

ABSTRAK
GAMBARAN KEKEBALAN TERHADAP STRES PADA SISWA/I KELAS
XI JURUSAN IPA SMA SANTA MARIA I KOTA BANDUNG

Erick Thungady, 2009; Pembimbing : dr. Jan Pieter T. Sihombing, Sp.KJ., M.Kes.

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.

Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui persentase gambaran kekebalan terhadap stres dan faktor – faktor yang dapat menjadi stresor pada siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif observasional dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dan skala Smith dan Miller. Sebanyak 60 orang siswa diberikan kuesioner yang berjumlah 20 pertanyaan dan juga skala Smith dan Miller untuk mengetahui kekebalan responden terhadap stres. Skala Smith dan Miller mempunyai 20 pertanyaan dengan tiap jawaban mempunyai rentang nilai antara 1 sampai 5. Apabila nilai responden kurang dari 30 menunjukkan responden kebal terhadap stres, sedangkan apabila nilai lebih dari 30 maka responden kurang kebal terhadap stres. Parameter data yang diambil adalah kekebalan terhadap stres dan faktor – faktor yang dapat menjadi stresor. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian skala Smith dan Miller yaitu siswa/i dengan kekebalan terhadap stres sebanyak 2 orang (3,3%) dan siswa yang kurang kebal terhadap stres sebanyak 58 orang (96,7%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa 58 orang Siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung kurang mempunyai kekebalan terhadap stres atau 96,7% dari sampel kurang mempunyai kekebalan terhadap stres. Sedangkan 2 orang Siswa/i kelas XI jurusan IPA SMA Santa Maria I Kota Bandung mempunyai kekebalan terhadap stres atau 3,33% dari sampel mempunyai kekebalan terhadap stres.

Kata Kunci : kekebalan terhadap stres, stresor

ABSTRACT

Illustration Of Stress Resistance Of students majoring in science class XI Santa Maria I Highschool of Bandung City

Erick Thungady, 2009; 1st Tutor : dr. Jan Pieter T. Sihombing, Sp.KJ., M.Kes.

Stress occurs when people are confronted with events that they feel threatened physical or psychological health, most of the causes of stress is a major change that occurred in many people.

The research objective was to determine the percentage of image and resistance to stress factors - factors that may stress on students majoring in science class XI Santa Maria I Highschool of Bandung.

This research uses descriptive research method observational data retrieval techniques using questionnaires and scale of Smith and Miller. A total of 60 students were given a questionnaire of 20 questions and also the scale of Smith and Miller to determine the respondents immune to stress. Smith and Miller scale has 20 questions with each answer has a value ranging from 1-5. If the value is less than 30 respondents showed that respondents are immune to stress, whereas if the value of more than 30 then the respondent is less resistant to stress. Parameter data taken is immune to stress and factors - factors that can lead to stress. Data analysis using univariate analysis.

The results of Smith and Miller scale students with resistance to stress as much as 2 people (3.3%) and students less resistant to stress as many as 58 people (96.7%).

The conclusion of this study is that 58 students majoring in science class XI SMA Santa Maria I of Bandung less resistant to stress, or 96.7% of the sample have less resistance to stress. While the 2 students majoring in science class XI SMA Santa Maria I of Bandung has a resistance to stress, or 3.33% of the sample has a resistance to stress.

Keyword : resistance to stress, stressors,

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAK (Dalam Bahasa Inggris)	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	2
1.5 Kerangka Pemikiran.....	2
1.6 Metodologi Penelitian	3
1.7 Lokasi dan Waktu	3

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres	4
2.1.1 Definisi	4
2.1.2 Karakteristik Peristiwa Stres	5
2.1.2.1 Peristiwa Traumatik	5
2.1.2.2 Dapatnya Dikendalikan.....	6

