



**FAKTOR-FAKTOR INTERNAL YANG MEMPENGARUHI
STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2014 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

Raditya Bagus Evanda

112010101037

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2015



**FAKTOR-FAKTOR INTERNAL YANG MEMPENGARUHI
STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2014 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Dokter (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Kedokteran

Oleh :

Raditya Bagus Evanda

112010101037

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2015

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberi segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, beserta Nabi Muhammad SAW sehingga saya dapat berada di tempat saya yang sekarang.
2. Orang tua saya, Bapak Munir S.H., M.Hum dan Ibu Dra. Vincentia Angky Sulistya Ingtias tercinta yang telah memberikan doa, dukungan, bimbingan, dan kasih sayang, serta pengorbanan selama ini.
3. Adikku Syanindita Nirna Ingtias, dan RR Lidia Imaniar yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. dr. Alif Mardijana, Sp.KJ dan dr. Rony Prasetyo untuk ilmu dan pelajaran hidup yang telah diberikan.
5. Bapak dan Ibu guru beserta Dosen yang dengan tulus memberikan ilmu dan bimbingan.
6. Almamater Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

MOTTO

Always be yourself and never be anyone else even if they look better than you. *)

Bersyukur adalah cara terbaik agar merasa cukup bahkan ketika berkekurangan
jangan berharap lebih sebelum berusaha lebih keras. **)

(*Munir*)

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit
kembali setiap kali kita jatuh. ***)

(*Abu Bakar Sibli*)

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raditya Bagus Evanda

NIM : 112010101037

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Faktor - Faktor Internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada institusi mana pun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak mana pun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 19 Maret 2015

Yang menyatakan,

Raditya Bagus Evanda

NIM 112010101037

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR INTERNAL YANG MEMPENGARUHI
STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2014 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER**

Oleh

Raditya Bagus Evanda

112010101037

Pembimbing:

Dosen Pembimbing I : dr. Alif Mardijana, Sp.KJ

Dosen Pembimbing II : dr. Rony Prasetyo

PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Faktor - Faktor Internal Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember” telah diuji dan disahkan pada :

hari, tanggal : Kamis, 19 Maret 2015

tempat : Fakultas Kedokteran Universitas Jember

Tim Penguji:

Penguji I,

Penguji II,

dr. Justina Evy Tyaswati, Sp.KJ

NIP. 19641011 199103 2 001

dr. Ancah Caesarina Novi M., Ph.D

NIP. 198203092 00812 2 002

Penguji III,

Penguji IV,

dr. Alif Mardijana, Sp.KJ

NIP. 19581105 198702 2 001

dr. Rony Prasetyo

NIP. 19680927 200501 1 001

Mengesahkan

Dekan,

dr. Enny Suswati, M. Kes

NIP 19700214 199903 2 001

RINGKASAN

Faktor - Faktor Internal Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember; Raditya Bagus Evanda; 112010101037; 2015; 50 halaman; Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Lazarus dan Folkman, menyatakan, stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, di mana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was kuatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Satu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi

Fakultas Kedokteran Universitas Jember merupakan salah satu fakultas kedokteran yang menganut sistem pembelajaran PBL (Problem Based Learning). *Problem-Based Learning (PBL)* atau Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) adalah metode pengajaran yang bercirikan adanya permasalahan nyata sebagai konteks untuk para peserta didik belajar berfikir kritis dan keterampilan memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan (Duch, 1995). Finkle dan Torp (1995) menyatakan bahwa PBL merupakan pengembangan kurikulum dan sistem pengajaran yang mengembangkan secara simultan strategi pemecahan masalah dan dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan dengan menempatkan para peserta didik dalam peran aktif sebagai pemecah permasalahan sehari-hari yang tidak terstruktur dengan baik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectiona* untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember dengan menggunakan teknik *totally sample* dalam mengambil sample. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor - Faktor Internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. dr. Enny Suswati, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Jember, beserta dosen dan civitas akademika, atas segala fasilitas dan kesempatan yang diberikan selama menempuh pendidikan kedokteran di Universitas Jember;
2. dr. Alif Mardijana, Sp.KJ dan dr. Rony Prasetyo, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, dan perhatiannya dalam penulisan tugas akhir ini;
3. dr. Justina Evy Sp. KJ dan dr. Ancha Chaesarina Novi N., sebagai dosen penguji yang banyak memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun dalam penulisan skripsi ini;
4. Bapak Munir S.H.,M.Hum dan Ibu Dra.Vincentia Angky Sulistya Ingtias yang telah memberikan doa, dukungan, bimbingan, kasih sayang yang tiada henti, serta pengorbanan selama ini;
5. Syanindita Nirna Ingtias dan RR Lidia Imaniar yang telah memberikan bantuan dan mendukung selama ini;
6. Sahabat-sahabatku Dimas Noor Zulfikar Fauzi, Yopi Ardiaswari, Mumtaz Zuhhad, Muhammad Firdaus, Vidya Muksita, Arief Karimauf, Buyung Muslimin;

7. Teman-teman angkatan 2011 (CARDIO) yang selalu memberi dukungan dan bantuannya;
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis juga menerima segala kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Jember, 19 Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN.	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.	vii
RINGKASAN	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Stres	7
2.1.1 Definisi Stres.	8
2.1.2 Fisiologi Stres.	10

2.1.3	Klasifikasi Stres.	13
2.1.4	Sumber - sumber Stres.	14
2.1.5	Daya Tahan Stres	17
2.1.6	Patofisiologi Stres	17
2.1.7	Etiologi Stres.....	19
2.2	Bentuk-bentuk Reaksi Stres	20
2.2.1	Reaksi Berorientasi tugas	20
2.2.2	Reaksi Menyerang	20
2.2.3	Kompromi	21
2.2.4	Mekanisme Pembelaan Ego.	22
2.3	Manifestasi Klinis Stres.....	24
2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	24
2.5	Kerangka Konseptual Penelitian	27
BAB 3. METODE PENELITIAN		
3.1	Rancangan Penelitian	29
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.2.1	Populasi.....	29
3.2.2	Besar Dan Kriteria Sampel Penelitian	29
3.2.3	Teknik Pengambilan Sampel	30
3.3	Variabel Penelitian.	30
3.3.1	Defmisi Operasional Variabel	31
3.4	Instrumen Penelitian	32
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.5.1	Tempat Penelitian	33
3.5.2	Waktu Pnelitian	33
3.6	Prosedur Penelitian	34
3.6.1	Alur Penelitian.	34
3.6.2	Analisis Data.....	34

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	35
4.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian	35
4.2.1 Hubungan Tingkat Stres Dengan Jenis Kelamin	37
4.2.2 Hubungan Tingkat Stres Dengan Tempat Tinggal	38
4.2.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Waktu belajar	39
4.2.4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kegiatan Ekstrakurikuler	40
4.2.5 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kegiatan Organisasi di Luar Kampus	41
4.2.6 Hubungan Tingkat Stres Dengan Pekerjaan Sampingan ...	42
4.2.7 Kekurangan dalam penelitian	42
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.	43
5.2 Saran.	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

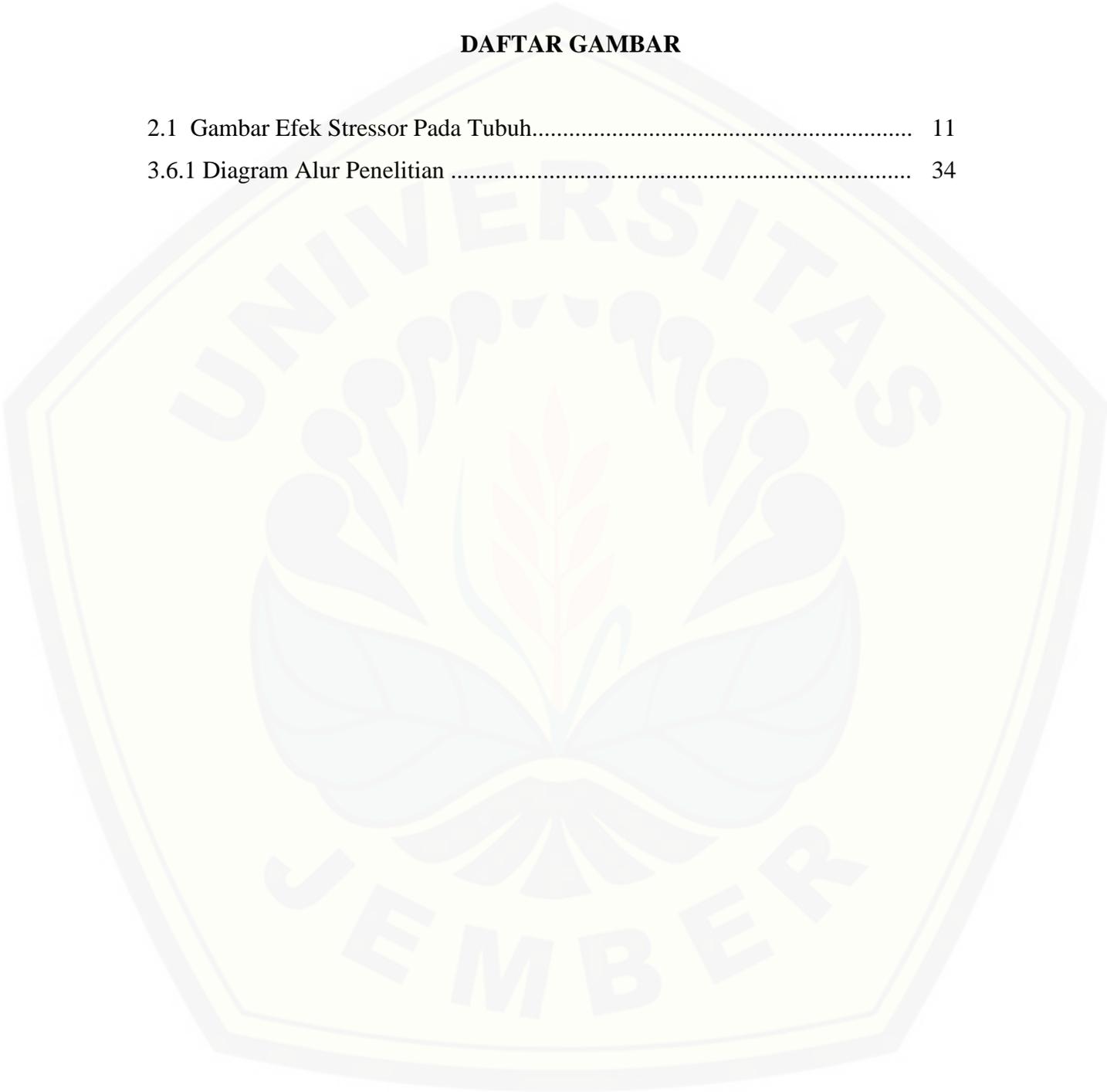
DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Perubahan Hormon Utama Selama Respon Stres.....	12
4.2 Data Statistik Stres Secara Umum.....	35
4.2.1 Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin.....	37
4.2.2 Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Tempat Tinggal.....	38
4.2.3 Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Waktu Belajar.....	39
4.2.4 Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Ekstra Kulikuler.....	40
4.2.5 Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Kegiatan diluar Kampus.....	41
4.2.6 Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Pekerjaan Sampingan...	42

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Efek Stressor Pada Tubuh..... 11

3.6.1 Diagram Alur Penelitian 34



DAFTAR LAMPIRAN

A.Data Statistik Stres Secara Umum.....	45
B. Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin.....	45
C. Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Tempat Tinggal.....	46
D. Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Waktu Belajar.....	47
E. Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Ekstra Kulikuler.....	48
F. Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Kegiatan diluar Kampus.....	49
G. Chi-square Test Hubungan Tingkat Stres dengan Pekerjaan Sampingan.....	50

BAB. 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Stres bisa mengagumkan, tetapi bisa juga fatal. Semuanya tergantung kepada para penderita.

