

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

**SKRIPSI**

Oleh :  
NURSAHARA HARAHAP  
1308260129



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2017**

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

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Syarat untuk Memperoleh Kelulusan Sarjana Kedokteran**

Oleh :  
NURSAHARA HARAHAP  
1308260129



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2017**

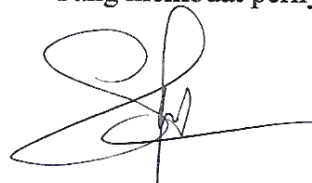
## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nursahara Harahap

NPM : 1308260129

Medan, 27 Januari 2017  
Yang membuat pernyataan



Nursahara Harahap  
1308260129

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nursahara Harahap


NPM : 1308260129


Judul : Hubungan Stres Mahasiswa Tahun Pertama dengan Nilai Blok  
*Study Skills* 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. Desi Isnayanti, MPdKed (  )

Penguji 1 : dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked.KJ, Sp.KJ (  )


Penguji 2 : dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med Ed (  )

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 27 Januari 2017

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



(  Taufiq, Sp. OG)

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum warohmatullahiwabarokatuh

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT 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 tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Ayahanda Mahmud Harahap dan ibunda Ratipah Sundari Silalahi yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, dan semangat yang luar biasa sehingga saya dapat bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi ini.
- 2) dr. Ade Taufiq, Sp.OG selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- 3) dr. Desi Isnayanti, MPdKed sebagai dosen pembimbing, yang selalu memberikan bimbingan dan semangat dari awal mulai pembuatan proposal sampai akhir skripsi ini.
- 4) dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked.KJ, Sp.KJ sebagai penguji pertama, yang telah memberikan masukan agar skripsi ini lebih baik lagi.
- 5) dr. Ratih Yulistika Utami, M.MedEd sebagai penguji kedua, yang telah memberikan masukan agar skripsi ini lebih baik lagi.
- 6) Teman-teman kos yang sudah saya anggap seperti keluarga, yaitu Tiara Novita Sari, Syafawani Noor Aladin, Qamara Abdi M, Nola Agina Br Ginting, Imamah Maratu Saleha, Imas Putri Munthe, dan Fany Desprimahesa

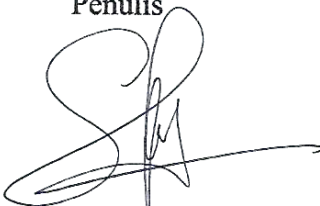
yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang luar biasa dalam penyelesaian skripsi ini.

- 7) Teman-teman satu bimbingan skripsi, Aulia Ulfa, Aina Santri, dan Irfan Shiddiq Halim yang telah berjuang bersama-sama dalam mengerjakan skripsi.
- 8) Seluruh pihak yang telah membantu.

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

Medan, 27 Januari 2017

Penulis



Nursahara Harahap

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nursahara Harahap

NPM : 1308260129

Fakultas : Kedokteran (S1)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas skripsi saya yang berjudul:

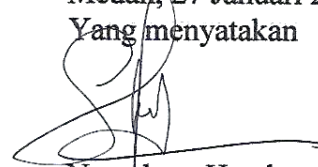
HUBUNGAN STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA DENGAN NILAI  
BLOK *STUDY SKILLS* DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

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.

Medan, 27 Januari 2017

Yang menyatakan



Nursahara Harahap  
1308260129

## 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 *study skills* 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, data nilai blok, dan MSSQ. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *chi-Square* dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$  **Hasil:** Sampel penelitian yang didapatkan berjumlah 107 orang. Hasil penelitian didapatkan mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres normal 43,0%, stres ringan 29,0%, stres sedang 23,4%, stres berat 2,8%, stres sangat berat 1,9%. Hasil ujian blok *Study skills*, yang lulus 73,8% dan tidak lulus 26,2%. TLRs menjadi stresor terbanyak tetapi pada kategori stresor sedang. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan p value 0.904 **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*. **Kata kunci:** stres, nilai blok, *study skills*, stresor



## 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 study skills 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, the data block value, and MSSQ. Hypothesis test was chi-square test with a significance p value of  $<0.05$ . **Results:** The sample obtained amounted to 107 students. The result showed the first year students have the normal stress levels 43.0%, mild stress 29.0%, moderate stress 23.4%, severe stress 2.8%, extremely severe stress 1.9%. Results of the test blocks study skills, which passed 73.8% and 26.2% did not pass. TLRS become the largest stressor but at category of moderate stressors. Based on the chi-square test p value obtained 0.904. **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, stressors

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Hipotesis .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.4.1 Tujuan Umum .....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Bagi mahasiswa .....	5
1.5.2 Bagi Fakultas Kedokteran UMSU.....	5
1.5.3 Bagi peneliti .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Stres .....	6
2.1.1 Definisi stres.....	6
2.1.2 Etiologi stres.....	7
2.1.3 Tipe stres .....	9

2.1.4	Tingkat stres .....	11
2.1.5	Patofisiologi stres .....	11
2.1.6	Respon tubuh terhadap stres .....	14
2.1.7	Efek negatif stres .....	15
2.1.7.1	Stres emosional.....	15
2.1.7.2	Efek fisik stres.....	16
2.1.8	Penatalaksanaan stres .....	16
2.2	Blok <i>study skills</i> .....	18
2.2.1	Metode pembelajaran .....	18
2.2.2	Evaluasi .....	19
2.3	Kerangka teori.....	20
2.4	Kerangka konsep.....	21
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1	Definisi operasional .....	22
3.2	Jenis penelitian.....	23
3.3	Waktu dan tempat penelitian .....	23
3.4	Populasi dan sampel.....	23
3.4.1	Populasi .....	23
3.4.2	Sampel .....	24
3.4.3	Metode penarikan sampel.....	24
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.5.1	Alat penelitian .....	27
3.5.2	Cara kerja .....	27
3.5.3	Urutan pelaksanaan kegiatan .....	28
3.6	Pengolahan dan analisis Data .....	28
3.6.1	Pengolahan Data.....	28
3.6.2	Analisis Data .....	29
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>30</b>
4.1	Hasil.....	30
4.1.1	Demografi sampel penelitian.....	30

4.1.2 Karakteristik sampel.....	30
4.1.3 Distribusi frekuensi stres .....	31
4.1.4 Distribusi frekuensi nilai blok .....	31
4.1.5 Distribusi frekuensi stresor.....	32
4.1.6 Hubungan stres dengan nilai blok <i>studi skills</i> .....	33
4.2 Pembahasan .....	34
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>39</b>
5.1 Kesimpulan .....	39
5.2 Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Nilai berdasarkan PAP .....	20
Tabel 3.1 Defenisi operasional.....	22
Tabel 3.2 Waktu penelitian .....	23
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik sampel .....	30
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi skala stres mahasiswa tahun pertama FK UMSU .....	31
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi nilai blok <i>study skill</i> mahasiswa tahun pertama FK UMSU .....	32
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi stresor mahasiswa tahun pertama FK UMSU .....	32
Tabel 4.5 Hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok <i>studi skills</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sebuah representasi yang disederhanakan dari komponen sentral dan perifer dari sistem stres .....	12
Gambar 2.2 Kerangka teori .....	20
Gambar 2.3 Kerangka konsep .....	21
Gambar 3.1 Urutan pelaksanaan penelitian .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Biodata penulis .....	46
Lampiran 2 Surat Penjelasan Kepada Calon Subjek penelitian.....	47
Lampiran 3 Surat persetujuan menjadi sampel penelitian .....	49
Lampiran 4 <i>Stress scale</i> .....	50
Lampiran 5 <i>Medical Student Stressor Questionnaire</i> .....	52
Lampiran 6 Ethical Clearance .....	54
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian .....	55
Lampiran 8 Hasil SPSS .....	56

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang yaitu transisi dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi. Pada masa peralihan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru.<sup>1</sup> Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dan mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik.<sup>2</sup>

Dalam teori psikologi perkembangan mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa dini. Suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Berbagai perubahan yang mereka alami dan kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan menyebabkan munculnya beragam masalah.<sup>2</sup>

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran telah dilakukan di berbagai universitas di dunia. Penelitian yang dilakukan di kawasan Asia yaitu di *Tehran University of Medical Sciences (TUMS)*, Iran menunjukkan dari dua ratus delapan puluh empat mahasiswa (83%) telah mengalami stres. Sumber stres yang paling sering dilaporkan oleh mahasiswa pada saat pemeriksaan yaitu ujian (64%), kurikulum akademik (63%), kurangnya hiburan di kampus (65%), kesepian (59%), ketidaktersediaan bahan belajar yang memadai



(55%), kurangnya bimbingan khusus dari fakultas (53%), menjadi seorang dokter (50%), dan kondisi hidup di kos (51%).<sup>3</sup>

Penelitian di *College of Medicine, King Saud University, Arab Saudi* menunjukkan dari 775 mahasiswa dari tahun pertama sampai tahun kelima, sebesar 63,8% mahasiswa mengalami stres, dengan prevalensi stres berat sebesar 25,2%. Prevalensi stres tertinggi adalah pada mahasiswa tahun pertama yaitu 78,7%.<sup>4</sup> Penelitian yang dilakukan *Allama Iqbal Medical College, Lahore, Pakistan* menunjukkan pada tahun pertama mahasiswa yang mengalami stres ringan 7,5%, stres sedang 71,67%, dan stres berat 20,83%.<sup>5</sup> Penelitian di *School of Medical Sciences (SMS), Universiti Sains Malaysia (USM)* menunjukkan 29,6% mahasiswa mengalami stres.<sup>6</sup>

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.<sup>7</sup>

Ada penelitian di Pakistan tentang faktor yang mempengaruhi nilai akademik, antara lain komunikasi, ketersediaan fasilitas belajar dan bimbingan yang tepat menunjukkan dampak positif pada kinerja mahasiswa dan stres menunjukkan dampak negatif pada kinerja siswa dengan tingkat signifikan yang tinggi. Sumber stres di sini seperti faktor sosial ekonomi, kehadiran mahasiswa di kelas, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan ibu dan ayah, jarak dosen dan

mahasiswa, keterampilan dosen dalam mengajar, jenis kelamin mahasiswa, dan jarak kampus yang jauh dari rumah.<sup>8</sup>

Persepsi stres sering dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, gender dan etnis dan sistem pendidikan. Jadi, hasil penelitian dalam satu wilayah tidak bisa langsung disamakan dengan wilayah lainnya.<sup>9</sup>

Hasil penelitian membuktikan bahwa stres dapat menimbulkan gejala somatik, viseral & gejala emosional yang berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik. Peningkatan kortikosteroid selama stres dapat mengganggu memori deklaratif, konsentrasi, dan pembelajaran.<sup>9</sup>

Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU), berdasarkan observasi secara umum, pada mahasiswa tahun pertama perolehan nilai blok keterampilan belajar & komunikasi (blok pertama) banyak yang belum mendapatkan nilai memuaskan. Mahasiswa yang mendapatkan nilai A hanya beberapa orang. Sebagai contoh pada mahasiswa angkatan 2015 kelas B, yang memperoleh nilai A hanya 3 orang. Hal ini mungkin sesuai dengan teori yang disampaikan di atas bahwa mahasiswa baru cenderung mengalami stres sehingga dapat berpengaruh terhadap nilai akademiknya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka diperlukan suatu penelitian untuk menjawab pertanyaan apakah terdapat hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU?

