



Hubungan Kemampuan Refleksi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Faradilla Salsabila, Ita Armyanti, lit Fitrianingrum
Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang. Stres sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada mahasiswa kedokteran. Stres pada mahasiswa kedokteran dapat mengganggu perkuliahan dan mengganggu kinerja individu, sehingga diperlukan manajemen stres, salah satunya refleksi diri. **Tujuan.** Mengetahui hubungan kemampuan refleksi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran dan Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. **Metode.** Studi analitik observasional dengan pendekatan potong lintang. Jumlah sampel 141 orang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling*. Pengumpulan data primer menggunakan kuesioner MAI, kuesioner MSSQ, dan lembar identifikasi stres akut. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman*. **Hasil.** Terdapat 107 responden (75,9%) memiliki kemampuan refleksi diri dengan kategori baik, 73 responden (52,1%) memiliki tingkat stres kategori sedang. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,282. **Simpulan.** Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan refleksi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia, bahwa semakin baik kemampuan refleksi diri, semakin rendah tingkat stres individu dan sebaliknya.

Kata Kunci: Mahasiswa kedokteran, refleksi diri, tingkat stres.

ABSTRACT

Background. Stress is common in daily life, including among medical students. Stress can disrupt their studies and interfere with their individual performance, so it is necessary to manage stress, i.e. through self reflection. **Objective:** To determine the relationship between self-reflection abilities and stress levels among first-year students of the Medical Study and Medical Profession Education Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University. **Methods:** An observational analytical cross-sectional study on 141 students selected with a non-probability sampling technique. Data were collected with MAI questionnaires, MSSQ questionnaires, and acute stressor sheets. Analysis was conducted with the Spearman correlation test. **Results:** There were 107 respondents (75.9%) who had a good ability to self-reflect, and 73 respondents (52.1%) had a moderate level of stress. Spearman correlation test showed a significance value of 0.001 and a correlation coefficient of -0.282. **Conclusion:** The ability of self-reflection is negatively correlated with stress levels among first-year of Medical Students and Clinical Clerkships at Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak, Indonesia, that the better the ability of self-reflection, the lower the individual's stress level and vice versa. **Faradilla Salsabila, Ita Armyanti, lit Fitrianingrum. The Relationship Between Self-Reflection Abilities and Stress Levels Among First-Year of Medical Students and Clinical Clerkships at Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Indonesia.**

Keywords: Medical students, self-reflection, stress levels.



Cermin Dunia Kedokteran is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena umum dalam kehidupan individu, termasuk mahasiswa. Tingkat stres tinggi dapat menyebabkan gangguan psikologis, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa.¹ Studi pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Andalas mendapatkan 51,1% responden mengalami stres.²

Stres pada mahasiswa kedokteran dapat dipengaruhi oleh masa kuliah yang panjang dan padat, kurangnya waktu luang, bahan pembelajaran, tekanan terhadap ujian, harapan orang tua yang tinggi, serta masalah finansial.³ Dampak negatif stres pada mahasiswa dapat mengganggu produktivitas dan perkuliahan, juga dapat berdampak pada dirinya dan karirnya nanti sebagai dokter.⁴ Salah satu cara

menangani stres adalah memahami masalah, yaitu mengetahui lebih lanjut situasi yang dialami dengan cara refleksi diri.⁵

Refleksi diri merupakan proses individu dalam memahami dengan baik diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.⁶ Proses refleksi dapat membantu individu mengevaluasi pengalaman tidak menyenangkan, sehingga

Alamat Korespondensi email: i1011201086@student.untan.ac.id

HASIL PENELITIAN



individu dapat memahami lebih baik respons pribadi, meredakan beban emosional, dan dapat berpikir secara mendalam mengenai diri sendiri. Keterbukaan dan kesadaran diri individu pada refleksi diri akan membantu meregulasi stres.^{6,7} Refleksi diri juga termasuk dalam Standar Kompetensi Dokter Indonesia tahun 2012 pada bagian kedua mengenai mawas diri dan pengembangan diri, sehingga mahasiswa kedokteran diharapkan memiliki kemampuan refleksi diri yang baik.⁸