Stres dapat diungkapkan sebagai reaksi fisik, mental, dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang (Yosep, 2007). Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Hardjana, 1994).

Salah satu definisi stres menyebutkan bahwa stres adalah pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimiawi. Hal ini dimaksudkan untuk beradaptasi dengan jalan memanipulasi situasi untuk merubah stressor atau mengakomodasikan dampak-dampaknya (Kama, 2001)

Selye menjelaskan stres sebagai suatu sindrom biologis. Sindrom ini merupakan manifestasi dari suatu keadaan yang disebut stres yang mencakup semua perubahan-perubahan spesifik yang mempengaruhi sistem biologis suatu organisme. Perubahan-perubahan terhadap tubuh itu bersifat unik atau spesifik misalnya panas menyebabkan keringat, dingin menyebabkan menggigil, itu menuntut tubuh untuk menyesuaikan kembali dengan menggunakan fungsi-fungsi adaptif tubuh guna memulihkan kembali ke kondisi semula (Maramis, 2005).

Stres adalah reaksi atau respons psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons

fisiologis, perilaku, dan subyektif terhadap stres. Konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semuanya sebagai sistem (WHO,158)

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi (Dwi Siswoyo, 2007: 121).

Mahasiswa pada masa ini mengalami perkembangan dalam mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosi. Masa ini merupakan masa yang cukup sulit bagi seseorang, keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejala-gejala yang ada didalam perasaan. Mereka cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat kita ketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun keluarga.

Karakteristik mahasiswa yang paling menonjol adalah mereka mandiri, dan memiliki prakiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan. Mereka akan memperdalam keahlian dibidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi. Sedangkan karakteristik mahasiswa yang mengikuti perkembangan teknologi adalah memiliki rasa ingin tahu terhadap kemajuan teknologi. Mereka cenderung untuk mencari bahkan membuat inovasi-inovasi terbaru di bidang teknologi. Mahasiswa

menjadi mudah terpengaruh dengan apa yang sering marak pada saat itu, misalnya *game online*. Mereka pasti akan mengikuti atau setidaknya hanya mencoba untuk mengetahuinya.

Masa dewasa masih memiliki energi yang besar, emosi yang cukup berkobar dengan pengendalian diri yang kurang. Masa dewasa juga dituntut untuk lebih beradaptasi dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar dibandingkan saat masih remaja. Dengan pola pikir yang semakin tinggi itulah, masa dewasa terutama mahasiswa mudah mengalami stres yang ditandai dengan perasaan yang tidak enak, tidak nyaman, khawatir, dan kesepian (Ali & Asrori, 2004).

Masing-masing orang berlainan dalam penyesuaian dirinya terhadap stres karena penilaiannya terhadap stres itupun berbeda-beda, selain itu karena tuntutan terhadap tiap individu berbeda-beda. Hal ini antara lain tergantung pada: umur, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi, emosi, status sosial, atau pekerjaan individu tersebut (Maramis, 2005).

Penelitian-penelitian sebelumnya tentang tingkat stres terkadang menunjukkan adanya stres yang terjadi pada mahasiswa. Hal itu terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi, baik berasal dari faktor dalam diri atau berasal dari luar individu tersebut. Sumber stres juga memegang peranan yang amat penting dalam menimbulkan terjadinya stres. Tingkat frustrasi, konflik, lingkungan, tekanan atau krisis merupakan beberapa sumber yang memicu terjadinya stres terutama pada mahasiswa. Tingkat stres yang terjadi pada masing-masing mahasiswa tentunya berbeda antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain, termasuk antar mahasiswa Fakultas kedokteran universitas jember. Hal tersebut dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi stres yang terjadi dalam dirinya, juga bergantung dengan seberapa besar mahasiswa yang bersangkutan dapat beradaptasi dengan lingkungan.

Mahasiswa angkatan 2014 merupakan mahasiswa baru yang masih mengalami masa transisi dari SMA ke kuliah yang saat ini sedang dalam tahap menjalani pembelajaran selama tiga setengah tahun atau tujuh semester, tentunya

memiliki beban pikiran yang berbeda-beda, baik itu beban perkuliahan, atau merasa tidak mampu menyelesaikan kuliah di karenakan ketidaksiapan dan ketidak mampuan mereka dalam beradaptasi menyesuaikan pelajaran yang di hadapi semasa kuliah di fakultas kedokteran berbeda dengan diwaktu SMA. Dengan perbedaan peristiwa yang berbeda-beda itu pula menyebabkan tingkat stres yang dialami oleh masing-masing mahasiswa juga berbeda-beda pula.

Fakultas Kedokteran Universitas Jember merupakan salah satu fakultas kedokteran yang menganut sistem pembelajaran PBL (Problem Based Learning). *Problem-Based Learning (PBL)* atau Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) adalah metode pengajaran yang bercirikan adanya permasalahan nyata sebagai konteks untuk para peserta didik belajar berfikir kritis dan keterampilan memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan (Duch, 1995). Finkle dan Torp (1995) menyatakan bahwa PBL merupakan pengembangan kurikulum dan sistem pengajaran yang mengembangkan secara simultan strategi pemecahan masalah dan dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan dengan menempatkan para peserta didik dalam peran aktif sebagai pemecah permasalahan sehari-hari yang tidak terstruktur dengan baik.

Sistem pembelajaran ini mengharuskan mahasiswa untuk giat dalam belajar karena tuntutan materi yang banyak dalam waktu yang singkat setiap mahasiswa diwajibkan mengikuti tutorial yang dilaksanakan setiap satu minggu dua kali. Kegiatan belajar dilaksanakan berdasarkan modul yang berisi skenario sebagai triger atau pemicu dalam belajar. Rangkaian kegiatan dimulai dari tutorial pertemuan pertama yang dilanjutkan dengan pencarian informasi secara mandiri, perkuliahan, konsultasi pakar, praktikum dan kegiatan yang mendukung. Informasi yang telah didapat selanjutnya divalidasi pada tutorial kedua. disamping itu mahasiswa juga harus menjalani sistem ujian blok yang dilaksanakan tiga kali dalam satu semester. Hal tersebut diperberat oleh adanya ujian skillab yang dilaksanakan setiap satu semester satu kali di sini mahasiswa diuntut untuk bisa menguasai materi skillab yang telah di pelajari selama satu semester. Dengan kondisi tersebut, waktu belajar

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember menjadi semakin singkat. Oleh karena itu, peneliti akan mengetahui faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi stress pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Berdasarkan uraian di atas, ingin diketahui faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi terjadinya stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Universitas Jember Universitas Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui ada tidaknya stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember antara lain: jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar di luar kampus, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan organisasi di luar kampus, dan pekerjaan sampingan yang dimiliki.

1.4 Manfaat Penelitian

➤ **Untuk Institusi :**

Dapat memberi informasi tentang faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember

➤ **Untuk Peneliti :**

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti

➤ **Untuk Responden :**

- Untuk mengevaluasi kinerja diri sendiri
- Supaya mahasiswa mengetahui resiko stres yang terjadi dalam dirinya sehingga dapat mencegah kemungkinan bahaya stress yang akan terjadi.
- Supaya mahasiswa mengenali diri dan lingkungan sebelum menghadapi stressor yang ada.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

Stres merupakan kondisi yang telah ada sejak jaman dahulu. Penelitian tentang stres belum cukup lama tetapi sejarahnya berkisar sekitar 80 tahun. Seorang peneliti bernama Walter Cannon muncul dengan apa yang disebutnya sebagai *fight or flight*, dua reaksi alami terhadap stressor akut (Edstrom, 2001).

Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang. Seseorang hanya merasa sedikit stres jika dia memiliki waktu dan sumber daya yang cukup untuk menangani sebuah situasi. Namun, jika seseorang menganggap dirinya tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya, stres yang dirasakannya akan lebih besar (Manktelow, 2009).

Lazarus dan Folkman, 1984 menyatakan, stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, di mana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was kuatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Satu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang (Robbins, 2001). Sedangkan menurut Hans Selye, stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap apapun permintaan untuk perubahan (Greenberg, 2004).

Suatu skala tentang stres telah dikembangkan oleh peneliti Holmes dan Rahe pada tahun 1967. Mereka tertarik pada cabang antara banyaknya perubahan dalam kehidupan manusia dengan risikonya terhadap kesakitan. Skalanya berdasarkan pada teori bahwa dalam keadaan rutinitas tubuh tidak menyukai kejutan atau perubahan secara mendadak, apakah itu perubahan yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Mereka memberikan daftar peristiwa kehidupan kepada sekelompok besar responden dan meminta mereka memberi nilai setiap item berdasarkan intensitas dan lamanya waktu yang mereka perkirakan dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan peristiwa tersebut. Skala tersebut tidak memperhitungkan perbedaan reaksi perorangan terhadap stres (Davidson et al, 2006).

2.1.1 Definisi Stres

Hans Selye adalah sarjana yang pertama kali menjelaskan stres sebagai suatu sindrom biologis. Sindrom ini merupakan manifestasi dari suatu keadaan yang disebut stres yang mencakup semua perubahan-perubahan spesifik yang mempengaruhi sistem biologis suatu organisme. Selye mengamati bahwa keadaan ini merupakan reaksi umum yang terjadi dalam merespon berbagai bentuk rangsangan. Reaksi biologis ditandai dengan peningkatan umum produksi hormon-hormon tertentu dari kelenjar hipofisis atau suprarenalis yang meningkatkan atau memperbaiki pertahanan tubuh terhadap stresor-stresor yang beragam. Walaupun tuntutan itu bersifat unik dan spesifik, misalnya panas dapat menyebabkan berkeringat, dingin menyebabkan menggigil, semuanya itu menuntut tubuh untuk menyesuaikannya kembali dengan menggunakan fungsi-fungsi adaptif guna memulihkan kembali ke kondisi semula (Maramis, 2005).