## **1.3 Hipotesis**

Terdapat hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan perolehan nilai blok *study skills*.

## **1.4 Tujuan penelitian**

### **1.4.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU.

### **1.4.2 Tujuan khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama di FK UMSU.
2. Untuk mengetahui gambaran hasil belajar mahasiswa tahun pertama pada nilai blok *study skills*.
3. Untuk mengetahui gambaran stresor yang terdapat pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU

## **1.5 Manfaat penelitian**

### **1.5.2 Bagi mahasiswa**

Nanti diharapkan mahasiswa tersebut 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.

#### **1.5.1 Bagi Fakultas Kedokteran UMSU**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak FK UMSU untuk merancang suasana akademik dan memfasilitasi lingkungan belajar yang baik (seperti ruang kelas yang baik, perpustakaan yang baik) agar mahasiswa dapat belajar dengan nyaman.

#### **1.5.2 Bagi peneliti**

Saya bisa mendapatkan ilmu baru dengan melakukan penelitian ini. Saya juga dapat menyelesaikan penelitian ini sebagai syarat menyelesaikan program pendidikan Sarjana Kedokteran FK UMSU.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

##### **2.1.1 Definisi Stres**

Definisi stres sebenarnya sangat beragam, yang menunjukkan bahwa stres adalah persoalan yang tidak sederhana sebagaimana manusia juga makhluk yang tidak sederhana bahkan merupakan puncak kompleksitas makhluk.<sup>10</sup> Berikut ini adalah beberapa definisi stres:

- a) Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan.<sup>11</sup>
- b) Stres sebagai kebutuhan energi fisik atau mental, dan penderitaan yang disebabkan oleh hal tersebut.<sup>12</sup>
- c) 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.<sup>10,13</sup>
- d) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan perubahan dan tuntutan kehidupan.<sup>10</sup>

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan stres adalah “respon individu terhadap keadaan yang memicu stres, yang mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya”.<sup>14</sup>

### 2.1.2 Etiologi stres

Sebuah situasi, keadaan, atau stimulus yang dianggap ancaman disebut sebagai stresor, yang dapat menyebabkan atau mencetuskan terjadinya stres.<sup>15</sup> Stresor membangkitkan respon yang berbeda terhadap orang yang berbeda. Beberapa orang lebih mampu menghadapi suatu stresor. Mereka dapat beradaptasi dengan suatu cara sehingga mereka bisa menghadapi stresor secara langsung. Di lain pihak, orang yang rentan terkena stres, berarti mereka tidak mampu beradaptasi dengan stresor.<sup>16</sup>

Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui sifat dari stresor, yang saat ini dibagi menjadi 3 kategori:

#### 1. Pengaruh bioekologi

Ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi irama biologi, seperti cahaya matahari, gaya gravitasi, dan medan elektromagnetik. Faktor ini mempengaruhi 3 kategori irama biologi: a) irama sirkadian, naik turun pada fungsi fisiologis selama 24 jam (contohnya suhu tubuh, waktu tidur); b) irama ultradian, terjadi lebih kurang selama 24 jam (contohnya kontraksi perut); c) irama infradian, perubahan yang terjadi lebih dari 24 jam (contohnya siklus menstruasi).<sup>15</sup>

Polusi udara, toksin atau zat kimia, radiasi dan keributan juga bisa menyebabkan terjadinya stres. Sebagai tambahan, zat aditif yang ada pada makanan dapat mencetuskan terjadinya stres.<sup>15</sup>

## 2. Pengaruh psikointrapersonal

Pengaruh psikointrapersonal merupakan stresor yang terbesar. Stresor psikointrapersonal melibatkan proses berpikir, nilai-nilai, keyakinan, sikap, pendapat dan persepsi yang kita gunakan untuk mempertahankan identitas atau ego. Karena pengaruh ini besar terhadap stres, maka sangat penting untuk mencegah respon stres dalam pikiran sebelum prosesnya berlanjut dan berpotensi menyebabkan kerusakan.<sup>15</sup>

## 3. Pengaruh sosial

Stres terkait sosial mengacu pada segala bentuk hubungan masyarakat dan sosial yang menyebabkan stres. Hal ini biasanya berhubungan dengan keluarga dan teman, bekerja dengan masyarakat, waktu pribadi untuk diri sendiri serta gangguan bekerja oleh orang lain.<sup>17</sup>

Khusus stresor pada mahasiswa kedokteran, dapat dinilai dengan menggunakan sebuah kuesioner seperti *Medical Student Stressor Questionnaire*. Pada kuesioner ini stresor dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

### 1. *Academic Related Stressor/ARS*

Stresor pada kelompok ini termasuk metode penilaian, jadwal akademik, dan kegiatan lain terkait dengan peristiwa akademis. Banyak penelitian telah melaporkan bahwa stresor utama mahasiswa kedokteran adalah stresor akademik.<sup>17</sup>

### 2. *Interpersonal & Intrapersonal Related Stressor/IRS*

Stresor intrapersonal berhubungan dengan hubungan dalam diri sendiri, termasuk kurangnya motivasi untuk belajar dan konflik dengan diri sendiri. Stres

interpersonal berhubungan dengan hubungan antara individu termasuk verbal, fisik dan pelecehan emosional yang disebabkan oleh orang lain, dan konflik dengan guru, rekan, dan staf.<sup>17</sup>

### 3. *Teaching and Learning Related Stressor/TLRS*

Hal ini umumnya terkait dengan kesesuaian tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa, kompetensi guru untuk mengawasi dan mengajar mahasiswa, kualitas umpan balik yang diberikan dosen, serta pengakuan dan dukungan yang diberikan oleh dosen.<sup>17</sup>

### 4. *Social related stressors/SRS*

Sama halnya dengan pengaruh sosial di atas.<sup>17</sup>

### 5. *Drive & Desire Related Stressor/DRS*

Hal ini biasanya berhubungan dengan keengganan untuk belajar kedokteran karena berbagai alasan, seperti tidak ada pilihan lain, salah memilih jurusan, kehilangan motivasi setelah mengetahui realitas kedokteran, keinginan orangtua untuk belajar kedokteran, dan mengikuti teman untuk sekolah kedokteran.<sup>17</sup>

### 6. *Group Activities Related Stressor/GARS*

Hal ini biasanya berkaitan dengan partisipasi dalam diskusi kelompok, kelompok presentasi dan harapan orang lain untuk melakukannya dengan baik.<sup>17</sup>

## **2.1.3 Tipe stres**

Ada 3 jenis stres, yaitu:

### 1. Eustres

Eustres adalah stres dalam arti positif, atau stres baik.<sup>15</sup> Pada stres jenis ini, stresor akan memberikan motivasi dan inspirasi yang berguna untuk



peningkatan kualitas hidup atau kesehatan pada individu yang mengalaminya.<sup>10,18</sup>

2. Neustres

Neustres merupakan stres yang bersifat netral, tidak menimbulkan efek baik dan buruk pada pikiran dan tubuh.<sup>19</sup>

3. Distres

Distres adalah interpretasi negatif dari suatu kejadian yang akan menimbulkan respon takut atau marah. Distres inilah yang biasa disebut dengan stres.<sup>15,20</sup>

Ada 2 macam distres, yaitu:

- a. 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.<sup>21</sup>
- b. Stres kronik, ini adalah stres yang berlangsung hari demi hari, tahun demi tahun.<sup>22</sup> Stres kronis dapat merusak tubuh, pikiran dan jiwa. Stres ini biasanya disebabkan oleh stres kemiskinan, masalah keluarga, dan masalah pekerjaan.<sup>21</sup>

#### 2.1.4 Tingkat stres

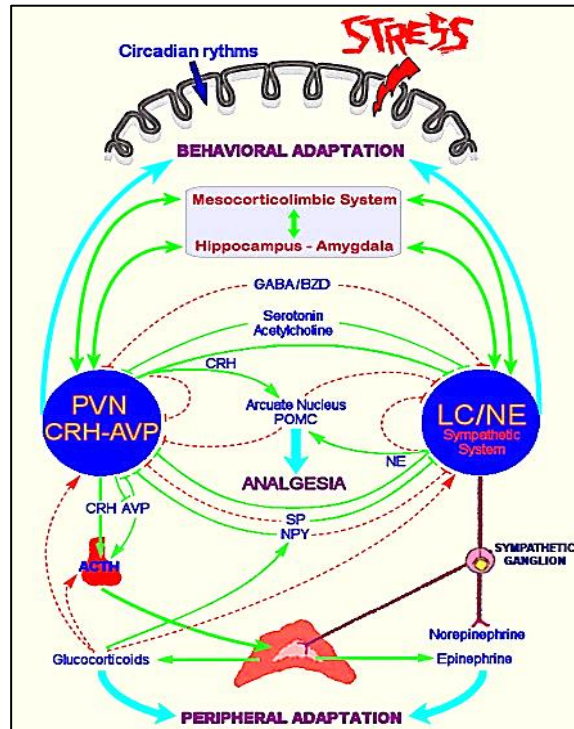
Tingkat stres dapat diukur dengan sebuah kuesioner seperti *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)*. DASS 42 adalah kuesioner yang terdiri 42 item, yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negatif depresi, kecemasan dan stres. Dalam kuesioner ini skala stres terdiri dari 14 pernyataan. Tingkat stress yang didapatkan seperti: normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, stres sangat berat.<sup>23</sup>

#### 2.1.5 Patofisiologi stres

Efektor neuroendokrin dari respon stres disebut dengan “sistem stres”. Komponen penting dari sistem stres adalah hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) *axis* dan sistem saraf otonom (ANS), yang berinteraksi dengan pusat-pusat penting dalam sistem saraf pusat (SSP) dan jaringan/organ di perifer untuk memobilisasi respons adaptif terhadap stresor yang diterima.<sup>24,25</sup>

Pada tingkat hipotalamus-hipofisis, *corticotropin-releasing hormone* (CRH) dilepaskan ke dalam sistem portal hipofiseal dan bertindak sebagai regulator utama sekresi *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dari hipofisis anterior, CRH mengikat CRH-R1 untuk sekresi ACTH, sementara *arginine vasopressin* (AVP) bertindak sebagai faktor sinergis untuk CRH dengan menurunkan sekresi ACTH. Dalam kondisi non-stres, baik CRH dan AVP disekresikan ke dalam sistem sirkadian. Kegiatan axis HPA tidak hanya ditandai oleh irama sirkadian yang khas, tetapi juga oleh irama ultradian dengan pelepasan glukokortikoid. CRH dan AVP meningkat pada pagi hari, akibatnya terjadi peningkatan ACTH dan sekresi kortisol dalam sirkulasi sistemik. Selama stres akut, sekresi CRH dan AVP

meningkat. Selanjutnya, angiotensin II, berbagai sitokin dan mediator lipid inflamasi juga disekresikan.<sup>24,26</sup>



Gambar 2.1 Sebuah representasi yang disederhanakan dari komponen sentral dan perifer dari sistem stres.<sup>24</sup>

