

**HUBUNGAN SIMTOM STRES DENGAN NILAI BLOK
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



Oleh :

DANDI PRATAMA NASUTION

1408260047

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**

**HUBUNGAN SIMTOM STRES DENGAN NILAI BLOK
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan
sarjana kedokteran**



Oleh :

DANDI PRATAMA NASUTION

1408260047

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dandi Pratama Nasution

NPM : 1408260047

Judul Skripsi : Hubungan simtom stress dengan nilai blok mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikian pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Medan, 26 Januari 2018



Dandi Pratama Nasution

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dandi Pratama Nasution

NPM : 1408260047

Judul Skripsi : Hubungan simtom stres dengan nilai blok mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah Berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing



(dr. Ratih Y. Utami M.Med.Ed)

Penguji 1



(dr.Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

Penguji 2



(dr.Nanda Sari Nuralita, M.Ked.KJ.,Sp.KJ)

Mengetahui,

Dekan FK UMSU


(Prof. Dr. H. Gusdakti Rusip, M.Sc, PKK, AIFM)

NIP: 1957081719900311002

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 1 Februari 2018

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter
FK UMSU



(dr. Hendra Sutysna, M.Biomed)

NIDN: 0109048203

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimah kasih kepada :

- 1) Prof. Dr. H. Gusbakti Rusif, M.Sc.,PKK.,AIFM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- 2) dr. Ratih Y. Utami M.Med.Ed, sebagai pembimbing yang telah berkenan memberikan waktu bimbingan, saran dan motivasi bagi penulis
- 3) dr.Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku penguji utama yang telah memberikan nasehat, koreksi, kritik dan saran untuk menyempurnakan KTI ini.
- 4) dr.Nanda Sari Nuralita, M.Ked.KJ.,Sp.KJ, selaku penguji kedua yang telah memberikan nasehat, koreksi, kritik dan saran untuk menyempurnakan KTI ini.
- 5) Kepada orang tua saya Suyanto Nasution dan Samsidar Ritonga yang selalu terus mendukung, membimbing, memberi semangat, doa serta bantuan moral dan materi yang saya mungkin tidak dapat saya balas semuanya.
- 6) Kepada adik saya Ninda Yustika Nasution, M.Ansari Nasution, Rayhansyah Putri Nasution, yang telah membuat saya termotivasi agar jadi panutan yang baik
- 7) Sahabat-sahabat saya Tania Mulia Utami yang telah memabantu saya dalam mengerjakan skripsi, karna kalau tidak ada dia SPSS saya tidak siap-siap
- 8) Kepada teman tim penelitian saya Annisa Hardita, Oppi Mirzatila, yang telah mengingatkan saya selalu untuk datang menjumpai doping

- 9) Teman saya Rina Sari yang telah memberikan saya judul skripsi
- 10) Sahabat saya Ghazkan syah ghanar, M.Ichsan, Ihsan Kurnia, Tekto Yudho, yang telah menjadi tempat berbagi pengalaman
- 11) Sahabat saya yang membantu menyelesaikan KTI saya Edriani Safitri, Egga Achyar, Ajai Muhammad, M.Zulfikar, Farouq Hilmi
- 12) Laptop saya yang telah menjadi tempat saya mengetik skripsi saya
- 13) Adik-adik kelas yang sangat membantu dalam penelitian saya angkatan 2017, karena tanpa kalian skripsi saya tidak selesai
- 14) Serta pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu saya.

Akhir kata , saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 26 Januari 2018

(Dandi Pratama Nasution)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Dandi Pratama Naution
NPM : 1408260047
Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: **Hubungan simstom stress dengan nilai blok mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 26 Januari 2018
Yang menyatakan

Dandi Pratama Nasution

ABSTRAK

Pendahuluan: Transisi seseorang dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa di Perguruan Tinggi memunculkan tuntutan yang dapat menyebabkan stres. Hasil penelitian membuktikan bahwa stres dapat menimbulkan gejala somatik dan gejala emosional yang berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik. **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok di FK UMSU. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi *cross-sectional*. Metode penarikan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kusioner DASS 42, dan data nilai blok. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Mann-whitney* dengan nilai signifikansi $p < 0.05$ **Hasil:** Sampel penelitian yang didapatkan berjumlah 99 orang. Hasil penelitian didapatkan mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres normal 32,3%, stres ringan 56,6%, stres sedang 9,1%, stres berat 1%, stres sangat berat 1%. Hasil ujian blok, yang lulus 84,8% dan tidak lulus 15,2%. Berdasarkan uji *Mann-whitney* didapatkan p value 0.218 **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok pertama. **Kata kunci:** stres, nilai blok, *study skills*.

ABSTRACT

Introduction: Transition someone from high school become a new students at universities led requirement that can cause stress. Research shows that stress can cause symptoms of somatic and emotional symptoms that negatively affect academic achievement. **Aims:** To determine the relationship between stress first-year students with test score of first block at Faculty of Medicine UMSU. **Methods:** This is a cross-sectional study. Sampling method is total sampling. The data is collected by using a questionnaire DASS 42, and the test score value. Hypothesis test was Mann-whitney test with a significance p value of <0.05 . **Results:** The sample obtained amounted to 99 students. The result showed the first year students have the normal stress levels 32,3%, mild stress 56,6%, moderate stress 9,1%, severe stress 1%, extremely severe stress 1%. Results of the test first blocks, which passed 84,8% and 15,2% did not pass. Based on the Mann-Whitney test the score of P is 0.218. **Conclusion:** there is no significant relationship between stress first-year students with study skills block test score.

Keywords: stress, test score of first block, study skills.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Defenisi Stres	5
2.2 Klasifikasi Stres	6
2.2.1 Berdasarkan dampak stres	6
2.2.2 Berdasarkan tingkatan stres.....	6
2.3 Alat Ukur Stres.....	7
2.4 Etiologi stres.....	8

2.5 Manifestasi klinis stres.....	9
2.6 Diagnosis stres	10
2.7 Prestasi belajar	10
2.8 Kerangka teori.....	12
2.9 Kerangka konsep.....	12
BAB 3 METODE PENELITIAN	13
3.1 Definisi operasional	13
3.2 Jenis penelitian.....	13
3.3 Waktu dan tempat penelitian	14
3.4 Populasi dan sampel.....	15
3.4.1 Populasi.....	15
3.4.2 Sampel	15
3.4.2.1 Kriteria inklusi	15
3.4.2.2Kriteria eksklusi	15
3.4.3 Metode penarikan sampel	15
3.5 Teknik pengumpulan data	15
3.5.1 Alat penelitian	16
3.5.2 Cara kerja	17
3.5.3 Urutan pelaksanaan penelitian	17
3.6 Pengolahan dan analisis data.....	18
3.6.1 Pengolahan data	18
3.6.2 Analisis data.....	18
3.6.2.1 Analisis univariat	18
3.6.2.2 Analisis bivariat	20
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1. Hasil Penelitian	21
4.2. Pembahasan.....	24

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1. Kesimpulan	29
5.2. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Defenisi operasional	13
Tabel 3.3 Waktu penelitian	14
Tabel 4.1 Distribusi gambaran tingkat stres	22
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi nilai blok <i>Study Skill</i> Mahasiswa tahun pertama	22
Tabel 4.3 Distribusi penyebab stres	22
Tabel 4.4 Distribusi cara mengatasi stres	23
Tabel 4.5 Hubungan stress dengan nilai blok <i>Study Skill</i>	24

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.8 Kerangka teori	12
Gambar 2.9 Kerangka konsep	12
Gambar 3.5.3 Urutan pelaksanaan penelitian.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Lembar Penjelasan kepada Calon Subjek Penelitian.....	34
Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian	36
Lampiran 3 DASS 42.....	37
Lampiran 4 <i>Ethical Clearance</i>	39
Lampiran 5 Data Statistik.....	40
Lampiran 6 Data Induk Penelitian.....	43
Lampiran 7 Dokumentasi	47
Lampiran 8 Biodata Penulis	48

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat.¹

Stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.²

Stres juga dapat dialami oleh mahasiswa yang akan memasuki tingkat pendidikan di Universitas. Bagi beberapa mahasiswa, memasuki tingkat pendidikan di Universitas merupakan hal yang membuat stres, hal ini dikarenakan akan terjadi banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah. Untuk mahasiswa yang lain, tinggal jauh dari rumah merupakan salah satu sumber stres.³

Sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, gangguan interpersonal, praktikum, manajemen waktu dan keuangan. Selain itu konflik dengan teman, pacar, dosen dan keluarga, mencari tempat tinggal, desakan

orangtua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan untuk berprestasi, tugas akhir menyusun skripsi dan persiapan memperoleh lapangan pekerjaan atau kesempatan untuk berkarier setelah lulus, juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Di samping sumber masalah di atas yang membuat mahasiswa menjadi stres, juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya.⁴

Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran didapatkan sebesar 45,8-71,6%. Penelitian yang dilakukan di Universitas Sumatera Utara menunjukkan dari 422 mahasiswa tahun pertama, 15 orang (3,6%) mengalami stres ringan, 365 orang (86,5%) mengalami stres sedang, 42 orang (10%) mengalami stres berat. Stres dapat bersifat negatif dan positif yang akan membuat seseorang menjadi malas atau semakin rajin, sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar.⁵ Prestasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan nyata dari hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam atau dari luar diri individu dalam belajar.⁶

Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) mempunyai banyak proses penilaian blok, yaitu: *Small Group Discussion* (SGD), Praktikum, ujian minitest, ujian blok, dan program Keluarga Binaan Kesehatan (PKBK). Nilai SGD diperoleh melalui keaktifan mahasiswa pada saat berdiskusi, nilai praktikum diperoleh melalui nilai (*pre-test*, tugas, dan ujian), nilai ujian minites diperoleh melalui ujian pada saat pertengahan blok, nilai ujian blok diperoleh melalui ujian di akhir blok, dan nilai KBK diperoleh melalui hasil (portofolio dan nilai dari pembimbing). Dan

nilai yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah nilai ujian blok yang didapat dari divisi *assesment*. Pada tahun pertama, mahasiswa mengikuti 7 blok, 3 blok (*study skill*), *biology molecular of human cells*, *molecular biology of infection*) di semester satu dan 4 blok (*endocrinology*, *metabolism*, *gastroenterology*, *digestive accessories syste*, di semester dua..

Berdasarkan data yang saya dapat melalui *assesment* yaitu daftar nilai blok *study skill* dari 116 orang yang mengikuti ujian: lulus 90 orang (77%), tidak lulus 26 orang (23%), dan yang dianjurkan mengikuti remedial 54 orang (46%) dan tidak dianjurkan remedial 62 orang (54%), dan yang mendapatkan nilai pada Blok 3 dari 109 orang yang mengikuti ujian: lulus 68 orang (62%), tidak lulus 41 orang (48%), dan yang dianjurkan mengikuti remedial 48 orang (44%) dan tidak dianjurkan remedial 61 orang (56%). Dari data diatas seiring bertambahnya blok, mahasiswa yang mendapatkan nilai yang tidak dianjurkan remedial semakin meningkat, dari hal diatas saya ingin melakukan penelitian apakah ada hubungan stres dengan nilai blok mahasiswa tahun pertama FK UMSU.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah hubungan stres dengan nilai blok mahasiswa tahun pertama.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dengan nilai blok pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU

1.3.2 Tujuan Khusus

1. mengetahui distribusi tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU
2. mengetahui hasil nilai blok mahasiswa tahun pertama di FK UMSU
3. mengetahui penyebab stres mahasiswa tahun pertama di FK UMSU
4. mengetahui cara mengatasi stres mahasiswa tahun pertama di FK UMSU

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh stres dengan nilai blok mahasiswa tingkat awal. Serta diharapkan menambah pengalaman dalam menyusun skripsi dan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi atau sumber informasi untuk penelitian berikutnya dan sebagai referensi bagi kepustakaan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat bahwa stres dapat mempengaruhi nilai blok mahasiswa sehingga dapat dilakukan pencegahan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Stres

Stres memiliki defenisi yang beragam, berikut adalah beberapa defenisi stres:

- Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan.⁷
- Stres sebagai kebutuhan energi fisik atau mental, dan penderitaan yang disebabkan oleh hal tersebut.⁸
- Stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.²
- Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan perubahan dan tuntutan kehidupan.⁹
- Stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya.^{9,18}

2.2 Klasifikasi Stres

2.2.1 Berdasarkan dampak stres

a) Stres negatif (*distress*)

Distres adalah interpretasi negatif dari suatu kejadian yang akan menimbulkan respon takut atau marah. Distres inilah yang biasa disebut dengan stres.^{10,17} ada dua macam distres yaitu:

- Stres akut, yaitu bentuk paling umum dari stres. Berasal dari tuntutan dan tekanan dari masa lalu dan tekanan waktu dekat. Gejala stres akut diakui oleh kebanyakan orang. Karena dalam jangka pendek, stres akut tidak memiliki cukup waktu untuk menyebabkan kerusakan yang terkait dengan stres jangka panjang. Gejala yang paling umum adalah tekanan emosional, beberapa kombinasi dari kemarahan atau lekas marah, kecemasan dan depresi.¹¹
- Stres kronik, ini adalah stres yang berlangsung hari demi hari, tahun demi tahun. Stres kronis dapat merusak tubuh, pikiran dan jiwa. Stres ini biasanya disebabkan oleh stres kemiskinan, masalah keluarga, dan masalah pekerjaan.¹¹

b) Stres positif (*eustress*)

Eustres dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu yang lebih baik.¹⁰

2.2.2 Berdasarkan Tingkat Stres

klasifikasi tingkat stres dibagi menjadi tiga yaitu :

a) Stres ringan

Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

b) Stres sedang

Pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

c) Stres berat

Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan membutuhkan banyak pengarahan.^{9,19}

2.3 Alat Ukur Stres

Tingkatan stres bisa diukur dengan banyak skala. Antaranya adalah dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS)* terdiri dari 42 item. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian. DASS adalah kuesioner 42-item yang mencakup tiga laporan diri skala dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif dari depresi,

kecemasan dan stres. Masing-masing tiga skala berisi 14 item, dibagi menjadi sub-skala dari 2-5 item dengan penilaian setara konten. Skala Depresi menilai dysphoria, putus asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat / keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala Kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subjektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala Stres (item) yang sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan yang mudah marah/gelisah, mudah tersinggung / over-reaktif dan tidak sabar. Responden yang diminta untuk menggunakan 4-point keparahan/skala frekuensi untuk menilai sejauh mana mereka mengalami stres selama seminggu terakhir.^{12,16}

2.4 Etiologi Stres

Data yang didapat dari Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta, menyebutkan bahwa sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, gangguan hubungan interpersonal, praktikum, manajemen waktu dan keuangan. Selain itu konflik dengan teman, pacar, dosen dan keluarga, mencari tempat tinggal, desakan orangtua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan untuk berprestasi, tugas akhir menyusun skripsi dan

persiapan memperoleh lapangan pekerjaan atau kesempatan untuk berkarier setelah lulus, juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Di samping sumber masalah di atas yang membuat mahasiswa menjadi stres, juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya.⁴

Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di kampus, tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami mahasiswa ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.¹³

2.5 Manifestasi Klinis Stres

Gejala-gejala stres yang biasanya timbul dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

(a) gejala fisiologis,

stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung;

(b) gejala psikologis,

stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda;

(c) gejala perilaku,

gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya mahasiswa, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah dan gangguan tidur.³

2.6 Diagnosis Stres

Pedoman Diagnostik Menurut PPDGJ III.

Diagnosis bergantung pada evaluasi terhadap hubungan antara :

- a) bentuk, isi, dan beratnya gejala.
- b) riwayat sebelumnya dan corak kepribadian dan
- c) kejadian dan situasi yang “stresful” atau krisis kehidupan.

