

ABSTRAK
GAMBARAN KEKEBALAN TERHADAP STRES PADA SISWA KELAS
III SEKOLAH MENENGAH UMUM TARUNA BAKTI BANDUNG
TAHUN AJARAN 2008 / 2009 MENJELANG UJIAN NASIONAL 2009

Mery Kristianti, 2009; Pembimbing : dr. Jan Piter T. Sihombing, Sp.KJ., M.Kes.

Stres terjadi apabila orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan mengancam kesehatan fisik ataupun psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres.

Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui gambaran kekebalan terhadap stres dan faktor – faktor yang dapat menjadi stresor pada siswa kelas III Sekolah Menengah Umum Taruna Bakti Bandung tahun ajaran 2008 / 2009 menjelang ujian nasional 2009.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif observasional dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dan skala Smith dan Miller. Sebanyak 80 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. Data yang diambil adalah kekebalan terhadap stres dan faktor – faktor yang dapat menjadi stresor. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian dari kuesioner didapatkan nilai yang tinggi pada responden yang sukar berkonsentrasi sebanyak 33 orang (41,25%), responden yang merasa kesulitan mengatur waktu belajar sebanyak 40 orang (50%), responden yang tidak memiliki seseorang yang membantunya dalam pelajaran sebanyak 35 orang (43,75%), responden yang merasa ada yang membencinya sebanyak 36 orang (45%), dan responden yang jarang berolahraga sebanyak 32 orang (40%). Selain itu didapatkan juga hasil skala Smith dan Miller yaitu siswa dengan kekebalan terhadap stres sebanyak 23 orang (28,75%) dan siswa yang kurang kebal terhadap stres sebanyak 57 orang (71,25%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kekebalan terhadap stres pada siswa kelas III Sekolah Menengah Umum Taruna Bakti Bandung tahun ajaran 2008 / 2009 menjelang ujian nasional 2009 cukup rendah dengan gambaran kekebalan terhadap stres mayoritas berada pada siswa yang kurang kebal terhadap stres dan faktor yang rentan menjadi stresor adalah faktor yang berasal dari lingkungan pendidikan dan hubungan antara interpersonal, kesehatan, dan kebiasaan.

Kata Kunci : kekebalan terhadap stres, stresor

ABSTRACT

THE ILLUSTRATION OF THE IMMUNITY OF STRESS OF THE 3RD GRADE TARUNA BAKTI BANDUNG SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PERIOD 2008/2009 IN APPROACH TO THE 2009 NATIONAL EXAM

Mery Kristianti, 2009; Supervisor: dr. Jan Piter T. Sihombing, Sp.KJ., M. Kes.

Stress occurs when people face an occurrence which they feel threaten their physical or psychological health. The occurrence is called as stressor, and the reaction of people to the occurrence is stress response.

The purpose of this research is to comprehend the percentage of the illustration of the immunity of stress and factors which were able to be the stressor to the third grade Bandung Senior High School in period 2008/2009 in approach to 2009 national exam.

This research used observational descriptive analytical method with data taken by questionnaire and Smith and Miller scale. There were 80 students given the questionnaire containing 20 questions, and Smith and Miller scale to examine the respondents' immunity of stress. Smith and Miller scale contain 20 questions with score scale from 1-5 for each answer. If the respondent's score is less than 30, the result shows that the respondent is insusceptible to stress; while if the score is more than 30, the result shows that the respondent is less insusceptible to stress. The data parameter used in this research was the immunity of stress and factors which were able to be the stressor.

The questionnaire showed the result that there were 33 respondents (41,25%) who difficultly concentrate, 40 respondents (50%) who difficultly manage their time to study, 35 respondents (43,75%) who did not have anyone to help them study at home, 36 respondents (45%) who felt that somebody dislike them, and 32 respondents (40%) who rarely sported. In addition, Smith and Miller scale showed the result that there were 23 respondents (28,75%) who were insusceptible to stress and 57 respondents (71,25%) who were less insusceptible to stress.