Sistem saraf otonom (ANS) menyediakan mekanisme cepat tanggap untuk mengontrol berbagai fungsi fisiologis. Dengan demikian, kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, ginjal, endokrin dan sistem vital lainnya diatur secara ketat baik oleh sistem simpatis, sistem parasimpatis atau aktivitas gabungan dari keduanya.<sup>24</sup>

Sistem stres tidak hanya menetapkan tingkat gairah dan mengatur tanda-tanda vital, tetapi berinteraksi lebih jauh dengan komponen *central nervous system* (CNS) penting lainnya, termasuk sistem dopaminergik, kompleks amigdala/hippokampus dan arkuata inti *Arcuate Nucleus Proopiomelanocortin* (POMC).<sup>24</sup>

Komponen mesocortical dan mesolimbic dari sistem dopaminergik sangat dipersarafi oleh neuron PVN CRH dan LC/NE simpatik sistem noradrenergik dengan demikian, diaktifkan oleh CRH, katekolamin dan glukokortikoid selama stres.<sup>24</sup> Sistem mesocortical mengandung neuron dopaminergik dari tegmentum ventral yang mengirimkan proyeksi ke korteks prefrontal. Aktivasi neuron ini tampaknya terpusat menekan respon sistem stres dan terlibat dalam fenomena antisipatif dan fungsi kognitif, yang terdiri dari motivasi, proses belajar, dan memori.<sup>27,28</sup>

Amigdala/hippokampus diaktifkan selama stres terutama saat meningkatnya neuron katekolaminergik yang berasal dari batang otak atau stres emosional. Menanggapi stres emosional, amigdala merespon dengan aktivasi ke stimulasi sistem stres dan kecemasan.<sup>24</sup>

Aktivasi sistem LC/NE dan PVN CRH meningkatkan suhu inti tubuh. Administrasi intraserebroventrikular kedua norepinefrin dan CRH dapat menyebabkan elevasi suhu, mungkin melalui tindakan prostanoide dimediasi pada septum dan hipotalamus. CRH juga telah ditunjukkan untuk sebagian memediasi efek pirogenik dari tiga sitokin inflamasi utama, yaitu *tumor necrosis factor- $\alpha$*  (TNF- $\alpha$ ), interleukin 1 (IL-1), dan interleukin-6 (IL-6), dan lipopolisakarida (LPS). Stres secara langsung juga terlibat dalam pengaturan nafsu makan dengan mempengaruhi pusat nafsu makan/kenyang di hipotalamus.<sup>24</sup>

### 2.1.6 Respon tubuh terhadap stres

Sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome/GAS*) merupakan gambaran umum dalam tubuh efek umum pada tubuh ketika ada tuntutan yang ditempatkan pada tubuh tersebut atau bisa juga dikatakan proses tubuh untuk beradaptasi dengan stres.<sup>13</sup> GAS terdiri dari 3 tahap: peringatan (*alarm reaction*), perlawanan (*resistance*), kelelahan (*exhaustion*).<sup>13,29</sup>

Tahap *alarm reaction* dikenal juga dengan *fight or flight response*. Pada tahap ini individu memasuki kondisi *shock* yang bersifat sementara, suatu masa di mana pertahanan terhadap stres di bawah normal. Individu menyadari dirinya dalam keadaan stres dan mencoba menghilangkannya. Otot menjadi lemah, suhu tubuh menurun dan tekanan darah juga turun. Setelah itu terjadi proses *countershock* di mana pertahanan terhadap stres mulai muncul, korteks adrenal membesar, dan pengeluaran hormon meningkat. Tahap *alarm* berlangsung singkat.<sup>13</sup>

Tidak lama kemudian individu memasuki tahap *resistance*, di mana pertahanan terhadap stres semakin intensif. Pada tahap ini tubuh dipenuhi hormon stres; suhu tubuh, detak jantung, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah meningkat.<sup>13</sup>

Bila upaya yang dilakukan untuk melawan stres gagal, tubuh akan memasuki tahap *exhausted*, di mana kerusakan pada tubuh semakin meningkat. Orang mungkin akan jatuh pingsan pada tahap ini, atau kerentanan terhadap penyakit semakin meningkat.<sup>13</sup>

## **2.1.7 Efek negatif stres**

### **2.1.7.1 Stres emosional**

#### **1. Keletihan**

Dalam keadaan stres, tubuh akan mengeluarkan banyak energi, dan ini menyebabkan keletihan baik mental maupun fisik.<sup>30</sup> Apabila stresor menuntut perhatian kita maka akan terjadi hal-hal berikut: fokus kita terpecah, rentang perhatian berkurang, kemampuan untuk mengingat informasi menjadi terbatas, proses pengambilan keputusan sangat terpengaruh, serta kehilangan minat dan motivasi menurun.<sup>31</sup>

#### **2. Menutup diri**

Apabila seseorang merasa dirinya sudah tidak memiliki kendali terhadap tugasnya, akan timbul rasa marah dan frustrasi dan perasaan menutup diri. Kemarahan yang tidak diselesaikan dan salah penyalurannya dapat muncul ke salah satu dari berikut: pemaarah, rasa bersalah, menekan emosi, dan menjadi curang/licik.<sup>31</sup>

#### **3. Depresi**

Seseorang yang merasa kehilangan kendali pada akhirnya akan merasa depresi.<sup>22</sup> Perasaan depresi mungkin tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup dan belajar, tetapi juga menekan sistem imun sehingga lebih rentan terhadap penyakit.<sup>21</sup>

#### **4. Harga diri rendah**

Harga diri tercermin dalam perkataan yang kita ucapkan, pakaian yang kita kenakan, dan mungkin sering terlihat dalam perilaku. Mereka yang harga dirinya rendah akan merasa tidak berdaya, depresi dan frustrasi.<sup>31</sup>

#### **2.1.7.2 Efek fisik stres**

##### 1. Sakit dan nyeri

Ketegangan otot merupakan gejala stres nomor satu. Gejala yang paling umum, yaitu sakit kepala karena tegang, rahang terkatup, leher kaku, dan nyeri punggung bagian bawah.<sup>30</sup> Selain itu dapat juga terjadi sakit kepala migrain yang disebabkan oleh peningkatan aliran dan sekresi zat kimia ke otak.<sup>31</sup>

##### 2. Masalah pencernaan

Stres dalam bentuk kecemasan berkaitan dengan ulkus dan kolitis. Ulkus disebabkan sekresi cairan lambung yang berlebihan sehingga menyebabkan radang dan menghancurkan lapisan bagian dalam lambung. Kolon juga rentan terhadap terjadinya ulkus, yang menyebabkan kolitis. Penyakit lain yang sering dikeluhkan adalah *irritable bowel syndrome* yang ditandai dengan serangan nyeri pada daerah perut, kram, diare, mual, dan konstipasi.<sup>31,32</sup>

##### 3. Insomnia

Tidak dapat tidur merupakan gejala akibat kerja sistem saraf yang terlalu aktif atau berlebihan. Stimulasi saraf yang berlebihan pada jaringan otak dan otot dapat menyebabkan rasa gelisah baik di siang maupun malam hari.<sup>31</sup>

#### **2.1.8 Penatalaksanaan stres**

Untuk mengatasi stres secara efektif, diperlukan sebuhan strategi koping (penanggulangan). Definisi koping yang efektif adalah sebagai suatu proses

mental untuk mengatasi tuntutan terhadap sifat pada diri seseorang.<sup>22,31</sup> Untuk dapat melakukan coping diperlukan sifat internal dan sifat eksternal. Kreativitas, kesabaran, optimisme, intuisi, rasa humor, kasih sayang merupakan contoh sifat internal, sifat eksternal meliputi waktu, uang dan dukungan sosial.<sup>31</sup>

Strategi coping yang berhasil mengatasi stres harus memiliki 4 komponen, yaitu: peningkatan kesadaran terhadap masalah, pengolahan informasi, perubahan perilaku, dan resolusi damai.<sup>31</sup>

- **Keterampilan coping diri**

Kita sekarang telah mengetahui bahwa bukan kondisi atau lingkungan yang menyebabkan stres, tetapi persepsi atau interpretasi terhadap situasilah yang menyebabkannya.<sup>31</sup>

1. Menggunakan sikap positif

Membangkitkan ulang teknik coping yang mengubah sikap stres menjadi persepsi yang tidak terlalu mengancam, dengan kata lain menjadi sikap positif. Langkah-langkah untuk membangkitkan ulang meliputi: tingkatkan kesadaran, membatasi persepsi, berfokus pada hal-hal yang positif, dan evaluasi diri.<sup>31</sup>

2. Cara pandang yang kocak

Penggunaan humor semakin banyak dikenal sebagai cara efektif untuk mengatasi stres. Seperti halnya stres, humor merupakan suatu persepsi. Faktanya orang dengan tingkat humor yang tinggi sedikit yang menderita stres.<sup>33</sup> Pada orang dengan selera humor yang rendah akan mudah cemas dan stres. Hasil penelitian menyatakan efek humor sangat fleksibel. Humor berperan baik dalam penyembuhan stres apalagi dalam hal preventif.<sup>34</sup>



### 3. Penerimaan, suatu kerangka pikir alternatif

Apabila sama sekali tidak memiliki kendali terhadap suatu situasi, terima saja apa adanya dan teruslah berjalan. Ada keseimbangan yang baik antara kendali dan penerimaan. Agar tidak merasa ragu, penerimaan mungkin merupakan kerangka pikir yang paling sulit. Penerimaan merupakan sikap yang memakan waktu yang lama.<sup>31</sup>

## 2.2 Blok *study skills*

Blok *study skills* ini merupakan blok pertama dari rangkaian 21 blok dalam kurikulum pendidikan FK UMSU. Blok ini bermuatan 3 sistem kredit semester (sks), dalam masa belajar 5 minggu, terdiri dari 30 jam kuliah, 12 jam tutorial, 6 jam diskusi panel, 2 jam praktikum, 2 jam *project based learning*, dan 3 jam belajar mandiri.<sup>35</sup>

### 2.2.1 Metode Pembelajaran

Aktivitas belajar pada blok ini dirancang dalam bentuk PBL dengan beberapa aktivitas belajar yang disiapkan untuk mencapai kompetensi di blok ini, yaitu:

#### 1. Kuliah/Diskusi Panel

Kuliah/Diskusi panel adalah pertemuan tatap muka interaktif antara mahasiswa dengan dosen untuk menyampaikan materi perkuliahan yang mendukung tujuan pembelajaran blok, memberikan hal-hal yang bersifat konseptual, mutakhir dan menambah pengayaan pengetahuan bagi mahasiswa.<sup>35</sup>

## 2. Tutorial

Tutorial adalah diskusi kelompok kecil di mana setiap kelompok beranggotakan sekitar 8-10 mahasiswa dan dibantu oleh satu tutor yang bertugas sebagai fasilitator.<sup>35</sup> Kemandirian mahasiswa menjadi prinsip kegiatan tutorial. Tutorial tidak akan berjalan maksimal bila mahasiswa tidak aktif dalam suatu kelompok.<sup>36</sup> Dalam tutorial mahasiswa akan dihadapkan pada masalah-masalah dari skenario. Satu skenario dalam modul akan diselesaikan dalam dua kali pertemuan dalam waktu 2 jam.<sup>35</sup>

