proses coping dan bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat stres mahasiswa.

Hasil ini berbeda dengan penelitian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang menunjukkan korelasi negatif signifikan antara kemampuan refleksi diri dan tingkat stres (Salsabila, Armyanti and Fitrianingrum, 2024). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden, tahap pendidikan, distribusi kategori pada tiap sel tabel kontingensi, serta instrumen yang digunakan. Gangguan fungsi eksekutif akibat stres melalui mekanisme cognitive depletion tetap berpotensi menggeser fokus mahasiswa dari analisis reflektif menuju penyelesaian tugas segera (Helfajrin and Zadrian, 2020; Tulpai et al., 2022), tetapi dampak tersebut tampaknya dimoderasi oleh faktor lain seperti resiliensi personal, dukungan pembimbing klinik, dan pengalaman menjalani stase yang tidak diukur secara langsung pada penelitian ini.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu desain cross-sectional yang hanya menggambarkan kondisi responden pada satu waktu tertentu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, penggunaan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas dan recall bias, serta belum dianalisisnya variabel perancu lain seperti mekanisme coping, dukungan sosial, dan beban kerja klinik secara spesifik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 82 mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan kemampuan refleksi diri pada mahasiswa kepaniteraan klinik berdasarkan analisis bivariat menggunakan Fisher's Exact Test setelah penggabungan sel ($p=0,302$). Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain seperti mekanisme coping, dukungan sosial, pengalaman klinis, dan kemampuan adaptasi turut berperan dalam menentukan kualitas refleksi diri mahasiswa sehingga perlu dipertimbangkan pada penelitian selanjutnya. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort serta metode pengukuran tambahan seperti wawancara atau observasi untuk meminimalkan bias subjektivitas dan memperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif antara stres dan kemampuan refleksi diri mahasiswa kepaniteraan klinik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alajmi, A. et al. (2021) 'The Prevalence of Depression among Medical Students: A Worldwide Literature Review', *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(60B), pp. 2520–2526.
- Almira, V., Mahardika, Z.P. and Astiwaru, E.M. (2023) 'Hubungan antara refleksi diri dengan empati mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan tinjauannya menurut pandangan islam', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(3), pp. 195–201.
- Anabillah, M. et al. (2025) 'Hubungan Jenis Stresor dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Akhir', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), pp. 450–462.
- Helfajrin, M. and Zadrian, A. (2020) 'The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang', *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), pp. 1–7.
- Kaur, G., Chernomas, W.M. and Scanlan, J.M. (2020) 'Nursing students' perceptions of and experiences coping with stress in clinical practice', *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 17(1), 20200005.
- Kim, H.W. et al. (2022) 'Medical students' perceived stress and perceptions regarding clinical clerkship during the COVID-19 pandemic', *PLoS ONE*, 17(11), pp. 1–12.
- Kurnia, A. and Aviani, Y.I. (2026) 'Hubungan Kegagalan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Kepaniteraan Klinik (Koas)', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), pp. 662–672.
- Merkebu, J. et al. (2024) 'The case for metacognitive reflection: a theory integrative review with implications for medical education', *Advances in Health Sciences Education*, 29(4), pp. 1481–1500.
- Oktaria, D., Sari, M.I. and Syamhudi, M.F.A. (2016) 'Perbandingan Keterampilan Refleksi Mahasiswa Tahap Sarjana dan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), pp. 2013–2014.
- Polii, V.G., Wariki, W.M.V. and Wagiu, C.G. (2020) 'Tingkat refleksi pembelajaran mahasiswa angkatan 2018 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi menggunakan skala reflection-in-learning', *eBiomedik*, 8(1), pp. 68–73.
- Pratama, M.K. et al. (2024) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), pp. 676–684.
- Puspitha, F.C., Sari, M.I. and Oktaria, D. (2018) 'Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Majority*, 7(3), pp. 24–33.
- Ruitan, L.S., Manoppo, F.M. and Wariki, W.M.V. (2020) 'Gambaran Kemampuan Refleksi Pembelajaran Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *eBiomedik*, 8(1), pp. 101–105.
- Sadikin, S.P. and Soemantri, D. (2023) Hubungan antara Refleksi Diri dengan Tingkat Stres Akademis Pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Tahun Akademik 2023/2024. Skripsi. Universitas Indonesia.

- Salsabila, F., Armyanti, I. and Fitrianingrum, I. (2024) 'Hubungan Kemampuan Refleksi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter', *Cermin Dunia Kedokteran*, 51(12), pp. 677–682.
- Salsabila, S. et al. (2024) 'Peran resiliensi dalam mengurangi stres mahasiswa kepaniteraan klinik: tinjauan pustaka', *Medula*, 14(3), pp. 1823–1828.
- Sari, D.M. (2022) *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Di RSGM Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Sobral, D.T. (2001) 'Medical students' reflection in learning in relation to approaches to study and academic achievement', *Medical Teacher*, 23(5), pp. 508–513.
- Tutpai, G. et al. (2022) 'Kegiatan Refleksi Diri Dalam Manajemen Stres Kerja Perawat', *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 4(2), pp. 44–50.
- Yusoff, M.S.B. (2011) 'A Confirmatory Factor Analysis Study on the Medical Student Stressor Questionnaire among Malaysian Medical Students', *Education in Medicine Journal*, 3(1), pp. 44–53.