



Resiliensi Akademik Mahasiswa Pasca-bencana: Korelasi antara Tingkat Stres dan Gaya Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran (Universitas Tadulako Pasca Gempa Bumi, Tsunami dan Likuifaksi di Kota Palu Tahun 2018)

Ahmad Syuaib^{1*}, Muhammad Sabir², Tri Setyawati³
^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Indonesia
Email: syuaibachmad12@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Raya Kupang Baru No. 8, Sonokwijenan, Kec. Sukomanunggal, Surabaya, Jawa Timur 60189

**Penulis korespondensi*

Abstract: *Natural disasters, as events that cause stress, trigger feelings of insecurity, anxiety, fear, and interfere with mental health due to the physical, psychological, and material impacts they cause. The psychological impact of such disasters can affect students' academic resilience, especially in terms of their ability to absorb information and adapt to the learning process. This study aims to determine the correlation between stress levels and learning styles of students of the Faculty of Medicine, Tadulako University after the earthquake, tsunami, and liquefaction that hit Palu City in 2018. The design of this study is an observational analysis with a cross-sectional approach, and involves a sample of 189 students who were randomly selected. Data analysis was carried out using the Contingency Coefficient, considering that the research variables were in the form of nominal and ordinal categorical scales. The results of the study showed that there was a significant relationship between stress levels and the learning style of preclinical students. The majority of college students experience very heavy levels of stress when compared to other levels of stress. Reflective learning styles were found to be the most dominant learning style among students, with their tendency to analyze, plan, and reflect on learning materials before making decisions or actions. In addition, the study also revealed that students with very high levels of stress tend to have a reflective learning style, which indicates a link between their emotional experiences and the way they absorb and process information.*

Keywords: *Academic Resilience; Learning Style; Natural Disasters; Preclinical Students; Stress Level*

Abstrak. Bencana alam, sebagai peristiwa yang menimbulkan stres, memicu perasaan tidak aman, kecemasan, ketakutan, serta mengganggu kesehatan mental akibat dampak fisik, psikologis, dan materiil yang ditimbulkannya. Dampak psikologis dari bencana tersebut dapat mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk menyerap informasi dan beradaptasi dengan proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres dan gaya belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako pasca-gempa bumi, tsunami, dan likuifaksi yang melanda Kota Palu pada tahun 2018. Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, dan melibatkan sampel sebanyak 189 mahasiswa yang dipilih secara accidental. Analisis data dilakukan menggunakan Koefisien Kontingensi, mengingat variabel penelitian berupa skala kategorik nominal dan ordinal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gaya belajar mahasiswa preklinik. Mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres yang sangat berat jika dibandingkan dengan tingkat stres lainnya. Gaya belajar reflektor ditemukan sebagai gaya belajar yang paling dominan di kalangan mahasiswa, dengan kecenderungan mereka untuk menganalisis, merencanakan, dan merefleksikan materi pembelajaran sebelum mengambil keputusan atau tindakan. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang sangat berat cenderung memiliki gaya belajar reflektor, yang menandakan adanya keterkaitan antara pengalaman emosional mereka dan cara mereka menyerap serta memproses informasi.

Kata kunci: Bencana Alam; Gaya Belajar; Mahasiswa Preklinik; Resiliensi Akademik; Tingkat Stres

1. LATAR BELAKANG

Bencana, menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, diartikan sebagai peristiwa atau serangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat. Bencana ini dapat disebabkan oleh

faktor alam, non-alam, maupun manusia, dan berdampak pada korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis (Fedryansyah *et al.*, 2018). Menurut IDEP (2007), bencana dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu: 1) Bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, badai, dan kekeringan; 2) Bencana sosial yang disebabkan oleh ulah manusia, seperti konflik, perang, serangan teroris, kegagalan teknologi, dan wabah penyakit; 3) Bencana campuran antara alam dan manusia, seperti banjir, kebakaran hutan, dan krisis pangan.