## 3. Belajar mandiri

Kegiatan belajar mandiri mencakup membaca referensi yang dianjurkan, mencari dan mempelajari materi yang sesuai dengan tujuan pembelajaran di perpustakaan.<sup>35</sup>

## 4. Praktikum

Praktikum bertujuan selain untuk meningkatkan pemahaman pengetahuan yang sudah didapat, serta untuk menambah keterampilan mahasiswa bekerja di laboratorium.<sup>35</sup>

## 5. *Project based learning*

*Project based learning* adalah kegiatan belajar seperti mahasiswa diberikan tugas untuk diselesaikan dalam kelompok belajar.<sup>35</sup>

### **2.2.2 Evaluasi**

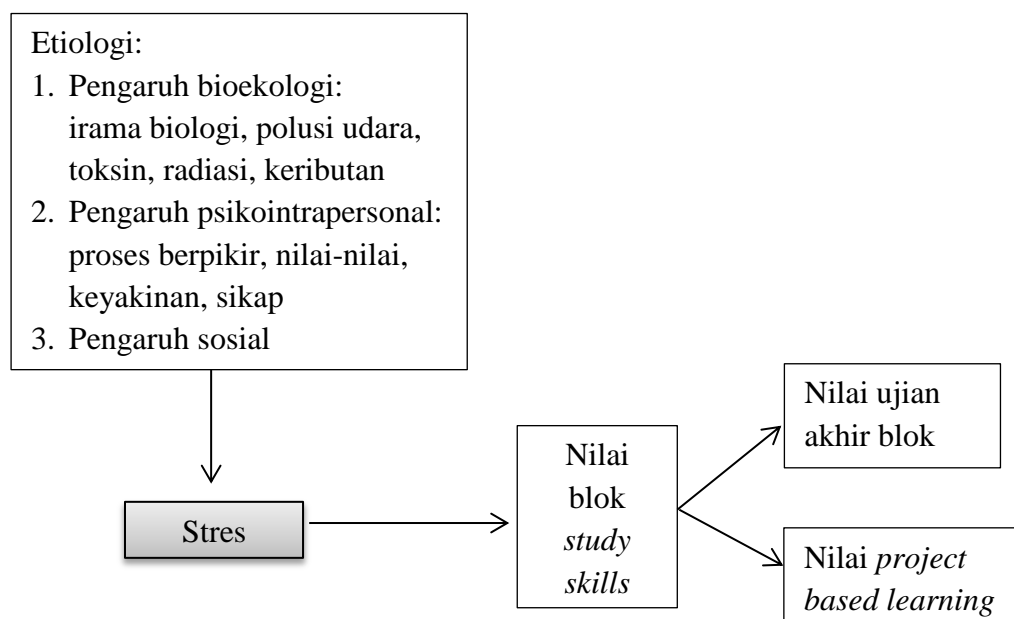
Evaluasi terhadap mahasiswa untuk mendapatkan nilai pada blok ini terdiri dari: a. Penilaian blok melalui ujian final. Bentuk ujian: MCQ, dengan presentasi nilai (80%) b. Penilaian *project based learning* dalam bentuk portofolio (20%).<sup>35</sup>

Nilai ditentukan berdasarkan penilaian acuan patokan (PAP), berdasarkan nilai baku. Dikatakan lulus jika  $\geq C$  atau  $\geq 65$ .

Tabel 2.1 Nilai berdasarkan PAP.<sup>37</sup>

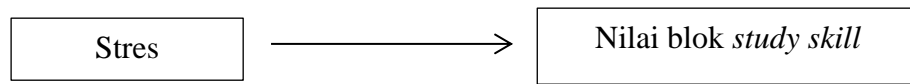
Nilai Baku	Nilai Huruf
$\geq 85 - 100$	A
80-84	B/A
75-79	B
70-74	C/B
65-69	C
60-64	D/C
55-59	D
0-54	E

### 2.3 Kerangka teori



Gambar 2.2 Kerangka teori

## 2.4 Kerangka konsep



Gambar 2.3 Kerangka konsep

## BAB 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Definisi operasional

Tabel 3.1 Definisi operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala ukur	Hasil Ukur
<b>Stres</b>	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
<b>Stresor</b>	Situasi, keadaan, atau stimulus yang dapat menyebabkan stres.	<i>Medical Student Stress Questionnaire</i> (MSSQ)	Ordinal	0-1: stresor ringan 1,01-2: stresor sedang 2,01-3: stresor berat 3,01-4: stresor sangat berat
<b>Nilai blok study skills</b>	Nilai blok <i>study skills</i> yang merupakan akumulasi dari nilai ujian akhir blok dan nilai <i>project based learning</i> .	Daftar nilai blok	Nominal	$\geq C / \geq 65$ : lulus $< C / < 65$ : tidak lulus

### 3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional* karena tujuan utama dari penelitian ini mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dan akan dilakukan saat satu waktu tertentu. Satu saat di sini maksudnya tiap subjek diobservasi satu kali dan pengukuran subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.<sup>38</sup>

### 3.3 Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Proses penelitian ini akan dilakukan pada bulan April sampai Oktober 2016.

Tabel 3.2 Waktu penelitian

Kegiatan	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober
Pembuatan proposal penelitian							
Seminar proposal dan revisi							
Melakukan penelitian							

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2016.

### 3.4.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2016 dengan kriteria inklusi:

1. Mahasiswa FK UMSU angkatan 2016
2. Mengikuti seluruh ujian
3. Bersedia menjadi sampel

### 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

Data primer yang digunakan adalah kuesioner stres, yaitu *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)* dan *Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)*. 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	

MSSQ dikembangkan untuk mengidentifikasi stresor mahasiswa kedokteran serta mengukur intensitas stres yang disebabkan oleh stresor. MSSQ terdiri dari 40 item yang menggambarkan 6 domain stresor dan tersusun secara acak, yaitu:

- I. *Academic related stressor* (ARS) khusus pernyataan no. 1, 4, 7, 10, 12, 17, 19, 23, 25, 27, 30, 33, 36
- II. *Interpersonal & intrapersonal related stressor* (IRS) pernyataan no. 3, 5, 9, 26, 28, 31, 39.
- III. *Teaching and learning related stressor* (TLRS), pernyataan no. 8, 14, 16, 20, 22, 35, 37.
- IV. *Social related stressors* (SRS), pernyataan no. 2, 18, 21, 24, 29, 38.
- V. *Drive & desire related stressor* (DRS), pernyataan no. 6, 32, 40.
- VI. *Group activities related stressor* (GARS), pernyataan no. 11, 13, 15, 34.

Cara menilai:

- Berikut ini skala untuk setiap pernyataan pada MSSQ:

0: tidak menyebabkan stres (normal)

1: menyebabkan stres ringan (stresor ringan)

2: menyebabkan stres sedang (stresor sedang)



3: menyebabkan stres berat (stresor berat)

4: menyebabkan stres sangat berat (stresor sangat berat)

- Berikut adalah tabel MSSQ untuk diisi oleh responden berdasarkan skala penilaian:

Section A	I	II	III	IV	V	VI
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
Total A						

Section B	I	II	III	IV	V	VI
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
Total B						

- Setelah terisi, semua poin dijumlahkan, dan dibagi dengan poin seperti di

1 <sup>st</sup>	I	II	III	IV	V	VI
Total A						
Total B						
Total						

2 <sup>nd</sup>	I	II	III	IV	V	VI
Total						
Divided by	13	7	7	6	3	4
Score						

- Interpretasi skor akhir:

0-1 : stresor ringan

1,01-2 : stresor sedang

2,01-3 : stresor berat

3,01-4 : stresor sangat berat

## **2. Data sekunder**

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

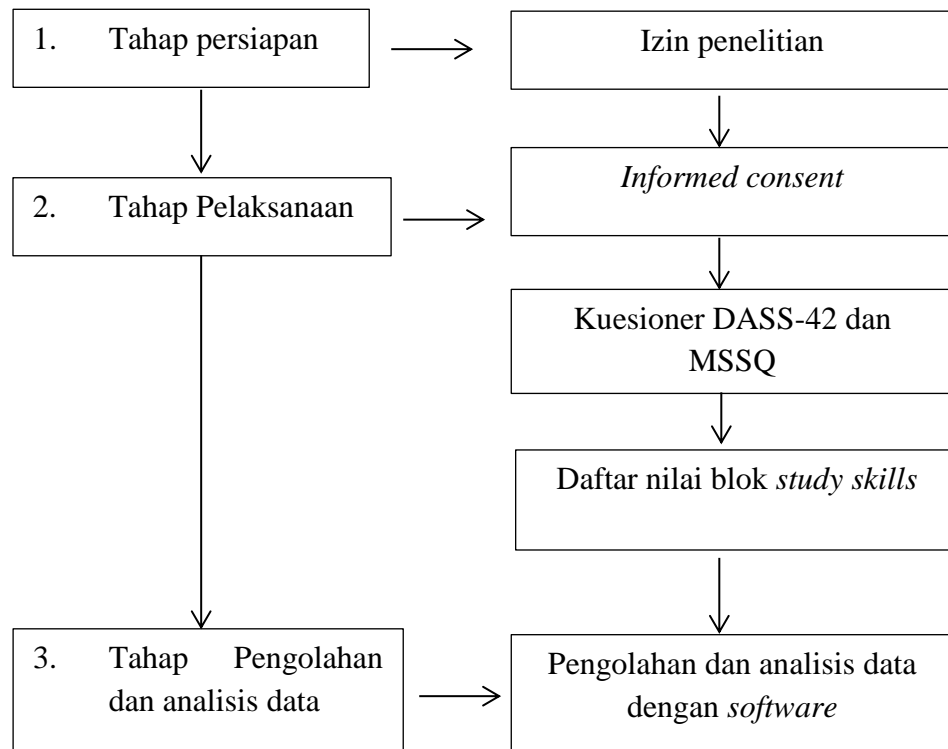
### **3.5.1 Alat penelitian**

1. Lembar persetujuan
2. Kuesioner
3. Alat tulis
4. Daftar nilai blok *study skills*

### **3.5.2 Cara kerja**

1. Peneliti meminta izin penelitian.
2. Peneliti menerjemahkan dan memodifikasi kuesioner DASS-42 dan MSSQ
3. Peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian dan prosedur pengisian kuesioner DASS-42 dan MSSQ
4. Responden mengisi kuesioner DASS-42 dan MSSQ
5. Peneliti mengambil data nilai blok *study skills*.
6. Peneliti melakukan pengolahan dan analisis data.

### 3.5.3 Urutan pelaksanaan penelitian



Gambar 3.1 Urutan pelaksanaan penelitian

## 3.6 Pengolahan dan analisis data

### 3.6.1 Pengolahan Data

1. *Editing*; dilakukan untuk memeriksa ketepatan dan kelengkapan data.<sup>39</sup>
2. *Coding*; data yang telah terkumpul dikoreksi ketepatan dan kelengkapannya kemudian diberi kode oleh peneliti secara manual.<sup>39</sup>
3. *Entri*; data yang telah dibersihkan kemudian dimasukkan ke dalam program komputer.<sup>39</sup>
4. *Cleaning data*; pemeriksaan kembali semua data yang telah dimasukkan ke dalam komputer.<sup>39</sup>
5. *Saving*; penyimpanan data untuk analisis.<sup>39</sup>

## 6. Analisis data.<sup>39</sup>

### 3.6.2 Analisis data

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan DASS 42 dan nilai blok *study skills* akan diolah dengan menggunakan bantuan *software* SPSS. Uji hipotesis yang akan digunakan adalah uji *Chi-square* ( $x^2$ ) bila memenuhi syarat. Bila tidak memenuhi syarat uji *Chi-square*, digunakan uji alternatifnya yaitu Kolmogorof-Smirnov. Jika pada hasil tabel didapatkan nilai signifikan (*p-value*) / Asymp. Sig < 0.05, maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*.