Adanya ketiga faktor diatas harus jelas dan bukti yang kuat bahwa gangguan tersebut tidak akan terjadi seandainya tidak mengalami hal tersebut. Manifestasi gangguan bervariasi dan mencakup afek depresi, ansietas, campuran ansietas depresi, gangguan tingkah laku disertai adanya disabilitas dalam kegiatan sehari-hari. Tidak ada satupun dari gejala tersebut yang spesifik untuk mendukung diagnosis. Onset biasanya terjadi dalam 1 bulan setelah kejadian yang “stres”.¹⁴

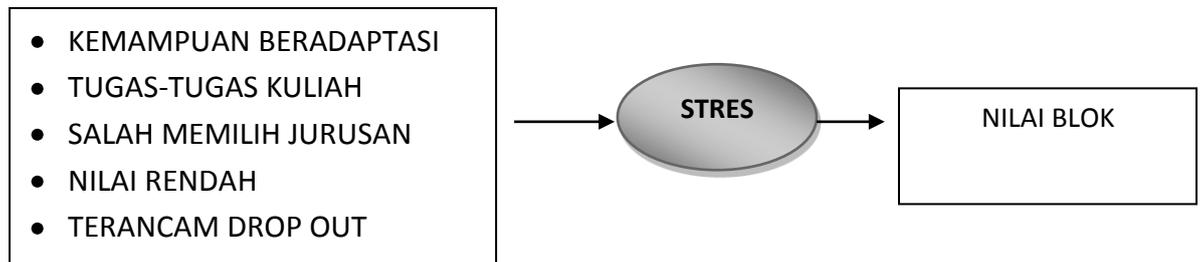
2.7 Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan keberhasilan tertentu yang bersifat khusus dalam melakukan suatu tugas belajar atau tingkat penguasaan menjalankan tugas belajar atau akademik. Prestasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan nyata dari hasil interaksi antara berbagai faktor yang

mempengaruhinya baik dari dalam atau dari luar diri individu dalam belajar. Prestasi belajar sebagai kemampuan yang dimiliki peserta didik (termasuk mahasiswa) sebagai hasil dari belajar, implementasinya dilakukan dengan cara dinilai atau dites kemampuan dari individu yang bersangkutan. Oleh sebab itu, melalui penilaian atau evaluasi tersebut dapat diperoleh gambaran sejauh mana peserta didik dan juga mahasiswa menguasai materi yang telah diajarkan. Di samping itu, penilaian atau evaluasi tersebut dapat juga digunakan dalam pengambilan keputusan dan kebijakan.¹⁵

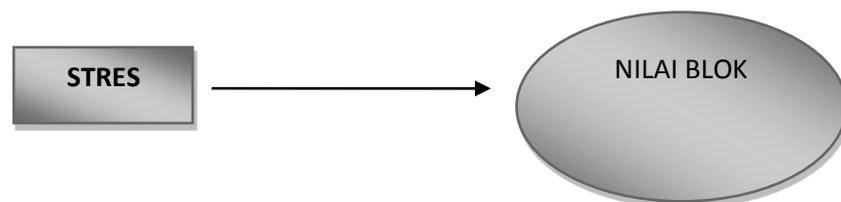
Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara memiliki sistem yang melakukan ujian di setiap pertengahan blok dan akhir blok, sehingga dapat dilihat prestasi akademik mahasiswa melalui hasil ujian tersebut.

2.8 Kerangka Teori



Gambar 2.8

2.9 Kerangka Konsep



Gambar 2.9

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi operasional

Tabel 3.1 Definisi operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala ukur	Hasil Ukur
Stres	Keadaan berupa terganggunya mental dan emosional karena tuntutan yang diterima.	Kuesioner (DASS-42)	Ordinal	0-14: normal 15-18: stres ringan 19-25: stres sedang 26-33: stres berat 34+: stres sangat berat
Nilai blok	Nilai blok yang merupakan nilai dari ujian blok pertama	Daftar nilai blok	Nominal	Lulus ≥ 55 Tidak Lulus < 55

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional* karena tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dan akan dilakukan dalam

waktu tertentu. Dalam waktu tertentu di sini maksudnya tiap subjek diobservasi satu kali dan pengukuran subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.¹⁵

3.3 Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Proses penelitian ini akan dilakukan pada bulan

Tabel 3.2 Waktu penelitian

No	Kegiatan	Bulan ke									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
1	Bimbingan dan pembuatan proposal										
2	Seminar proposal										
3	Ethical clearance										
4	Penelitian lapangan										
5	Bimbingan, pengolahan data, dan penyusunan hasil										
6	Presentase hasil penelitian										

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2017.

3.4.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2017 dengan kriteria

3.4.2.1 Inklusi:

1. Mahasiswa FK UMSU angkatan 2017
2. Mahasiswa angkatan 2017 yang mengikuti ujian blok
3. Mahasiswa angkatan 2017 yang bersedia menjadi sampel

3.4.2.2 Eksklusi:

1. Mahasiswa FK UMSU angkatan 2017 yang mengikuti ujian susulan

3.4.3 Metode penarikan sampel

Pada penelitian ini metode penarikan sampelnya adalah *total sampling*. *Total sampling* merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode total sampling digunakan karena populasinya tidak terlalu besar dan peneliti berharap mendapatkan data dari seluruh populasi.

3.5 Teknik pengumpulan data

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

1.1 Berdasarkan DASS

Data primer yang digunakan adalah kuesioner stres, yaitu *Depression Anxiety and STRES Scale (DASS-42)*. DASS adalah kuesioner yang terdiri 42 item. Pada penelitian ini yang akan digunakan hanya skala yang stres saja, yang terdiri dari 14 pernyataan.

Cara pengukuran:

- a. Khusus untuk skala stres, kuesioner ini berisi 14 pernyataan.
- b. Masing-masing pernyataan bernilai 0-3 skor.
- c. Semakin tinggi total skor yang diperoleh, maka tingkat stres akan semakin tinggi. Interpretasinya sebagai berikut:

0-14 : normal	26-33 : stres berat
15-18 : stres ringan	34+ : stres sangat berat
19-25 : stres sedang	

1.2 Berdasarkan Kuesioner

Berisi pertanyaan terbuka tentang penyebab stres dan cara mengatasi stres pada setiap mahasiswa FK UMSU angkatan 2017

2. Data sekunder

Data sekunder yang digunakan adalah daftar nilai blok pertama. Data nilai blok akan diperoleh dari divisi *assesment* FK UMSU.

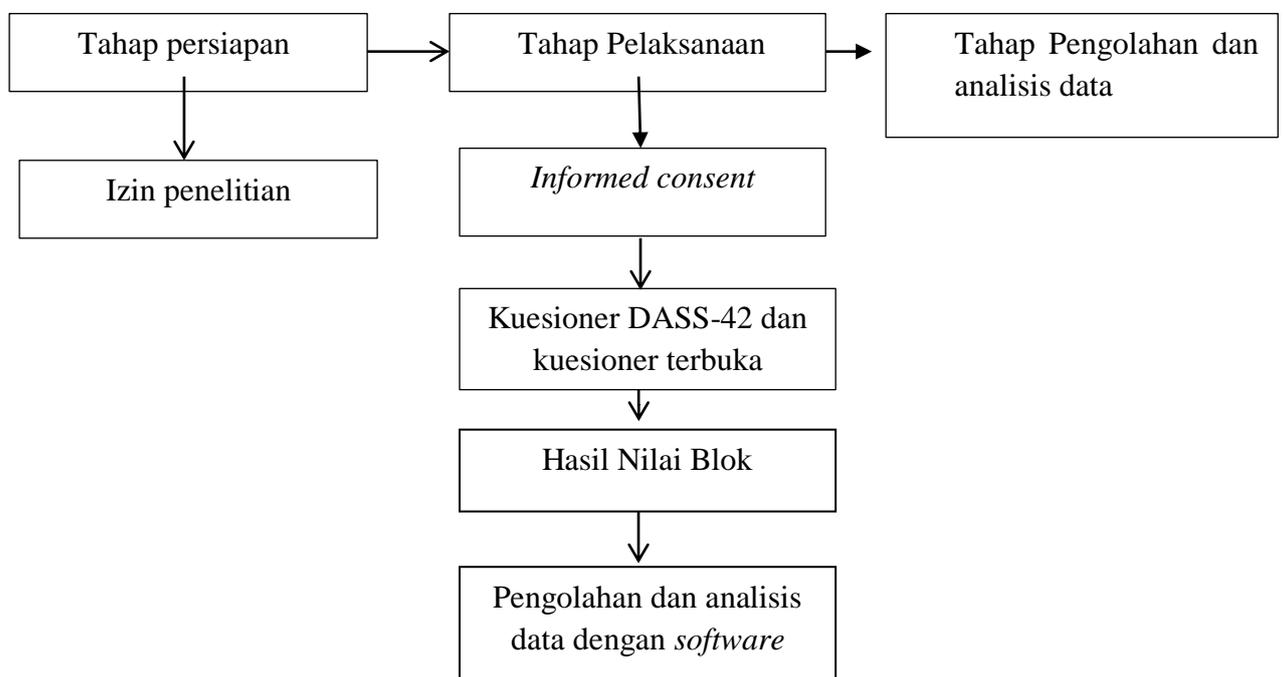
3.5.1 Alat penelitian

1. Lembar persetujuan
2. Kuesioner
3. Alat tulis
4. Daftar nilai blok pertama

3.5.2 Cara kerja

1. Peneliti meminta izin penelitian.
2. Peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian dan prosedur pengisian kuesioner DASS-42 dan kuesioner terbuka
3. Responden mengisi kuesioner DASS-42 dan kuesioner terbuka
4. Peneliti mengambil data nilai blok pertama.
5. Peneliti melakukan pengolahan dan analisis data.