Pembelajaran refleksi diri pada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura disampaikan pada mahasiswa semester 1 di modul Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Berdasarkan Masalah (BK-PBM) dan modul Bioetika dan Profesionalisme agar bisa meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengenali, mengasimilasi, dan menarik kesimpulan dari situasi tertentu, sehingga mereka dapat menerapkan pengetahuan dalam situasi yang akan datang. Keterampilan refleksi diri akan sangat membantu saat menjalankan tugas sebagai dokter, dan meningkatkan profesionalisme dalam pelayanan kesehatan.⁹

Penelitian ini mempelajari hubungan antara kemampuan refleksi diri dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

METODE

Desain penelitian observasional *cross-sectional* (potong lintang), analitik, dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura pada bulan Januari 2023. Jumlah sampel penelitian sebanyak 141 orang dipilih menggunakan teknik *non-probability* sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2022, aktif mengikuti kegiatan perkuliahan, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, mahasiswa yang tidak mengikuti modul BK-PBM, mahasiswa yang tidak mengikuti modul Bioetika dan Profesionalisme, serta mahasiswa yang mengalami stres akut dan gangguan stres pascatrauma.

Pengumpulan data primer menggunakan lembar identitas diri, kuesioner *metacognitive awareness inventory* (MAI), kuesioner *medical*

student stressor questionnaire (MSSQ), dan lembar identifikasi stres akut. Kemampuan refleksi diri pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner MAI yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks pendidikan kedokteran oleh Rukman Abdullah.¹⁰ Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan kuesioner MAI dan MSSQ akan diolah dengan menggunakan *software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 24.0. Kuesioner MSSQ digunakan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa kedokteran.¹¹ Kuesioner MAI terdiri dari 51 butir pernyataan, namun setelah uji validitas terdapat tiga pernyataan dalam kuesioner yang dinyatakan tidak valid karena hasil R hitung kurang dari R tabel, dengan R tabel 0,312, sehingga pada instrumen

ini tersisa 48 pernyataan. Uji reliabilitas mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,743 > 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua komponen pernyataan reliabel.

Hasil analisis validitas dan reliabilitas kuesioner MSSQ mendapatkan seluruh 40 *item* pernyataan dinyatakan *valid* karena memiliki nilai R hitung lebih dari nilai R tabel, dengan R tabel 0,312. Hasil uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* 0,752, nilai > 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua komponen pernyataan reliabel. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman* untuk menilai korelasi antara kemampuan refleksi diri dan tingkat stres.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian.

Karakteristik		Prodi Kedokteran Angkatan 2022		Profesi Dokter Angkatan 2022		Total	
		n	%	n	%	n	%
Usia	Remaja awal awal (18-19 tahun)	83	91,2	0	0	83	58,9
	Remaja akhir (20-22 tahun)	8	8,8	50	100	58	41,1
Jenis kelamin	Laki-laki	28	30,8	20	40	48	34
	Perempuan	63	69,2	30	60	93	66
Asal daerah	Kota Pontianak	36	39,6	15	30	51	36,2
	Kota/Kabupaten di Kalimantan Barat	48	52,7	25	50	73	51,8
	Kota di Luar Kalimantan Barat	7	7,7	10	20	17	12,1
Jalur masuk	SNMPTN	13	14,3	11	22	24	17
	SBMPTN	33	36,3	24	48	57	40,4
	Mandiri	43	47,3	11	22	54	38,3
	Beasiswa Pemda	2	2,2	4	8	6	4,3

Tabel 2. Distribusi kemampuan refleksi diri responden penelitian.

Kemampuan Refleksi Diri	Prodi Kedokteran Angkatan 2022		Profesi Dokter Angkatan 2022		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sangat baik	25	27,5	9	18	34	24,1
Baik	66	72,5	41	82	107	75,9
Tidak baik	0	0	0	0	0	0
Total	91	100	50	100	141	100

Tabel 3. Distribusi tingkat stres responden penelitian.