Setelah menghitung total skor secara manual, data yang diperoleh dari MSSQ akan dimasukkan ke *software* Microsoft Excel untuk proses *coding*, dan dianalisis melalui *software* SPSS.

## **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 2016 yang berjumlah 128 orang. Sampel yang didapatkan berjumlah 107 orang, yang telah memenuhi kriteria inklusi, sisanya 11 orang tidak mengikuti ujian blok, 7 orang tidak mengembalikan kuesioner, dan 3 orang tidak hadir saat penelitian.

##### **4.1.2 Karakteristik sampel penelitian**

Pada penelitian ini, karakteristik sampel didistribusikan berdasarkan jenis kelamin melalui tabel distribusi frekuensi.

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	40	37,4%
Perempuan	67	62,6%
Jumlah	107	100,0%

Berdasarkan tabel di atas dari 107 jumlah sampel, terdapat 40 mahasiswa laki-laki dan 67 mahasiswa perempuan. Persentasenya masing-masing, laki-laki 37,4% dan perempuan 62,6%.

### 4.1.3 Distribusi frekuensi stres

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

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi skala stres mahasiswa tahun pertama FK UMSU

Tingkat stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	46	43,0%
Stres ringan	31	29,0%
Stres sedang	25	23,4%
stres berat	3	2,8%
stres sangat berat	2	1,9%
Jumlah	107	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa yang tidak mengalami stres atau normal berjumlah 46 orang, stres ringan 31 orang, stres sedang 25 orang, stres berat 3 orang, dan stres sangat berat 2 orang. Persentase masing-masing yaitu stres normal 43,0%, stres ringan 29,0%, stres sedang 23,4%, stres berat 2,8%, dan stres sangat berat hanya 1,9%.

### 4.1.4 Distribusi frekuensi nilai blok

Pada penelitian ini distribusi nilai blok didapatkan dari analisis data nilai ujian blok *study skills* yang dikeluarkan tanggal 28 Oktober 2016. 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  $\geq 65$ .

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi nilai blok *study skills* mahasiswa tahun pertama

Nilai Blok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lulus	79	73,8%
Tidak lulus	28	26,2%
Jumlah	107	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, frekuensi mahasiswa yang lulus nilai blok *study skills* adalah 79 orang dengan persentase 73,8% dan yang tidak lulus adalah 28 orang dengan persentase 26,2%.

#### 4.1.5 Distribusi frekuensi stresor

Pada penelitian ini didapatkan distribusi stresor pada mahasiswa berdasarkan analisis data dari hasil kuesioner MSSQ.

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi stresor mahasiswa tahun pertama

Stresor	ARS		IRS		TLRS		SRS		DRS		GARS	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ringan	4	3,7%	7	6,5%	7	6,5%	28	26,2%	35	32,7%	57	53,3%
Sedang	44	41,1%	41	38,3%	61	57,0%	58	54,2%	47	43,9%	40	37,4%
Berat	51	47,7%	54	50,5%	36	33,6%	21	19,6%	17	15,9%	10	9,3%
Sangat berat	8	7,5%	5	4,7%	3	2,8%	0	0,0%	8	7,5%	0	0,0%
Jumlah	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, 107 subjek penelitian menyatakan bahwa kategori *Academic related stressor* (ARS) paling banyak menjadi stresor berat, sebanyak

47,7%. Kategori *Interpersonal & intrapersonal related stressor* (IRS) paling banyak menjadi stresor berat, sebanyak 50,5%. Sedangkan pada kategori *Teaching and learning related stressor* (TLRS) paling banyak menjadi stresor sedang sebanyak 57,0%, dan persentase ini paling banyak dibandingkan dengan kategori lain. Pada kategori *Social related stressors* (SRS) paling banyak menjadi stresor sedang, sebanyak 54,2%. Kategori *Drive & desire related stressor* (DRS) paling menjadi stresor sedang, sebanyak 43,3%. Kategori *Group activities related stressor* (GARS) paling banyak menjadi stresor ringan sebanyak 53,3%.

#### 4.1.6 Hubungan stres dengan nilai blok *study skills*

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan perolehan nilai blok *study skills*. Setelah melakukan uji hipotesis, ternyata didapatkan tabel tersebut tidak layak untuk diuji dengan *Chi-Square* karena sel yang nilai *expected-nya* kurang dari 5 ada 40%. Jadi dilakukan uji Kolmogorov-smirnov, dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .

Tabel 4.5 Hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*.

Tingkat Stres	Nilai Blok				Jumlah		P
	Lulus		Tidak lulus		N	%	
	n	%	N	%			
Normal	33	71,7%	13	28,3%	46	100,00%	1,000
Stres ringan	24	77,4%	7	22,6%	31	100,00%	
Stres sedang	19	76,0%	6	24,0%	25	100,00%	
Stres berat	2	66,7%	1	33,3%	3	100,00%	
Stres sangat berat	1	50,0%	1	50,0%	2	100,00%	
Total	79	73,80%	28	26,30%	107	100,00%	



Berdasarkan tabel di atas tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* karena nilai  $p > 0,05$  ( $p = 1,000$ ).

## 4.2 Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan skala stres dari DASS-42 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di FK UMSU paling banyak tidak mengalami stres atau normal yaitu sebanyak 46 orang (43%), dan paling sedikit yang mengalami stres sangat berat yaitu sebanyak 2 orang (1,9%). Tetapi kalau dibandingkan secara keseluruhan, jumlah yang mengalami stres lebih banyak dari yang normal yaitu sebesar 57,0%, walaupun perbedaannya tidak terlalu signifikan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Kurnool medical college*, Kurnool, Andhra Pradesh, India. Pada penelitian ini didapatkan 78,19% mahasiswa tahun pertama mengalami stres, dan 21,81% tidak mengalami stres.<sup>40</sup> 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.<sup>41</sup>

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.<sup>42</sup>

Variasi dalam hal tingkatan stres ini bisa jadi dipengaruhi oleh perbedaan alat ukur stres yang digunakan dan lingkungan perkuliahan yang berbeda.<sup>42, 43</sup> 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.<sup>44</sup>

Berdasarkan hasil nilai blok didapatkan jumlah mahasiswa yang lulus pada blok pertama ( $\geq C$ ) lebih banyak yaitu 73,8%. 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.<sup>45</sup>

Hal tersebut 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.<sup>46</sup>

Dari hasil MSSQ didapatkan stresor terberat pada mahasiswa adalah ARS dan IRS. Lalu stresor sedang TLRS, SRS dan DRS, serta stresor ringan GARS. Hal ini hampir serupa dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa nilai ARS (*mean score* 3,10), IRS (2,96), TLRS (2,45) tinggi di kalangan mahasiswa tahun pertama dan dapat dinyatakan hal itu adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa, dan diikuti oleh kategori lainnya.<sup>47</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini, ARS dan IRS merupakan stresor terberat pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa hal-hal akademik dan hubungan intrapersonal dan interpersonal merupakan sumber utama stres pada mahasiswa. Artinya mahasiswa tersebut secara emosi sangat terganggu dengan hal-hal tersebut. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, mereka menganggap stres terkait akademik menyebabkan stres yang tinggi dan memiliki risiko 7 kali lebih tinggi untuk mengembangkan distres dibandingkan dengan mereka menganggap sebagai penyebab stres ringan sampai sedang.<sup>17</sup>

Pada kategori IRS hal-hal yang menjadi stresor seperti kurangnya motivasi untuk belajar, konflik dengan diri sendiri, pelecehan verbal, fisik dan emosional yang disebabkan oleh orang lain, dan konflik dengan dosen.<sup>17</sup>

Stresor sedang paling banyak dijumpai pada TLRS, SRS, dan DRS yang menunjukkan bahwa hal tersebut cukup menyebabkan stres pada mahasiswa, namun masih bisa dikelola dengan baik. Pada TLRS stresor berhubungan dengan cara pengajaran dan pembelajaran. Hal yang membuat stres tersebut menunjukkan bahwa kegiatan belajar-mengajar di kampus kurang bersahabat dengan

mahasiswa. Pada kategori SRS, secara tidak langsung mahasiswa memiliki kesulitan dalam mengatur waktu mereka dalam kegiatan sosial dan masyarakat.<sup>17</sup>

Stresor sedang pada kategori DRS menunjukkan bahwa hal-hal yang berhubungan dengan keinginan cukup menyebabkan stres pada mahasiswa. Hal ini biasanya berhubungan dengan keengganan untuk belajar kedokteran karena berbagai alasan, kehilangan motivasi setelah mengetahui realitas kedokteran, keinginan orangtua untuk belajar kedokteran, dan mengikuti teman untuk sekolah kedokteran. Karena tanpa dorongan dan keinginan, seseorang cenderung menyerah dan mudah merasa tidak puas dengan segala sesuatu yang akhirnya mengarah ke distres.<sup>17</sup>

Stresor ringan paling banyak dijumpai pada kategori GARS yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memikirkan hal-hal seperti kegiatan kelompok dan berinteraksi dengan orang banyak. Tetapi hal ini tidak menyebabkan stres pada mahasiswa.<sup>17</sup>

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*, karena nilai *p value* 1,000 ( $> 0,05$ ), atau hipotesa ditolak.

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. Beda halnya 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.<sup>48</sup>

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 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.<sup>5</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil yang tidak berhubungan bisa dikaitkan dengan pengambilan data yang hanya menggunakan 1 blok 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 *study skills* selesai. Sebagai tambahan mahasiswa mungkin mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dirasakannya sehingga menghilangkan efek stres pada kinerja akademik.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

1. Dari total 107 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan jumlah siswa perempuan lebih banyak yaitu 62,2%
2. Dari total 107 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan mahasiswa paling banyak tidak mengalami stres dibandingkan skala stres yang lain, yaitu sebanyak 43,0%. Tetapi jika dibandingkan untuk kategori stres saja, mahasiswa paling banyak mengalami stres ringan yaitu sebanyak 29,0%
3. Dari total 107 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan lebih banyak mahasiswa yang lulus pada ujian blok *study skills* yaitu sebanyak 73,8%
4. Dari total 107 mahasiswa tahun pertama, didapatkan mahasiswa paling banyak menyatakan stresor terberat adalah ARS dan IRS. Pada skala stresor sedang yaitu kategori TLRS, SRS, DRS, sedangkan skala stresor ringan adalah GARS.
5. Tidak ada hubungan bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU karena  $p=1,000$

#### **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, dan tidak hanya melibatkan 1 nilai blok pertama.
2. Mahasiswa sebaiknya jika sudah mengetahui stres dan stresor pada dirinya, dapat melakukan beberapa cara untuk mengurangi stres agar tidak berdampak ke hal lain.
3. Menjadi masukan bagi FK UMSU untuk dapat meminimalisir angka terjadinya stres pada mahasiswa.