3.5.3 Urutan pelaksanaan penelitian



Gambar 3.5.3 Urutan pelaksanaan penelitian

3.6 Pengolahan dan analisis data

3.6.1 Pengolahan Data

1. *Editing*; dilakukan untuk memeriksa ketepatan dan kelengkapan data.
2. *Coding*; data yang telah terkumpul dikoreksi ketepatan dan kelengkapannya kemudian diberi kode oleh peneliti secara manual.
3. *Entri*; data yang telah dibersihkan kemudian dimasukkan ke dalam program komputer.
4. *Cleaning data*; pemeriksaan kembali semua data yang telah dimasukkan ke dalam komputer.
5. *Saving*; penyimpanan data untuk analisis.
6. Analisis data.¹⁶

3.6.2 Analisis data

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan DASS 42 dan nilai blok pertama akan diolah dengan menggunakan bantuan perangkat komputer.

3.6.2.1 Analisis univariat

Analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran umum terhadap data hasil penelitian. Data akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya data akan disajikan dalam bentuk tabel.

Analisis data dari pertanyaan terbuka dilakukan dengan cara peneliti melakukan tabulasi jawaban kemudian melakukan coding dan kategorisasi (beberapa jawaban yang memiliki makna yang sama dikelompokkan menjadi satu), kemudian menghitung jumlah atau frekuensi muncul jawaban dan mengurutkan berdasarkan jumlah terbanyak.

a. Gambaran Tingkatan Stres

TINGKATAN STRES	N	%
RINGAN		
SEDANG		
BERAT		

b. Gambaran Nilai Blok

NILAI BLOK	N	%
Lulus		
Tidak Lulus		

c. Gambaran penyebab stres

PENYEBAB STRES	N	%

d. Gambaran cara mengatasi stres

Cara Mengatasi	N	%

3.6.2.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang mempunyai dua pengukuran atau variabel analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres dengan Prestasi Belajar. Uji statistik yang digunakan adalah uji Mann-Whitney. Nilai bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Selanjutnya data akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 3.6.2.2 Tabel hubungan Stres terhadap Prestasi Belajar

		Prestasi Belajar		NILAI $p < 0,05$
		Lulus	Tidak Lulus	
Tingkat stres	Normal			
	Ringan			
	Sedang			
	Berat			
	Sangat berat			

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Demografi sampel penelitian

Sampel penelitian ini diambil dari populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2017 yang berjumlah 99 orang dimana 37 orang laki-laki dan 62 orang perempuan. Sampel yang didapatkan berjumlah 99 orang, yang telah memenuhi kriteria inklusi.

4.1.2 Distribusi frekuensi stres

Pada penelitian ini, distribusi stres mahasiswa didapatkan dari analisis data menggunakan hasil kuesioner DASS 42 khusus yang skala stres.

Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Tingkat Stres

Tingkatan Stres	N	%
Normal	32	32.2
Ringan	56	56.6
Sedang	9	9.1
Berat	1	1.0
Sangat berat	1	1.0
Total	99	100

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa yang tidak mengalami stres atau normal berjumlah 32 orang, stres ringan 56 orang, stres sedang 9 orang, stres berat 1 orang, dan stres sangat berat 1 orang. Persentase masing-masing yaitu stres

normal 75,8%, stres ringan 13,1%, stres sedang 9%, stres berat dan stres sangat berat 1%.

4.1.3 Distribusi frekuensi nilai blok

Pada penelitian ini distribusi nilai blok didapatkan dari analisis data nilai ujian blok 1 yang dikeluarkan tanggal 28 Oktober 2017. Pada data tersebut nilai akhir yang ditampilkan dalam bentuk nilai huruf. Namun dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi lulus dan tidak lulus. Nilai dikatakan lulus jika $\geq C$ atau ≥ 55

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi nilai blok *study skills* mahasiswa tahun pertama

Nilai Blok	N	%
Lulus	84	84,5
Tidak lulus	15	15,5
Total	99	100

Berdasarkan tabel di atas, frekuensi mahasiswa yang lulus nilai blok *study skills* adalah 99 orang dengan persentase 84,8% dan yang tidak lulus adalah 15 orang dengan persentase 15,5%.

Tabel 4.3 Distribusi penyebab stres

Penyebab stress	N	%
Tugas	65	49,6%
Ujian	17	13%
SGD	16	12,2%
Jadwal berubah	12	9,2%
Jadwal padat	10	7,6%
Pelajaran sulit	8	6,1%
Jarak rumah	3	2,3%
Total	131	100%

Berdasarkan tabel di atas, penyebab stres bagi mahasiswa tahun pertama adalah tugas yaitu sebanyak 49,6%, ujian 13%, SGD 12,2%, jadwal berubah 9,2%, jadwal padat 7,6%, pelajaran sulit 6,1%, dan jarak rumah 2,3%

Tabel 4.4 Distribusi cara mengatasi stres

Cara mengatasi	N	%
Manajemen waktu	34	24,4%
Cerita dengan teman	28	20,1%
<i>Refreshing</i>	24	17,3%
Berpikir positif	18	12,9%
Mendekat ke Allah	15	10,8%
Istirahat	9	6,5%
Tidur	5	3,6%
Makan	3	2,2%
Bangun cepat	3	2,2%
Total	139	100%

Dari tabel diatas, cara mengatasi stress yang paling tinggi adalah manajemen waktu 24,4%, cerita dengan teman 20,1%, *refreshing* 17,3%, berpikir positif 12,9%, mendekat ke Allah 10,8%, istirahat 6,5%, tidur 3,6%, makan 2,2%, dan paling sedikit bangun cepat 2,2%.

4.1.4 Hubungan stres dengan nilai blok *study skills*

Uji normalitas dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, menggunakan uji normalita Kolmogorov-Smirnov. Dari hasil normalitas didapatkan nilai $p < 0,05$, yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji Mann-Whitney karena tabel 2x5 dan syarat Chi-Square tidak terpenuhi.

Pada uji Mann-Whitney didapat nilai $p=0,218$, artinya tidak ada hubungan antara stress dengan nilai blok *study skills*.

Tabel 4.3 Hubungan stres dengan nilai blok *study skills*

Nilai blok	Tingkatan Stres										P Value		
	Normal		Stres ringan		Stres sedang		Stres berat		Stres sangat Berat			Jumlah	
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%		N	%
Lulus	25	25,3%	50	50,5%	7	7,1%	1	1%	1	1%	84	84,8%	P= 0,218
Tidak lulus	7	7,1%	6	6,1%	2	2,0%	0	0%	0	0%	15	15,2%	
Jumlah	32	32,3%	56	56,6%	9	9,1%	1	1%	1	1%	99	100%	

4.2 Pembahasan

Berdasarkan skala stres dari DASS-42 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di FK UMSU paling banyak mengalami stres yaitu sebanyak 67 orang (67,7%), dan paling sedikit tidak mengalami stres yaitu sebanyak 32 orang (32,3%).

Pada penelitian yang dilakukan di *Kurnool medical college*, Kurnool, Andhra Pradesh, India, didapatkan 78,19% mahasiswa tahun pertama mengalami stres, dan 21,81% tidak mengalami stres.²⁰ Prevalensi stres yang lebih tinggi di tahun pertama mungkin karena perubahan tanggung jawab yang lebih untuk belajar dan perubahan cara belajar dari *teacher-centered* ke pembelajaran mandiri yang berpusat ke mahasiswa.²¹

Pada hasil penelitian, disimpulkan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami stres ringan. Tetapi penelitian lain menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama paling banyak mengalami stres sedang, yaitu didapatkan dari 142 mahasiswa angkatan awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stres

ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat.²²

Variasi dalam hal tingkatan stres ini bisa jadi dipengaruhi oleh lingkungan perkuliahan yang berbeda.^{22, 23} Misalnya perbedaan ukuran kelas, tata letak kelas, kebersihan kampus, fasilitas internet, fasilitas perpustakaan, suhu udara di ruang kelas, tingkat kebisingan, serta hubungan antara dosen dan mahasiswa.²⁴ Pada penelitian ini penyebab stres yang dialami mahasiswa yang terbanyak adalah tugas yaitu sebanyak 49,6%. Dan penyebab stress yang lain pada penelitian ini adalah ujian, SGD, jadwal berubah, jadwal padat, pelajaran sulit, dan jarak rumah. Penyebab stress yang terbanyak disebabkan karena beban belajar mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Dezhou bahwa beban tugas yang banyak terutama tugas teoritis menyebabkan seseorang berhenti dari pendidikannya.²⁹