Selye menyebut konsepnya tersebut sebagaimana konsep GAS (*General Adaptation Syndrome*) dengan formulasi sebagai berikut:

1. Fase I, disebut fase peringatan {alarm}, pada fase ini seluruh respon tubuh dalam keadaan siap siaga umum, namun sistem organ spesifik belum terpengaruh, tubuh masih belum beradaptasi. Jika stres berlanjut akan berlanjut pada fase II.
2. Fase II, disebut fase adaptasi atau resistensi, selama fase ini tubuh mengadaptasikan metabolismenya untuk menghadapi adanya stres selama waktu yang tidak ditentukan. Respon stres dipusatkan pada sistem organ yang spesifik atau pada proses yang paling ampuh dalam mengatasi stres ini dengan jalan melakukan supresi. Energi adaptasi ini terbatas karenanya. Jika stres berlanjut maka akan masuk ke fase III.
3. Fase III, disebut fase kelelahan (*exhaustion*). Selama fase ini sistem organ atau proses penanggulangan stres menjadi lumpuh. Jika fase ini berlanjut dapat berakhir dengan kematian (*The American Institute of Stress, 2006*).

Lazarus dan Folkman, 1984 menyatakan, stres adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, di mana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.

d. Satu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

2.1.2 Fisiologi Stres

Peristiwa fisiologis yang terjadi pada individu saat terjadi stres pertama kali dikembangkan oleh Hans Selye. Selye mengidentifikasi dua respon fisiologis terhadap stres, yaitu *local adaptation syndrome* (LAS) dan *general adaptation syndrome* (GAS) (Potter & Perry, 2005). LAS adalah respon dari jaringan, organ, atau bagian tubuh lainnya terhadap stres karena trauma, penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya. Sedangkan GAS adalah respon pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres. Berikut penjelasan lebih mendetail mengenai LAS dan GAS:

1. *Local adaptation syndrome* (LAS)

Local adaptation syndrome (LAS) memiliki karakter yaitu hanya terjadi setempat, adaptif/diperlukan stresor untuk menstimulasi, berjangka pendek, serta restoratif/membantu memulihkan homeostasis region.

Contoh : LAS yang banyak ditemui dalam lingkungan keperawatan yaitu respon refleksi nyeri dan respon inflamasi.

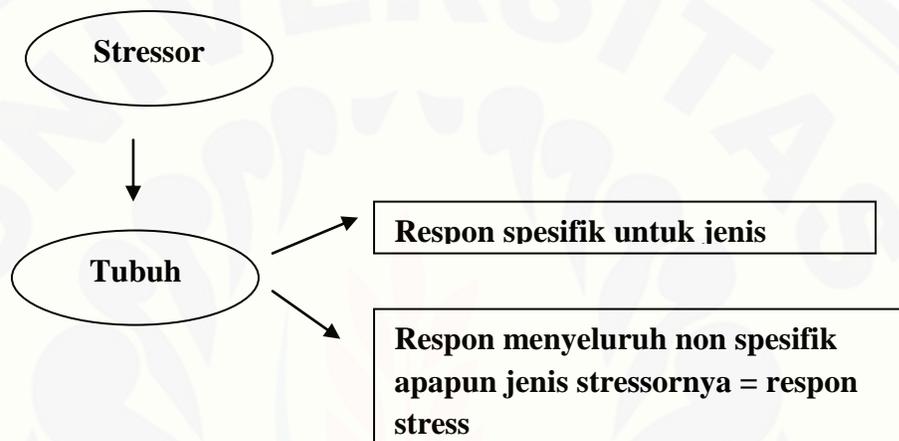
Respon refleksi nyeri adalah respon setempat dari sistem saraf pusat terhadap nyeri (Potter & Perry, 2005). Respon ini bersifat adaptif dan melindungi jaringan dari kerusakan lebih lanjut. Respon ini melibatkan reseptor sensoris, saraf sensoris yang menjalar ke medulla spinalis, neuron penghubung dalam medulla spinalis, saraf motorik yang menjalar dari medulla spinalis, serta otot efektor.

2. *General adaptation syndrome* (GAS)

General adaptation syndrome (GAS) melibatkan sistem tubuh seperti sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS dikenal sebagai respon neuroendokrin. GAS terdiri dari tiga tahap yaitu:

1. Reaksi alarm/ reaksi peringatan

Reaksi alarm melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stresor. Secara fisiologi, respons stres adalah pola reaksi saraf dan hormon yang bersifat menyeluruh dan tidak spesifik terhadap setiap situasi apapun yang mengancam homeostasis.



Gambar 2.1 Efek stresor pada tubuh (Sherwood,2001)

Tabel 2.1 Perubahan hormon utama selama respon stress (Sherwood,2001)

Hormon	Perubahan	Tujuan
Epifirin	Naik	- Memperkuat sistem saraf simpatis untuk mempersiapkan tubuh “fight on flight” - Memobilisasi simpanan karbohidrat dan lemak; meningkatkan kadar glukosa dan asam lemak darah
CRH-ACTH -kortisol	Naik	Memobilisasi simpanan energi dan bahan pembangun metabolik untuk digunakan jika diperlukan; meningkatkan glukosa, asam amino darah, dan asam lemak darah ACTH mempermudah proses belajar dan perilaku
Renin angiotensin aldosteron	Naik	Menahan Garam dan H ₂ O untuk meningkatkan volume plasma; membantu mempertahankan tekanan darah jika terjadi pengeluaran akut plasma
Insulin	Turun	glukosa darah dan asam lemak darah.
Glukagon	Naik	Bekerja bersama untuk meningkatkan
Vasopresin	Naik	-Vasopresin dan angiotensin II menyebabkan vasokonstriksi arteriol untuk meningkatkan tekanan darah -Vasopresin membantu proses belajar

Terjadi peningkatan hormonal yang luas dalam reaksi ini sehingga cenderung pada respon melawan dan menghindar, seperti curah jantung, ambilan oksigen, dan frekuensi pernapasan meningkat; pupil mata berdilatasi untuk menghasilkan bidang visual yang lebih besar; dan frekuensi jantung meningkat untuk menghasilkan energi lebih banyak. Namun, jika stresor terus menetap setelah reaksi alarm maka individu tersebut akan masuk pada tahap resisten.

2. Tahap resisten

Dalam tahap ini tubuh kembali stabil, kadar hormon, frekuensi jantung, tekanan darah, dan curah jantung kembali ke tingkat normal. Individu terus berupaya untuk menghadapi stresor dan memperbaiki kerusakan. Akan tetapi jika stresor terus menetap seperti pada kehilangan darah terus menerus, penyakit melumpuhkan, penyakit mental parah jangka panjang, dan ketidakberhasilan mengadaptasi maka individu masuk ke tahap kehabisan energi.

3. Tahap kehabisan tenaga

Tahap kehabisan tenaga terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi melawan stres dan ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah habis (Potter & Perry, 2005). Jika tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap dampak stresor, regulasi fisiologis menghilang, dan stres tetap berlanjut, maka akan terjadi kematian (Sherwood, 2001).

2.1.3 Klasifikasi stres

Selye mengklasifikasikan stres menjadi dua yaitu eustres dan distres. Eustres merupakan sebutan untuk sesuatu yang menyenangkan atau positif seperti misalnya mampu mengerjakan tugas dengan baik atau mendapatkan promosi. Sedangkan distres untuk sesuatu yang bersifat tidak menyenangkan atau negatif seperti kehilangan pekerjaan, pekerjaan yang terlalu banyak, emosi, dan sebagainya.

Distres sendiri terbagi menjadi dua kelompok, yaitu stres akut dan stres kronik. Stres akut muncul cukup kuat, tetapi menghilang dengan cepat. Misalnya, ketika mencari ruang parkir di tempat kerja, terburu-buru mencari nomor telepon, dan

terlambat datang ke tempat rapat. Sedangkan penyebab stres kronik, di sisi lain tidak terlalu kuat, tetapi dapat bertahan sampai sehari-hari, berminggu-minggu, sampai berbulan-bulan. Contoh stres kronik adalah masalah keuangan, hubungan yang buruk dengan pemilik perusahaan, dan kejenuhan kerja. Stres kronik yang berulang pada tubuh ini yang dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas (National Safety Council, 2004)

Perkuliah pada dunia modern sekarang ini, bukan hanya datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, dan kemudian lulus. Hal ini dapat kita analogikan dengan proses evolusi yang membuat spesies-spesies makhluk hidup semakin kompleks, demikian juga dunia perkuliahan saat ini. Begitu banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan kuliah seperti bergaul, bermain dengan teman atau pacar, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademis, hingga bekerja untuk menambah uang saku. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Masalah di luar perkuliahan juga turut mempengaruhi, baik dari segi mood, konsentrasi, maupun prestasi akademik. Apalagi grafik usia yang menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja (*adolescence*) hingga dewasa muda (*early adulthood*) (Santrock, 2006). Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah/mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman.

2.1.4 Sumber-sumber Stres

Segala sesuatu yang dapat menyebabkan stres disebut dengan sumber stres atau *stressor*. Kehidupan manusia sering ditandai dengan usaha-usaha untuk mencapai pemenuhan kebutuhan, baik fisik, mental, material, maupun spiritual. Bila kebutuhan dapat terpenuhi maka akan tercapai keseimbangan dalam hidup dan kepuasan dalam diri pribadi. Akan tetapi pada kenyataannya usaha untuk memenuhi kebutuhan tidaklah semudah yang kita pikirkan, seringkali usaha-usaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut mendapat halangan, rintangan, dan hambatan. Tekanan-tekanan dan kesulitan-kesulitan itulah yang sering membawa

manusia berada dalam kondisi stres yang dapat dialami oleh semua kalangan umur. Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu stres dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Dalam peristiwa stres, ada tiga hal yang saling berkaitan yaitu :

- Peristiwa orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*)

Hal yang menjadi sumber stres bisa berupa bencana alam, lingkungan kerja yang berat, tempat tinggal yang tidak sehat ataupun suatu peristiwa dalam kehidupan yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain.

- Orang yang mengalami stres (*the stressed*)

Dari segi orang yang mengalami stres, pemusatan perhatian tergantung pada tanggapan (*response*) seseorang terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan dan hal tersebut dapat menimbulkan gejala secara psikologis dan fisiologis.

- Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transactions*)

Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres merupakan suatu proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Stres yang dialami setiap orang berbeda-beda dan cara menghadapinya juga berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut (Hardjana, 1994).

