

ABSTRAK

GAMBARAN KEKEBALAN TERHADAP STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA ANGKATAN 2005

Julianto Leonardus, 2010.

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

Stres adalah rangsangan dalam bentuk apapun yang akan dapat mempengaruhi proses pikir dan tindakan seseorang. Stress dengan frekuensi dan jumlah yang tinggi akan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis pada individu.

Seberapa besar jumlah mahasiswa yang mempunyai dan yang tidak mempunyai kekebalan terhadap stres pada mahasiswa FP UK.Maranatha angkatan 2005 dikaji dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan daftar pertanyaan dalam kuisioner dan skala Smith dan Miller yang berisi 20 pertanyaan dengan tiap jawaban pertanyaan mempunyai rentang nilai 1 sampai 5, skala Smith dan Miller digunakan untuk mengetahui kekebalan responden terhadap stres. Apabila nilai responden kurang dari 30 berarti responden kebal terhadap stres, sedangkan apabila lebih dari 30 maka responden kurang kebal terhadap stres. Dilakukan pada 100 orang mahasiswa angkatan 2005 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

Hasil penelitian 23 orang mempunyai nilai diatas 30, sedangkan 77 orang mempunyai nilai dibawah 30. Dari hasil yang didapatkan disimpulkan bahwa 23 orang (23%) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha kurang mempunyai kekebalan terhadap stres. Sedangkan 77 orang (77%) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha mempunyai kekebalan terhadap stres.

Kata kunci: Stres, kekebalan stres, mahasiswa

ABSTRACT

Illustration Of Stress Resistance Of Faculty Of Psychology Maranatha Students Batch 2005

Julianto Leonardus, 2010

1st Tutor : Jan Piter T Sihombing, dr., SpKJ., M.Kes

Stress is an every way's impulse which can affect people's mind and act. Stress in High Frequency and Intensity can caused physical and psychological imbalance.

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

This research uses questioners and Smith and Miller scale consisting 20 questions, 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. This research studies 100 Faculty of Psychology Maranatha Christian University students.

The research shows 23 respondents give the test result value above 30, 77 respondents have test result value below 30. The conclusions are 23 % students tend to vulnerable to stress, 77 % students have stress resistance.

Key word : stress, stress resistance, student

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAK (Dalam Bahasa Inggris)	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	3
1.3 Maksud dan Tujuan	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	3
1.5 Kerangka Pemikiran	4
1.6 Metodologi Penelitian	5
1.7 Lokasi dan Waktu	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Stres	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Karakteristik Peristiwa Stres Dan Stressor	9
2.1.3 Reaksi Psikologis Terhadap Stres	14
2.1.3.1 Kecemasan	14
2.1.3.2 Kemarahan dan Agresi	15

2.1.3.3 Apati dan Depresi.....	15
2.1.3.4 Gangguan Kognitif.....	16
2.1.3.5 Teori Lain Mengenai Stres	16
2.1.4 Reaksi Fisiologis Terhadap Stres	17
2.1.4.1 Patofisiologi	20
2.1.4.2 Gangguan Post Traumatik Stres dan Gangguan Stress Akut ...	26
2.1.5 Tanda dan Gejala dari Stres.	31
2.1.5.1 Tanda Stres pada Tubuh.	31
2.1.5.2 Gejala Stres pada Tubuh.	32
2.1.6 Pencegahan Stres.....	35
2.1.6.1 Pengertian dan Mekanisme Coping Stress	35
2.1.6.2 Menangani Stres Umum.....	38

BAB III. BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	42
3.2 Subyek Penelitian	42
3.3 Instrumen Penelitian.....	42
3.4 Pengumpulan Data	43
3.5 Tahapan Wawancara	43
3.6 Analisis Data	43
3.7 Teknik Penyajian Dan Pengolahan Data	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil	45
4.1.1 Kuesioner	45
4.1.1.1 Gambaran Responden	45
4.1.1.2 Hubungan dengan Keluarga	47
4.1.1.3 Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	49
4.1.1.4 Hubungan Interpersonal, Kesehatan dan Kebiasaan.....	52
4.1.2 Skala Smith dan Miller.....	57

4.2 Pembahasan	57
4.2.1 Kuesioner	57
4.2.1.1 Gambaran Responden	57
4.2.1.2 Hubungan dengan Keluarga	58
4.2.1.3 Hubungan dengan Lingkungan Pendidikan	59
4.2.1.4 Hubungan Interpersonal, Kesehatan dan Kebiasaan.....	62
4.2.2 Skala Smith dan Miller.....	64
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

4.1 Jenis Kelamin Responden.....	45
4.2 Usia Responden.....	46
4.3 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Salah satu atau kedua orang tua saya telah meninggal”	47
4.4 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Orang tua saya sudah bercerai”	47
4.5 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya merasa dituntut keluarga untuk melakukan sesuatu yang tidak saya sukai”	48
4.6 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Hubungan Saya dengan Keluarga tidak harmonis”	48
4.7 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya merasa Keluarga saya tidak mampu secara finansial”	49
4.8 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Fakultas/ Jurusan yang saya masuki bukan atas kehendak saya sendiri ”	49
4.9 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya sukar berkonsentrasi saat kuliah”	50
4.10 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya merasa gugup saat ujian”	50
4.11 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya merasa tidak diterima dilingkungan tempat saya belajar”	51
4.12 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya merasa tidak dapat mengatur waktu saya dengan baik”	51
4.13 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ” Saya selalu merasa kesepian dimanapun saya berada”	52
4.14 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya tidak mempunyai banyak sahabat dan kenalan disekitar saya”	52
4.15 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan ”Saya mempunyai penyakit yang dapat mengganggu aktivitas Saya”	53

4.16 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak pernah mengekspresikan perasaan saya kepada orang lain".....	53
4.17 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya mengalami peristiwa buruk yang tidak bisa Saya lupakan"	54
4.18 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya tidak merasa sehat akhir-akhir ini"	54
4.19 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya jarang berolahraga"	55
4.20 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya sering meminum minuman beralkohol dan/atau merokok"	55
4.21 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Berat badan saya cenderung turun akhir akhir ini"	56
4.22 Distribusi jawaban responden tentang pernyataan "Saya mengalami perubahan besar dalam hidup Saya"	56
4.23 Distribusi nilai skala Smith dan Miller responden.....	57

DAFTAR GAMBAR

2.1 Sindrom Adaptasi meyeluruh dari Selye	17
2.2 Respon <i>Fight or Flight</i>	19
2.3 Aksis HPA	21
2.4 Sumbu <i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>	23
2.5 Koneksi Umpan Balik HPA Amygdala Hipokampus	25

DAFTAR DIAGRAM

4.1 Distribusi Jenis Kelamin Responden	46
4.2 Distribusi Usia Responden	46
4.3 Distribusi Kekebalan Terhadap Stres Responden	64

DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner	70
Skala Smith dan Miller	71
ICD-10 (F40-F49)	72
Surat Persetujuan.....	73