Tingkat Stres	Prodi Kedokteran Angkatan 2022		Profesi Dokter Angkatan 2022		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ringan	16	17,6	4	8	20	14,3
Sedang	46	50,5	28	56	74	52,1
Berat	27	29,7	18	36	45	32,1
Sangat berat	2	2,2	0	0	2	1,4
Total	91	100	50	100	141	100



HASIL PENELITIAN

Tabel 4. Distribusi tingkat stres berdasarkan karakteristik responden penelitian.

Karakteristik		Tingkat Stres								Significance
		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Prodi	Kedokteran angkatan 2022	16	11,3	46	32,6	27	19,1	2	1,4	0,287
	Profesi dokter angkatan 2022	4	2,8	28	19,9	18	12,8	0	0	
Usia	Remaja awal	16	11,3	40	28,4	25	17,7	2	1,4	0,112
	Remaja akhir	4	2,8	34	24,1	20	14,2	0	0	
Jenis kelamin	Laki-laki	12	8,5	21	14,9	15	10,6	0	0	0,044
	Perempuan	8	5,7	53	37,6	30	21,3	2	1,4	
Asal daerah	Kota Pontianak	9	6,4	24	17	17	12,1	1	0,7	0,286
	Kota/Kabupaten di Kalimantan Barat	10	7,1	38	27	25	17,7	0	0	
	Kota di Luar Kalimantan Barat	1	0,7	12	8,5	3	2,1	1	0,7	
Jalur masuk	SNMPTN	3	2,1	14	9,9	7	5	0	0	0,725
	SBMPTN	5	3,5	34	24,1	17	12,1	1	0,7	
	Mandiri	10	7,1	24	17	19	13,5	1	0,7	
	Beasiswa Pemda	2	1,4	2	1,4	2	1,4	0	0	

Tabel 5. Analisis bivariat dan distribusi kemampuan refleksi diri dan tingkat stres.

Tingkat Stres	Kemampuan Refleksi Diri					
	Sangat Baik		Baik		Tidak Baik	
	n	%	n	%	n	%
Ringan	6	4,3	14	10	0	0
Sedang	20	14,3	54	38,1	0	0
Berat	8	5,7	37	26,4	0	0
Sangat Berat	0	0	2	1,4	0	0
Total	34	24,1	107	75,9	0	0
Spearman's rho	Sig. (2-tailed) = 0,001; r = - 0,282					
Prodi Kedokteran 2022	Sig. (2-tailed) = 0,004; r = - 0,299					
Prodi Profesi Dokter 2022	Sig. (2-tailed) = 0,714; r = 0,053					

HASIL

Kuesioner diisi oleh 144 responden, tetapi 3 mahasiswa dieksklusi: 1 orang tidak mengisi kuesioner dengan benar, 1 orang sedang menjalani terapi kecemasan, dan 1 orang mengalami kejadian traumatik yang berpotensi menimbulkan gangguan stres akut dan gangguan stres pasca-trauma. Total responden yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 141 mahasiswa dengan rincian 50 mahasiswa/i tahun pertama dalam Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura tahun 2022 dan 91 mahasiswa/i tahun pertama Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2022/2023.

Distribusi responden penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, asal daerah, dan jalur masuk ditampilkan pada Tabel 1. Kemampuan refleksi

diri responden penelitian didominasi dengan kategori baik sebanyak 107 responden (75,9%) (Tabel 2). Tingkat stres responden dalam penelitian ini didominasi kategori sedang sebanyak 73 responden (52,1%), dan tingkat stres paling sedikit kategori tingkat stres sangat berat sebanyak 2 responden (1,4%) (Tabel 3).