Menurut Slamet dan Markam (2003) dan Maramis (2005), sumber-sumber stres psikologis dapat dibagi menjadi beberapa bentuk, yaitu:

a. Frustrasi

Frustrasi adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi dapat timbul bila niat atau usaha seseorang untuk mendapat sesuatu terhalang oleh rintangan-rintangan atau halangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita yang hendak dicapainya. Ada frustrasi yang datang dari luar seperti bencana alam, kecelakaan, kematian

seseorang yang dicinta, norma-norma, adat istiadat, peperangan, kegoncangan ekonomi, diskriminasi rasial atau agama, persaingan yang berlebihan, perubahan yang terlalu cepat, pengangguran, dan ketidakpastian sosial. Frustrasi yang datang dari dalam misalnya berupa cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi tidak enak dan merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri.

b. Konflik

Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut. Konflik terjadi jika kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan dan tujuan. Misalnya, seorang pemuda ingin menjadi dokter tetapi takut akan tanggung jawabnya kelak bila sudah menjadi dokter.

c. Tekanan

Tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggungnya juga dapat menyebabkan stres. Tekanan dapat berasal dari dalam maupun dari luar. Tekanan yang berasal dari dalam misalnya cita-cita atau norma-norma kita yang kita gantungkan terlalu tinggi. Sedangkan yang berasal dari luar misalnya orang tua yang menginginkan anaknya memiliki nilai raport yang amat tinggi yang tidak sesuai dengan kemampuannya.

d. Krisis

Krisis adalah suatu peristiwa atau perubahan yang timbul secara mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan daya penyesuaian sehari-hari. Misalnya: krisis di bidang usaha, kematian, kecelakaan, penyakit yang memerlukan operasi, dan masuk sekolah pertama kali.

2.1.5 Daya Tahan Stres

Daya tahan stres atau nilai ambang frustrasi pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada keadaan somato-psiko-sosial orang tersebut. Ada orang yang peka terhadap stres tertentu, yang dinamakan stres spesifik, karena pengalaman dahulu yang menyakitkan tidak dapat diatasinya dengan baik. Misalnya seorang anak yang sering melihat ibunya dipukuli oleh ayahnya dan ini dapat menimbulkan stres padanya yang belum dapat diatasinya dengan baik. Tiap orang berlainan dalam penyesuaian dirinya terhadap stres, karena penilaiannya terhadap stres juga berbeda-beda, lagi pula karena tuntutan terhadap tiap individu juga berbeda-beda. Ini antara lain tergantung dari umur, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi, emosi, status sosial, atau pekerjaan individu.

2.1.6 Patofisiologi Stres

Patofisiologi stres sangat kompleks, para ahli sering menggunakan lebih dari satu pendekatan untuk menjelaskannya. Misalnya, mekanisme secara endokrinologi, imunologi (mencakup neurotransmitter), psikologi, dan psikososial (Carwin, 2003).

Pendekatan secara endokrinologi dan imunologi dapat dijelaskan oleh Guyton sebagai berikut: setelah stressor dikenali oleh tubuh maka stressor tersebut akan mempengaruhi sistem tubuh kita. Salah satu mekanismenya adalah dengan peningkatan ACTH (Adrenocorticotropin hormon) oleh kelenjar hipofisis anterior. Stres dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan faktor pelepas kortikotropin atau corticotropin releasing hormon (CRF). Selanjutnya CRF disekresikan ke dalam plekfus kapiler utama dari sistem portal hipofisis di puncak media hipotalamus, kemudian dibawa ke kelenjar hipofisis anterior (CRF ini akan merangsang sekresi ACTH). Bila tidak ada CRF, maka kelenjar hipofisis anterior ini hanya dapat mensekresi sedikit ACTH (Carwin, 2003; Guyton & Hall, 2007).

Perangsangan dalam waktu panjang pada korteks adrenal oleh ACTH tidak hanya meningkatkan aktivitas sekresinya, tetapi juga menyebabkan hipertrofi dan proliferasi sel-sel adrenokortikal, khususnya pada zona fascikulata dan retikularis,

tempat kortisol dan androgen disekresikan. Dari sekresi ACTH oleh perangsangan CRF akan dihasilkan kortisol oleh korteks adrenal, sehingga akan terjadi glikolisis. Glukosa yang dihasilkan dari glikolisis inilah yang digunakan sebagai energi untuk kebutuhan stres yang lebih besar. Proses ini akan berlangsung terus sampai ada mekanisme yang segera mengatasi stresor yang muncul. Jika terlalu lama maka cadangan glukosa akan habis, sehingga timbullah tanda-tanda sakit (Guyton & Hall, 2007). Selain itu akan terjadi perubahan ukuran organ-organ limfoid dan perubahan jumlah sel darah putih dalam darah sehingga meningkatkan risiko menderita penyakit tertentu (Davidson et al, 2006).

Pendekatan secara neurologis, stres dapat dijelaskan Carwin melalui susunan saraf simpatis yang berespon terhadap rangsangan stres dengan melepaskan katekolamin, epinefrin, dan norepinefrin dari neuron-neuron simpatis dan medula adrenal (Carwin, 2003). Jadi, begitu adanya stres tubuh berusaha untuk mengembalikan pada fungsi normalnya (homeostatik) dengan melibatkan banyak sistem di dalam tubuh baik sistem hormonal maupun sistem saraf (Guyton & Hall, 2007).

Stres dapat mempengaruhi fungsi berbagai sistem dan proses dalam tubuh, termasuk sistem imun, kardiovaskular, reproduktif, dan pencernaan metabolisme makanan. Kulit juga dapat memperlihatkan tanda-tanda stres, dan susunan saraf pusat adalah suatu penghubung integral dalam mengenal dan berespon terhadap semua stres (Guyton & Hall, 2007).

Stresor sebagai sesuatu hal yang pasti dialami oleh semua manusia memerlukan pengenalan, baik itu yang primer maupun yang sekunder. Pengenalan primer hanya terbatas pada bagaimana cara menghilangkan stres tersebut tanpa harus mengenali sumber stresnya, sedangkan pengenalan sekunder adalah kebalikan dari primer yaitu pengembangan sumber penghambat stres untuk dikombinasikan dengan reaksi penanda jangka pendek. Setelah terjadi reaksi tersebut maka akan dapat diketahui apakah stres tersebut menjadi eustres, distres, atau tidak berefek. Proses

dari stresor sampai terjadinya reaksi (baik itu yang positif maupun yang negatif) memerlukan kajian yang menyeluruh dan multifaktorial.

2.1.7 Etiologi Stress

Stres adalah kumpulan hasil, respons, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai stresor (Manktelow, 2009). Stres terbentuk dari berbagai hal yang bisa berasal dari dalam tubuh ataupun dari luar tubuh. Stres terjadi apabila stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Gunawan, 2007).

Stresor adalah segala sesuatu keadaan atau peristiwa di lingkungan yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya respons stres (Looker, 2005). Menurut Rasmund (2004), beberapa jenis stresor adalah sebagai berikut :

1. Stresor biologik

Stresor biologik dapat berupa bakteri, virus, hewan, binatang, tumbuhan, dan berbagai macam makhluk hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. Tumbuhnya jerawat, demam, dan digigit binatang dipersepsikan dapat menjadi stresor dan mengancam konsep diri individu.

2. Stresor fisik

Stresor fisik dapat berupa perubahan iklim, suhu, cuaca, geografi, dan alam. Letak tempat tinggal, demografi, jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi, dan kebisingan.

3. Stresor kimia

Stresor kimia dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Contoh stresor yang berasal dari dalam tubuh adalah serum darah dan glukosa sedangkan stresor yang berasal dari luar tubuh misalnya obat, alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan pengawet, pewarna, dll.

4. Stresor sosial dan psikologik

Stresor sosial dan psikologik misalnya rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kekejaman, rendah diri, emosi yang negatif, dan kehamilan.

5. Stresor spiritual

Stresor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan (Carolin, 2010). Tidak hanya stresor negatif yang dapat menyebabkan stres, tetapi stresor positif seperti kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, dan mempunyai anak juga dapat menyebabkan stres (Looker, 2005)

2.2 Bentuk-Bentuk reaksi stres

Apabila seseorang merasa mampu mengatasi stres, seseorang tersebut berorientasi pada masalah yang tujuan utamanya adalah cenderung mengatasi tuntutan keadaan. Jika kemampuan seseorang terancam oleh situasi stres, reaksinya akan cenderung berorientasi pada pembelaan ego dengan maksud melindungi diri dari evaluasi diri serta meredakan ketegangan serta anxietas yang menyakitkan. Menurut Maramis (2005) ada beberapa bentuk reaksi stres, diantaranya adalah :

2.2.1 Reaksi berorientasi tugas

Reaksi ini bertujuan untuk memenuhi secara realistis tuntutan-tuntutan situasi stres. Cara ini berdasarkan kesadaran objektif tentang keadaan, bersifat konstruktif (membangun) berdasarkan nalar dan langsung secara sadar. Tugas tersebut berupa pemenuhan tuntutan yang berasal dari dalam, luar, atau keduanya, yang diwujudkan dalam bentuk melakukan perubahan pada diri sendiri, pada lingkungan, atau keduanya apapun keadaannya .

2.2.2 Reaksi menyerang

Dengan menyerang, seseorang mencoba untuk melenyapkan atau mengatasi hambatan dalam memuaskan kebutuhannya. Cara ini berdasarkan kecenderungan dasar seseorang hidup saat mengalami hambatan. Teknik menyerang bisa dalam

bentuk serangan fisik atau mempelajari ketrampilan baru sampai pada cara-cara yang lunak seperti kesabaran atau pertahanan pasif. Bentuk menyerang yang paling khas adalah sikap marah atau bermusuhan yang ditujukan langsung pada objek atau orang yang dipandang sebagai penghalang. Sebelum muncul sikap marah tersebut, biasanya didahului dengan peningkatan aktivitas sampai suatu saat mencapai puncak emosinya.

Perilaku menyerang juga bisa bersifat merusak. Pada sikap permusuhan dijumpai kecenderungan untuk merusak sebagaimana kecenderungan untuk menyerang. Sebagai contoh seorang remaja yang tidak punya kesempatan untuk berbuat sesuatu pada orang lain, maka pada diri remaja tersebut terbentuk rasa permusuhan yang tinggi yang diwujudkan dalam bentuk perilaku.

2.2.3 Kompromi

Karena banyaknya situasi tidak dapat diatasi dengan cara menyerang secara langsung atau dengan menarik diri, maka diperlukan cara lain yaitu kompromi. Kompromi bisa berupa merubah metode dalam menguasai situasi, menerima tujuan pengganti, atau mencari jalan lain selain cara sekarang. Setiap individu yang menghadapi kelaparan bisa saja berkompromi dengan nalurinya misalnya melakukan pencurian yang sekali ini saja atau bisa juga makan cacing, daun, atau bahkan makan daging manusia.