Indonesia, yang terletak di antara empat pertemuan lempeng tektonik dunia, memiliki potensi tinggi untuk mengalami berbagai bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, longsor, banjir, dan letusan gunung berapi (Tjandra, 2018; Murdiaty *et al.*, 2020). Pergerakan relatif antara lempeng-lempeng tersebut dapat memicu terjadinya sesar aktif, yang seiring waktu dapat berkembang menjadi sumber pusat gempa bumi (Pakpahan *et al.*, 2015). Salah satu daerah di Indonesia yang rawan mengalami gempa bumi adalah Sulawesi Tengah. Pada 28 September 2018, daerah ini dilanda bencana yang menggabungkan gempa bumi, tsunami, dan likuifaksi dengan kekuatan 7,3 Skala Richter. Bencana tersebut menyebabkan 2.113 orang meninggal dunia, 4.612 orang mengalami luka fisik, dan 1.309 orang masih dinyatakan hilang. Dampak bencana Palu, yang kemudian ditetapkan sebagai bencana nasional, meluas ke kerusakan berbagai infrastruktur vital, mulai dari pusat pemerintahan, fasilitas umum, gedung sekolah, hingga permukiman warga (Alqumairah, 2020).

Bencana alam merupakan bentuk peristiwa yang dapat digolongkan sebagai *stressful event* atau kejadian penuh tekanan, yang didefinisikan sebagai kejadian ekstrem yang datang secara tiba-tiba, tidak terduga, dan tidak lazim (Hutagalung *et al.*, 2024). Stres terjadi ketika individu menilai suatu peristiwa sebagai berbahaya, mengancam, dan menantang (*stressful event/stressor*). Peristiwa yang melibatkan bencana alam dipersepsikan sebagai sesuatu yang merugikan dan berada di luar kemampuan individu untuk mengendalikannya (Sabir & Phil, 2016). Hal ini menyebabkan perasaan tidak aman (*insecure*) dan kecemasan berlebih (*anxiety*), yang pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan mental individu (Pratiwi *et al.*, 2023). Menurut Putra (2023) dan Firenza & Amris (2024), bencana alam bahkan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, yang mencakup depresi, kecemasan, stres pasca bencana, serta keluhan somatik lainnya. Ketika individu gagal mengatasi stres yang ditimbulkan oleh bencana alam, *stressful event* tersebut dapat bertransformasi menjadi *traumatic event*, yang berpotensi menimbulkan kondisi trauma pasca bencana yang berkepanjangan (Hatta, 2016; Laku, 2021; Putri *et al.*, 2023).

Bencana alam yang terjadi memberikan dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat yang terdampak, termasuk aspek jasmani, sosial, dan psikis (Rijanta *et al.*, 2018; Makwana, 2019; Rahmat., 2024). Dalam konteks pendidikan, terutama di perguruan tinggi pasca-bencana, peristiwa tersebut mempengaruhi proses belajar mengajar. Menurut Thoyibah *et al.*, (2019) dan Şam *et al.*, (2025), mahasiswa yang terpapar dampak langsung dari bencana mungkin mengalami gangguan psikologis, stres, dan kecemasan, yang dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi mereka dalam belajar. Gaya belajar mahasiswa di perguruan tinggi pasca-bencana kemungkinan besar akan berubah (Larasati *et al.*, 2019). Mereka yang sebelumnya mungkin mampu mengikuti pembelajaran dengan lancar, kini harus menghadapi tantangan emosional dan mental yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada materi kuliah.

Bencana alam yang terjadi di Palu memberikan dampak besar terhadap gaya belajar mahasiswa, khususnya di Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. Tekanan akademik yang tinggi di fakultas ini, ditambah dengan pengalaman traumatis akibat bencana, semakin memperberat tantangan yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa kedokteran, yang terbiasa dengan tuntutan akademik yang ketat, memerlukan keterampilan regulasi emosi yang baik agar dapat menjaga keseimbangan hidup dan mencapai kepuasan pribadi (Fauziah & Hanami, 2024; Kuşlu & Çelikkanat, 2024). Namun, bagi mahasiswa yang mengalami stres atau trauma akibat bencana alam, kondisi psikologis yang terganggu dapat mengganggu kemampuan mereka dalam konsentrasi dan pengelolaan waktu. Selain itu, interaksi sosial dengan teman-teman sekelas dan dosen juga sering terhambat, yang mempengaruhi proses belajar mereka. Hal ini tentu saja berdampak pada gaya belajar yang mereka jalani, berpotensi menurunkan performa akademik yang diharapkan (Pangemanan *et al.*, 2024; Mubarok *et al.*, 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres dan gaya belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Pasca Gempa Bumi, Tsunami dan Likuifaksi di Kota Palu Tahun 2018.