Pada penelitian ini, tingkat stres responden berdasarkan usia, paling banyak dialami oleh remaja awal dengan kategori stres sedang sebanyak 40 responden (54,1%). Remaja awal berada di rentang usia 18-19 tahun, sedangkan remaja akhir berusia 20-22 tahun.² Tingkat stres responden penelitian berdasarkan jenis kelamin paling banyak dialami oleh perempuan dengan kategori stres sedang sebanyak 53 responden (37,6%). Tingkat stres responden penelitian berdasarkan asal daerah paling banyak dialami oleh responden yang

tinggal di Kota/Kabupaten di Kalimantan Barat sebanyak 38 responden (27%). Distribusi tingkat stres responden penelitian berdasarkan jalur masuk kuliah paling banyak dialami oleh responden dengan jalur masuk mandiri sebanyak 24 responden (17%) (Tabel 4).

Hasil analisis menggunakan uji statistik Chi-square menunjukkan perbedaan signifikan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan ($p = 0,044 < 0,05$). Pada variabel angkatan, usia, asal daerah, dan jalur masuk tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres berdasarkan uji Chi Square ($p > 0,05$). Hasil uji statistik korelasi Spearman menunjukkan hubungan korelasi negatif signifikan antara kemampuan refleksi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Prodi Kedokteran angkatan 2022 dan mahasiswa tahun pertama Prodi Profesi Dokter tahun 2022, dengan nilai sig. 2-tailed $0,001 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,282$ (Tabel 5). Arah korelasi negatif menunjukkan bahwa makin baik kemampuan refleksi diri, makin rendah tingkat stres individu dan sebaliknya. Berdasarkan nilai kekuatan korelasi, tingkat stres memiliki korelasi sedang terhadap kemampuan refleksi diri.

PEMBAHASAN

Kemampuan refleksi diri mahasiswa tahun pertama Prodi Kedokteran dan Profesi Dokter tahun 2022 Universitas Tanjungpura

HASIL PENELITIAN



didominasi oleh kategori baik (75,9%). Hasil serupa kemampuan refleksi diri mahasiswa kategori baik juga ditemukan pada penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahun 2019 (56,37%)¹² dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi tahun 2023 (69,1%).¹³ Refleksi diri kategori baik menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam tahapan reflektif, yaitu menggunakan kemampuan mengingat kembali dan menilai diri sendiri. Pada tingkat ini, mahasiswa sudah mampu merefleksikan pemikirannya untuk digabungkan dengan pengalaman sebelumnya.¹⁴

Hasil penelitian kemampuan refleksi diri dalam kategori baik yang menunjukkan keterlibatan awal mahasiswa dalam berbagai praktik refleksi diri. Namun, evaluasi berkelanjutan dan upaya untuk meningkatkan kemampuan refleksi diri pada mahasiswa tetap perlu agar mahasiswa kedokteran memiliki kemampuan refleksi diri yang dapat diterapkan sebagai pembelajaran.

Penerapan refleksi diri pada mahasiswa tahun pertama Prodi Kedokteran tahun 2022 semester 1 dilakukan pada modul Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Berdasarkan Masalah (BK-PBM) dan modul Bioetika dan Profesionalisme berupa tugas menulis refleksi diri menggunakan konsep 5W, 1H (*who, what, why, where, when, how*) dilanjutkan dengan penilaian refleksi diri dan umpan balik oleh fasilitator. Pembelajaran refleksi diri mahasiswa dilakukan dengan mengamati kembali pengalaman dari aktivitas belajar, selanjutnya mahasiswa akan merefleksikan pengalamannya dan mengidentifikasi serta membangun pengetahuannya, sehingga diharapkan mahasiswa akan menerapkannya pada situasi selanjutnya.¹⁵

Refleksi diri membutuhkan praktik berulang sepanjang proses belajar sejak awal untuk mengembangkan refleksi yang mendalam dan bermakna. Kegiatan refleksi diri sepanjang kurikulum dan pada setiap tahap klinis dapat menstimulasi mahasiswa untuk melakukan refleksi saat masa kepaniteraan klinik dan dapat meningkatkan kesadaran diri, sehingga dapat bermanfaat dalam manajemen diri dari perasaan negatif.¹⁶