Berdasarkan hasil nilai blok didapatkan jumlah mahasiswa yang lulus pada blok pertama ($\geq C$) lebih banyak yaitu 84%. Banyaknya jumlah mahasiswa yang lulus tersebut sesuai dengan penelitian pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang menyatakan bahwa apabila prestasi belajar mahasiswa dikategorikan menjadi tingkatan, yaitu tinggi (nilai A, B+, dan B), sedang (nilai C+ dan C) dan rendah (nilai D dan E) maka didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mendapatkan prestasi belajar tinggi merupakan komposisi kelompok nilai terbanyak yaitu 103 orang (54,2 %), sedang sebanyak 48 orang (25,3%), dan rendah sebanyak 39 orang (20,5%). Pada penelitian ini dikatakan mahasiswa yang berprestasi tersebut mempunyai faktor *Self Directed Learning Readiness* yang baik.²⁵

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian di *Pakistani Medical School*, yang menyatakan bahwa korelasi antara stres yang dirasakan dan prestasi akademik adalah negatif dan tidak signifikan secara statistik. Hal ini dikarenakan mungkin stres yang dialami mahasiswa tahun pertama merupakan stres akut, sehingga tidak berpengaruh dengan nilai akademis. Pada penelitian ini, stress yang dialami mahasiswa selama satu minggu. Stres yang berlangsung lama dapat mempengaruhi nilai akademis selama pemeriksaan. Selain itu, mahasiswa mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dirasakannya, serta dukungan sosial yang diberikan orang terdekat juga telah berperan dalam menghilangkan efek stres pada kinerja akademik.²⁷

Hal tersebut tidak sesuai dengan penelitian di *Allama Iqbal Medical College*, Lahore, Pakistan yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara prestasi akademik dan sumber stres. Semakin rendah stres semakin tinggi kemungkinan mahasiswa berprestasi akademis dan sebaliknya semakin tinggi tingkat stres, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa tersebut berprestasi akademis. Pada penelitian ini dikatakan tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran bisa karena stres ujian, tugas, jadwal padat, jarak rumah, SGD, pelajaran yang baru, jadwal yang berubah terus, dengan masalah sehari-hari ditambah dengan masalah di kampus berupa beban tugas atau banyak nya hapalan, kurang nya waktu luang, banyak nya materi yang

akan dipelajari, penilaian akademik secara kompetitif, dan kurangnya fasilitas dan harapan dari fakultas.²⁸

Stres bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi mahasiswa. Faktor lain dapat berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal). Faktor internal di antaranya faktor fisiologis, kemampuan intelektual, minat, bakat, sikap, motivasi dan lain-lain, sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, lingkungan non sosial seperti sarana dan prasarana pendidikan juga mempengaruhi.²⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil yang tidak berhubungan bisa dikaitkan dengan pengambilan data yang hanya menggunakan blok *study skills* saja. Hal tersebut mungkin belum menggambarkan tingkat akademik mahasiswa. Dari segi waktu yang digunakan, penelitian ini hanya melihat riwayat stres seminggu terakhir dan tidak dilakukan langsung setelah blok pertama selesai. Sebagai tambahan mahasiswa mungkin mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dirasakan sehingga menghilangkan efek stres pada prestasi akademi. Pada penelitian ini, cara yang dilakukan mahasiswa tahun pertama untuk mengatasi stres adalah manajemen waktu, cerita dengan teman, *refreshing*, berpikir positif, mendekat ke Allah, istirahat, tidur, makan, dan bangun cepat.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari total 99 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan mahasiswa paling banyak mengalami stres ringan dibandingkan skala stres yang lain, yaitu sebanyak 56,6%.
2. Dari total 99 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan lebih banyak mahasiswa yang lulus pada ujian blok yaitu sebanyak 84,8%
3. Tidak ada hubungan bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok di FK UMSU dengan nilai p 0.218
4. Penyebab stress di FK UMSU adalah tugas, ujian, SGD, Jadwal berubah, jadwal padat, pelajaran sulit, dan jarak rumah
5. Cara mengatasi stres yang bisa dilakukan dengan cara manajemen waktu, cerita dengan teman, *refreshing*, berpikir positif, mendekat ke Allah, istirahat, tidur, makan, dan bangun cepat

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan didasarkan hasil kesimpulan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Sebaiknya penelitian ini dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama lagi agar gejala dapat di defenisikan.
2. Nilai blok yang digunakan sebaiknya lebih dari satu blok agar dapat lebih menggambarkan prestasi akademik mahasiswa.

3. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menilai hubungan stress terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan menambahkan atau mengendalikan faktor perancu.

DAFTAR PUSTAKA

1. PUTRI A. Pengaruh Kelelahan Emosional terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2013;1(2).
2. Sukadiyanto P. Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan Edisi Februari 2010*. 2010.
3. Dewi MP. Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*. 2009;36(2):106-15.
4. Kholidah EN, Alsa A. Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*. 2012 Jun;39(1):67-75.
5. Suganda KD. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013. *Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*. 2013.
6. Basri AS. Prestasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Kemampuan Literasi Media. *Jurnal Dakwah*. 2012;13(1):15-38.
7. Kamus Besar Bahasa Indonesia Online [database on the Internet]. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemdikbud (Pusat Bahasa).c2012-16 - [cited 2016 May 12]. Available from:<http://kbbi.web.id/stres>
8. Oxford Dictionaries [database on the Internet]. :Oxford University Press. c2016 - [cited 2016 May 12]. Available from: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/stress>
9. Barlow DH. *Principles and practice of stress management*. Guilford Press; 2007 Aug 16.
10. Javaheri A. *Psychological Capital: An Internal Resource for Counseling Students Coping with Academic and Clinical Stress* (Doctoral dissertation, The College of William and Mary).
11. Stress: The different kind of stress [Homepage on the Internet]. Washington, DC: American Psychological Association; c2016 - [cited 2016 June 9]. Available from: <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>
12. Crawford JR, Henry JD. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 2003 ;42(2):111-31.
13. Nasution IK. *Stres pada remaja*. Jakarta:2007. EGC
14. Maslim R. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya. 2013:64-5.

15. Rasio SD. Odd (RO) dan Risiko Realatif (RR) In: Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. 2011.
16. Soekidjo N. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta. 2012.
17. Teresi JA, Burnes D, Skowron EA, Dutton MA, Mosqueda L, Lachs MS, Pillemer K. State of the science on prevention of elder abuse and lessons learned from child abuse and domestic violence prevention: Toward a conceptual framework for research. *Journal of elder abuse & neglect*. 2016 ;28(4-5):263-300.
18. Santrock JW. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Erlangga, Jakarta. 2003.
19. Information Society Technology (IST). Classification of stress. 2004. [database on the internet] available from: http://www.sensation-eu.org/pdf/sens_d_112.pdf
20. Elizabeth R, B.S.I.E, Vijaya VG. A study on stress levels among first year medical students: a cross sectional study. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences (IOSR-JDMS)*.2016;15(5),hal 35-39.
21. Salam A, Mahadevan R, Rahman AA, Abdullah N, Harith AA, Shan CP. Stress among first and third year medical students at University Kebangsaan Malaysia. *Pakistan journal of medical sciences*. 2015;31(1):169.
22. Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Nisa K. Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority*. 2015;4(4).
23. Thangaraj S, D'souza L. Prevalence of Stress Levels Among First Year Medical Undergraduate Students.
24. Naibaho H, Adi F. Pengaruh Lingkungan Kampus terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Universitas Pelita Harapan Surabaya). *Jurnal Manajemen Pemasaran*. 2012 ;5(1):22-6.
25. Saputra O, Lisiswanti R, Aftria MP. Korelasi Self-Directed Learning Readiness (SDLR) Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung TahunAjaran 2014/2015.
26. Zarate R. Clinical Improvisation and its effect on anxiety: A multiple single subject design. *The Arts in Psychotherapy*. 2016 ;48:46-53.

27. Shah M, Hasan S, Malik S, Sreeramareddy CT. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC medical education*. 2010 ;10(1):2.
28. Ali M, Asim H, Edhi AI, Hashmi MD, Khan MS, Naz F, Qaiser KN, Qureshi SM, Zahid MF, Jehan I. Does academic assessment system type affect levels of academic stress in medical students? A cross-sectional study from Pakistan. *Medical education online*. 2015 ;20(1):27706.
29. Wu W. Study on collage students learning burnout. *Aian Social Science*. 2010; 6(3). 132-134.