2. METODOLOGI

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa / mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Tadulako sebanyak 359 mahasiswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini

menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 189 orang yang terbagi kedalam 4 angkatan seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Sampel penelitian per tiap angkatan.

Angkatan	Populasi (mahasiswa)	Sampel (mahasiswa)
2015	54	28
2016	70	37
2017	91	48
2018	144	76
Jumlah	359	189

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *accidental*. Menurut Sugiyono, (2016) *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Koefisien Kontingensi karena variabel merupakan skala kategorik nominal dan ordinal. Perhitungan Koefisien Kontingensi dalam penelitian ini menggunakan bantuan Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Koefisien Kontingensi.

Gaya Belajar	Tingkat Stres				Jumlah
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Aktivis					
Reflektor					
Teoritis					
Pragmatis					
Jumlah					N

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, dan angkatan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako dideskripsikan pada tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Responden.

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	28.0
Perempuan	136	72.0
Umur		
17 Tahun	27	14.3
18 Tahun	60	31.7
19 Tahun	50	26.5
20 Tahun	26	13.8
21 Tahun	20	10.6
22 Tahun	6	3.2

Tabel 3 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yang berjumlah 136 mahasiswa dengan persentase 72.0%. Responden yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini berumur 18 tahun yaitu sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase 31.7% diikuti dengan umur 19 tahun sebanyak 50 mahasiswa dengan persentase 26.5%.

Tingkat Stress Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Pasca Gempa Bumi, Tsunami dan Likuifaksi

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stress mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako yang menjadi responden dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Tingkat Stress Responden.

Kategori Stress	Angkatan								Total	
	2015		2016		2017		2018			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	5	17.9	5	13.5	6	12.5	1	1.3	17	9
Ringan	0	0	2	5.4	1	2.1	2	2.6	5	2.6
Sedang	4	14.3	4	10.8	3	6.3	15	19.7	26	14
Berat	3	10.7	8	21.6	16	33.3	17	22.4	44	23
Sangat Berat	16	57.1	18	48.6	22	45.8	41	53.9	97	51
Total	28	100	37	100	48	100	76	100	189	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres yang sangat berat. Secara keseluruhan, 97 responden (51%) berada dalam kategori stres sangat berat, dengan angkatan 2015 hingga 2018 menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Sementara itu, kategori stres berat mencakup 44 responden (23%), dengan angkatan

2017 dan 2018 yang memiliki angka tertinggi. Stres pada tingkat sedang tercatat pada 26 responden (14%), dan hanya 17 responden (9%) yang tercatat memiliki tingkat stres normal. Kategori stres ringan relatif sedikit, dengan hanya 5 responden (2,6%).

Menurut Hedyaty *et al.*, (2022) dan Manery *et al.*, (2024), stres merupakan fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres selama masa pendidikan kedokteran dapat menurunkan kepuasan hidup yang akan berdampak pada perawatan pasien di masa yang akan datang.

Jika melihat latar belakang bencana alam yang terjadi di Palu pada tahun 2018, dampak stres pada mahasiswa kedokteran menjadi semakin signifikan. Bencana tersebut tidak hanya mengganggu kehidupan mereka secara langsung, tetapi juga menambah lapisan stres yang lebih berat dalam hidup mereka. Banyak mahasiswa kedokteran Universitas Tadulako yang terkena dampak langsung maupun tidak langsung, yang kemungkinan memperburuk kondisi stres yang sudah ada akibat tuntutan akademik.

Pasca-bencana, mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga trauma psikologis dan rasa ketidakpastian yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka (Maaruf *et al.*, 2023; Bahar *et al.*, 2023). Stres yang lebih kompleks ini, jika tidak ditangani dengan baik, bisa menurunkan kualitas hidup mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan mereka dalam memberikan perawatan kepada pasien di masa depan. Sebab, selain pengetahuan medis yang mereka miliki, kualitas perawatan pasien juga sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosional mahasiswa kedokteran dan kemampuan mereka untuk mengelola tekanan, baik yang bersifat akademik maupun psikologis (Dyrbye *et al.*, 2006; Yusoff *et al.*, 2021).