## Daftar Pustaka

1. Rindang G, Sri H, Anita L. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 2006; 3(2)
2. Erlina LW. Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*. 2012; 9(2)
3. Somaieh B, Aeen M, Rita M. Sources and severity of perceived stress Among Iranian medical students. *Iran Red Crescent Med J*. 2015; 17(10)
4. Hamza MA, Abdulaziz A, AlKhanhal, Ebrahim SM, Gominda GP, Eiad AA. Stress and its effects on medical students: A Cross-sectional study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr*. 2011; 29(5):516-22
5. Nudrat S. Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2013; 23(1):67-71.
6. Muhamad SBY, Ahmad FAR, Mohd JY. Prevalence and sources of stress among Universiti Sains Malaysia medical students. *Malaysian J Med Sci*. 2010;17(1): 30-7
7. Kevin DS. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013 [Karya Tulis Ilmiah]. Universitas Sumatera utara; 2013
8. Irfan M, Shabana NK. Factors affecting students academic performance. *Global Journal of Management and Business Research*. 2012; 12(9)
9. Sameer M, Shiva D. Stress In undergraduate medical education: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Recent Scientific Research*. 2015; 6(4) 3497-500.
10. Mustamir P. Metode supernal menaklukkan stres. Jakarta: Hikmah Publishing House; 2009



11. 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>
12. Oxford Dictionaries [database on the Internet]. :Oxford University Press. c2016 – [cited 2016 May 12]. Available from: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/stress>
13. Hans S dalam Santrock JW. *Adolescence perkembangan remaja*. 6th ed. Jakarta: Erlangga; 2003
14. Santrock JW. *Adolescence perkembangan remaja*. 6th ed. Jakarta: Erlangga; 2003. p. 557
15. Brian LS. *Managing stres: principles and strategies for health and well being*. 8th ed. Burlington: Jones and Barlett Learning; 2015
16. John MI, Robert K, Michael TM. *Perilaku dan manajemen organisasi*. 7th ed. Jakarta: Erlangga; 2007
17. Muhamad SBY, Ahmad FAR. *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. 1st ed. [cited 2016 June 13]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/200640404>
18. Jerald G, editor. *Organizational behavior. The state of science*. 2nd ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publisher; 2008.
19. G P. *Education and development*. New Delhi: Gyan Publishing House; 2005. p. 307
20. Jeffrey AK, David DC. *Stress management and prevention: application to everyday life*. 2nd ed. New York: Routledge Taylor and Francis Group; 2011. p. 18
21. *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>
22. Susan F, editor. *The oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press; 2011

23. Depression Anxiety and Stress Scale. [Homepage on the Internet]. Australia: Psychology Foundation of Australia. Cited 2016 Oct 4. Available from: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
24. Constantine T, Ioannis K, Eva K, George C. Stress, Endocrine physiology and pathophysiology [Database on the Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US). c2000-16 [updated 2016 March 10; cited 2016 June 4]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>.
25. John PJP. Biopsikologi. 7th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2009
26. Yokochi M. Mesolimbic and mesocortical pathways in parkinson disease. *Brain Nerve*. 2007 ;59(9):943-51 Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17886476>
27. Bruce LM, Jeffrey LC, editor. The human frontal lobe: functions and disorder. New York: The Guilford Press; 2007
28. Stephen MS. Stahl's essential psychopharmacology: neuroscientific basis and practical application. 4th ed. New York: Cambridge University Press; 2013
29. Hans S dalam Brian LS. Managing stres: principles and strategies for health and well being. 8th ed. Burlington: Jones and Barlett Learning; 2015
30. LA H. Stres & stroke. Yogyakarta: Penerbit Kanisius; 2007. p. 15
31. National Safety Council. Manajemen stres. Jakarta: EGC; 2003
32. J EM, D SR. Psychological stress in Ibd: New Insights into pathogenic and therapeutic implications. *Gut*. 2005; 54: 1481–1491 Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1774724/pdf/0541481.pdf>
33. Millicent HA. Humor, stress, and coping strategies. *Humor*. 2002. p 365– 381 Available from: <http://web.csulb.edu/~jmiles/psy100/abel.pdf>
34. Psychologicalscience.org. [Homepage on Internet]. Association for Psychological Science. cited 2016 Jul 25. Available from <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2013/may-june-13/awfully-funny.html>

35. Medical Education Unit Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Sumatera Utara. Block guide block 1 *study skills*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara; 2016
36. Virgin EP, Yanti M, Siemona B. Efektivitas kelompok diskusi tutorial problem based learning di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 2016; 4(1)
37. Unit Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Panduan belajar blok 1 keterampilan belajar Dan komunikasi. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara; 2015
38. Muhammad SD. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika, 2011
39. Soekidjo N. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2012. p. 174-180
40. 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*. 2016; 15(5): 35-9
41. Abdus S, et al. Stress among first and third year medical students at University Kebangsaan Malaysia. *Pak J Med Sci*. 2015; 31(1)
42. Gita A, Rika L, Oktadoni S, Khairun N. Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. *J Majority*. 2015; 4(4): 50-6
43. Selvi T, Lilian D. Prevalence of stress levels among first year medical undergraduate students. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*. 2014; 1(5): 176-181
44. Hastuti N, Firmanto A, Veryco, Sugiarto. Pengaruh lingkungan kampus terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pemasaran*. 2010; 5(1): 22-6
45. Oktadoni S, Rika L, Marizka PA. Korelasi self-directed learning readiness (SDLR) terhadap prestasi belajar mahasiswa tahun pertama Fakultas

- Kedokteran Universitas Lampung tahun ajaran 2014/2015. Prosiding Seminar Presentasi Artikel Ilmiah Dies Natalis FK Unila ke 13. 2015. Page 31-5
46. Mahmud dalam Oktadoni S, Rika L, Marizka PA. Korelasi self-directed learning readiness (SDLR) terhadap prestasi belajar mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun ajaran 2014/2015. Prosiding Seminar Presentasi Artikel Ilmiah Dies Natalis FK Unila ke 13. 2015. Page 31-5
  47. Derbashree S, Jayanta S. Assessment of stress among first year medical students of Chhattisgarh. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*. 2015; 14(8) 37-40
  48. Mohsin S, Shahid H, Samina M, Chandrashekhar TS. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. *BMC Medical Education*. 2010; 10(2)

## Lampiran 1

**Biodata Penulis**

Nama : Nursahara Harahap

Tempat, tanggal lahir : Pekanbaru, 7 September 1995

Agama : Islam

Alamat : Jalan Gedung Arca No.50

Telepon/hp : 082174594900

Orang tua : -Ayah : Mahmud Harahap  
-Ibu : Ratipah Sundari Silalahi

Riwayat Pendidikan : 1. SD Muhammadiyah 03 Unggulan  
2. SMP NEGERI 8 Pekanbaru  
3. SMA NEGERI 12 Pekanbaru

## Lampiran 2

**Surat Penjelasan Kepada Calon Subjek penelitian**

Assalamu'alaikum wr wb

Saya Nursahara Harahap mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Sumatera Utara. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul "HUBUNGAN STRES MAHASISWA TAHUN PERTAMA DENGAN NILAI BLOK *STUDY SKILLS* DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA".

Pada penelitian ini, akan dilakukan pengambilan data nilai blok 1 *Study Skills* dan data melalui kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari 2 yaitu *Stress scale* dan *Medical Student Stressor Questionnaire*. Pada kuesioner *stress scale* akan menunjukkan hasil tingkat stres sedangkan *Medical Student Stressor Questionnaire* menunjukkan jenis penyebab stres tersebut. 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 : Nursahara Harahap

Email/Line : [nursaharahap@yahoo.com](mailto:nursaharahap@yahoo.com)/ @nursaharahap

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

Medan, 2016

Peneliti

(Nursahara Harahap)

## Lampiran 3

**Surat Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian**

Saya yang bertandatangan dibawah 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 MAHASISWA TAHUN PERTAMA DENGAN NILAI BLOK *STUDY SKILL* DI FAKULTAS KEDOKTERAN MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS 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, .....2016

Hormat saya.

(.....)



## Lampiran 4

*Stress scale*

Nama :  
 NPM :  
 Jenis Kelamin :  
 Kelas :  
 Tanggal :

Petunjuk pengisian:

1. Silakan baca setiap pernyataan.
2. Beri tanda  $\surd$  atau X pada angka 0, 1, 2 atau 3 yang menunjukkan berapa banyak pernyataan yang diterapkan untuk Anda selama seminggu terakhir.
3. Pada kuesioner ini tidak ada jawaban benar atau salah.

Skala penilaian adalah sebagai berikut:

- 0 = tidak pernah  
 1 = kadang-kadang  
 2 = sering  
 3 = hampir selalu/setiap saat

No.	Pernyataan	0	1	2	3
1.	Saya mudah merasa marah/kecewa dengan hal-hal yang cukup sepele.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu.				
3.	Saya merasa sulit untuk rileks.				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				

5.	Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi untuk berpikir.				
6.	Saya merasa diri saya mulai tidak sabar ketika saya menunggu atau ada saat yang tertunda? (misalnya di lift, menunggu lampu lalu lintas, dan lain-lain).				
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersentuh.				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat/susah tidur.				
9.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang/sabar setelah ada sesuatu yang membuat saya kesal.				
11.	Saya merasa sulit untuk mentolerir interupsi untuk apa yang saya lakukan.				
12.	Saya dalam keadaan lelah, kaku leher, nyeri kepala.				
13.	Saya tidak toleran terhadap apa pun yang membuat saya tidak dapat melakukan yang saya inginkan.				
14.	Saya merasa mudah gelisah.				

## Lampiran 5

**Medical Student Stressor Questionnaire**

- Silahkan baca setiap pernyataan
- Pernyataan tersebut berisi keadaan tentang apakah anda merasa stres dengan keadaan tersebut. Anda dapat mengisi kotak yang kosong dengan poin seperti di bawah ini:

**0: tidak menyebabkan stres****3: menyebabkan stres berat****1: menyebabkan stres ringan****4: menyebabkan stres sangat berat****2: menyebabkan stres sedang**

Berarti keadaan tersebut tidak menyebabkan stres

- Contoh:

21	Tidak bisa menjawab pertanyaan dari pasien				0		
22	Tugas yang tidak sesuai			2			

- Abaikan kotak-kotak yang lainnya, isilah kotak yang kosong saja sesuai dengan apa yang anda rasakan.

