

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

Fakultas Kedokteran menuntut mahasiswa/i untuk selalu belajar keras di setiap waktu karena pelajaran yang diwajibkan di Fakultas Kedokteran sangat berat. Ini menghadirkan masalah pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran terutama yang tidak terbiasa dengan sistem pembelajaran di Fakultas Kedokteran terutama bagi mahasiswa baru yang baru lulus dari SLTA. Karena mahasiswa baru harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru yang berbeda dengan sistem pembelajaran yang sebelumnya. Bagi mahasiswa baru sistem pembelajaran baru ini dapat menjadi masalah atau *stressor* baru di kehidupannya yang dapat menimbulkan stres (Wismanto, 2013).

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Stres merupakan manifestasi dari munculnya suatu *stressor*, dampak dari *stressor* bergantung pada sifat *stressor*, jumlah *stressor*, lama pemaparan terhadap *stressor*, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan. Seseorang dapat jatuh pada kondisi stres dimulai dari tahap pertama (paling ringan), tahap kedua, tahap

ketiga, tahap keempat, tahap kelima, tahap keenam (paling berat) (Wismanto, 2013).

Dalam menerjemahkan stres ada tiga istilah yang sering digunakan yaitu : ancaman, bahaya dan kehilangan. Ancaman adalah terjadinya suatu peristiwa yang akan datang yang diharapkan memiliki konsekuensi buruk, bahaya adalah persepsi bahwa konsekuensi buruk yang sudah ada, dan kehilangan adalah persepsi bahwa sesuatu diinginkan telah dibawa pergi. Ketiga istilah tersebut didapatkan oleh setiap individu berdasarkan dari pengalaman menghadapi dan mengantisipasi kesulitan dalam upaya penyelesaian masalah (Smith & Flachsbart, 2007).

Stres yang didapatkan dari sebuah pengalaman tampaknya tak terelakkan oleh seseorang terkait dengan mengejar tujuan dan menghindari ancaman. Kebanyakan pada dasarnya, stres terjadi ketika seseorang memandang sebuah hukuman merupakan ketidakmampuan dalam mencapai tujuan. Dari pandangan mencapai tujuan, pengalaman ini merupakan aspek yang luas dan sangat umum untuk proses terjadinya stres (Rhadiyah *et al.*, 2007).

Stres yang didapatkan pada seseorang akan berdampak pada psikis seorang tersebut. Psikologi berasal dari kata Yunani "*psyche*" yang artinya jiwa. Jiwa itu sendiri adalah daya hidup rohaniah yang bersifat abstrak, yang menjadi penggerak dan pengatur bagi sekalian perbuatan-perbuatan pribadi (*personal behavior*). Karena sifatnya yang abstrak, maka kita tidak dapat mengetahui jiwa secara wajar, melainkan hanya dapat mengenali gejalanya saja (Oktovia *et al.*, 2013).

Menurut Woodworth dan Marquis (1993) dalam buku Ahmadi (2003) psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari aktivitas individu dari sejak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia dalam hubungannya dengan alam sekitar.

Psikologi dibedakan menjadi dua yaitu psikologi umum dan psikologi khusus. Psikologi umum ialah psikologi yang menyelidiki dan mempelajari kegiatan–kegiatan atau aktivitas–aktivitas psikis manusia pada umumnya. Sadock & Sadock (2010) menjelaskan psikologi khusus ialah psikologi yang menyelidiki dan mempelajari segi–segi kekhususan dari aktivitas–aktivitas psikis manusia. Psikologi khusus ini ada beberapa macam, antara lain :

#### 1. Psikologi perkembangan

Yaitu psikologi yang membicarakan perkembangan psikis manusia dari masa bayi sampai tua, yang mencakup:

- a. Psikologi anak (mencakup masa bayi)
- b. Psikologi puber dan adolesensi (psikologi remaja)
- c. Psikologi orang dewasa
- d. Psikologi orang-tua

#### 2. Psikologi Sosial

Yaitu psikologis yang khusus membicarakan tentang tingkah laku atau aktivitas–aktivitas manusia dalam hubungannya dengan aktivitas sosial.

#### 3. Psikologi Pendidikan

Yaitu psikologi yang khusus menguraikan kegiatan–kegiatan manusia dalam hubungannya dengan situasi pendidikan, misalnya bagaimana

menarik perhatian agar pelajaran dapat dengan mudah diterima, bagaimana cara belajar dan lain sebagainya.