Menurut Cohen *et al.*, (2013), stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal mencakup segala hal yang berasal dari lingkungan di luar diri seseorang, seperti perubahan signifikan dalam lingkungan hidup, perubahan peran sosial, atau tuntutan pekerjaan. Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti gangguan kesehatan, contohnya demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi, atau kelelahan. Gejala stres dapat terlihat dalam tiga bentuk: psikologis, fisik, dan perilaku. Gejala psikologis meliputi perasaan cemas dan tegang. Secara fisik, stres dapat menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah tinggi, sakit kepala, dan mual. Sementara itu, gejala perilaku biasanya terlihat dalam penurunan kualitas hubungan interpersonal, baik dengan teman, keluarga, maupun orang-orang terdekat lainnya.

Gaya Belajar Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Pasca Gempa Bumi, Tsunami dan Likuifaksi

Gaya belajar mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5. Gaya Belajar Mahasiswa.

Gaya Belajar	Angkatan								Total	
	2015		2016		2017		2018			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aktivis	1	3.6	2	5.4	2	4.2	7	9,2	12	6.3
Reflektor	26	92.9	25	67.6	36	75	56	73,7	143	75.7
Teoritis	0	0	3	8.1	3	6.3	3	3,9	9	4.8
Pragmatis	1	3.6	7	18.9	7	14.6	10	13,2	25	13.2
Total	28	100	37	100	48	100	76	100	189	100

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung memiliki gaya belajar reflektor, dengan total 143 responden (75,7%), yang tersebar dari angkatan 2015 hingga 2018. Gaya belajar reflektor menunjukkan angka tertinggi di semua angkatan, terutama pada angkatan 2015 (92,9%) dan 2017 (75%). Gaya belajar aktivis, yang cenderung lebih rendah, tercatat sebanyak 12 responden (6,3%) di seluruh angkatan, sementara gaya belajar teoritis dan pragmatis masing-masing memiliki persentase 4,8% dan 13,2%.

Individu dengan gaya belajar reflektor biasanya mengaitkan segala sesuatu dengan pengalaman mereka, sering menunda untuk mengambil kesimpulan, dan selalu mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang dapat muncul (Zakirman, 2017). Mereka cenderung mengumpulkan informasi secara mendalam dan merenungkan pengalaman secara menyeluruh, yang membuat mereka bijaksana dan toleran terhadap pandangan orang lain. Keunggulan dari gaya belajar reflektor adalah ketelitian, kehati-hatian, serta kemampuan mendengarkan dan mengasimilasi informasi dengan baik, tanpa terburu-buru dalam mengambil keputusan atau melompat ke kesimpulan.

Gaya belajar reflektor tidak menuntut mahasiswa untuk segera mengambil keputusan. Dalam menghadapi suatu masalah, mahasiswa dengan gaya belajar ini akan mengamati terlebih dahulu bagaimana orang lain menyelesaikan masalah tersebut. Mereka kemudian akan mengumpulkan informasi lebih lanjut untuk memastikan bahwa keputusan yang mereka ambil benar dan tepat. Mahasiswa dengan gaya belajar ini cenderung bekerja dengan hati-hati, tidak terburu-buru, dan lebih suka melihat masalah dari berbagai perspektif berbeda. Mereka meluangkan waktu untuk mengumpulkan data dan memikirkan setiap langkah dengan seksama sebelum sampai pada kesimpulan yang tepat.

Kaitannya dengan gempa bumi, tsunami, dan likuifaksi yang terjadi di Palu, gaya belajar reflektor mahasiswa kedokteran menjadi sangat relevan. Pengalaman traumatis yang mereka alami selama bencana dapat mempengaruhi cara mereka dalam mengelola informasi dan menyelesaikan masalah. Mereka mungkin lebih cenderung untuk memproses pengalaman tersebut secara mendalam dan memperhatikan berbagai aspek dari situasi mereka, baik itu dalam hal emosional, sosial, maupun akademik.

