

Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan
2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember
*The Internal Factors of Stress In New Grade Students of Medical
Faculty of Jember University*

Raditya Bagus Evanda, Alif Mardijana, Rony Prasetyo
Fakultas Kedokteran, Universitas Jember
Jl. Kalimantan 37, Jember 68121
e-mail: radityabagusevanda@yahoo.co.id

Abstract

Stress is inability to adapt with the threats in mentally, physically, emotionally, and spiritually that have an effect on physical health. College students are considered to have high intellectual mindset and action. Stress can occur in new grade students of Medical Faculty Jember University, due to new adaptation. This study aimed to identify the factors of stress in new grade students of Medical Faculty. This research was a descriptive research with cross sectional approach and used total sampling technique. The sample was the new grade students of Medical Faculty, 2014, as many as 107 students, consisted of 37 male and 70 female. The results showed that 18.7% students were mild stress, 57.0% were moderate stress, and 24.3% were high stress. Data analysis revealed no significant relationship between stress and risk factors of stress such as gender, residence, study time, extracurricular activities, non college activities, and part time job in Chi-square test. In conclusion, there was no significant relationship between stress and risk factors of stress in the new grade students 2014 of Medical Faculty of Jember University.

Keywords: stress, risk factors of stress

Abstrak

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi dalam berpikir dan bertindak. Pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember stres dapat terjadi karena proses adaptasi yang berbeda-beda setiap individunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode *cross sectional* dan menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember yang berjumlah 107 mahasiswa terdiri dari 37 laki-laki dan 70 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18,7 % mahasiswa angkatan 2014 mengalami stres ringan, 57,0 % mahasiswa mengalami stres sedang, dan 24,3 % mahasiswa mengalami stres tinggi. Hasil penelitian menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seperti jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar diluar kampus, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan organisasi di luar kampus, dan pekerjaan sampingan tidak menunjukkan signifikansi yang berarti. Kesimpulan penelitian ini adalah faktor-faktor tersebut tidak mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Kata kunci: stres, mahasiswa

Pendahuluan

Dari tahun ke tahun Jurusan Kedokteran selalu menjadi pilihan utama dibanding jurusan yang lainnya, di Universitas Jember. Adapun bentuk pendidikan yang dilakukan mahasiswa kedokteran selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran meliputi kuliah pakar, tutorial, Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2015

praktikum di laboratorium dasar, praktikum di laboratorium skill lab, konsultasi pakar, ujian blok, evaluasi, dan penelitian akhir. Untuk memenuhi kompetensi dasar di atas Fakultas Kedokteran Universitas Jember menerapkan metode pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) yaitu

pelaksanaan proses belajar berdasarkan problem klinik sampai memiliki kemampuan untuk mengkonsep penatalaksanaan problem klinik yang dihadapi. Oleh karena itu mahasiswa dapat memperoleh tekanan, dan tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa.

Definisi stres yaitu pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimiawi [1]. Hal ini dimaksudkan untuk beradaptasi dengan jalan memanipulasi situasi untuk merubah stressor atau mengakomodasikan dampak-dampaknya. Di Fakultas Kedokteran Universitas Jember mahasiswa di tuntut aktif dan mandiri dalam mencari materi-materi hal ini menyebabkan tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh kurangnya waktu istirahat karena untuk mengerjakan tugas dan mempelajari materi kuliah. Banyak faktor yang memicu terjadinya stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran antara lain jadwal kuliah yang tidak bersifat paten, letak Universitas Jember cukup jauh sehingga memungkinkan mahasiswa untuk kos/kontrak dan berjauhan dengan orang tua [2].

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode *cross sectional* yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 fakultas kedokteran universitas jember.

Metode pengumpulan sampel menggunakan total sampling. Sampel terdiri dari 107 mahasiswa terdiri dari 37 laki-laki dan 70 perempuan. Untuk pengolahan data menggunakan *chi-square* dengan SPSS.

Hasil penelitian

Hasil statistik stres secara umum dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Data Statistik Stres secara Umum

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Stres	(n)	(%)
Stres rendah	20	18,7
Stres sedang	61	57,0
Stres tinggi	26	24,3

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkatan stres yang terjadi pada setiap mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember berbeda-beda antara mahasiswa yang satu dengan yang lainnya. Untuk mengetahui hubungan stres dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stres seperti jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar di luar kampus, kegiatan ekstrakurikuler,

kegiatan organisasi di luar kampus, pekerjaan sampingan dapat di lakukan dengan analisis data.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Stres					
	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Laki - laki	7	6,5	21	19,6	9	8,4
Perempuan	13	12,1	40	37,4	17	15,9
Total	20	18,7	61	57,0	26	24,3

Berdasarkan tabel diatas jenis kelamin tidak terbukti mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p > 0,05$, yang berarti nilai tersebut tidak mempengaruhi stres. Hal ini bisa terjadi karena masing-masing individu baik laki-laki maupun perempuan dapat beradaptasi terhadap stressor yang muncul berdasarkan kepribadian yang dimiliki.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Stres					
	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Koas	19	17,8	51	47,7	20	18,7
Keluarga	1	9	10	5,6	6	5,6
Total	20	19,7	61	57,0	26	24,3

Berdasarkan tabel diatas, tempat tinggal antar mahasiswa baik tinggal di kos maupun dengan keluarga tidak terbukti mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p > 0,05$, yang berarti nilai tersebut tidak mempengaruhi stres.

