

ABSTRAK

GAMBARAN KEKEBALAN TERHADAP STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA ANGKATAN 2006

Oktavius, 2008.

Pembimbing : Pieter Togap Sihombing, dr., M.kes., SpKJ

Stres terjadi apabila orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan mengancam kesehatan fisik ataupun psikologisnya. Sebagian besar penyebab stress adalah perubahan besar yang terjadi pada banyak orang (Atkinson, Smith, Bem, 2002).

Seberapa besar jumlah mahasiswa yang mempunyai dan yang tidak mempunyai kekebalan terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2006 dikaji dalam penelitian ini

Penelitian dilakukan pada 94 orang mahasiswa dengan menggunakan daftar pertanyaan dalam kuisioner dan skala Smith dan Miller yang digunakan untuk mengetahui kekebalan responden terhadap stres. Skala Smith dan Miller berisi 20 pertanyaan dengan tiap jawaban pertanyaan mempunyai rentang nilai 1 sampai 5. Apabila nilai responden kurang dari 30 berarti responden kebal terhadap stres, sedangkan apabila lebih dari 30 maka responden kurang kebal terhadap stres.

Hasil penelitian 21 responden mempunyai nilai diatas 30, sedangkan 73 responden mempunyai nilai dibawah 30.

Dari hasil yang didapatkan disimpulkan bahwa 21 orang (22,3%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2006 kurang mempunyai kekebalan terhadap stres. Sedangkan 73 orang (77,7%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2006 mempunyai kekebalan terhadap stres.

Kata kunci: Stres, kekebalan stres, mahasiswa

ABSTRACT

Illustration Of Stress Resistance Of Faculty Of Medicine Maranatha Students Batch 2006

Oktavius, 2008

Tutor : Jan Piter T Sihombing, dr., SpKJ., M.Kes

Stress manifests when a person is faced to condition compromising his physical or psychological health. Stress is most common caused by extreme change that happened to him, or herself (Atkinson, Smith, Bem, 2002).

This research studies the amount of the students whose stress resistance and those who don't have.

This research studies 94 Faculty of Medicine Maranatha Christian University students. This research uses questionnaires and Smith and Miller scale consisting 20 question, each question answer has value range from 1 to 5. The scale measures respondents stress resistance. The value below 30 reflects tendency to resist stress, whereas value above 30 means respondent tend to have vulnerability to stress.

The research shows 21 respondents give the test result value above 30, 73 respondents have test result value below 30.

The conclusions are 22,3 % students tend to vulnerable to stress, 77,7 % students have stress resistance.

Key word : stress, stress resistance, student

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.... ..	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Kerangka Pemikiran	3
1.5 Metodologi Penelitian	3
1.6 Lokasi dan Waktu	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Karakteristik Peristiwa Stres	6
2.1.3 Reaksi Psikologis Terhadap Stres	8
2.1.3.1 Kecemasan	8
2.1.3.2 Kemarahan dan Agresi	9
2.1.3.3 Apati dan Depresi.....	9

2.1.3.4 Gangguan Kognitif.....	9
2.1.4 Reaksi Fisiologis Terhadap Stres	10
2.1.4.1 Patofisiologi	12
2.1.4.2 Gangguan Stres Paska Traumatik dan Stress Akut	17
2.1.5 Tanda dan Gejala dari Stres.	22
2.1.5.1 Tanda Stres pada Tubuh.	22
2.1.5.2 Gejala Stres pada Tubuh.	22
2.1.6 Pencegahan Stres	23
2.1.6.1 Kecakapan Menanggulangi Masalah	23
2.1.6.1.1 Strategi terfokus masalah	24
2.1.6.1.2 Strategi terfokus Emosi.....	24
2.1.6.2 Menangani Stres.....	25
2.2 Kurikulum Berbasis Kompetensi	26

BAB III. BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Subyek Penelitian	29
3.3 Instrumen Penelitian.....	29
3.4 Pengumpulan Data	30
3.5 Tahapan Wawancara	30
3.6 Analisis Data	30
3.6 Teknik Penyajian Dan Pengolahan Data	31

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil.....	32
4.1.1 Kuesioner	32
4.1.1.1 Identitas Responden	32
4.1.1.2 Hubungan dengan Keluarga	33
4.1.1.3 Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	35
4.1.1.4 Hubungan Interpersonal, Kesehatan dan Kebiasaan.....	37
4.1.2 Skala Smith dan Miller	41

4.2 Pembahasan	41
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Salah satu atau kedua orang tua saya telah meninggal"	33
Tabel 4.2	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Orang tua saya sudah bercerai"	33
Tabel 4.3	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Keluarga selalu menuntut segala sesuatu yang sebenarnya tidak saya sukai"	34
Tabel 4.4	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak akrab dengan keluarga"	34
Tabel 4.5	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak merasa nyaman berada ditengah-tengah keluarga"	34
Tabel 4.6	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Masuk Fakultas Kedokteran bukan atas kehendak saya sendiri "	35
Tabel 4.7	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya sukar berkonsentrasi"	35
Tabel 4.8	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya merasa kesulitan memahami materi-materi perkuliahan"	36
Tabel 4.9	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya sukar mengatur waktu saya dengan efektif"	36
Tabel 4.10	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya merasa tidak diterima dilingkungan tempat saya belajar"	36
Tabel 4.11	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya selalu bergantung pada orang lain"	37
Tabel 4.12	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak mempunyai banyak sahabat dan kenalan disekitar saya"	37
Tabel 4.13	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak dapat mengekspresikan perasaan saya kepada orang lain"	38
Tabel 4.14	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya mengalami peristiwa buruk yang tidak bisa saya lupakan di masa lalu"	38

Tabel 4.15 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya merasa kesehatan saya terganggu akhir-akhir ini"	38
Tabel 4.16 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya baru saja/sedang menderita gangguan kesehatan yang berat"	39
Tabel 4.17 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya jarang berolahraga"	39
Tabel 4.18 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya sering meminum minuman beralkohol"	40
Tabel 4.19 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya sering merokok"	40
Tabel 4.20 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak mempunyai waktu untuk diri sendiri (refreshing, ketenangan diri)" ..	40
Tabel 4.21 Distribusi nilai skla Smith dan Miller responden.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Respon <i>Fight or Flight</i>	11
Gambar 2.2 Sumbu <i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>	14
Gambar 2.3 Koneksi Umpan Balik HPA-Amygdala-Hipokampus	16

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Responden	32
Diagram 4.2 Distribusi Usia Responden	33
Diagram 4.3 Distribusi Kekebalan Terhadap Stres Responden	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner.....	48
Lampiran 2 : Skala Smith dan Miller	49
Lampiran 3 : ICD-10 (F40-F49)	50
Lampiran 4 : Surat Pernyataan	51