Dalam penelitian ini sebanyak 12 responden (6,3%) memiliki gaya belajar aktivis. Menurut Wahyuningsih (2024), kelompok aktivis menunjukkan kemampuan yang baik dalam memahami konsep, menyatakan peristiwa secara matematis, membangun dugaan, serta menerapkan strategi matematis dalam menyelesaikan masalah. Mereka juga mampu memberikan alasan atau bukti yang mendukung penyelesaian yang dilakukan. Namun, kelompok ini masih kesulitan dalam menarik kesimpulan dengan tepat dan benar.

Selain itu, terdapat gaya belajar teoritis dan pragmatis masing-masing memiliki persentase 4,8% dan 13,2%. Kelompok pragmatis memiliki dorongan yang kuat untuk mencoba berbagai hal secara langsung. Mereka cenderung mencari konsep-konsep yang dapat diterapkan dalam pekerjaan atau tugas mereka, serta kurang sabar dengan diskusi panjang, lebih memilih pendekatan yang praktis dan langsung. Selain itu, kelompok ini sangat menghargai bukti yang konkret dan senang melakukan perbandingan antara berbagai hal (Wahyuningsih, 2024).

Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Gaya Belajar Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako

Hasil penelitian hubungan antara tingkat stress dengan gaya belajar mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako ditunjukkan pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan antara tingkat stress dengan gaya belajar mahasiswa.

Gaya Belajar	Tingkat Stres					Jumlah
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	
Aktivis	0	0	5	2	5	12
Reflektor	16	5	16	32	74	143
Teoritis	0	0	0	4	5	9
Pragmatis	1	0	5	6	13	25
Jumlah	17	5	26	44	97	189

Berdasarkan Tabel 6, terlihat bahwa gaya belajar reflektor merupakan yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa di semua tingkat stres, dengan jumlah tertinggi pada kategori sangat berat (74 orang) dan berat (32 orang) dari total 143 responden. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya belajar reflektor cenderung tetap

mempertahankan pendekatannya meskipun berada dalam tekanan psikologis tinggi. Sementara itu, gaya belajar aktivis, teoritis, dan pragmatis lebih banyak ditemukan pada tingkat stres sedang hingga sangat berat, dan tidak muncul sama sekali atau sangat sedikit pada tingkat stres normal dan ringan. Khususnya gaya aktivis dan teoritis, sepenuhnya tidak muncul pada tingkat stres rendah, yang dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan gaya ini mungkin lebih rentan mengalami stres atau gaya tersebut lebih banyak digunakan saat berada dalam tekanan.

Hasil analisis koefisien kontingensi antara tingkat stress dengan gaya belajar mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako ditunjukkan pada tabel 7.

Tabel 7. Analisis koefisien kontingensi antara tingkat stress dengan gaya belajar.

Chi Square hitung	Chi Square tabel (5%)	Koefisien Kontingensi (r)
16.65	5,23	0.28*

Keterangan: * signifikan pada α 5% uji dua arah

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7, diperoleh nilai Chi-Square hitung sebesar 16,65, sedangkan Chi-Square tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 5,23. Karena nilai Chi-Square hitung lebih besar dari Chi-Square tabel ($16,65 > 5,23$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan gaya belajar mahasiswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sama dengan penelitian Laurensia (2025) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara gaya belajar dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

Hubungan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan cara mahasiswa dalam menyerap informasi dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami, mulai dari tingkat stres yang normal hingga yang sangat berat. Namun, menariknya, meskipun ada variasi tingkat stres, mahasiswa dengan tingkat stres yang berbeda-beda tetap dapat memiliki gaya belajar yang serupa. Sebagai contoh, dari 97 mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat, terlihat bahwa mereka memiliki berbagai gaya belajar, seperti 2 mahasiswa dengan gaya belajar aktivis, 32 mahasiswa reflektor, 4 mahasiswa teoritis, dan 6 mahasiswa pragmatis.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa, terlepas dari angkataannya, mengalami tingkat stres yang sangat berat, dengan gaya belajar reflektor menjadi yang paling dominan. Angkatan 2015, yang merupakan angkatan tingkat akhir, tercatat memiliki persentase tertinggi (57,1%) dalam menghadapi stres sangat berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anuradha *et al.* (2017) dan Satheesh *et al.* (2015), yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi stres yang lebih tinggi, sebagian besar disebabkan oleh beban mental terkait penyusunan skripsi.

Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir umumnya dipicu oleh berbagai tekanan eksternal dan internal. Tuntutan eksternal, seperti keterbatasan waktu untuk menyelesaikan skripsi, kesulitan dalam bertemu dosen pembimbing, dan tantangan dalam pengumpulan data, dapat memperburuk stres yang mereka alami. Sementara itu, tuntutan internal, seperti keinginan untuk selalu menyelesaikan skripsi dengan sempurna demi mendapatkan nilai yang baik, turut memicu meningkatnya tingkat stres (Afryan *et al.*, 2019).

Karakteristik gaya belajar reflektor menunjukkan bahwa mereka cenderung menyukai tugas yang diberikan dengan waktu yang cukup untuk persiapan dan pelaksanaannya (Lesmana, 2022). Hal ini mencerminkan hubungan antara tingkat stres yang sangat berat dengan gaya belajar reflektor, di mana mahasiswa dengan gaya belajar ini lebih membutuhkan waktu untuk merencanakan dan mengerjakan tugas-tugas mereka.

Selain itu, nilai koefisien kontingensi (r) sebesar 0,28 (Tabel 7) mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan termasuk dalam kategori rendah hingga sedang. Berdasarkan interpretasi umum koefisien kontingensi, nilai r antara 0,20–0,39 menunjukkan hubungan yang lemah namun bermakna. Dengan kata lain, meskipun tidak kuat, tingkat stres mahasiswa memiliki pengaruh terhadap gaya belajar yang mereka terapkan.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gaya belajar pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. Mayoritas mahasiswa preklinik mengalami tingkat stres yang sangat berat, lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres lainnya. Selain itu, gaya belajar reflektor juga menjadi gaya belajar yang paling dominan di kalangan mahasiswa tersebut, mengindikasikan bahwa mereka cenderung menganalisis dan merencanakan secara mendalam dalam proses belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., & Lisiswanti, R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*, 6(1), 63-67.
- Alqumairah, A. A. (2020). *Dinamika Post-Traumatic Growth (PTG) Penyintas Bencana Alam Palu, Sulawesi Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Anuradha, R., Dutta, R., Raja, J. D., Sivaprakasam, P., & Patil, A. B. (2017). Stress and stressors among medical undergraduate students: A cross-sectional study in a private medical college in Tamil Nadu. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(4), 222-225. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_287_16

- Bahar, A., & Çuhadar, D. (2023). Trauma level, coping with stress and post-traumatic change in university students experiencing Kahramanmaraş centered earthquake: a cross-sectional study. *Disaster medicine and public health preparedness*, 17, e549. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.208>
- Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., & Krantz, D. S. (2013). *Behavior, health, and environmental stress*. Springer Science & Business Media.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic medicine*, 81(4), 354-373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>
- Fauziah, R. S., & Hanami, Y. (2024). Balancing Academic and Personal Life: Challenges for Medical Students. *Psyche 165 Journal*, 228-234. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.390>
- Fedryansyah, M., Pancasilawan, R., & Ishartono, I. (2018). Penganggulan Bencana Di Masyarakat Desa Studi Di Desa Cipacing, Desa Cileles, Dan Desa Cikeruh Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Share: Social Work Journal*, 8(1), 11-16. <https://doi.org/10.24198/share.v8i1.15961>
- Firenza, M. D., & Amris, F. (2024). Gangguan Neurotik dan Gangguan Stress Pasca Bencana. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 160-170.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami. " Ar-Raniry Press".
- Hediaty, S., Herlambang, H., & Shafira, N. N. A. (2022). Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan medical student stresor questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Journal of Medical Studies*, 2(2), 61-71. <https://doi.org/10.22437/joms.v2i2.23252>
- Hutagalung, P. M. A. R., S ST, M. K. M., Manik, H. E. Y., & S ST, M. K. M. (2024). *Pengetahuan Masyarakat tentang Terapi Emotional Freedom Technique sebagai Upaya Mengatasi Trauma Pasca Bencana Alam Tanah Longsor*. Selat Media.
- IDEP. (2007). *Penanggulan Bencana Berbasis Masyarakat*. Bali: Yayasan IDEP.
- Kuşlu, S., & Çelikkanat, Ş. (2024). The effects of post-earthquake trauma levels of nursing students on their academic motivation and career decisions. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 18, e212. <https://doi.org/10.1017/dmp.2024.163>
- Laku, I. M. (2021). Penyebab Stress (Stressor) Pada Korban Bencana: Systematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 41-52. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.936>
- Larasati, S., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Pengaruh trauma terhadap prestasi akademik siswa SMP pasca gempa di Kecamatan Alas Barat. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), 1-6.
- Laurensia, S. (2025). Hubungan Gaya Belajar Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Prenada Media.
- Maaruf, S. Z., Rusli, N. S. I., Idris, S. H., Mohamad, M., Hamzah, F., & Maaruf, S. Z. (2023). Teaching and learning amidst double disaster: A case of post-traumatic events among