Tabel 4. Test Hubungan Tingkat Stres dengan Waktu Belajar Diluar Kampus

Jumlah waktu Belajar di-luar kampus	Stres					
	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	n	%	n	%
> 2 jam	4	3,7	9	8,4	3	2,8

> 2 jam	16	15,0	52	48,6	23	21,5
Total	20	18,7	61	57,0	26	24,3

Berdasarkan tabel diatas, waktu belajar di luar kampus tidak terbukti mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p > 0,05$, yang berarti nilai tersebut tidak mempengaruhi stres.

Tabel 5. Test Hubungan Tingkat stres dengan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstra kulikuler	Stres					
	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Tidak	4	3,7	18	16,8	8	7,5
Ya	4	3,7	18	16,8	8	7,5
Total	20	18,7	61	57,0	26	24,3

Berdasarkan tabel diatas kegiatan ekstrakurikuler tidak terbukti mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p > 0,05$, yang berarti nilai tersebut tidak mempengaruhi stres.

Tabel 6. Test Hubungan Tingkat stres dengan Kegiatan Organisasi diluar Kampus

Kegiatan Organisasi di Luar Kampus	Stres					
	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Tidak	13	12,1	49	45,8	18	16,8
Ya	7	6,5	12	11,2	8	7,5
Total	20	18,7	61	57,0	26	24,3

Berdasarkan tabel diatas kegiatan organisasi diluar kampus tidak terbukti mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p > 0,05$, yang berarti nilai tersebut tidak mempengaruhi stres.

Tabel 7. Hubungan Tingkat stres dengan pekerjaan sampingan

Pekerjaan	Stres
-----------	-------

sampingan	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	n	%	n	%
	Tidak	20	19,6	59	55,1	26
Ya	0	0	12	1,9	0	0
Total	20	1,9	61	57,0	26	24,3

Berdasarkan tabel diatas kegiatan organisasi diluar kampus tidak terbukti mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p > 0,05$, yang berarti nilai tersebut tidak mempengaruhi stres.

Pembahasan

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat stres pada tiap anak berbeda-beda tergantung bagaimana mereka cepat beradaptasi. Prosentase mahasiswa mengalami stres ringan sebesar 18,7%, stres sedang sebesar 57,0%, dan stres tinggi sebesar 24,3%.

Pada tabel 2 jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkatan stres. Perempuan lebih sensitif terhadap kemunculan hormon stres, meskipun dalam kadar minimal akan kondisi itulah yang membuat wanita lebih rentan terjerumus dalam krisis emosional di kehidupannya [7]. Pada Tabel 3 terlihat bahwa Lingkungan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi terjadinya stres pada manusia dan kemampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap lingkungan akan sangat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang [2]. Dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap lingkungan. Keadaan yang begitu berbeda antara dirumah dan di kos akan membuat para mahasiswa mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres [5]. Tabel 4 menunjukkan waktu belajar tidak mempengaruhi terjadinya stres pada mahasiswa angkatan 2014 karena setiap individu memiliki tingkat intelegensi yang berbeda-beda, dimana IQ menjadi salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi. Seseorang yang memiliki IQ tinggi sering dapat menghadapi stressor dengan sebaik-baiknya karena semakin tinggi IQ seseorang dia akan semakin mudah dan cepat mengenali atau menangkap sesuatu yang membahayakan [3,4,6]. Tabel 5 menunjukkan bahwa kegiatan ekstra kurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam mata kuliah untuk membantu atau pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui program yang dilaksanakan pendidikan. Tabel 6 menunjukkan bahwa seseorang bisa saja terpengaruh stres karena dalam suatu organisasi seseorang telah memiliki

tuntunan, tanggung jawab dalam organisasi tersebut sumber stres yang berasal dari interaksi sosial dengan sesama teman organisasi, meliputi stresor yang ada di dalam organisasi itu sendiri, konflik peran, masalah dalam hubungan dengan orang lain, dan struktur organisasi [3,4,6]. Pada Tabel 7 terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi seseorang terhadap stres hal ini tergantung dari somato-psiko-sosial orang tersebut, seperti pekerjaan. Pekerjaan bisa berpotensi membuat mahasiswa mudah sakit, mudah stres, lelah sehingga membuat susah berkonsentrasi [4].

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat stres tiap mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember berbeda-beda. Hasil menunjukkan stres rendah 18,7 %, stres sedang 57,0 %, stres tinggi 24,3 % dan faktor yang mempengaruhi tidak berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Jember angkatan 2014.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan penambahan faktor-faktor apa saja yang yang berpengaruh dengan tingkatan stres mahasiswa.

Daftar Pustaka

- [1] Agustiani H. Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri. Bandung: Refika Aditama. 2006.
- [2] Ali S, Ashori S. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2004.
- [3] Giordan DA, Dusek DE, Everly GS. Controlling Stres Tensio. Edisi 7. San Fransisco: Pearson Benjamin Cummings. 2005.
- [4] Hawari D. Manajemen sters, cemas, dan depresi. Jakarta: Balai penerbit FKUI. 2002.
- [5] Kaplan Sadock Grebb. Sinopsis of Pskiatry Behavioral Science. Ten edition. USA: Philadelphia Lippincot williams an wilkins. 2007.
- [6] Lazarus R. Stres and emotion a new syinthetis. New York: Spinger Publishing Company inc. 1999.
- [7] Maramis W F Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Erlangga University Press. 2004.