Refleksi diri dapat memaksimalkan kesempatan mahasiswa untuk belajar,

membantu meningkatkan kemampuan berpikir klinis dan kemampuan pengambilan keputusan, sehingga dapat membantu mahasiswa meningkatkan profesionalisme dan penalaran klinis, serta dapat berkontribusi dalam peningkatan pelayanan pasien dan manajemen sistem kesehatan.¹⁵ Mahasiswa diharapkan dapat mengenali dirinya sendiri mengenai hal penting pada proses pembelajarannya melalui refleksi diri, sehingga dapat mengevaluasi pengalamannya dan menggunakannya sebagai refleksi untuk bersikap di situasi selanjutnya dalam konteks yang sama.¹⁷

Tingkat stres mahasiswa tahun pertama Prodi Kedokteran dan Profesi Dokter tahun 2022 Universitas Tanjungpura didominasi oleh kategori stres sedang (52,1%). Hasil serupa ditemukan pada penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jambi tahun 2022 (52,6%).¹⁴

Banyak faktor yang dapat berkontribusi pada respons stres seseorang. Faktor-faktor individu secara signifikan memengaruhi bagaimana seseorang dapat mengatasi stres. Kemampuan adaptasi dan strategi manajemen stres individu penting, individu dengan manajemen stres yang buruk akan sulit mengatasi stres sehingga akan menimbulkan dampak negatif.¹⁸

Pada penelitian ini, karakteristik responden terhadap tingkat stres dijabarkan lebih lanjut berdasarkan usia, jenis kelamin, asal daerah, dan jalur masuk. Stres pada mahasiswa kedokteran tahun pertama dapat disebabkan karena kegagalan penyesuaian diri dalam pembelajaran karena perubahan sistem belajar, suasana, dan adaptasi pertemanan baru.² Selain itu, usia juga dapat menjadi faktor dalam terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Kapasitas menahan stres berkorelasi signifikan dengan usia. Pada masa remaja, seseorang memulai pencarian identitas diri dan memulai perjalanan menuju kedewasaan, yang sebagian besar sulit mengatur emosinya. Masa remaja melibatkan transformasi fisik yang cepat dan sering tidak selaras dengan penyesuaian mental, menyebabkan kebingungan dan kerentanan terhadap stres.¹⁹

Individu rentang usia awal hingga puncak masa remaja akhir mengalami perkembangan

perilaku emosional dan penanganan stres. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung menunjukkan kemampuan lebih baik untuk beradaptasi dan menangani stres.¹⁹ Hal ini sejalan hasil penelitian (Tabel 5) bahwa tingkat stres paling banyak dialami oleh remaja awal dibanding remaja akhir dengan kategori stres sedang (54,1%). Hal serupa didapatkan pada penelitian Siti di Bantul yang menunjukkan bahwa tingkat stres remaja awal mayoritas dalam kategori sedang (77,8%).²⁰

Distribusi tingkat stres sedang didominasi oleh perempuan. Studi tahun 2017 pada mahasiswa kedokteran angkatan pertama Universitas Andalas menemukan bahwa responden perempuan sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki.² Fungsi aksis HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal) dan sistem saraf simpatik terkait erat dengan perbedaan reaktivitas stres antar *gender* ini. Tubuh mengalami umpan balik negatif karena mekanisme fisiologis ini. Laki-laki biasanya memiliki respons HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal) dan reaksi otonom lebih tinggi, berdampak pada cara menangani stres. Perempuan biasanya menunjukkan tingkat oksitosin dan estrogen lebih tinggi, yang berdampak pada respons HPA dan simpatoadrenal yang lebih rendah, menyebabkan lingkaran umpan balik negatif sehingga transmisi hormon kortisol ke otak berkurang, membuat perempuan lebih rentan terhadap stres.²¹