Menyelesaikan konflik dengan kompromi bukan hal yang mudah, karena apapun yang diputuskan tetap menimbulkan frustrasi dan yang bersangkutan menjadi sangat cemas dan bingung. Apabila reaksi kompromi berhasil memenuhi persyaratan pokok yang dibutuhkan oleh kondisi stres, maka masalah bisa diselesaikan dan individu bisa beralih pada kegiatan lainnya. Tapi seringkali kompromi tidak bisa diterima dan ditoleransi sepenuhnya karena kebutuhan pokoknya terus tidak terpenuhi. Pada keadaan semacam ini, perlu tamoahan penyesuaian yang lain. Emosi yang paling sering menyertai reaksi kompromi ini adalah rasa takut dan rasa bersalah.

2.2.4 Mekanisme pembelaan ego

Ego merupakan inti kesatuan manusia. Ego merupakan organ pelaksana (*executive*) dari jiwa dan mengontrol pergerakan, persepsi, kontak dengan kenyataan, dan melalui mekanisme pertahanan yang ada padanya, memperlambat dan memodifikasi dorongan ekspresi. Fungsi ego sangat berhubungan erat dengan pertimbangan, yang melibatkan kemampuan menghadapi akibat dari tindakan seseorang.

Berbagai macam mekanisme pembelaan ego tersebut menurut Kaplan (2007), diantaranya adalah:

a. Pertahanan narsistik

Pertahanan ini merupakan pertahanan yang paling primitif dan digunakan oleh anak-anak dan orang yang memiliki gangguan psikotik.

b. Pertahanan imatur

Adalah pertahanan yang terlihat pada remaja dan beberapa pasien non-psikotik. Pertahanan imatur terdiri dari:

- 1) Memerankan: orang mengungkapkan impuls bawah sadar dengan memerankannya dan berusaha untuk tidak menyadari afek yang menyertai.
- 2) Penghambatan: mekanisme yang sama dengan represi tapi berbeda, dimana ketegangan timbul jika impuls, afek, atau pikiran dihalangi.
- 3) Hipokondriasis: celaan yang timbul dari kehilangan, kesepian, atau impuls agresif yang tidak dapat diterima kepada orang lain, diubah menjadi celaan terhadap diri sendiri dan keiuhan nyeri, penyakit somatik, dan neurastenia.
- 4) Identifikasi: menambah rasa harga diri dengan menyamakan dirinya dengan seseorang atau sesuatu hal yang dikaguminya.
- 5) Introyeksi: identifikasi yang berbetuk primitif. Proses introyeksi melibatkan internalisasi kualitas objek.

- 6) Perilaku pasif-agresif: agresi kepada orang lain diekspresikan secara tidak langsung melalui psivitas, masokisme, dan berbalik menentang diri sendiri.
- 7) Proyeksi: seseorang menempatkan perasaan dan harapannya kepada orang lain karena perasaan internal atau afek yang menyakitkan yang tidak dapat ditoleransi
- 8) Regresi: kembali ke taraf perkembangan yang sudah dilalui, yang biasanya kurang matang dan kurang aspirasi.
- 9) Khayalan skizoid: melalui khayalan, orang menuruti kemunduran autistik untuk memecahkan konflik dan mendapatkan kepuasan.
- 10) Somatisasi: asal psikis diubah menjadi gejala tubuh, dan orang cenderung bereaksi dengan manifestasi somatis dan bukan dengan manifestasi psikis.

c. Pertahanan neurotik

Pertahanan yang biasanya ditemukan pada pasien obsesif-kompulsif dan pasien histerikal serta pada pasien dewasa yang mengalami stres.

d. Pertahanan matur

Merupakan mekanisme yang normal dan sehat dari kehidupan dewasa.

Pertahanan matur terdiri dari:

- 1) Altruisme: orang menjalani pengalaman yang dilakukan untuk orang lain dengan cara yang konstruktif dan instinktual memuaskan orang lain.
- 2) Antisipasi: perencanaan yang cermat atau antisipasi afektif yang mengkhawatirkan tetapi realistis akan adanya kejadian yang menakutkan dan kemungkinan hasil yang mengecewakan.
- 3) Pertapaan: efek yang menyenangkan dari pengalaman berusaha untuk dilupakan.
- 4) Humor: humor memungkinkan ekspresi perasaan dan pikiran secara jelas tanpa ketidaknyamanan dan tidak menghasilkan efek yang tidak menyenangkan bagi orang lain.

- 5) Sublimasi: mencari pemuasan atau menghilangkan keinginan seksual dengan kegiatan non-seksual.
- 6) Supresi: keputusan yang disadari atau setengah disadari untuk menunda perhatian terhadap terjadinya impuls atau konflik yang disadari.

2.3 Manifestasi Klinis Stres

Menurut Wilkinson (2002) dan Abdulghani (2007), berbagai gejala stres bisa mempengaruhi kesehatan yang berbeda pada setiap orang. Namun pada kebanyakan orang hal ini cenderung menunjukkan respon atau cirinya sendiri. Pada orang yang satu, mungkin berupa sakit kepala dan pada orang lain mungkin muncul diare atau hipertensi. Stres dapat menyebabkan gejala-gejala fisik, emosional, dan perilaku.

Gejala fisik adalah reaksi yang paling terlihat. Contohnya adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, pernapasan menjadi lebih cepat atau nendek, berkeringat, otot lemah atau bergetar, gugup, nyeri dada, rasa sakit yang tidak jelas, mulut dan tenggorokan kering, lidah menjadi kelu, kehilangan nafsu makan, perubahan pencernaan, diare atau sembelit, insomnia, resah, gelisah, dan lain-lain.

Gejala kedua adalah reaksi emosi. Reaksi ini contohnya marah-marah, cemas, tertekan, frustrasi, sering menangis dan rewel, menjadi jengkel, mudah tersinggung, menjadi pesimis, keinginan untuk lari dan bersembunyi, takut gagal, dan masih banyak lagi yang lainnya. Reaksi ketiga adalah reaksi kognitif, contohnya adalah berpikir negatif, sulit konsentrasi, sulit berpikir, dan lain-lain. Reaksi keempat adalah reaksi tingkah laku, contohnya adalah menarik diri dari lingkungan (*withdrawal*), tidur berlebihan, menjadi pendiam, menjadi tidak peduli atau angkuh, sifat menjadi pemaarah dan agresif, dan masih banyak lagi (*Giordano et al, 2005*).

2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Ada berbagai macam faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres, faktor itu terdiri dari faktor internal maupun faktor eksternal. Adapun yang termasuk dalam faktor internal adalah umur, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi dan emosi

dalam diri seseorang tersebut. Sedangkan faktor-faktor eksternal adalah meliputi status sosial, pekerjaan, serta kondisi lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal (Martinus, 2008).

Thomas Holmes dan Richard Rahe (dalam Davidson *et al*, 2005), para profesor di Universitas Washington, telah mengembangkan suatu skala stres dari pengalaman hidup, skala tersebut dikenal sebagai *The Social Readjustment Rating Scale* (SRRS). Mereka memberikan skor pada peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Skala pengukuran stres untuk usia muda dan usia tua berbeda, Skala yang digunakan untuk orang usia tua terdiri dari 43 item, sedangkan untuk orang usia muda terdiri dari 39 item. Kedua peneliti tersebut mengukur stres relatif dalam kehidupan orang yang mereka pelajari yang disebabkan oleh perubahan dan kehilangan.

Semua peristiwa kehidupan ini menghasilkan suatu stres dan kedukaan. Holmes dan Rahe menemukan bahwa kira-kira 50 persen dari orang-orang dengan stres kumulatif diantara 150 dan 299 (stres cukup berat) menjadi sakit secara fisik, psikologis, atau psikosomatis. Sekitar 80 persen orang-orang dengan tingkat stres di atas 300 (stres tinggi) menjadi sakit.

(Rasmund, 2004) Setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal inibergantung pada beberapa faktor, yaitu:

1. Kemampuan individu mempersepsikan stresor

Jika stresor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

2. Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas serangan stres terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

3. Jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama

Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stresor yang harus dihadapi, stresor yang kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

4. Lamanya pemaparan stresor

Memanjangnya lama pemaparan stresor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.

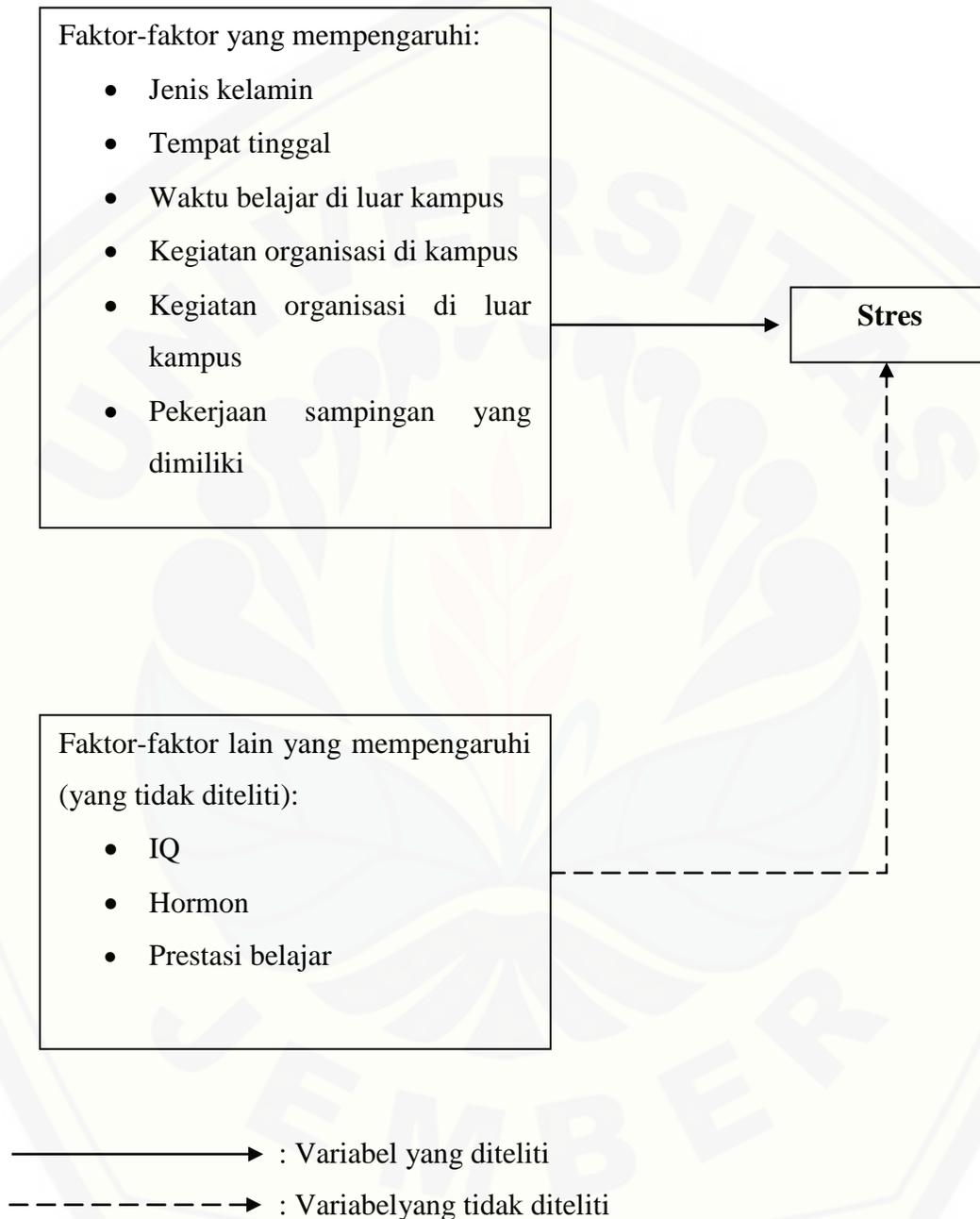
5. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama.

6. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda sehingga risiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda (Rasmund, 2004).

2.5 Kerangka Konseptual Penelitian



Gambar 2.3 : Kerangka Konseptual

Stres dapat ditimbulkan oleh berbagai macam stresor dan juga dipengaruhi oleh beberapa macam faktor yang ada. Tentunya terjadinya stres pada masing-masing orang berbeda-beda, misalnya antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lainnya. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda. Tidak hanya itu, lingkungan tempat seseorang berada akan sangat mempengaruhi terjadinya stres dalam diri seseorang tersebut. Selye memisahkan stres menjadi dua macam yaitu eustres dan distres. Eustres adalah sesuatu yang menyenangkan (positif) sedangkan distres adalah yang bersifat tidak menyenangkan (negatif). Untuk mengetahui apakah stres positif atau negatif dapat dilihat dari gejala emosi, fisik, dan perilaku seseorang tersebut.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Data penelitian di kumpulkan sesuai kondisi atau situasi saat penelitian tersebut berlangsung, sehingga pengumpulan data cukup dilakukan sekali atau pada waktu penelitian dilakukan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember angkatan 2014.

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi

Populasi yang akan diambil adalah seluruh mahasiswa angkatan 2014 FK UNEJ yang berjumlah 107 mahasiswa. Populasi tersebut terdiri dari 37 laki-laki dan 70 perempuan.

3.2.2 Besar dan Kriteria Sampel Penelitian

Sampel merupakan sub kelompok yang mewakili populasi yang diteliti. Penelitian ini menggunakan semua individu dalam populasi sebagai responden. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 107.

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria/ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel.

3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Yaitu teknik penentuan sample dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sample. Dengan teknik pengambilan tersebut maka jumlah sampel yang diambil adalah keseluruhan dari populasi mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang,obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Siswanto, et.al, 2013 : 238). Adapaun dalam penelitian ini dapat dibedakan :

- a. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
- b. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahanya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember. yaitu:
 - Jenis kelamin
 - Tempat tinggal
 - Waktu belajar di luar kampus
 - Kegiatan ekstrakurikuler di kampus
 - Kegiatan organisasi di luar kampus
 - Pekerjaan sampingan yang dimiliki

3.3.1 Definisi Operasional Variabel

1. Stres merupakan respon non spesifik tubuh terhadap tuntutan apapun bentuknya.

Berdasarkan skala Holmes and Rahe menunjukkan skor :

- < 150 : menunjukkan bahwa resiko ringan, 30% kemungkinan penyakit karena faktor stress. Untuk ciri - ciri terjadi beberapa menit sampai jam dan tidak menimbulkan penyakit kecuali terjadi terus menerus
contoh : psikosomatis dll.
- 150-299 : menunjukkan bahwa resiko sedang, 50% kemungkinan penyakit karena faktor stress. Untuk ciri - ciri terjadi beberapa jam sampai hari.
contoh : anggota keluarga pergi dari rumah, beban kerja berlebih ,dll
- > 300 : menunjukkan bahwa resiko tinggi, 80% kemungkinan penyakit karena faktor stress. Untuk ciri - ciri terjadi beberapa minggu sampai tahun.
contoh : hubungan suami kurang harmonis, kesulitan keuangan, penyakit yang tidak sembuh-sembuh.

2. Skor stres didapat dari penilaian terhadap kuisioner *Skala Stress Holmes and Rahe* yang diisi oleh responden (mahasiswa angkatan 2014 FK UNEJ). Jika memang di temukan ada responden yang menunjukkan resiko tinggi kemungkinan penyakit karena faktor stress bisa di tindak lanjuti dengan melakukan bimbingan konseling ke poli psikiatri atau psikolog.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor yang ikut berperan dalam menimbulkan terjadinya stres, yang meliputi:

- a. Jenis kelamin adalah sesuatu yang menjadi ciri khas (laki-laki atau perempuan). Hal tersebut ditentukan dengan menggunakan kuisioner.
- b. Usia adalah masa perjalanan hidup. Hal tersebut ditentukan dengan kuisioner dan dinyatakan dalam tahun.
- c. Tempat tinggal adalah tempat yang menjadi hunian selama beberapa waktu saat kuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Tempat

- tinggal yang ditempati dapat berupa kos atau kontrak atau tinggal dengan orang tua (rumah).
- d. Waktu belajar di luar kampus adalah waktu yang dibutuhkan sesesorang untuk belajar di luar kampus. Waktu belajar dinyatakan dalam jam.
 - e. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata kuliah (pelajaran) dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik.
 - f. Kegiatan organisasi di luar kampus adalah kegiatan organisasi lain yang tidak termasuk dalam organisasi kampus.
 - g. Pekerjaan sampingan adalah pekerjaan lain yang dimiliki selama kuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
4. Mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember adalah sekelompok individu yang mengikuti acara penyelenggaraan pendidikan di bidang studi pendidikan dokter angkatan 2014.

3.4 Instrumen Penelitian

1. Biodata mahasiswa yang diisi oleh responden.
2. Kuisisioner *Skala Stress Holmes and Rahe*, diisi oleh responden.
3. Kuisisioner untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya stres.

Responden mengisi dua macam kuisisioner yang diberikan, satu kuisisioner *Skala Stress Holmes and Rahe* untuk mengukur tingkat stres, dan kuisisioner lainnya adalah kuisisioner yang dibuat untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres tersebut.

- a. Skala Stress Holmes and Rahe, skala ini dikemukakan oleh Thomas Holmes and Richard Rahe (dalam Davidson et al, 2005) yang dikenal dengan *The Social Adjustment Rating Scale* dan masih dianggap sebagai salah satu skala stres yang

layak untuk dijadikan sebagai salah satu pedoman ukuran stres seseorang. Skor dari Holms and Rahe adalah sebagai berikut :

- < 150 : menunjukkan bahwa resiko ringan, 30% kemungkinan penyakit karena faktor stress.
contoh : psikosomatis dll.
 - 150-299 : menunjukan bahwa resiko sedang, 50% kemungkinan penyakit karena faktor stress.
contoh : anggota keluarga pergi dari rumah, beban kerja berlebih ,dll
 - > 300 : menunjukan bahwa resiko tinggi, 80% kemungkinan penyakit karena faktor stress.
contoh : hubungan suami kurang harmonis, kesulitan keuangan, penyakit yang tidak sembuh-sembuh.
- b. Subskala kuisisioner faktor-faktor yang mempengaruhi stres, terdiri dari: beberapa pertanyaan yaitu jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar di luar kampus, kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi di kampus, kegiatan organisasi di luar kampus, dan pekerjaan sampingan yang dimiliki.
- c. Jika memang di temukan ada responden yang menunjukan resiko tinggi kemungkinan penyakit karena faktor stress bisa di tindak lanjuti dengan melakukan bimbingan konseling ke poli pskiatri atau psikolog.

3.5 Tempat dan Waktu Pelaksanaan

3.5.1 Tempat penelitian

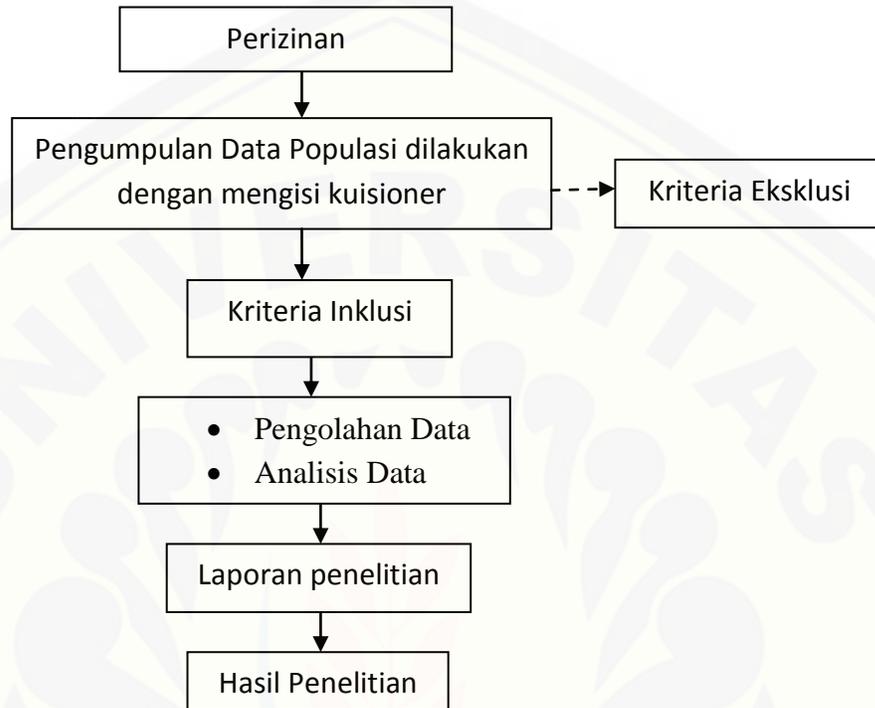
Penelitian ini dilakukan di kampus Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

3.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2015

3.6 Prosedur Penelitian

3.6.1 Alur Penelitian



Gambar 3.6.1 Diagram Alur Penelitian

3.6.2 Analisis Data

Data penelitian analitik disajikan dengan menggunakan metode *Chi-Square* untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2010 FK UNEJ. Dengan menggunakan SPSS.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subyek Penelitian

Pengumpulan data dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Jember pada bulan Februari 2015. Sampel penelitian diambil dari mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember dengan besar sampel sebanyak 107 mahasiswa. Data yang diperoleh selanjutnya dilakukan dengan metode *Chi Square* dengan menggunakan SPSS dengan kemaknaan $p < 0,05$ untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Kriteria pada uji ini adalah:

1. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka variabel tidak mempengaruhi
2. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka variabel mempengaruhi

4.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian

Tabel 4.2 Data Statistik Stres Secara Umum

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
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. Masalah penyesuaian atau stressor psikologik dapat bersumber pada frustrasi, konflik, dan tekanan atau krisis.