No.	Pernyataan						
1	Tes atau ujian						
2	Berbicara kepada pasien tentang masalah pribadi*						
3	Konflik dengan mahasiswa lain						
4	Sistem batas lulus dalam penilaian						
5	Pelecehan verbal atau fisik oleh mahasiswa lain						
6	Harapan orang tua untuk belajar kedokteran						
7	Perlu melakukan sesuatu dengan baik (ekspektasi)						
8	Bahan belajar yang kurang						
9	Konflik dengan seseorang atau beberapa orang						
10	Tugas yang berat/banyak						
11	Berpartisipasi dalam diskusi kelas						
12	Ketinggalan jadwal						
13	Berpartisipasi dalam presentasi kelas						
14	Kurangnya bimbingan dari dosen						
15	Merasa tidak mampu melakukan sesuatu						
16	Apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan						
17	Tidak cukup praktik ketrampilan medis*						
18	Kurangnya waktu untuk keluarga dan teman-teman						
19	Konteks belajar: penuh persaingan						
20	Dosen: kurangnya keterampilan mengajar						

21	Tidak bisa menjawab pertanyaan dari pasien*						
22	Tugas yang tidak sesuai						
23	Sulit mengerti suatu konten atau pelajaran						
24	Menghadapi penyakit atau kematian pasien*						
25	Mendapatkan nilai yang rendah						
26	Rendahnya motivasi untk belajar						
27	Kurangnya waktu untuk mengulang pelajaran						
28	Pelecehan verbal atau fisik oleh dosen						
29	Pekerjaan sering diganggu orang lain						
30	Tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen						
31	Konflik dengan dosen						
32	Ketidakmauan belajar kedokteran						
33	Terlalu banyak pelajaran yang harus dipelajari						
34	Perlu melakukan sesuatu dengan baik (dorongan orang lain)						
35	Tidak cukup umpanbalik dari dosen						
36	Penilaian yang tidak tepat/tidak memuaskan						
37	Kurangnya pengakuan terhadap pekerjaan yang dilakukan						
38	Bekerja dengan laptop/komputer						
39	Kekerasan fisik atau ejekan dari orang lain						
40	Tanggung jawab kepada keluarga						

\*) Jika anda belum menjadi dokter, tolong berdasarkan apa yang anda rasakan jika anda menghadapi situasi tersebut.

Lampiran 6



**HEALTH RESEARCH ETHICAL COMMITTEE**  
**Medical Faculty of Universitas Sumatera Utara / H. Adam Malik General Hospital**  
**Jl. Dr. Mansyur No 5 Medan, 20155 - Indonesia**  
 Tel: +62-61-8211045; 8210555 Fax: +62-61-8216264 E-mail:  
 komisetikfkusu@yahoo.com



**PERSETUJUAN KOMISI ETIK TENTANG  
 PELAKSANAAN PENELITIAN KESEHATAN  
 NO: 709/ TGL/KEPK FK USU-RSUP HAM/2016**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara/RSUP H. Adam Malik Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian berdasarkan kaidah Neuremberg Code dan Deklarasi Helsinki, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

**“Hubungan Stres Mahasiswa Tahun Pertama  
 Dengan Nilai Blok *Study Skills* Di Fakultas Kedokteran  
 Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara ”**

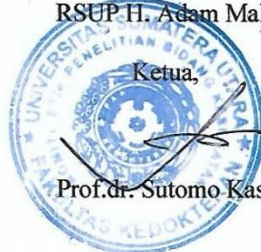
Yang menggunakan manusia ~~dan hewan~~ sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/Peneliti Utama: Nursahara Harahap  
 Dari Institusi : **Fakultas Kedokteran UMSU**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :  
 Tidak bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian biomedik,  
 Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian  
 Melaporkan penyimpangan/pelanggaran terhadap protokol penelitian  
 Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir  
 Melaporkan Kejadian yang tidak diinginkan

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimum selama 1 (satu) tahun.

Medan, 28 Oktober 2016  
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara/  
 RSUP H. Adam Malik Medan

Ketua,



Prof.dr. Sutomo Kasiman, SpPD., SpJP(K)

## Lampiran 7



*Zhagid, Cerdas & Terpercaya*

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI MUHAMMADIYAH**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 - 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488  
 Website : www.umsu.ac.id E-mail : fk.umsu@yahoo.com  
 Bankir : Bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut

Nomor : 54 /II.3-AU/UMSU-08/A/2016  
 Lamp. : -  
 Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 11 Rab. Akhir 1438 H  
 10 Januari 2017 M

Kepada : Yth. **Dekan Fakultas Kedokteran UMSU**  
 di  
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Nursahara Harahap  
 NPM : 1308260129  
 Semester : VII ( Tujuh )  
 Fakultas : Kedokteran  
 Jurusan : Pendidikan Dokter  
 Judul : Hubungan Stres Mahasiswa Tahun Pertama dengan Nilai Blok *Study Skills* di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Hormat kami,  
 An.Dekan  
 Wakil Dekan I,



Dr. Makmur Husaini, DTM&H., Sp.Par.K

Tembusan :  
 1. Wakil Rektor I UMSU  
 2. Ketua KTI FK UMSU  
 3. Peringgal

## Lampiran 8 Hasil analisis SPSS

**Statistics**

		NilaiBlok	Stres	JenisKelamin
N	Valid	107	107	107
	Missing	0	0	0

**JenisKelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	40	37,4	37,4	37,4
	Perempuan	67	62,6	62,6	100,0
Total		107	100,0	100,0	

**Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	46	43,0	43,0	43,0
	Stres ringan	31	29,0	29,0	72,0
	Stres sedang	25	23,4	23,4	95,3
	Stres berat	3	2,8	2,8	98,1
	Stres sangat berat	2	1,9	1,9	100,0
Total		107	100,0	100,0	

**NilaiBlok**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lulus	79	73,8	73,8	73,8
	Tidak lulus	28	26,2	26,2	100,0
Total		107	100,0	100,0	

**Statistics**

		ARS	IRS	TLRS	SRS	DRS	GARS
N	Valid	107	107	107	107	107	107
	Missing	0	0	0	0	0	0

**ARS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	4	3,7	3,7	3,7
	Sedang	44	41,1	41,1	44,9
	Berat	51	47,7	47,7	92,5
	Sangat Berat	8	7,5	7,5	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**IRS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	7	6,5	6,5	6,5
	Sedang	41	38,3	38,3	44,9
	Berat	54	50,5	50,5	95,3
	Sangat berat	5	4,7	4,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**TLRS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	7	6,5	6,5	6,5
	Sedang	61	57,0	57,0	63,6
	Berat	36	33,6	33,6	97,2
	Sangat berat	3	2,8	2,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	



**SRS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	28	26,2	26,2	26,2
	Sedang	58	54,2	54,2	80,4
	Berat	21	19,6	19,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**DRS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	35	32,7	32,7	32,7
	Sedang	47	43,9	43,9	76,6
	Berat	17	15,9	15,9	92,5
	Sangat berat	8	7,5	7,5	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

**GARS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	57	53,3	53,3	53,3
	Sedang	40	37,4	37,4	90,7
	Berat	10	9,3	9,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres * NilaiBlok	107	100,0%	0	0,0%	107	100,0%

### Stres \* NilaiBlok Crosstabulation

			NilaiBlok		Total
			Lulus	Tidak lulus	
Stres	Normal	Count	33	13	46
		% within Stres	71,7%	28,3%	100,0%
	Stres ringan	Count	24	7	31
		% within Stres	77,4%	22,6%	100,0%
	Stres sedang	Count	19	6	25
		% within Stres	76,0%	24,0%	100,0%
	Stres berat	Count	2	1	3
		% within Stres	66,7%	33,3%	100,0%
	Stres sangat berat	Count	1	1	2
		% within Stres	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Count	79	28	107
		% within Stres	73,8%	26,2%	100,0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,039 <sup>a</sup>	4	,904
Likelihood Ratio	,969	4	,914
Linear-by-Linear Association	,006	1	,936
N of Valid Cases	107		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,52.

		Stres
Most Extreme Differences	Absolute	,047
	Positive	,033
	Negative	-,047
Kolmogorov-Smirnov Z		,212
Asymp. Sig. (2-tailed)		1,000

a. Grouping Variable: NilaiBlok

Lampiran 9 Artikel penelitian

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

**Nursahara Harahap<sup>1</sup>, Desi Isnayanti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

### **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 *study skills* 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, data nilai blok, dan MSSQ. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *chi-Square* dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$ . **Hasil:** Sampel penelitian yang didapatkan berjumlah 107 orang. Hasil penelitian didapatkan mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres normal 43,0%, stres ringan 29,0%, stres sedang 23,4%, stres berat 2,8%, stres sangat berat 1,9%. Hasil ujian blok *Study skills*, yang lulus 73,8% dan tidak lulus 26,2%. TLRs menjadi stresor terbanyak tetapi pada kategori stresor sedang. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan  $p$  value 0.904. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*.

**Kata kunci:** stres, nilai blok, *study skills*, stresor

### **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 study skills 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, the data block value, and MSSQ. Hypothesis test was chi-square test with a significance  $p$  value of  $< 0.05$ . **Results:** The sample obtained amounted to 107 students. The result showed the first year students have the normal stress levels 43.0%, mild stress 29.0%, moderate stress 23.4%, severe stress 2.8%, extremely severe stress 1.9%. Results of the test blocks study skills, which passed 73.8% and 26.2% did not pass. TLRs become the largest stressor but at category of moderate stressors. Based on the chi-square test  $p$  value

obtained 0.904. **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, stressors

## PENDAHULUAN

Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang yaitu transisi dari seorang senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi. Pada masa peralihan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru.<sup>1</sup> Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dan mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik.<sup>2</sup>

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran telah dilakukan di berbagai universitas di dunia. Penelitian yang dilakukan di kawasan Asia yaitu di *Tehran University of Medical Sciences (TUMS)*, Iran menunjukkan dari dua ratus delapan puluh empat mahasiswa (83%) telah mengalami

stres. Sumber stres yang paling sering dilaporkan oleh mahasiswa pada saat pemeriksaan yaitu ujian (64%), kurikulum akademik (63%), kurangnya hiburan di kampus (65%), kesepian (59%), ketidakterediaan bahan belajar yang memadai (55%), kurangnya bimbingan khusus dari fakultas (53%), menjadi seorang dokter (50%), dan kondisi hidup di kos (51%).<sup>3</sup>

Penelitian yang dilakukan *Allama Iqbal Medical College, Lahore, Pakistan* menunjukkan pada tahun pertama mahasiswa yang mengalami stres ringan 7,5%, stres sedang 71,67%, dan stres berat 20,83%.<sup>4</sup>

Di Indonesia, 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.<sup>5</sup>

Ada penelitian di Pakistan tentang faktor yang mempengaruhi nilai akademik, antara lain komunikasi, ketersediaan fasilitas belajar dan bimbingan yang tepat menunjukkan dampak positif pada kinerja mahasiswa dan stres menunjukkan dampak negatif pada kinerja siswa dengan tingkat signifikan yang tinggi. Sumber stres di sini seperti faktor sosial ekonomi, kehadiran mahasiswa di kelas, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan ibu dan ayah, jarak dosen dan mahasiswa, keterampilan dosen dalam mengajar, jenis kelamin mahasiswa, dan jarak kampus yang jauh dari rumah.<sup>6</sup>

Persepsi stres sering dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, gender dan etnis dan sistem pendidikan. Jadi, hasil penelitian dalam satu wilayah tidak bisa langsung disamakan dengan wilayah lainnya.<sup>7</sup>

Hasil penelitian membuktikan bahwa stres dapat menimbulkan gejala somatik, viseral & gejala emosional yang berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik. Peningkatan kortikosteroid selama

stres dapat mengganggu memori deklaratif, konsentrasi, dan pembelajaran.<sup>7</sup>

Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU), berdasarkan observasi secara umum, pada mahasiswa tahun pertama perolehan nilai blok keterampilan belajar & komunikasi (blok pertama) banyak yang belum mendapatkan nilai memuaskan. Mahasiswa yang mendapatkan nilai A hanya beberapa orang. Hal ini mungkin sesuai dengan teori yang disampaikan di atas bahwa mahasiswa baru cenderung mengalami stres sehingga dapat berpengaruh terhadap nilai akademiknya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU. Lalu secara khusus bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres

mahasiswa tahun pertama, untuk mengetahui gambaran hasil belajar mahasiswa tahun pertama pada nilai blok *study skills*, dan untuk mengetahui gambaran stresor yang terdapat pada mahasiswa tahun pertama di FK UMSU.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional*. Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Proses penelitian ini akan dilakukan pada bulan April sampai Oktober 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2016. Pada penelitian ini metode penarikan sampelnya adalah *total sampling*.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yang digunakan adalah kuesioner stres, yaitu *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)* dan *Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)*. Data

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

Data yang diperoleh dari hasil DASS 42, MSSQ dan nilai blok *study skills* akan diolah dengan menggunakan bantuan *software* SPSS. Uji hipotesis yang akan digunakan adalah uji *Chi-square* ( $x^2$ ) bila memenuhi syarat. Bila tidak memenuhi syarat uji *Chi-square*, digunakan uji alternatifnya yaitu Kolmogorof-Smirnov.