Lampiran 1.

LEMBAR PENJELASAN KEPADA SUBJEK PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr wb

Saya Dandi Pratama Nasution mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “ HUBUNGAN STRES DENGAN NILAI BLOK MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA”.

Pada penelitian ini, akan dilakukan pengambilan data nilai blok 1 dan data melalui kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini yaitu *DASS42*. Pada kuesioner *DASS42* akan menunjukkan hasil tingkat stres. Hasil dari kuesioner ini tidak mendiagnosis anda stres, tetapi hanya merupakan tes skrining dan bertujuan untuk pembelajaran.

Tujuan dilakukan penelitian ini melihat apakah terdapat hubungan stres dengan nilai blok tersebut. Manfaat yang diharapkan mahasiswa kedepannya dapat mengatasi stres yang dialaminya dan dapat beradaptasi dengan kehidupan kampus sehingga tidak mengalami gangguan dalam proses belajar dan mendapatkan nilai yang lebih baik.

Partisipasi ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Setiap data yang ada dalam penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Bila anda membutuhkan penjelasan lebih lanjut, maka dapat menghubungi saya :

Nama : Dandi Pratama Nasution

Email/Line : [dandi.pratama1@yahoo.com/](mailto:dandi.pratama1@yahoo.com) @dandipratama2

Partisipasi mahasiswa dalam penelitian ini sangat berguna bagi penelitian dan ilmu pengetahuan. Atas partisipasi anda saya mengucapkan terima kasih.

Medan, 2017

Peneliti

(Dandi Pratama Nasution)

Lampiran 2

Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

NPM :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dilakukannya penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian yang berjudul “HUBUNGAN STRES DENGAN NILAI BLOK MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA. Saya akan mengisi kuesioner ini dengan jujur, apa adanya, dan sukarela tanpa ada paksaan dari siapapun.

Demikianlah surat pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan,2018

Hormat saya.

(.....)

Lampiran 3

Kuesioner***Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)***

Nama Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelompok :

Keterangan:

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				

5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
9	Mudah marah				
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Berada pada keadaan tegang				
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
14	Mudah gelisah				

Lampiran 4 Etik penelitian



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

Jalan Gedung Arca no. 53 Medan, 20217
Telp. 061-7350163, 7333162 Fax. 061-7363488
Website : <http://www.umsu.ac.id> Email: kepkfkumsu@gmail.com

No: ~~65~~ /KEPK/FKUMSU/ 2017

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

Komisi Etik Penelitian Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dalam upaya melindungi hak azazi dan kesejahteraan subyek penelitian kedokteran telah mengkaji dengan teliti protokol yang berjudul:

Hubungan Stres dengan Nilai Blok Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti utama : Dandi Pratama Nasution

Nama institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Dan telah menyetujui protokol penelitian diatas.

Medan, 27 November 2017

Ketua



Dr. Nurfadly, M.KT

Lampiran 5. Data Statistik

UJi univariat**Tingkat Stres****Statistics**

		TING_STRES	HASIL2
N	Valid	99	99
	Missing	0	0

TING_STRES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	32	32.3	32.3	32.3
	RINGAN	56	56.6	56.6	88.9
	SEDANG	9	9.1	9.1	98.0
	BERAT	1	1.0	1.0	99.0
	SANGAT BERAT	1	1.0	1.0	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

HASIL2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1.0	1.0	1.0
	3	1	1.0	1.0	2.0
	4	4	4.0	4.0	6.1
	5	4	4.0	4.0	10.1
	6	5	5.1	5.1	15.2
	7	5	5.1	5.1	20.2
	8	1	1.0	1.0	21.2
	9	2	2.0	2.0	23.2
	10	1	1.0	1.0	24.2
	11	3	3.0	3.0	27.3
	13	1	1.0	1.0	28.3
	14	3	3.0	3.0	31.3
	15	12	12.1	12.1	43.4

16	23	23.2	23.2	66.7
17	14	14.1	14.1	80.8
18	8	8.1	8.1	88.9
19	4	4.0	4.0	92.9
20	1	1.0	1.0	93.9
21	3	3.0	3.0	97.0
23	1	1.0	1.0	98.0
29	1	1.0	1.0	99.0
34	1	1.0	1.0	100.0
Total	99	100.0	100.0	

Tingkat Kelulusan

Statistics

		KELULUSAN	HASIL1
N	Valid	99	99
	Missing	0	0

KELULUSAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	84	84.8	84.8	84.8
	2	15	15.2	15.2	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

Uji Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KELULUSAN * TING_STRES	99	100.0%	0	0.0%	99	100.0%

KELULUSAN * TING_STRES Crosstabulation

Count

		TING_STRES					Total
		NORMAL	RINGAN	SEDANG	BERAT	SANGAT BERAT	
KELULUSAN	1	25	50	7	1	1	84
	2	7	6	2	0	0	15
Total		32	56	9	1	1	99

Test Statistics^a

	TING_STRES
Mann-Whitney U	1089.000
Wilcoxon W	1554.000
Z	-1.232
Asymp. Sig. (2-tailed)	.218

a. Grouping Variable: KELULUSAN

Lampiran :6

Data Induk Penelitian

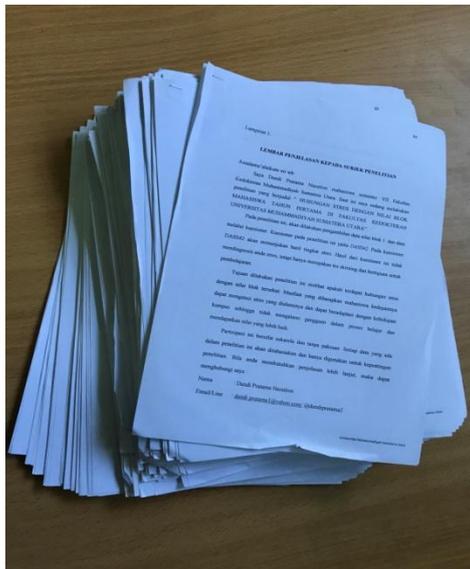
NPM	HASIL DASS 42	NILAI	
		LULUS	TIDAK LULUS
1508260001	5	66	
1508260002	13	66	
1508260003	13	68	
1508260004	5		53
1508260005	17	56	
1508260006	5	63	
1508260007	10	57	
1508260008	10	62	
1508260009	19	58	
1508260010	9	75	
1508260011	10	70	
1508260012	13	67	
1508260013	16	66	
1508260014	6		54
1508260015	29	55	
1508260016	6	80	
1508260017	20	86	
1508260018	11		46
1508260019	7	61	
1508260020	21	67	
1508260021	16		45
1508260022	10	62	
1508260023	14		43
1508260024	4	66	
1508260025	19	61	
1508260026	5	70	
1508260027	9	72	
1508260028	11	58	
1508260029	16	66	
1508260030	3	70	
1508260031	8	62	
1508260032	5	66	
1508260033	8	68	
1508260034	3	65	
1508260035	11	55	
1508260036	8	55	

1508260037	13	60	
1508260038	8	70	
1508260039	34	60	
1508260041	5	57	
1508260042	6	74	
1508260043	10	60	
1508260044	17	65	
1508260047	4	66	
1508260049	3	62	
1508260051	14		53
1508260052	21	66	
1508260053	19	71	
1508260054	4	61	
1508260055	5		36
1508260040	18	62	
1508260045	13	76	
1508260046	18	68	
1508260048	3	73	
1508260050	18	61	
1508260056	11	63	
1508260057	11	71	
1508260058	11	63	
1508260059	17	65	
1508260060	5	80	
1508260061	7	84	
1508260062	16	65	
1508260063	6	61	
1508260064	7	55	
1508260065	16	71	
1508260066	18	71	
1508260067	7	75	
1508260068	14		53
1508260069	17	68	
1508260070	6	58	
1508260071	23		50
1508260072	16	75	
1508260073	4	63	
1508260074	4	70	
1508260075	21	68	
1508260076	9	66	

1508260077	11	66	
1508260078	6	61	
1508260079	8	66	
1508260080	6	73	
1508260081	9	61	
1508260082	6	66	
1508260083	4	66	
1508260084	5	61	
1508260085	11	63	
1508260086	5	58	
1508260087	4		51
1508260088	6	70	
1508260089	13	57	
1508260090	2	75	
1508260091	19		50
1508260092	11		53
1508260093	14		45
1508260094	7		53
1508260095	5	63	
1508260096	5	61	
1508260097	1	71	
1508260098	7	88	
1508260099	6		53