## 2.2 Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu diri manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan. Pada dasarnya pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan dari manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan dapat berwujud barang-barang baik lewat indra maupun akal, dapat pula objek yang dipahami oleh manusia berbentuk ideal atau bersangkutan dengan masalah kejiwaan (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Lawrence (1980) dalam Notoatmodjo (2007), sikap ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor. Faktor predisposisi (*predisposing factor*) meliputi faktor-faktor dasar, misalnya : pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan lain sebagainya yang terdapat dalam diri individu maupun masyarakat. Faktor pendukung (*enabling factors*) meliputi lingkungan fisik seperti umur, status sosial ekonomi, pendidikan, sumber daya atau potensi masyarakat. Faktor pendorong (*reinforcing factor*) meliputi sikap dari orang sekitar individu. Misalnya : sikap orang tua, suami, tokoh masyarakat bahkan petugas kesehatan.

### **2.3 Belajar dan Hasil Belajar**

Selanjutnya untuk memahami pengertian belajar berikut dikemukakan beberapa pengertian belajar diantaranya menurut Slameto (2003) dalam bukunya belajar dan faktor–faktor yang mempengaruhinya menjelaskan bahwa belajar adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dalam lingkungannya. Menurut Trianto (2010) belajar dapat dimaksudkan sebagai dari yang belum tahu menjadi tahu, dari yang belum paham menjadi paham, dari mengubah kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru serta dapat bermanfaat bagi lingkungan maupun individu itu sendiri. Menurut Sudjana (2004), hasil belajar merupakan kemampuan–kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya.

### **2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Untuk mendapatkan proses belajar yang optimal dibutuhkan berbagai macam faktor terhadap hasil belajar tersebut. Adapun faktor–faktor yang mempengaruhi prestasi belajar secara umum menurut Slameto (2003) pada garis besarnya meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa jasmaniah, psikologis dan kelelahan.

Faktor jasmaniah mencakup faktor kesehatan dan kecacatan tubuh, kemudian faktor psikologis yang termasuk intelegensi, minat, motivasi, perhatian, bakat, kematangan dan kesiapan. Sedangkan dari faktor eksternal dapat

melalui 3 faktor diantaranya faktor keluarga, faktor lingkungan pendidikan, dan faktor masyarakat. Faktor keluarga dapat melalui dari cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan. Faktor lingkungan belajar dapat berupa relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, waktu sekolah, keadaan gedung dan lain sebagainya, sedangkan faktor masyarakat dapat berupa bentuk kehidupan bermasyarakat dan teman bermain (Yu *et al.*, 2014)

Pendapat lain mengenai faktor–faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar menurut Ahmadi (2004) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya faktor jasmaniah dan psikologi. Dalam faktor jasmaniah dapat didapatkan melalui faktor pengelihatan, pendengaran, struktur tubuh dan sebagainya, sedangkan faktor psikologi dapat melalui faktor intelektual yaitu faktor potensial dan kecakapan nyata. Pada faktor eksternal yang berperan yaitu faktor sosial, budaya, lingkungan fisik dan lingkungan spiritual.

## **2.5 Masalah belajar pada remaja**

Seorang yang berada pada tingkat remaja sudah dapat mengambil keputusan-keputusan berdasarkan apa yang baik dan tepat berdasarkan suatu kontrak, perjanjian, baik sosial maupun pribadi. Mereka sudah dapat mempertimbangkan dan memperhatikan sudut pandang masyarakat pada umumnya. Seseorang pada tingkat ini jelas menyadari relatifnya nilai–nilai pribadi (Gunarsa, 2008).

Seorang anak bisa saja mempunyai taraf intelegensi dibawah rata-rata sehingga pada tingkatan tertentu, dikelas yang semakin tinggi dan semakin sulit, ia mulai mengalami kesulitan belajar. Kebanyakan anak mengalami penurunan prestasi belajar yang paling banyak disebabkan karena anak tidak bisa mengikuti pelajaran yang semakin rumit (Iswanto, 2014).

Menurut Gunarsa (2008) kesulitan dalam belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Kondisi-kondisi fisiologis yang permanen

- a. Intelegensi yang terbatas

Kemampuan intelektual siswa kurang yang diperlukan untuk dapat menguasai konsep-konsep belajar.

- b. Hambatan penglihatan dan pendengaran

Mungkin ada siswa yang penglihatan dan pendengarannya kurang baik, sehingga salah menafsirkan bahan bacaan dan tidak dapat mendengar semua yang diterangkan oleh guru.