2.1.2.3 Dapatnya Diperkirakan	6
2.1.2.4 Menantang Batas-Batas Manusia.....	7
2.1.2.5 Konflik Internal	7
2.1.3 Reaksi Psikologis Terhadap Stres	7
2.1.3.1 Kecemasan	7
2.1.3.2 Kemarahan dan Agresi.....	8
2.1.3.3 Apati dan Depresi.....	8
2.1.3.4 Gangguan Kognitif.....	9
2.1.4 Reaksi Fisiologis Terhadap Stres	9
2.1.4.1 Respon Stres Fisiologis	10
2.1.4.2 Stres dan Penyakit	12
2.1.5 Bagaimana Stres Mempengaruhi Kesehatan.....	14
2.1.5.1 Jalur Langsung	14
2.1.5.1.a Rangsangan Berlebihan Kronis	14
2.1.5.1.b Sistem Kekebalan.....	14
2.1.5.2 Jalur Interkatif	15
2.1.5.3 Jalur Perilaku Sehat.....	16
2.1.5.4 Jalur Perilaku Sakit	16
2.1.6 Teori Dasar Tentang Stres.....	16
2.1.6.1 Teori Psikoanalitik	17
2.1.6.2 Teori Perilaku.....	17
2.1.6.3 Gaya Kepribadian.....	17
2.1.7 Kecakapan Menanggulangi Masalah	18
2.1.7.1 Strategi Terfokus Masalah	19
2.1.7.2 Strategi Terfokus Emosi.....	19
2.1.7.3 Mekanisme Pertahanan	20
2.1.7.3.a Represi.....	20
2.1.7.3.b Rasionalisasi.....	21
2.1.7.3.c Pembentukan Reaksi	22
2.1.7.3.d Proyeksi.....	22
2.1.7.3.e Intelektualisasi.....	22

2.1.7.3.f Penyangkalan	22
2.1.7.3.g Pengalihan	23
2.1.8 Menangani Stres.....	24
2.1.8.1 Teknik Perilaku	25
2.1.8.2 Teknik Kognitif.....	25

BAB III. BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Subyek Penelitian	27
3.3 Instrumen Penelitian.....	27
3.4 Pengumpulan Data	28
3.5 Tahapan Wawancara	28
3.6 Analisis Data	28
3.6 Teknik Penyajian Dan Pengolahan Data	29

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil	30
4.1.1 Kuesioner	30
4.1.1.1 Identitas Responden	30
4.1.1.2 Hubungan dengan Keluarga	31
4.1.1.3 Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	34
4.1.1.4 Hubungan Interpersonal, Kesehatan dan Kebiasaan.....	38
4.1.2 Skala Smith dan Miller.....	45
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Kuesioner	45
4.2.1.1 Identitas Responden	45
4.2.1.2 Hubungan dengan Keluarga.....	46
4.2.1.3 Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	46
4.2.1.4 Hubungan Interpersonal, Kesehatan dan Kebiasaan.....	48
4.2.2 Skala Smith dan Miller.....	49

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 52

5.2 Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 54

LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa diterima didalam keluarga”	31
Tabel 4.2	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa disayangi kedua orang tua saya”	31
Tabel 4.3	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Keluarga selalu menuntut sesuatu yang sebenarnya tidak saya sukai”	32
Tabel 4.4	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa akrab dengan keluarga”	33
Tabel 4.5	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa nyaman berada di tengah-tengah keluarga saya”	33
Tabel 4.6	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa nyaman belajar dikelas ”	34
Tabel 4.7	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya sukar berkonsentrasi”	35
Tabel 4.8	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa kesulitan memahami pelajaran-pelajaran dikelas”	35
Tabel 4.9	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya sukar mengatur waktu belajar dengan efektif”	36
Tabel 4.10	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa tidak diterima di lingkungan tempat saya belajar”	37
Tabel 4.11	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya bergantung pada orang lain”	38
Tabel 4.12	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa punya banyak sahabat dan kenalan di sekitar saya”	38
Tabel 4.13	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya tidak dapat mengekspresikan perasaan saya kepada orang lain”	39
Tabel 4.14	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya mengingat peristiwa buruk yang tidak bisa saya lupakan di masa lalu”	40

Tabel 4.15 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa kesehatan saya terganggu”	41
Tabel 4.16 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya suka berolahraga”	41
Tabel 4.17 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Berat Badan Saya Sesuai”	42
Tabel 4.18 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya meminum minuman beralkohol”	43
Tabel 4.19 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merokok”	43
Tabel 4.20 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya mencari waktu untuk ketenangan diri”	44
Tabel 4.21 Distribusi nilai skla Smith dan Miller responden	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Fight-or-Flight Response</i>	10
--	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Distribusi jenis kelamin responden	30
Diagram 4.2 Distribusi Kekebalan Terhadap Stres Responden	49

DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner	55
Skala Smith dan Miller	57