Lampiran 7

Dokumentasi



Lampiran : 8**Biodata Penulis**

Nama : Dandi Pratama Naution

Tempat, tanggal lahir : Sigambal, 05 Desember 1996

Agama : Islam

Alamat : Jalan Air Bersih Ujung No. B1

Telepon/hp : 085275518240

Orang tua : -Ayah : Suyanto Nasution
-Ibu : Samsidar Ritonga

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 115525 Sigambal
2. MTs.N Kampung Baru Rantauprapat
3. SMA NEGERI 3 Rantau Selatan

**HUBUNGAN STRES DENGAN NILAI BLOK MAHASISWA TAHUN
PERTAMA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

¹Dandi Pratama Nasution

² dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed

³ dr.Desi Isnayanti, M.Pd.Ked

⁴dr. Nanda Sari Nuralita, M.ked,SpKJ

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Univerasitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Depatemen *Assessment* Fakultas Kedokteran Univerasitas Muhammadiyah
Sumatera Utara

³ Departemen Kejiwaan Fakultas Kedokteran Univerasitas Muhammadiyah
Sumatera Utara

Abstract

Introduction: Transition someone from high school become a new students at universities led requirement that can cause stress. Research shows that stress can cause symptoms of somatic and emotional symptoms that negatively affect academic achievement. **Aims:** To determine the relationship between stress first-year students with first block value at FK UMSU. **Methods:** This is a cross-sectional study. Sampling method is total sampling. The data is collected by using a questionnaire DASS 42, and the data block value. Hypothesis test was Man-Whitney test with a significance p value of <0.05 . **Results:** The sample obtained amounted to 99 students. The result showed the first year students have the normal stress levels 32,3%, mild stress 56,6%, moderate stress 9,1%, severe stress 1%, extremely severe stress 1%. Results of the test first blocks, which passed 84,8% and 15,2% did not pass. Based on the Man-Whitney test p value obtained 0.611. **Conclusion:** there is no significant relationship between stress first-year students with study skills block values.

Keywords: stress, the value of the block, study skills.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat.¹

Stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan

yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.²

Stres juga dapat dialami oleh mahasiswa yang akan memasuki tingkat pendidikan di Universitas. Bagi beberapa mahasiswa, memasuki tingkat pendidikan di Universitas merupakan hal yang membuat stres, hal ini dikarenakan akan terjadi banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah. Untuk mahasiswa yang lain, tinggal jauh dari rumah merupakan salah satu sumber stres.³

klasifikasi tingkat stres dibagi menjadi tiga yaitu : (a).Stres ringan: Pada tingkat

stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. (b). Stres sedang : Pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. (c). Stres berat : Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan membutuhkan banyak pengarahan.^{4,18}

Klasifikasi stress berdasarkan dampaknya, (a). STRES NEGATIF (*DISTRES*) adalah interpretasi negatif dari suatu kejadian yang akan menimbulkan respon takut atau marah. Distres inilah yang biasa disebut dengan stres.^{5,19} ada dua macam distres yaitu: (1). Stres akut, yaitu bentuk paling umum dari stres. Berasal dari tuntutan dan tekanan dari masa lalu dan tekanan waktu dekat. Gejala stres akut diakui oleh kebanyakan orang. Karena dalam jangka pendek, stres akut tidak memiliki cukup waktu untuk menyebabkan kerusakan yang terkait dengan stres jangka panjang. Gejala yang paling umum adalah tekanan emosional, beberapa kombinasi dari kemarahan atau lekas marah, kecemasan dan depresi.⁶ (2). Stres kronik, ini adalah stres yang berlangsung hari demi hari, tahun demi tahun. Stres kronis dapat merusak tubuh, pikiran dan jiwa. Stres ini biasanya disebabkan oleh stres kemiskinan, masalah keluarga, dan masalah pekerjaan.⁶ (b). STRES POSITIF (*EUSTRES*): dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu yang lebih baik.⁵

Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran didapatkan sebesar 45,8-71,6%. Penelitian yang

dilakukan di Universitas Sumatera Utara menunjukkan dari 422 mahasiswa tahun pertama, 15 orang (3,6%) mengalami stres ringan, 365 orang (86,5%) mengalami stres sedang, 42 orang (10%) mengalami stres berat.⁷

Prestasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan nyata dari hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam atau dari luar diri individu dalam belajar.⁸

Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) mempunyai banyak proses penilaian, yaitu: *Small Group Discussion* (SGD), Praktikum, ujian minitest, ujian blok, dan Keluarga Binaan Kesehatan (KBK). Nilai SGD diperoleh melalui keaktifan mahasiswa pada saat berdiskusi, nilai praktikum diperoleh melalui nilai (*pre-test*, tugas, dan ujian), nilai ujian minites diperoleh melalui ujian pada saat pertengahan blok, nilai ujian blok diperoleh melalui ujian di akhir blok, dan nilai KBK diperoleh melalui hasil (portofolio dan nilai dari pembimbing). Dan nilai yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah nilai ujian blok yang didapat dari divisi *assesment*.

TUJUAN PENELITIAN

(1). Mengetahui hubungan stres dengan nilai blok pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU (2). mengetahui distribusi tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU (3). mengetahui hasil nilai blok mahasiswa tahun pertama di FK UMSU (4). mengetahui penyebab stres mahasiswa tahun pertama di FK UMSU (5). mengetahui cara mengatasi stres mahasiswa tahun pertama di FK UMSU

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional* karena tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara satu variabel

dengan variabel lainnya dan akan dilakukan dalam waktu tertentu. Dalam waktu tertentu di sini maksudnya tiap subjek diobservasi satu kali dan pengukuran subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.⁹

Pada penelitian ini metode penarikan sampelnya adalah *total sampling*. *Total sampling* merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode total sampling digunakan karena populasinya tidak terlalu besar dan peneliti berharap mendapatkan data dari seluruh populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, distribusi stres mahasiswa didapatkan dari analisis data menggunakan hasil kuesioner DASS 42 khusus yang skala stres.

Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Tingkat Stres

Tingkatan Stres	N	%
Normal	32	32.2
Ringan	56	56.6
Sedang	9	9.1
Berat	1	1.0
Sangat berat	1	1.0
Total	99	100

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa yang tidak mengalami stres atau normal berjumlah 32 orang, stres ringan 56 orang, stres sedang 9 orang, stres berat 1 orang, dan stres sangat berat 1 orang. Persentase masing-masing yaitu stres normal 75,8%, stres ringan 13,1%, stres sedang 9%, stres berat 1%, dan stres sangat berat hanya 1%.

Pada penelitian ini distribusi nilai blok didapatkan dari analisis data nilai ujian blok 1 yang dikeluarkan tanggal 28 Oktober 2017. Pada data tersebut nilai akhir yang ditampilkan dalam bentuk nilai huruf. Namun dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi lulus dan tidak lulus. Nilai dikatakan lulus jika $\geq C$ atau ≥ 55

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi nilai blok *study skills* mahasiswa tahun pertama

Nilai Blok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lulus	84	84,5
Tidak lulus	15	15,5
Total	99	100

Berdasarkan tabel di atas, frekuensi mahasiswa yang lulus nilai blok *study skills* adalah 99 orang dengan persentase 84,8% dan yang tidak lulus adalah 15 orang dengan persentase 15,5%.

Tabel 4.3 Distribusi penyebab stres

Penyebab stress	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tugas	65	49,6%
Ujian	17	13%
SGD	16	12,2%
Jadwal berubah	12	9,2%
Jadwal padat	10	7,6%
Pelajaran sulit	8	6,1%
Jarak rumah	3	2,3%
Total	131	100%

Berdasarkan table diatas, yang paling menyebabkan stress bagi mahasiswa baru adalah tugas yaitu sebanyak 49,6%, ujian 13%, SGD 12,2%, Jadwal berubah 9,2%, Jadwal padat 7,6%, Pelajaran sulit 6,1%, dan Jarak rumah 2,3%

Tabel 4.3 Distribusi cara mengatasi stres

Cara mengatasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Management waktu	34	24,4%
Sharing dengan teman	28	20,1%
Refreshing	24	17,3%
Berpikir positif	18	12,9%
Mendekat ke Allah	15	10,8%
Istrahat	9	6,5%
Tidur	5	3,6%
Makan	3	2,2%
Bangun cepat	3	2,2%
Total	139	100%

Dari table diatas, cara mengatasi stress yang paling tinggi adalah management waktu 24,4%, Sharing dengan teman 20,1%, refreshing 17,3%, berpikir positif 12,9%, Mendekat ke allah 10,8%,

istirahat 6,5%, tidur 3,6%, makan 2,2%, dan paling sedikit bangun cepat 2,2%. Dilakukan uji *Man-Whitney* pada kelompok kelulusan dengan tingkat stress

Tabel 4.3 Hubungan stres dengan nilai blok *study skills*

Setelah dilakukan uji *Man-Whitney*, di dapatkan $p > 0,05$ yang bermakna tidak terdapat hubungan stres terhadap nilai blok.