## **HASIL**

Sampel pada penelitian ini didapatkan 107 orang, yang telah memenuhi kriteria inklusi, sisanya 11 orang tidak mengikuti ujian blok, 7 orang tidak mengembalikan kuesioner, dan 3 orang tidak hadir saat penelitian. Dari 107 jumlah sampel, terdapat 40 (37,4%) mahasiswa laki-laki dan 67 (62,6%) mahasiswa perempuan.

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

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi skala stres mahasiswa tahun pertama FK UMSU

Tingkat stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	46	43,0%
Stres ringan	31	29,0%
Stres sedang	25	23,4%
stres berat	3	2,8%
stres sangat berat	2	1,9%
Jumlah	107	100,0%

Distribusi nilai blok didapatkan dari analisis data nilai ujian blok *study skills*. Nilai dikatakan lulus jika  $\geq C$  atau  $\geq 65$ . Frekuensi mahasiswa yang lulus nilai blok *study skills* adalah 79 orang dengan persentase 73,8% dan yang tidak lulus adalah 28 orang dengan persentase 26,2%.

Pada penelitian ini didapatkan distribusi stresor pada mahasiswa berdasarkan analisis data dari hasil kuesioner MSSQ.

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi stresor mahasiswa tahun pertama

Stresor	ARS		IRS		TLRS		SRS		DRS		GARS	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ringan	4	3,7%	7	6,5%	7	6,5%	28	26,2%	35	32,7%	57	53,3%
Sedang	44	41,1%	41	38,3%	61	57,0%	58	54,2%	47	43,9%	40	37,4%
Berat	51	47,7%	54	50,5%	36	33,6%	21	19,6%	17	15,9%	10	9,3%
Sangat berat	8	7,5%	5	4,7%	3	2,8%	0	0,0%	8	7,5%	0	0,0%
Jumlah	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%	107	100,0%

Setelah melakukan uji hipotesis, ternyata didapatkan tabel tersebut tidak layak untuk diuji dengan *Chi-Square* karena sel yang

nilai *expected-nya* kurang dari 5 ada 40%. Jadi dilakukan uji Kolmogorov-smirnov, dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .



Tabel 4.5 Hubungan stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills*.

Tingkat Stres	Nilai Blok				Jumlah		P
	Lulus		Tidak lulus		N	%	
	N	%	N	%			
Normal	33	71,7%	13	28,3%	46	100,00%	1,000
Stres ringan	24	77,4%	7	22,6%	31	100,00%	
Stres sedang	19	76,0%	6	24,0%	25	100,00%	
Stres berat	2	66,7%	1	33,3%	3	100,00%	
Stres sangat berat	1	50,0%	1	50,0%	2	100,00%	
Total	79	73,80%	28	26,30%	107	100,00%	

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan skala stres dari DASS-42 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di FK UMSU paling banyak tidak mengalami stres atau normal yaitu sebanyak 46 orang (43%), dan paling sedikit yang mengalami stres sangat berat yaitu sebanyak 2 orang (1,9%). Tetapi kalau dibandingkan secara keseluruhan, jumlah yang mengalami stres lebih banyak dari yang normal yaitu sebesar 57,0%, walaupun perbedaannya tidak terlalu signifikan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Kurnool*

*medical college*, Kurnool, Andhra Pradesh, India yang menyatakan 78,19% mahasiswa tahun pertama mengalami stres, dan 21,81% tidak mengalami stres.<sup>8</sup> 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.<sup>9</sup>

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.<sup>10</sup>

Variasi dalam hal tingkatan stres ini bisa jadi dipengaruhi oleh perbedaan alat ukur stres yang digunakan dan lingkungan perkuliahan yang berbeda.<sup>10,11</sup> Misalnya perbedaan ukuran kelas, tata letak kelas, kebersihan kampus, fasilitas internet, fasilitas perpustakaan dan lain-lain.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil nilai blok didapatkan jumlah mahasiswa yang lulus pada blok pertama ( $\geq C$ ) lebih banyak yaitu 73,8%. 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.<sup>13</sup>

Dari hasil MSSQ didapatkan stresor terberat pada mahasiswa adalah ARS dan IRS. Lalu stresor sedang TLRS, SRS dan DRS, serta stresor ringan GARS. Hal ini hampir serupa dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa nilai ARS (*mean score* 3,10), IRS (2,96), TLRS (2,45) tinggi di kalangan mahasiswa tahun pertama dan dapat dinyatakan hal itu adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa, dan diikuti oleh kategori lainnya.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini, ARS dan IRS merupakan stresor terberat pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa hal-hal akademik dan hubungan intrapersonal dan interpersonal merupakan sumber utama stres pada mahasiswa. Artinya mahasiswa tersebut secara emosi sangat terganggu dengan hal-hal tersebut.<sup>15</sup>

Pada kategori IRS hal-hal yang menjadi stresor seperti kurangnya motivasi untuk belajar, konflik dengan diri sendiri, pelecehan verbal, fisik dan emosional yang disebabkan oleh orang lain, dan konflik dengan dosen.<sup>15</sup>

Stresor sedang paling banyak dijumpai pada TLRS, SRS, dan DRS yang menunjukkan bahwa hal tersebut cukup menyebabkan stres pada mahasiswa, namun masih bisa dikelola dengan baik. Pada TLRS stresor berhubungan dengan cara pengajaran dan pembelajaran. Pada kategori SRS, secara tidak langsung mahasiswa memiliki kesulitan dalam mengatur waktu mereka dalam kegiatan sosial dan masyarakat.<sup>15</sup>

Stresor sedang pada kategori DRS menunjukkan bahwa hal-hal yang berhubungan dengan keinginan cukup menyebabkan stres pada mahasiswa. Hal ini biasanya berhubungan dengan keengganan untuk belajar kedokteran karena berbagai alasan, kehilangan motivasi setelah mengetahui realitas kedokteran, keinginan orangtua untuk belajar kedokteran, dan

mengikuti teman untuk sekolah kedokteran.<sup>15</sup>

Stresor ringan paling banyak dijumpai pada kategori GARS yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memikirkan hal-hal seperti kegiatan kelompok dan berinteraksi dengan orang banyak. Tetapi hal ini tidak menyebabkan stres pada mahasiswa.<sup>15</sup>

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres mahasiswa tahun pertama dan nilai blok *study skills*, karena nilai *p value* atau Asymp. Sig 1,000 (> 0,05), berarti hipotesa ditolak.

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. Beda halnya 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.<sup>16</sup>

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 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.<sup>4</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil yang tidak berhubungan bisa dikaitkan dengan pengambilan data yang hanya menggunakan 1 blok 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 *study skills* selesai. Sebagai tambahan mahasiswa mungkin mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres yang dirasakannya sehingga menghilangkan efek stres pada kinerja akademik.

## **KESIMPULAN**

Dari total 107 sampel mahasiswa tahun pertama, didapatkan jumlah siswa perempuan lebih banyak yaitu 62,2%. Mahasiswa paling banyak tidak mengalami stres dibandingkan skala stres yang lain, yaitu sebanyak 43,0%. Tetapi jika dibandingkan untuk kategori stres saja, mahasiswa paling banyak mengalami stres

ringan yaitu sebanyak 29,0%. Mahasiswa didapatkan lebih banyak lulus pada ujian blok *study skills* yaitu sebanyak 73,8%. Stresor terberat pada mahasiswa adalah ARS dan IRS. Pada skala stresor sedang yaitu kategori TLRS, SRS, DRS, sedangkan skala stresor ringan adalah GARS. Tidak terdapat hubungan bermakna antara stres mahasiswa tahun pertama dengan nilai blok *study skills* di FK UMSU karena  $p=1,000$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Rindang G, Sri H, Anita L. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 2006; 3(2)
2. Erlina LW. Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*. 2012; 9(2)
3. Somaieh B, Aeen M, Rita M. Sources and severity of perceived stress Among Iranian medical students. *Iran Red Crescent Med J*. 2015; 17(10)
4. Nudrat S. Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 2013; 23(1):67-71.
5. Kevin DS. Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013 [Karya Tulis Ilmiah]. Universitas Sumatera utara; 2013
6. Irfan M, Shabana NK. Factors affecting students academic performance. *Global Journal of Management and Business Research*. 2012; 12(9)
7. Sameer M, Shiva D. Stress In undergraduate medical education: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Recent Scientific Research*. 2015; 6(4) 3497-500
8. 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. 2016; 15(5): 35-9
9. Abdus S, et al. Stress among first and third year medical students at University Kebangsaan Malaysia. Pak J Med Sci. 2015; 31(1)
  10. Gita A, Rika L, Oktadoni S, Khairun N. Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung University. J Majority. 2015; 4(4): 50-6
  11. Selvi T, Lilian D. Prevalence of stress levels among first year medical undergraduate students. International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies. 2014; 1(5): 176-181
  12. Hastuti N, Firmanto A, Veryco, Sugiarto. Pengaruh lingkungan kampus terhadap motivasi belajar mahasiswa. Jurnal Manajemen Pemasaran. 2010; 5(1): 22-6
  13. Oktadoni S, Rika L, Marizka PA. Korelasi self-directed learning readiness (SDLR) terhadap prestasi belajar mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun ajaran 2014/2015. Prosiding Seminar Presentasi Artikel Ilmiah Dies Natalis FK Unila ke 13. 2015. Page 31-5
  14. Derbashree S, Jayanta S. Assessment of stress among first year medical students of Chhattisgarh. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences. 2015; 14(8) 37-40
  15. Muhamad SBY, Ahmad FAR. The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual. 1st ed. [cited 2016 June 13]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/200640404>
  16. Mohsin S, Shahid H, Samina M, Chandrashekhar TS. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical School. BMC Medical Education. 2010; 10(2)