Frustrasi timbul apabila ada halangan antara kita dan maksud (tujuan) kita, misalnya bila kita mau keluar rumah ternyata hujan. Ada juga frustrasi yang dari luar, seperti bencana alam, kecelakaan, kematian orang tercinta, ekonomi. Ada juga frustrasi yang datangnya dari dalam seperti, kelainan kongenital.

Konflik terjadi apabila adanya pertentangan dalam diri kita sendiri dan kita tidak dapat memilih antar dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Contohnya seperti memilih antara sekolah atau menikah, menikah dengan orang yang simpatik atau tidak menikah sama sekali, fokus berorganisasi atau fokus pada kuliah.

Tekanan merupakan salah satu stresor yang berpengaruh karena datang dari diri sendiri atau norma-norma yang kita gantungkan terlalu tinggi sehingga kita fokus untuk mengejarnya sehingga kita terus menerus di bawah tekanan. Contohnya seperti orangtua menuntut anak untuk mendapat nilai yang baik, masalah dalam rumah atau organisasi yang belum terselesaikan, dan mengambil keputusan sedangkan waktu semakin mendesak.

Tidak jarang keadaan stres menyangkut frustrasi, konflik, tekanan sekaligus, seperti kematian orangtua sebagai tulang punggung keluarga mengakibatkan anggota keluarga atau anak mencari nafkah untuk menghidupi biaya keluarga yang mengakibatkan anak tidak lulus ujian dan dianggap kurang pandai.

4.2.1 Hubungan Tingkat stres dengan jenis kelamin

Tabel 4.2 1 Chi - Square Test 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

p= 0,999

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.

Setiap orang berlainan dalam penyesuaian dirinya terhadap stres, karena tingkat adaptasi setiap individu berbeda-beda, karena tuntutan setiap individu berbeda-beda tergantung pada umur, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi, emosi, status sosial, atau pekerjaan individu. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkatan stres perempuan lebih sensitif terhadap kemunculan hormon estrogen, meskipun dalam kadar minimal. akan kondisi ituah yang membuat wanita lebih rentan terjerumus dalam krisis emosional di kehidupannya. Wanita lebih rentan mengalami stres, depresi, trauma, dan masalah psikologis lainnya. Berbeda halnya dengan laki-laki penyebab stressor pada laki-laki jauh lebih besar daripada perempuan, seperti tuntutan tanggung jawab yang lebih besar, pergaulan yang lebih luas, perlakuan orang-orang di sekitar. Walaupun stressor pada laki-laki lebih besar

tetapi laki-laki jika dibandingkan dengan perempuan akan lebih tahan terhadap penyakit akibat stressor yang terjadi. Hal ini sesuai dengan studi dilakukan Amerika Serikat.

4.2.2 Hubungan Tingkat Stres Dengan Tempat Tinggal

Tabel 4.2.2 Chi - Square Test Hubungan Tingkat stres dengan Tempat tinggal

Tempat Tinggal	Stres					
	Stres rendah		Stres sedang		Stres tinggi	
	n	%	N	%	n	%
Kos	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

$p = 0,248$

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.

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. Dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap lingkungan. Keadaan yang begitu berbeda antara di rumah dan di kos akan membuat para mahasiswa mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan muncul dari lingkungan fisik, dan sosial di tempat baru permasalahan yang sering dirasakan adalah hambatan penyesuaian diri, kesulitan bergaul, sulit berkomunikasi dengan teman, maupun lingkungan tempat tinggal.

4.2.3 Hubungan Tingkat stres dengan Waktu Belajar Diluar Kampus

Tabel 4.2.3 Chi - Square Test Hubungan Tingkat stres dengan Waktu Belajar Diluar Kampus

Jumlah waktu belajar diluar 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

$p = 0,726$

Berdasarkan tabel diatas Waktu Belajar 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.

Hal ini bisa disebabkan 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. Menurut penelitian di Amerika orang dengan tingkat IQ tinggi ternyata lebih lambat dalam mendeteksi benda dengan latar belakang yang bergerak.

4.2.4 Chi - Square Test Hubungan Tingkat stres dengan kegiatan ekstrakurikuler

Tabel 4.2.4 Chi - Square 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	16	15,0	43	40,2	18	16,8
Total	20	18,7	61	57,0	26	24,3

$p = 0,670$

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.

Ekstra kulikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilaksanakan diluar jam mata kuliah untuk membantu atau pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan , potensi, bakat, dan minat melalui program yang dilaksanakan pendidikan.

4.2.5 Chi - Square Test Hubungan Tingkat stres dengan kegiatan organisasi diluar kampus

Tabel 4.2.5 Chi - Square Test Hubungan Tingkat stres dengan kegiatan organisasi diluar kampus

Kegiatan organisasi diluar 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

$p = 0,296$

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.

Dalam suatu organisasi seseorang bisa saja terpengaruh stres karena dalam suatu organisasi seseorang telah memiliki tuntunan, tanggung jawab, dalam organisasi tersebut. Menurut Cooper bahwa sumber stress 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.

Sumber stres berorganisasi dapat juga berasal dari kekaburan peran dan konflik peran, kelebihan beban kerja (work overload), tanggung jawab terhadap orang lain (responsibility for people), kurangnya kohesi kelompok, kurangnya dukungan teman sekelompok, wilayah organisasi (Organisation territory),

karakteristik tugas (task characteristic), pengaruh kepemimpinan (leadership influence). (Lazarus,2009)

4.2.6 Hubungan Tingkat stres dengan pekerjaan sampingan

Tabel 4.2.6 Chi - Square Test Hubungan Tingkat stres dengan pekerjaan sampingan

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

$p = 0,464$

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.

Ada 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. Mahasiswa yang bekerja dituntut bisa membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan.

4.2.7 Kekurangan dalam penelitian

Semua faktor yang digunakan hasilnya tidak ada yang signifikan mungkin dikarenakan ada beberapa faktor atau penyebab seperti, pemilihan jenis kuisioner yang kurang tepat dengan faktor- faktor resiko, sampel yang kurang kooperatif dalam pengisian data, pemilihan faktor-faktor resiko yang kurang tepat.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasar hasil dan penelitian yang telah dilakukan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember berbeda-beda dan mahasiswa yang mengalami stres ringan sebesar 18,7 %, stres sedang 57,0 %, dan stres tinggi 24,3 %. Masalah penyesuaian atau keadaan stres dapat bersumber pada frustrasi, konflik, dan tekanan atau krisis.

5.2 Saran

➤ Untuk Peneliti :

- Bisa dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pemilihan variabel tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang disesuaikan dengan metode pembelajaran tiap fakultas karena di Fakultas Kedokteran Universitas Jember menggunakan sistem blok, berbeda dengan fakultas lain yang berada di Universitas Jember.
- Untuk meningkatkan nilai signifikansi atau agar hipotesa diterima bisa menambahkan faktor-faktor resiko yang lain, kuisioner yang berbeda, dan bisa menambah jumlah sample.

➤ Untuk Responden/mahasiswa

- Mahasiswa sebaiknya mampu mengenali diri sendiri dan beradaptasi dengan lingkungan sebelum menghadapi stressor yang ada.

Daftar Pustaka

- Ali, S & Ashori,S.2004.*Psikologi Remaja*.Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri*. Bandung: Refika Aditama.
- Atkinson, L R.1996.*Pengantar psikologi jilid 2 edisi 8*. jakarta:Airlangga
- Aat Sriati. " *Tinjauan tentang stres* ' (Jatinagor : Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.2008). hal 27 - 28.
- Baqutayan. *Stress and social support*. Indian J Psycol Med 2011:33(1):29-34.
- Bruno, J. Frank. 1989. *Kamus istilah psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Carwin, J . E. 2001. *Buku saku patofisiologi*. Jakarta:EGC
- Cooper, R.K., Sawaf, A. 2004. *Executive eq: kecerdasan emosional dalam kepemimpinan organisasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Crider, A. B. Goethals, G. R. Cavanaugh, R.D dan Salomon, P.R.1983.*psychology*. Illinois: Soot, Foresman & Company.
- Davidson, Neale, J. M, and Kring, A. M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Giordan,D.A.,Dusek, D.E, dan Everly, G.S. 2005. *Controlling Stres and Tensio*.Edisi 7. San Fransisco: Pearson Benjamin Cummings

- Guthrie EA, Black D, Shaw CM, Hamilton J, Creed FH, Tomenson B. *Embarking upon a medical career: psychological morbidity in first year medical students*. Med educ 1995;29:337-341.
- Guyton and Hall. *Buku ajar fisiologi kedokteran* Edisi 11. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC; 2008
- Hawari, D. 2002. *Manajemen sters, cemas, dan depresi*. Jakarta: Balai penerbit FKUI.
- James. L. Gibson. *Prilaku Organisasi*, Jakarta. Binarupa Aksara,1996.
- Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverley Greene. Psikologi Abnormal. hal 139 - 140
- Kaplan, Sadock, Grebb. 2007. *Sinopsis of Psikiatry Behavioral Science*. Ten edition. USA: Philadelphia Lippincot williams an wilkins.
- Karna, J. 2001. *Stres dalam Kehidupan Sehari-hari*. Cermin Dunia Kedokteran. <http://www.kalbefarma.com> Indonesia.
- Kusumanto Setyanegoro, “Kesehatan Jiwa (Mental Heealth) dalam Kehidupan Modern”,*Jurnal Cermin*.
- Lazarus, R. 1999. *Stres and emotion a new syinthetis*. New York: Spinger Publishing Company inc.
- Mappiare, Andi. 1983. *psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis, W.F. 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Erlangga University Press.
- Palmer, S & Cooper, C. 2007. *How to Deal with Stress*. London & Philadelphia: Kogan Page.
- Safarino, E. 1998. *Health Phycology: Bhiopsychosocial Interaction*. New York: John Willey & Son.
- Slamet, S.& Markam,S.2003.*Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia.