Perbedaan mekanisme koping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan berasal dari faktor penentu psikologis. Perempuan lebih cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada emosi, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme penanganan yang berfokus pada masalah.²² Studi Matheny menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan strategi adaptasi dibandingkan pria. Namun, meskipun perempuan memiliki mekanisme penanggulangan yang lebih baik, mereka lebih rentan melaporkan peristiwa stres.²³

Hasil analisis statistik dengan menggunakan teknik korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan terbalik antara kemahiran refleksi diri dan tingkat stres. Hasil ini selaras dengan hasil penelitian mahasiswa program sarjana dan pascasarjana Universitas Kapadokya dengan skor $-0,182^{24}$ dan sesuai dengan



HASIL PENELITIAN

penelitian kualitatif pada perawat RS Suaka Insan Banjarmasin yang menunjukkan bahwa stres dapat diregulasi dengan melakukan refleksi diri.²⁵ Hal ini sesuai dengan teori Crane yang mengemukakan bahwa proses refleksi diri berpotensi mendorong individu meregulasi emosinya dengan membantu menurunkan kecemasan sehingga dapat mengurangi stresor.^{26,27}

Crum, Salovey, dan Achor memaparkan beberapa bukti awal bahwa stres dapat mengakibatkan reaktivitas kortisol adaptif dan maladaptif terhadap stresor psikososial. Studi ini menyatakan bahwa refleksi diri dapat meningkatkan manajemen stres.²⁸ Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa reaktivitas kortisol yang baik meningkatkan kualitas manajemen stres, sedangkan penurunan respons kortisol sering dikaitkan dengan tingkat tekanan yang tinggi. Penelitian Henry memperkuat teori ini yang menunjukkan bahwa penurunan regulasi respons kortisol membantu mengurangi dampak stresor.²⁸ Penelitian kualitatif Woloshyn dengan sampel mahasiswa Program Pendidikan Guru mengindikasikan bahwa peserta yang terlibat dalam refleksi memiliki banyak dampak positif karena dapat memberikan konfirmasi atau kejelasan akan keyakinan serta pandangan baru mengenai diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini juga menyatakan bahwa refleksi diri merupakan elemen dasar kesehatan mental dan kesejahteraan.²⁹

Refleksi diri dapat membantu individu lebih memahami stres dan kecemasan. Proses refleksi membantu individu mengulas pengalaman yang menyebabkan tertekan atau tidak nyaman untuk mendapatkan pemahaman lebih baik mengenai respons pribadi, meredakan beban emosional, dan berpikir mendalam tentang apa dipelajari

tentang dirinya. Individu yang dapat menuliskan emosi negatif mereka seperti kesedihan, ketakutan, atau kekecewaan, cenderung memiliki kemampuan manajemen stres yang baik. Praktik ini sering meningkatkan kreativitas, kemampuan memori, kinerja, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.⁷

Refleksi diri dapat memfasilitasi mekanisme koping terhadap stresor melalui 3 faktor. Pertama, keyakinan untuk dapat mengatasi stres seperti optimisme, harapan, pemecahan masalah yang baik, atau pola pikir yang berkembang. Kedua adalah penerapan yang fleksibel mekanisme koping, yaitu upaya kognitif atau perilaku dalam mengelola stresor sesuai konteks. Ketiga, sumber daya mekanisme koping di tingkat individu seperti pengetahuan dan faktor sosial ekonomi. Ketiga faktor tersebut dapat memengaruhi proses manajemen stres individu setelah terpapar stresor.²⁶

Proses mengatasi stres dimulai dengan penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa. Jika dinilai berpotensi mengancam, respons stres membutuhkan strategi koping. Respons ini melibatkan keterlibatan dan interaksi kompleks antara tuntutan lingkungan, keterlibatan manajemen stres (misalnya strategi dan sumber daya penanggulangan), dan faktor-faktor lain (misalnya kepribadian). Saat proses koping berlangsung terdapat beberapa hal bersifat kontekstual dan temporal, dan faktor intrapersonal yang memengaruhi perubahan dalam penerapan strategi koping. Proses koping inilah yang dapat dimodifikasi melalui pendekatan dengan kecerdasan emosional yang merupakan target refleksi diri yang adaptif.²⁶