PEMBAHASAN

Penelitian ini tidak terdapat hubungan antara stres dengan nilai blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Berdasarkan skala stres dari DASS-42 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di FK UMSU paling banyak mengalami stres yaitu sebanyak 67 orang (67,7%), dan paling sedikit tidak mengalami stres yaitu sebanyak 32 orang (32,3%). Pada penelitian yang dilakukan di *Kurnool medical college*, Kurnool, Andhra Pradesh, India, didapatkan 78,19% mahasiswa tahun pertama mengalami stres, dan 21,81% tidak mengalami stres.¹⁰ Prevalensi stres yang lebih tinggi di tahun pertama mungkin karena perubahan tanggung jawab yang lebih untuk belajar dan perubahan cara belajar dari *teacher-centered* ke pembelajaran mandiri yang berpusat ke mahasiswa.¹¹ Pada hasil penelitian, disimpulkan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami stres ringan. Tetapi penelitian lain menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama paling banyak mengalami stres sedang, yaitu didapatkan dari 142 mahasiswa angkatan awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stres ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stres sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stres berat.¹² Variasi dalam hal tingkatan stres ini bisa jadi dipengaruhi oleh lingkungan

perkuliahan yang berbeda.^{12, 13} Misalnya perbedaan ukuran kelas, tata letak kelas, kebersihan kampus, fasilitas internet, fasilitas perpustakaan, suhu udara di ruang kelas, tingkat kebisingan, serta hubungan antara dosen dan mahasiswa.¹⁴ Berdasarkan hasil nilai blok didapatkan jumlah mahasiswa yang

Nilai blok	Tingkatan Stres					Jumlah N	P Value
	Nor mal	Stres ringan	Stres sedang	Stres berat	Stres sangat Berat		
	n	n	n	n	n		
Lulus	25	50	7	1	1	84	P= 0,218
Tidak lulus	7	6	2	0	0	15	
Jumlah	32	56	9	1	1	99	

lulus pada blok pertama ($\geq C$) lebih banyak yaitu 84%. Banyaknya jumlah mahasiswa yang lulus tersebut sesuai dengan penelitian pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang menyatakan bahwa apabila prestasi belajar mahasiswa dikategorikan menjadi tingkatan, yaitu tinggi (nilai A, B+, dan B), sedang (nilai C+ dan C) dan rendah (nilai D dan E) maka didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mendapatkan prestasi belajar tinggi merupakan komposisi kelompok nilai terbanyak yaitu 103 orang (54,2 %), sedang sebanyak 48 orang (25,3%), dan rendah sebanyak 39 orang (20,5%). Pada penelitian ini dikatakan mahasiswa yang berprestasi tersebut mempunyai faktor *Self Directed Learning Readiness* yang baik.¹⁵ Stres bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi mahasiswa. Faktor lain dapat berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal). Faktor internal diantaranya faktor fisiologis, kemampuan intelektual, minat, bakat, sikap, motivasi dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, lingkungan non sosial seperti sarana dan prasarana pendidikan juga mempengaruhi.²⁶ Setelah dilakukan analisis menggunakan uji *Man-Whitney* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian di *Pakistani Medical School*, yang menyatakan bahwa

korelasi antara stres yang dirasakan dan prestasi akademik adalah negatif dan tidak signifikan secara statistik. Hal ini dikarenakan mungkin stres yang dialami mahasiswa tahun pertama merupakan stres akut, sehingga tidak berpengaruh dengan nilai akademis. Bedanya dengan stres yang berlangsung lama sehingga dapat mempengaruhi nilai akademis selama pemeriksaan. Selain itu, mahasiswa mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dirasakannya, serta dukungan sosial yang diberikan orang terdekat juga telah berperan dalam menghilangkan efek stres pada kinerja akademik.¹⁶ Hal tersebut tidak sesuai dengan penelitian di *Allama Iqbal Medical College*, Lahore, Pakistan yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara kinerja akademik dan sumber stres. Semakin rendah stres semakin tinggi kemungkinan mahasiswa berprestasi akademis dan sebaliknya semakin tinggi tingkat stres, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa tersebut berprestasi akademis. Pada penelitian ini dikatakan tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran bisa karena stres ujian, tugas, jadwal padat, jarak rumah, SGD, pelajaran yang baru, jadwal yang berubah terus, dengan masalah sehari-hari ditambah dengan masalah di kampus berupa beban tugas atau banyaknya hapalan, kurangnya waktu luang, banyaknya materi yang akan dipelajari, penilaian akademik secara kompetitif, dan kurangnya fasilitas dan harapan dari fakultas.¹⁷ Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil yang tidak berhubungan bisa dikaitkan dengan pengambilan data yang hanya menggunakan blok *study skills* saja. Hal tersebut mungkin belum menggambarkan tingkat akademik mahasiswa. Dari segi waktu yang digunakan, penelitian ini hanya melihat riwayat stres seminggu terakhir dan tidak dilakukan langsung setelah blok pertama selesai. Sebagai tambahan

mahasiswa mungkin mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dirasakannya sehingga menghilangkan efek stres pada kinerja akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Dari total 99 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan mahasiswa paling banyak mengalami stres ringan dibandingkan skala stres yang lain, yaitu sebanyak 56,6%. (2) Dari total 99 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan lebih banyak mahasiswa yang lulus pada ujian blok yaitu sebanyak 84,8% (3). Tidak ada hubungan bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok di FK UMSU

DAFTAR PUSTAKA

30. PUTRI A. Pengaruh Kelelahan Emosional terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2013;1(2).
31. Sukadiyanto S. Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 2012;1(1).
32. Dewi MP. Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*. 2009;36(2):106-15.
33. Barlow DH. *Principles and practice of stress management*. Guilford Press; 2007 Aug 16.
34. Javaheri A. *Psychological Capital: An Internal Resource for Counseling Students Coping with Academic and Clinical Stress* (Doctoral dissertation, The College of William and Mary).

35. Stress: The different kind of stress [Homepage on the Internet]. Washington, DC: American Psychological Association; c2016 – [cited 2016 June 9]. Available from: <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>
36. Kevin DS. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013 [Karya Tulis Ilmiah]. Universitas Sumatera utara; 2013.
37. Basri AS. Prestasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Kemampuan Literasi Media. *Jurnal Dakwah*. 2012;13(1):15-38.
38. Rasio SD. Odd (RO) dan Risiko Realatif (RR) In: *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika. 2011.
39. Elizabeth R, B.S.I.E, Vijaya VG. A study on stress levels among first year medical students: a cross sectional study. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences (IOSR-JDMS)*
40. Salam A, Mahadevan R, Rahman AA, Abdullah N, Harith AA, Shan CP. Stress among first and third year medical students at University Kebangsaan Malaysia. *Pakistan journal of medical sciences*. 2015 Jan;31(1):169.
41. Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Nisa K. Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority*. 2015 Jan 25;4(4).
42. Thangaraj S, D'souza L. Prevalence of Stress Levels Among First Year Medical Undergraduate Students.
43. Naibaho H, Adi F. Pengaruh Lingkungan Kampus terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Universitas Pelita Harapan Surabaya). *Jurnal Manajemen Pemasaran*. 2012 Mar 19;5(1):22-6.
44. Saputra O, Lisiswanti R, Aftria MP. Korelasi Self-Directed Learning Readiness (SDLR) Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun Ajaran 2014/2015.
45. Shah M, Hasan S, Malik S, Sreeramareddy CT. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC medical education*. 2010 Jan 15;10(1):2.
46. Sohail N. Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2013 Jan 1;23(1):67-71.
47. Information Society Technology (IST). Classification of stress. 2004. [database on the internet] available from: http://www.sensation-eu.org/pdf/sens_d_112.pdf
48. Teresi JA, Burnes D, Skowron EA, Dutton MA, Mosqueda L, Lachs MS, Pillemer K. State of the science on prevention of elder abuse and lessons learned from child abuse and domestic violence prevention: Toward a conceptual framework for research. *Journal of elder abuse & neglect*. 2016 Oct 19;28(4-5):263-300.