LAMPIRAN**LAMPIRAN A.Data Statistik stres secara umum****Stress**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	20	18,7	18,7	18,7
Sedang	61	57,0	57,0	75,7
Tinggi	26	24,3	24,3	100,0
Total	107	100,0	100,0	

1. Jika nilai signifikasi $> 0,05$, maka variabel tidak mempengaruhi
2. Jika nilai signifikasi $< 0,05$, maka variabel mempengaruhi

LAMPIRAN B.Uji Chi-Square jenis kelamin terhadap tingkat stres**Jenis Kelamin * Stress Crosstabulation**

			Stress			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	7	21	9	37
		Expected Count	6,9	21,1	9,0	37,0
		% of Total	6,5%	19,6%	8,4%	34,6%
	Perempuan	Count	13	40	17	70
		Expected Count	13,1	39,9	17,0	70,0
		% of Total	12,1%	37,4%	15,9%	65,4%
Total	Count	20	61	26	107	
	Expected Count	20,0	61,0	26,0	107,0	
	% of Total	18,7%	57,0%	24,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,002 ^a	2	,999
Likelihood Ratio	,002	2	,999
Linear-by-Linear Association	,001	1	,982
N of Valid Cases	107		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,92.

LAMPIRAN C.Uji Chi-Square tempat tinggal terhadap tingkat stres**Tempat Tinggal * Stress Crosstabulation**

			Stress			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Tempat Tinggal	Kos	Count	19	51	20	90
		Expected Count	16,8	51,3	21,9	90,0
		% of Total	17,8%	47,7%	18,7%	84,1%
	Keluarga	Count	1	10	6	17
		Expected Count	3,2	9,7	4,1	17,0
		% of Total	,9%	9,3%	5,6%	15,9%
Total		Count	20	61	26	107
		Expected Count	20,0	61,0	26,0	107,0
		% of Total	18,7%	57,0%	24,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,791 ^a	2	,248
Likelihood Ratio	3,230	2	,199
Linear-by-Linear Association	2,659	1	,103
N of Valid Cases	107		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,18.

LAMPIRAN D.Uji Chi-Square waktu belajar diluar kampus terhadap tingkat stres

Waktu Belajar * Stress Crosstabulation

		Stress			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Waktu Belajar < 2 jam	Count	4	9	3	16
	Expected Count	3,0	9,1	3,9	16,0
	% of Total	3,7%	8,4%	2,8%	15,0%
> 2 jam	Count	16	52	23	91
	Expected Count	17,0	51,9	22,1	91,0
	% of Total	15,0%	48,6%	21,5%	85,0%
Total	Count	20	61	26	107
	Expected Count	20,0	61,0	26,0	107,0
	% of Total	18,7%	57,0%	24,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,641 ^a	2	,726
Likelihood Ratio	,626	2	,731
Linear-by-Linear Association	,614	1	,433
N of Valid Cases	107		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,99.

LAMPIRAN E.Uji Chi-Square kegiatan ekstrakurikuler terhadap tingkat stres**Kegiatan Ekstra * Stress Crosstabulation**

			Stress			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Kegiatan Ekstra	Tidak	Count	4	18	8	30
		Expected Count	5,6	17,1	7,3	30,0
		% of Total	3,7%	16,8%	7,5%	28,0%
	Ya	Count	16	43	18	77
		Expected Count	14,4	43,9	18,7	77,0
		% of Total	15,0%	40,2%	16,8%	72,0%
Total	Count	20	61	26	107	
	Expected Count	20,0	61,0	26,0	107,0	
	% of Total	18,7%	57,0%	24,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,802 ^a	2	,670
Likelihood Ratio	,845	2	,655
Linear-by-Linear Association	,578	1	,447
N of Valid Cases	107		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,61.

LAMPIRAN F.Uji Chi-Square kegiatan organisasi diluar kampus terhadap tingkat stres

Kegiatan Organisasi * Stress Crosstabulation

			Stress			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Kegiatan Organisasi	Tidak	Count	13	49	18	80
		Expected Count	15,0	45,6	19,4	80,0
		% of Total	12,1%	45,8%	16,8%	74,8%
	Ya	Count	7	12	8	27
		Expected Count	5,0	15,4	6,6	27,0
		% of Total	6,5%	11,2%	7,5%	25,2%
Total	Count	20	61	26	107	
	Expected Count	20,0	61,0	26,0	107,0	
	% of Total	18,7%	57,0%	24,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,433 ^a	2	,296
Likelihood Ratio	2,401	2	,301
Linear-by-Linear Association	,030	1	,862
N of Valid Cases	107		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,05.

LAMPIRAN G. Uji Chi-Square pekerjaan sampingan terhadap tingkat stres**Pekerjaan Sampingan * Stress Crosstabulation**

			Stress			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Pekerjaan Sampingan	Tidak	Count	20	59	26	105
		Expected Count	19,6	59,9	25,5	105,0
		% of Total	18,7%	55,1%	24,3%	98,1%
	Ya	Count	0	2	0	2
		Expected Count	,4	1,1	,5	2,0
		% of Total	,0%	1,9%	,0%	1,9%
Total	Count	20	61	26	107	
	Expected Count	20,0	61,0	26,0	107,0	
	% of Total	18,7%	57,0%	24,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,537 ^a	2	,464
Likelihood Ratio	2,277	2	,320
Linear-by-Linear Association	,015	1	,903
N of Valid Cases	107		

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,37.

Informed Consent

Formulir Persetujuan

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini : :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas/Angkatan :

Menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dari :

Nama : Raditya Bagus Evanda

Angkatan/ NIM : 2011/ 112010101037

Fakultas : Fakultas Kedokteran Universitas Jember

Dengan judul penelitian "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2014 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER."

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada subyek penelitian. Semua penjelasan telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bahwa bila masih memerlukan penjelasan, saya akan mendapat jawaban dari Raditya Bagus Evanda

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut sebagai subyek dalam penelitian ini.

Saksi Jember,
Subyek

(_____)

(_____)

Kuisiner Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas / Angkatan :

Isilah kuisiner di bavvah ini dengan jujur dengan mcemberikan tanda silang atau melingkari jawaban yang Anda anggap benar!

1. Berapa usia anda?
2. Di ana tempat tinggal anda?
 - a. Kos atau kontrakan
 - b. tinggal dengan orang tua
3. Berapa lama waktu belajar anda di luar kampus?.....jam
4. Apakah anda mengikuti kegiatan ekstrakurikuler/UKM di kampus?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah anda mengikuti kegiatan organisasi di luar kampus ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah anda memiliki pekerjaan sampingan selain kuliah?
 - a. Ya
 - b. Tidak

HOLMES AND RAHE STRESS SCALE FOR YOUTH

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas/Angkatan:

PETUNJUK Pengerjaan :

- Berilah tanda centang pada kejadian yang pernah anda alami dalam **12 BULAN TERAKHIR**.
- **TIDAK PERLU DIBERI NAMA** ,hanya beri umur ,jenis kelamin ,kelas atau angkatan ,dan jurusan ,untuk **MENJAMIN RAHASIA ANDA**.
- Kerjakan sendiri sesuai dengan apa yang anda rasakan / alami **JANGAN** melihat atau memperlihatkan jawaban kepada teman anda.
- Tidak ada jawaban yang salah dan jangan sampai ada yang terlewat

NO	Kejadian	Ya	Tidak
1	Pernikahan pada usia remaja		
2	Kehamilan pra-nikah / Kehamilan pacar pra-nikah		
3	Kematian orang tua		
4	Mendapat kecacatan fisik (Bukan sejak lahir)		
5	Perceraian Orang tua		
6	Terlibat pemakaian obat-obatan dan alkohol		
7	Orang tua dipenjara lebih dari 1 tahun		
8	Kematian kakak / adik		
9	Perubahan tingkah laku dari teman - teman bermain		
10	Kakak / adik perempuan mengalami kehamilan pra-nikah		
11	Kematian teman terdekat / sahabat		
12	Mengetahui dirinya adalah anak adopsi / anak angkat		
13	Orang tua menikah lagi / mendapat orang tua tiri		
14	Mengalami kecacatan bawaan sejak lahir		
15	Rawat inap dirumah sakit karena sakit parah		
16	Tidak naik kelas		
17	Orang tua dirawat inap di rumah sakit		
18	Orang tua dipenjara lebi dari 1 bulan		
19	Tidak mengikuti ekstrakurikuler		
20	Putus dengan pacar		

21	Mulai berpacaran		
22	Di skors / dihukum oleh sekolah atau universitas		
23	Kelahiran adik		
24	Orang tua bertengkar / tidak akur		
25	Orang tua kehilangan pekerjaan		
26	Memiliki prestasi yang membanggakan		
27	Perubahan kondisi keuangan keluarga		
28	Telah diterima di perguruan tinggi sesuai kemauan sendiri		
29	Menjadi kakak kelas di SMA		
30	Sudara kandung yang dirawat inap di Rumah Sakit		
31	Orang tua jarang berada di rumah		
32	Kakak / adik meninggalkan rumah / tinggal di tempat lain		
33	Ada anggota dewasa baru yang tinggal dirumah		
34	Menjadi anggota dan aktif di organisasi keagamaan		
35	Orang tua mulai berbaikan		
36	Orang tua mulai pekerjaan baru mendapat pekerjaan baru		
37	Berbaikan dengan orang tua		

Sumber .*Psikometri alat Ukur (Skala) Kesehatan Jiwa*

Penjelasan Kuisisioner Holmes dan Rahe (SRRS)

To measure stress according to the Holmes and Rahe Stress Scale, the number of "Life Change Units" that apply to events in the past year of an individual's life are added and the final score will give a rough estimate of how stress affects health.

Life Event S	Life Change Units E
Getting married	101
Unwed pregnancy	92
Death of parent	87
Acquiring a visible deformity	81
Divorce of parents	77
Fathering an unwed pregnancy	77
Becoming involved with drugs or alcohol	76
Jail sentence of parent for over one year	75
Marital separation of parents	69
Death of a brother or sister	68
Change in acceptance by peers	67
Pregnancy of unwed sister	64
Discovery of being an adopted child	63
Marriage of parent to stepparent	63
Death of a close friend	63
Having a visible congenital deformity	62
Serious illness requiring hospitalization	58
Failure of a grade in school	56
Not making an extracurricular activity	55
Hospitalization of a parent	55

Jail sentence of parent for over 30 days	53
Breaking up with boyfriend or girlfriend	53
Beginning to date	51
Suspension from school	50
Birth of a brother or sister	50
Increase in arguments between parents	47
Loss of job by parent	46
Outstanding personal achievement	46
Change in parent's financial status	45
Accepted at college of choice	43
Being a senior in high school	42
Hospitalization of a sibling	41
Increased absence of parent from home	38
Brother or sister leaving home	37
Addition of third adult to family	34
Becoming a full fledged member of a church	31
Decrease in arguments between parents	27
Decrease in arguments with parents	26
Mother or father beginning work	26

Score of 300+: At risk of illness.

Score of 150-299+: Risk of illness is moderate. (reduced by || 30% from the above risk)

Score 150-: Slight risk of illness.

