



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES  
PADA MAHASISWA ANGKATAN 2006 FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER**

**SKRIPSI**

Oleh  
**Reni Septa Anggraeni**  
**NIM 062010101050**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2010**



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES  
PADA MAHASISWA ANGKATAN 2006 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  
**Reni Septa Anggraeni**  
**NIM 062010101050**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2010**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayah dan bunda tercinta, Bpk. Suprobo dan Lilik Sudartik, S.Pd., yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi, dan kasih sayang yang tiada henti;
2. Kakak dan adikku tersayang, Andrian Yudha Laksana dan Detri Ardianto;
3. Guru-guru tercinta sejak taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi yang telah memberikan ilmu dan membimbing dengan penuh kesabaran;
4. Almamater Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

## **MOTO**

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.  
*(Terjemahan Surat Ar Ro' du ayat 11)\**

Kegagalan hanyalah kesempatan untuk memulai lagi dengan lebih cerdas.  
*(Henry Ford)\*\**

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reni Septa Anggraeni

NIM : 062010101050

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2006 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 adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 30 April 2010

Yang menyatakan,

Reni Septa Anggraeni

NIM 062010101050

**SKRIPSI**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES  
PADA MAHASISWA ANGKATAN 2006 FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER**

Oleh

Reni Septa Anggraeni  
NIM 062010101050

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : dr. Alif Mardijana, Sp.KJ.  
Dosen Pembimbing Anggota : dr. Cholis Abrori, M.Kes, M.Pd Ked.

## PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2006 Fakultas Kedokteran Universitas Jember” telah diuji dan disahkan pada:

hari, tanggal : Jumat, 30 April 2010

tempat : Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Tim Penguji:  
Ketua,

dr. Alif Mardijana, Sp.KJ.  
NIP. 195811051987022001

Anggota I,

Anggota II,

dr. Diana Chusna Mufida, M.Kes  
NIP. 197203182003122001

dr. Suyono Kardis, Sp.KJ  
NIP. 194906161982031001

Mengesahkan  
Dekan,

Prof. dr. Bambang Suhariyanto, Sp.KK(K)  
NIP. 194701211983031001

## RINGKASAN

**Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2006 Fakultas Kedokteran Universitas Jember**; Reni Septa Anggraeni, 062010101050; 2010: 49 halaman; Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

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. Masa dewasa merupakan masa ketika seseorang mulai dituntut untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Disebut masa dewasa muda apabila seseorang berumur 19-25 tahun. Mahasiswa termasuk dalam kategori mencapai masa dewasa atas tugas-tugas dan kewajiban yang dibebankan padanya. 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. Mereka 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.

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. 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 (FK UNEJ). 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.

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan metode *cross sectional* untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2006 FK UNEJ, dengan teknik pengambilan sampel secara *totally sampling*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2006 Fakultas Kedokteran Universitas Jember yang berjumlah 67 mahasiswa. Semua responden akan mengisi kuisisioner skala stres Holmes dan Rahe atau yang dikenal sebagai *The Social Readjustment Rating Scale* (SRRS), selain itu responden juga mengisi kuisisioner tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2006 FK UNEJ. Untuk pengolahan data tersebut dilakukan dengan menggunakan metode *Chi Square* dengan menggunakan Stata.

Pada penelitian diperoleh bahwa 19,4% mahasiswa angkatan 2006 FK UNRJ mengalami stres rendah, 40,3% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 40,3% mahasiswa mengalami stres tinggi. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Stata menunjukkan bahwa faktor-faktor yang diperkirakan mempengaruhi stres seperti jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar di luar kampus, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, kegiatan organisasi di luar kampus, jumlah SKS yang sedang diambil, dan pekerjaan sampingan yang dimiliki mempunyai nilai signifikansi sebesar  $> 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang diperkirakan tersebut tidak mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2006 FK UNEJ.