Hasil analisis pada mahasiswa tahun pertama Prodi Profesi Dokter tahun 2022 didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang

signifikan terhadap kemampuan refleksi diri dengan tingkat stres. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tidak terdapat hubungan adalah karena belum dilaksanakannya pembelajaran refleksi diri di kurikulum Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pembelajaran refleksi diri akan sangat membantu mahasiswa Prodi Profesi Dokter dalam pengembangan dan pemeliharaan keahlian profesi. Penerapan refleksi diri pada mahasiswa kepaniteraan klinik dapat berupa portofolio. Portofolio digunakan sebagai instrumen penilaian dalam Pendidikan Kedokteran selama 2 dekade terakhir, salah satu universitas yang menerapkan portofolio adalah Universitas Syarifah Hidayatullah. Portofolio merupakan kumpulan laporan pribadi yang terdiri dari deskripsi pengalaman profesional dan refleksi atas tindakan yang dilakukan dengan analisis yang sistematis dan logis yang didukung oleh referensi dan dokumentasi sebagai bukti tindakan. Portofolio dapat membantu mahasiswa menuliskan pikiran dan perasaan secara lebih konkret dengan kata-kata mereka sendiri sehingga dapat membantu mengidentifikasi perasaan, mengkomunikasikan pengalaman pribadi, dan meningkatkan kesadaran akan pengetahuan baru.³⁰

SIMPULAN

Mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menunjukkan kemampuan refleksi diri yang dominan "baik" dan tingkat stres cenderung "sedang". Kemampuan refleksi diri mahasiswa memiliki korelasi negatif signifikan terhadap tingkat stres; menunjukkan bahwa kemampuan refleksi diri yang baik berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah, dan sebaliknya, kemampuan refleksi diri yang kurang berkorelasi dengan tingkat stres yang meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

1. N Ndoen DR, Anakaka DL, Aipipidely D. The description of stress levels among medical students. *J Heal Behav Sci*. 2021;3(3):321–33. DOI: 10.35508/jhbs.v3i3.3461.
2. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *J Kes Andalas*. 2019;8(1):103.
3. Sehlo MG, Al-Zaben FN, Khalifa DA, Agabawi AK, Akel MS, Nemri IA, et al. Stress among medical students in a college of medicine in Saudi Arabia: Sex differences. *Middle East Curr Psychiatry* 2018;25(4):150–4. DOI:10.1097/01.XME.0000542433.59065.97.
4. Navas S. Stress among medical students. *Kerala Med J*. 2012;2(2):34–7. DOI: 10.52314/kmj.2012.v5i2.256.
5. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. 11th Ed. New York: Springer; 2015.