The conclusion of this research is that the degree of the immunity of stress to the third grade Taruna Bakti Bandung Senior High School students in period 2008/2009 in approach to the 20 national exam was low with an illustration of the immunity of stress and factors which relatively be the stressor were factors which were related to education environment and relations among individual, health, and habits.

Keyword: immunity of stress, stressor

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Maksud Penelitian	2
1.3.2 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	3
1.5 Kerangka Pemikiran	3
1.6 Metodologi Penelitian	3
1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Karakteristik Peristiwa Stres	6
2.1.2.a Peristiwa Traumatik	6

2.1.2.b Dapatnya Dikendalikan	7
2.1.2.c Dapatnya Diperkirakan	8
2.1.2.d Menantang Batas – Batas Manusia	8
2.1.2.e Konflik Internal	9
2.1.3 Reaksi Psikologis Terhadap Stres	10
2.1.3.a Kecemasan	10
2.1.3.b Kemarahan dan Agresi	11
2.1.3.c Apati dan Depresi	11
2.1.3.d Gangguan Kognitif	12
2.1.4 Reaksi Fisiologis Terhadap Stres	13
2.1.4.a Respon Stres Fisiologis	13
2.1.4.b Stres dan Penyakit	17
2.1.4.b.1 Stres Terhadap Penyakit Jantung Koroner dan Hipertensi	17
2.1.4.b.2 Stres Terhadap Sistem Imun	18
2.1.4.b.3 Stres dan Tidur	19
2.1.5 Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan	22
2.1.5.a Jalur Langsung	22
2.1.5.a.1 Rangsangan Berlebih yang Kronis	23
2.1.5.a.2 Sistem Kekebalan	23
2.1.5.b Jalur Interaktif	24
2.1.5.c Jalur Perilaku Sehat	24
2.1.5.d Jalur Perilaku Sakit	25
2.1.6 Teori Dasar Stres	26
2.1.6.a Teori Psikoanalitik	26
2.1.6.b Teori Perilaku	26
2.1.6.c Gaya Kepribadian	27
2.1.6.c.1 Ketabahan Hati	28
2.1.6.c.2 Pola Tipe A (Type A Behavioral Pattern)	28
2.1.7 Penanggulangan Stres	30
2.1.7.a Strategi Terfokus Masalah	31

2.1.7.b	Strategi Terfokus Emosi	31
2.1.7.c	Mekanisme Pertahanan Sebagai Strategi Terfokus Emosi	33
2.1.7.c.1	Represi	33
2.1.7.c.2	Rasionalisasi	35
2.1.7.c.3	Pembentukan Reaksi	35
2.1.7.c.4	Proyeksi	35
2.1.7.c.5	Intelektualisasi	35
2.1.7.c.6	Penyangkalan	36
2.1.7.c.7	Pengalihan	36
2.1.8	Menangani Stres	37
2.1.8.a	Teknik Perilaku	38
2.1.8.b	Teknik Kognitif	39
2.1.9	Gangguan Stres Paskatraumatik dan Gangguan Stres Akut	39
2.1.5.a	Etiologi	42
2.1.4.b.1	Stresor	42
2.1.4.b.2	Faktor Psikodinamika	42
2.1.4.b.3	Faktor Biologis	43
2.1.5.b	Kriteria Menurut <i>Diagnostik and Statistic Manual of Mental Disorder</i> edisi ke 4 (DSM – IV)	44
2.1.5.c	Peranan Trauma dalam Gangguan Paskatraumatik	47
2.1.4.b.1	Bencana Alam	47
2.1.4.b.2	Makian atau Pelecehan	48
2.1.4.b.3	Trauma akibat Perang	48
2.1.4.b.4	Peristiwa Traumatis Umum	49
2.1.5.d	Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Stres Paskatraumatik	49
2.1.5.e	Perawatan pada Gangguan Stress Paskatraumatik	50
2.2	Masa Remaja	53
2.2.1	Ciri – Ciri Masa Remaja	53
2.2.2	Remaja dan Orang Tua	56
2.2.3	Remaja dan Lingkungan Sosial	57
2.2.4	Stres pada Remaja	58