- students. *Asian Journal of University Education (AJUE)*, 19(2), 307-319.
<https://doi.org/10.24191/ajue.v19i2.22240>
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of family medicine and primary care*, 8(10), 3090-3095.
https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_893_19
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193-206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres Akademik dan Penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Murdiaty, M., Angela, A., & Sylvia, C. (2020). Pengelompokan Data Bencana Alam Berdasarkan Wilayah, Waktu, Jumlah Korban dan Kerusakan Fasilitas Dengan Algoritma K-Means. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 4(3), 744-752.
<https://doi.org/10.30865/mib.v4i3.2213>
- Pakpahan, S., Ngadmanto, D., Masturyono, M., Rohadi, S., Rasmid, R., Widodo, H. S., & Susilanto, P. (2015). Analisis Kegempaan di Zona Sesar Palu Koro, Sulawesi Tengah. *Jurnal Lingkungan dan Bencana Geologi*, 6(3), 253-264.
- Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam proses penyusunan skripsi. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 31-38.
- Pratiwi, V., Razzaq, A., & Ramadoni, M. A. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Insecure pada Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.12879>
- Putra, M. A. (2023). Efek Psikologis dari Perubahan Iklim dan Bencana Alam. *literacy notes*, 1(2).
- Putri, F. R., Nafi'ati, D. L., Rahmadiani, M. A., & Utari, M. D. (2023). *Pertolongan Psikologis Pertama*. Universitas Brawijaya Press.
<https://doi.org/10.11594/ubpress9786232967281>
- Rahmat, H. K. (2024). PSIKOLOGI BENCANA: Sebuah Kajian Dalam Memitigasi Dampak Psikologis Pasca Bencana Bagi Masyarakat Urban. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 599-610.
- Rijanta, R., Hizbaron, D. R., & Baiquni, M. (2018). *Modal sosial dalam manajemen bencana*. UGM PRESS.
- Sabir, A., & Phil, M. (2016). Gambaran Umum persepsi masyarakat terhadap bencana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 304-326.
- Şam, M., Sever, G., Yildiz Yüksel, H., & Aliyev, R. (2025). Earthquake effects on youth: understanding psychological challenges and support needs. *BMC psychology*, 13(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02373-0>
- Satheesh, B. C., Prithviraj, R., & Prakasam, P. S. (2015). A study of perceived stress among undergraduate medical students of a private medical college in Tamil Nadu. *Int J Sci Res*, 4(1), 9947.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa

bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31-38.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>

Tjandra, K. (2018). *Empat bencana geologi yang Paling Mematikan*. UGM PRESS.

Wahyuningsih, V. (2024, February). Pengaruh Gaya Belajar Honey dan Mumford Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis. In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* (pp. 103-106).

Yusoff, M. S. B., Hadie, S. N. H., & Yasin, M. A. M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC medical education*, 21(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>

Zakirman, Z. (2017). Kelompok gaya belajar reflektor menurut teori Honey Mumford dalam paradigma perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 9(2), 133-142.