6. Sandars J. The use of reflection in medical education: AMEE Guide No. 44. *Med Teach.* 2009; 31(8):685-95. DOI: 10.1080/01421590903050374.
7. Caldwell L, Grobbel CC. The importance of intent in nursing practice. *Int J Caring Sci.* 2013;6(3):319–26.
8. Konsil Kedokteran Indonesia. Standar kompetensi dokter Indonesia. Konsil Kedokteran Indonesia Jakarta; 2012.
9. Winkel AF, Yingling S, Jones AA, Nicholson J. Reflection as a learning tool in graduate medical education: A systematic review. *J Grad Med Educ.* 2017;9(4):430–9. DOI: 10.4300/JGME-D-16-00500.1.
10. Abdullah R, Soemantri D. Validasi metacognitive awareness inventory pada pendidikan dokter tahap akademik. *eJournal Kedokt Indon.* 2018;6(1):15–23. DOI: 10.23886/ejki.6.8621.
11. Yusoff, MSB, Rahim, AFA. The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual. Kelantan, Malaysia: KKMED Publications; 2010. ISBN: 978-967-5547-01-0.
12. Lestari SMP. Perbedaan tingkat refleksi diri dalam pembelajaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2019. *J Ilmu Kedokt Kes.* 2019;6(4):257-62.
13. Almira V, Pribadi Mahardika Z, Muhammad Astiwaru E. Hubungan antara refleksi diri dengan empati mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan tinjuannya menurut pandangan islam. *Cerdika J Ilm Indones.* 2023;3(3):195–201. DOI :10.59141/cerdika.v3i3.553.
14. Hediatty S, Herlambang H, Shafira NNA. Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan medical student stresor questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *J Med Stud.* 2022;2(2):61–71. DOI: 10.22437/joms.v2i2.23252.
15. Meidianawaty V. Refleksi diri dalam pendidikan kedokteran. *Tunas Med J Kedokt Kes.* 2019;5(3):24–7.
16. Ritunga I, Rambung E. Reflection to guide medical students' self introspection and development: A qualitative report. *J Pend Kedokt Indones Indones.* 2020;9(1):52. DOI: 10.22146/jpki.47540.
17. Marshella S, Rukmini E. Refleksi bagi mahasiswa kedokteran dan profesi kesehatan: resensi buku. *J Pendidik Kedokt Indones.* 2016;5(1):53–7. DOI:10.22146/jpki.25312.
18. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *J Ilmu Kedokt.* 2015;9(2):107–13. DOI: 10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113.
19. Indrayani L, Aniroh U. Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat.* 2023;1(1):16-21. DOI: 10.35473/jkbs.v1i1.2157.
20. Khasanah SMR, Mamnuah. Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2021;4(1):107–16.
21. Wulandari NA, Astini DAAAS, Arsana IWE. Tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID - 19. *Aesculapius Med J.* 2022;2(2):69–75. DOI: <https://doi.org/10.22225/amj.2.2.2022.69%20-%2075>.
22. Thahir A. Perbedaan mekanisme koping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi ujian semester pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung. *KONSELI J Bimbingan Konseling.* 2018;1(1):11–18.
23. Senad RR. Gender differences in coping strategies (ego defense mechanisms) among professional and non- professional degree courses of students. *Int J Health Sci (Qassim).* 2022;6:5829–36. DOI: 10.53730/ijhs.v6nS1.6187.
24. Temircan Z. Exploring the relationship between metacognition, emotional regulation and perceived stress among college students. *Psikiyatr Guncel Yaklasimlar - Curr Approaches Psychiatry.* 2023;15(Ek 1):110–8. DOI:10.18863/pgy.1246718.
25. Tutpai G, Martini M, Maratning A, Chrismilasari LA. Kegiatan refleksi diri dalam manajemen stres kerja perawat. *J Suaka Insa Mengabdi.* 2022;4(2):44–50.
26. Falon SL, Kangas M, Crane MF. The coping insights involved in strengthening resilience: The self-reflection and coping insight framework. *Anxiety, Stress Coping* 2021;34(6):734–50. DOI: 10.1080/10615806.2021.1910676.
27. Falon SL, Hoare S, Kangas M, Crane MF. The coping insights evident through self-reflection on stressful military training events: Qualitative evidence from self-reflection journals. *Stress Heal.* 2022;38(5):902–18. DOI: 10.1002/smi.3141.
28. Crane MF, Kho M, Kangas M, Griffin B, Karin E, Earl JK, et al. Strengthening resilience in over 50's: A nested clustered-randomized controlled trial of adaptive systematic self-reflection. *Anxiety, Stress Coping* 2020;33(6):623–41. DOI: 10.1080/10615806.2020.1768375.
29. Woloshyn V, Savage M. Increasing teacher candidates' mental health literacy and stress coping skills through an elective mental health and wellness course. *Int J Incl Educ.* 2020;24(9):921–35. DOI:10.1080/13603116.2018.1497097.
30. Ekayanti F, Risahmawati R, Fadhilah M. Portfolio assessment implementation in clinical year of community medicine module: Students perspective. *Advance Ub Gealth Science Research.* 2017;10(ICHLaS):44- 8. DOI: 10.2991/ichlas-17.2017.13.