## **PRAKATA**

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2006 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. Prof. dr. Bambang Suhariyanto, Sp.KK(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Jember atas segala fasilitas dan kesempatan yang diberikan selama menempuh pendidikan kedokteran di Universitas Jember;
2. dr. Irawan Fajar Kusuma, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama studi;
3. dr. Alif Mardijana, Sp.KJ., selaku Dosen Pembimbing Utama dan dr. Cholis Abrori, M.Kes., M.Pd.Ked., selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, dan perhatian dalam penulisan skripsi ini;
4. dr. Sujono Kardis, Sp.KJ. dan dr. Diana Chusna Mufida, M.Kes., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun dalam penulisan skripsi ini;
5. Ayah dan bunda tercinta, Bpk. Suprobo dan Lilik Sudartik, S.Pd. atas dukungan moril, materi, doa, dan semua curahan kasih sayang yang tak akan pernah putus;
6. Kakak dan adikku tersayang, Andrian Yudha Laksana dan Detri Ardianto atas semua dukungan dan kasih sayangnya;
7. Seluruh keluarga besar di Jember, Pematang, Jakarta, dan Bogor yang telah memberikan doa dan dukungannya;

8. Guru-guru di TK Islamiyah Jember, SDN Kepatihan IX, SLTPN 4 Jember, SMAN 1 Jember, dan Fakultas Kedokteran Universitas Jember, yang telah memberikan ilmu dan membuat penulis mencintai ilmu pengetahuan;
9. Sahabat-sahabatku Dina, Dinda, Nurina, Inung, Dicky, Fiki, Lala, Dian, Tiyas (Akbid Jember), Puri (FK Unair), Zahril (STAN) yang telah mewarnai hari-hari penulis dan memberi semangat selama menempuh pendidikan preklinik, serta Rachmi Soraya, sahabat suka dukaku dalam mengerjakan skripsi ini;
10. teman-teman angkatan 2006 yang telah berjuang bersama-sama mencari ilmu di kampus FK UNEJ tercinta;
11. 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, Juni 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PEMBIMBINGAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vii
<b>RINGKASAN</b> .....	viii
<b>PRAKATA</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b>	
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	3
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	4
<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>2.1 Stres</b>	

2.1.1	Definisi Stres.....	6
2.1.2	Klasifikasi Stres.....	7
2.1.3	Sumber-sumber Stres.....	8
2.1.4	Daya Tahan Stres .....	9
2.1.5	Patofisiologi Stres .....	10
<b>2.2</b>	<b>Bentuk-bentuk Reaksi Stres</b>	
2.2.1	Reaksi Berorientasi tugas .....	12
2.3.2	Reaksi Menyerang.....	12
2.2.3	Kompromi .....	13
2.2.4	Mekanisme Pembelaan Ego .....	13
<b>2.3</b>	<b>Manifestasi Klinis Stres .....</b>	<b>16</b>
<b>2.4</b>	<b>Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres .....</b>	<b>16</b>
<b>2.5</b>	<b>Kerangka Konseptual Penelitian .....</b>	<b>18</b>
<b>BAB 3.</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
<b>3.1</b>	<b>Rancangan Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2</b>	<b>Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3</b>	<b>Variabel Penelitian.....</b>	<b>20</b>
3.3.1	Variabel.....	20
3.3.2	Definisi Operasional Variabel.....	21
<b>3.4</b>	<b>Instrumen Penelitian.....</b>	<b>22</b>
<b>3.5</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>3.6</b>	<b>Prosedur Penelitian.....</b>	<b>24</b>
3.6.1	Alur Penelitian .....	24
3.6.2	Analisis Data.....	24
<b>3.6</b>	<b>Komisi Etik Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>BAB 4.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>4.1</b>	<b>Gambaran Umum Penelitian .....</b>	<b>25</b>

4.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian .....	25
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	33
<b>BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	34
5.2 Saran .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1 Data Tingkat Stres Secara Umum .....	25
4.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Jenis Kelamin .....	26
4.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Tempat Tinggal .....	27
4.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Jumlah Waktu Belajar di Luar Kampus.....	28
4.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Kegiatan Ekstrakurikuler yang Diikuti.....	29
4.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Kegiatan Organisasi di Luar Kampus.....	30
4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Jumlah SKS yang Sedang Diambil.....	30
4.8 Hubungan Tingkat Stres dengan Pekerjaan Sampingan yang Dimiliki.....	31

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.3 Skema Kerangka Konseptual Penelitian .....	18
3.6.1 Diagram Alur Penelitian .....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Penjelasan Penelitian .....	37
B. Informed Consent.....	38
C. Kuisisioner Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres .....	39
D. Kuisisioner Stres Holmes dan Rahe.....	40
E. Penjelasan Kuisisioner Holmes dan Rahe.....	44
F. Hubungan Stres dengan Berbagai Macam Faktor dengan Menggunakan Analisis Stata.....	46
G. Tabel Master.....	49
H. Kode Etik Penelitian.....	51