2.3	Standar Kelulusan Ujian Nasional 2009	60
-----	---	----

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian	61
3.2	Subjek Penelitian	61
3.3	Instrumen Penelitian	61
3.4	Pengumpulan Data	62
3.5	Tahapan Wawancara	62
3.6	Analisis Data	62
3.7	Teknik Penyajian dan Pengolahan Data	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	64
4.1.1	Kuisisioner	64
4.1.1.a	Identitas Responden	64
4.1.1.b	Hubungan dengan Keluarga	65
4.1.1.c	Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	67
4.1.1.d	Hubungan dengan Interpersonal, Kesehatan, dan Kebiasaan	70
4.1.2	Skala Smith dan Miller	74
4.2	Pembahasan	74
4.2.1	Kuisisioner	74
4.2.1.a	Identitas Responden	74
4.2.1.b	Hubungan dengan Keluarga	75
4.2.1.c	Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	76
4.2.1.d	Hubungan dengan Interpersonal, Kesehatan, dan Kebiasaan	78
4.2.2	Tingkat Kecemasan Responden	79

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	81
-----	------------------	----

5.2	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN		85
RIWAYAT HIDUP		88

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Perilaku Tipe A. Beberapa perilaku yang menandai orang yang rentan terhadap penyakit jantung koroner	29
Tabel 4.1.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Salah satu atau kedua orang tua saya telah meninggal”	65
Tabel 4.2.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Orang tua saya sudah bercerai”	66
Tabel 4.3.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Orang tua selalu membandingkan saya dengan saudara saya yang lebih baik”	66
Tabel 4.4.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya tidak nyaman berada di rumah”	66
Tabel 4.5.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya sangat menyayangi tiap anggota keluarga saya”	67
Tabel 4.6.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya tidak menyukai pelajaran-pelajaran di sekolah”	67
Tabel 4.7.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya sukar berkonsentrasi”	68
Tabel 4.8.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya merasa kesulitan mengatur waktu belajar”	68
Tabel 4.9.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya memiliki seseorang yang membantu saya dalam pelajaran”	69
Tabel 4.10.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya mengalami kesulitan memahami pelajaran-pelajaran di sekolah”	69
Tabel 4.11.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya merasa ada guru yang tidak menyukai saya”	69
Tabel 4.12.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya merasa disayangi”	70
Tabel 4.13.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya tidak diterima di lingkungan saya”	70

Tabel 4.14.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya tertutup pada orang lain”	71
Tabel 4.15.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya sulit memaafkan orang lain”	71
Tabel 4.16.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Kesehatan saya terganggu akhir – akhir ini”	71
Tabel 4.17.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya merasa ada seseorang yang membenci saya”	72
Tabel 4.18.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya jarang berolahraga”	72
Tabel 4.19.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya memiliki cukup waktu untuk menyegarkan pikiran”	73
Tabel 4.20.	Distribusi jawaban responden tentang pernyataan “Saya sering merokok”	73
Tabel 4.21.	Distribusi nilai Skala Smith dan Miller responden	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Fight or Flight Response</i>	13
Gambar 2.2. Struktur otak ini berperan dalam mengaktifkan atau menonaktifkan <i>fight or flight Response</i>	16
Gambar 2.3. Pengaruh orang yang bersikap pesimistik kan berakibat pada melemahnya kesehatan	27
Gambar 2.4. Pengaruh perilaku tipe A yang dapat memberikan kontribusi pada penyakit jantung koroner	29
Gambar 2.5. Veteran perang dengan gangguan stres paskatraumatik menunjukkan peningkatan aliran darah pada nukleus amygdala saat ditanya untuk membayangkan adegan peperangan menggunakan PET Scan	48
Gambar 2.6. <i>Magnetic Resonance Imaging</i> menunjukkan atrofi dari hipokampus dari orang dengan gangguan stres paskatraumatik (kanan) dibandingkan seseorang tanpa gangguan ini (kiri)	50
Gambar 4.1. Grafik distribusi Jenis Kelamin Responden	64
Gambar 4.2. Grafik distribusi Umur Responden	65
Gambar 4.3. Grafik distribusi Kekebalan Responden Terhadap Stres	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner	85
Lampiran 2. Skala Smith dan Miller	86