- c. Masalah persepsi

Masalah ini terjadi ketika perangsang penglihatan atau pendengaran sampai pada otaknya terganggu oleh mekanisme penafsiran atau persepsi "*images*" itu, sehingga siswa akan salah menafsirkan informasi yang diperoleh.

## 2. Kondisi Fisiologis Temporer

### a. Masalah makanan

Banyak siswa yang ketika pembelajaran berlangsung, mereka sering melamun dan menundukkan kepalanya. Hal itu dapat dimungkinkan karena siswa tersebut kekurangan vitamin, protein, mineral atau substansi lain yang diperlukan.

### b. Kecanduan (*Drugs*)

Siswa mungkin pernah mencoba “candu” atau minuman keras, hal itu sering kali membuat siswa tidak dapat memusatkan perhatiannya pada pembelajaran.

### c. Kelelahan

Siswa mungkin banyak kegiatan atau kurang tidur pada suatu malam yang menyebabkan kondisi tubuh siswa tersebut kelelahan dan tidak siap untuk menerima pelajaran.

## 3. Kondisi-kondisi lingkungan sosial yang permanen

### a. Harapan orang tua yang terlalu tinggi

Tidak banyak orang tua yang menginginkan anak mereka berhasil sekolahnya. Padahal kenyataannya mungkin anak tersebut tergolong siswa yang taraf pengetahuannya mendekati rata-rata. Karena tekanan tersebut kemungkinan anak akan menjadi berontak dan berperilaku buruk di sekolah.

b. Konflik keluarga

Suasana rumah yang ramai atau masalah dalam keluarga juga dapat menjadi tekanan pada anak yang bisa jadi mempengaruhi anak dalam belajar.

4. Adaptasi individu

Setiap orang yang tinggal dilingkungan dan suasana yang baru harus dapat beradaptasi dan menyesuaikan dengan lingkungan yang baru. Begitu juga dengan Mahasiswa baru yang merasakan perbedaan cara belajar dari SLTA menuju dunia perkuliahan.

Khususnya pada Fakultas Kedokteran, dimana mahasiswa dituntut belajar keras dan mengubah cara belajar yang santai menjadi keras. Mahasiswa baru harus dapat menyesuaikan gaya belajar di Fakultas Kedokteran yaitu *student-centre*.

## **2.6 Coping Mechanism**

Menurut Frydenberg (2008), setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam hidupnya tergantung dari nilai, kepercayaan dan pencapaian yang ingin diraih. Cara individu dalam menyelesaikan masalah disebut *coping*. *Coping* menunjukkan pemikiran, perasaan, dan perilaku seseorang lakukan untuk menghadapi masalah yang terjadi dalam keseharian.

*Coping* dapat dibagi menjadi dua jenis : *emotion focused coping* dan *problem solving focused*. *Emotion focused coping* merupakan *coping* yang dilakukan untuk mengabaikan *stressor*, mengatasi *stressor* secara sementara dan tidak dapat menyelesaikan masalah. Sementara *Problem Solving Focused Coping* lebih menekankan pada usaha untuk menyelesaikan masalah secara tuntas untuk menghentikan *stressor* (Kusumaningrum, 2013). Sebuah *coping* dikatakan fungsional ketika seseorang yang memiliki *coping* tersebut mampu beradaptasi dengan masalah yang dihadapi. *Coping* disfungsi terjadi ketika *coping* yang digunakan tidak menyelesaikan masalah atau *coping* tersebut adalah *coping* yang salah (Suminarsis & Sudaryanto, 2003).

Frydenberg (2008), sebagian besar remaja menggunakan *coping* berfokus emosi dalam mengatasi stressnya. Remaja cenderung lebih memilih untuk mengatasi stress dengan melakukan hal-hal menyenangkan yang bersifat sementara agar dapat melupakan stress yang dirasakan.

Kebanyakan remaja dihadapkan lebih dari satu *stressor*. *Stressor* muncul dalam masalah yang cukup besar. Remaja lebih sering menghadapi stress dengan cara mengabaikan *stressornya*. Mengabaikan masalah dengan menghindar, mengalihkan, dan penolakan adalah strategi *coping* yang tidak produktif. *Coping* yang paling sering dilakukan remaja ketika dihadapkan dengan stress adalah mendengarkan musik, menonton televisi, berolah raga, dan berkumpul bersama teman. Strategi itu dikatakan strategi *coping* yang tidak produktif karena tidak ada usaha yang dibuat untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi stress (Frydenberg, 2008)

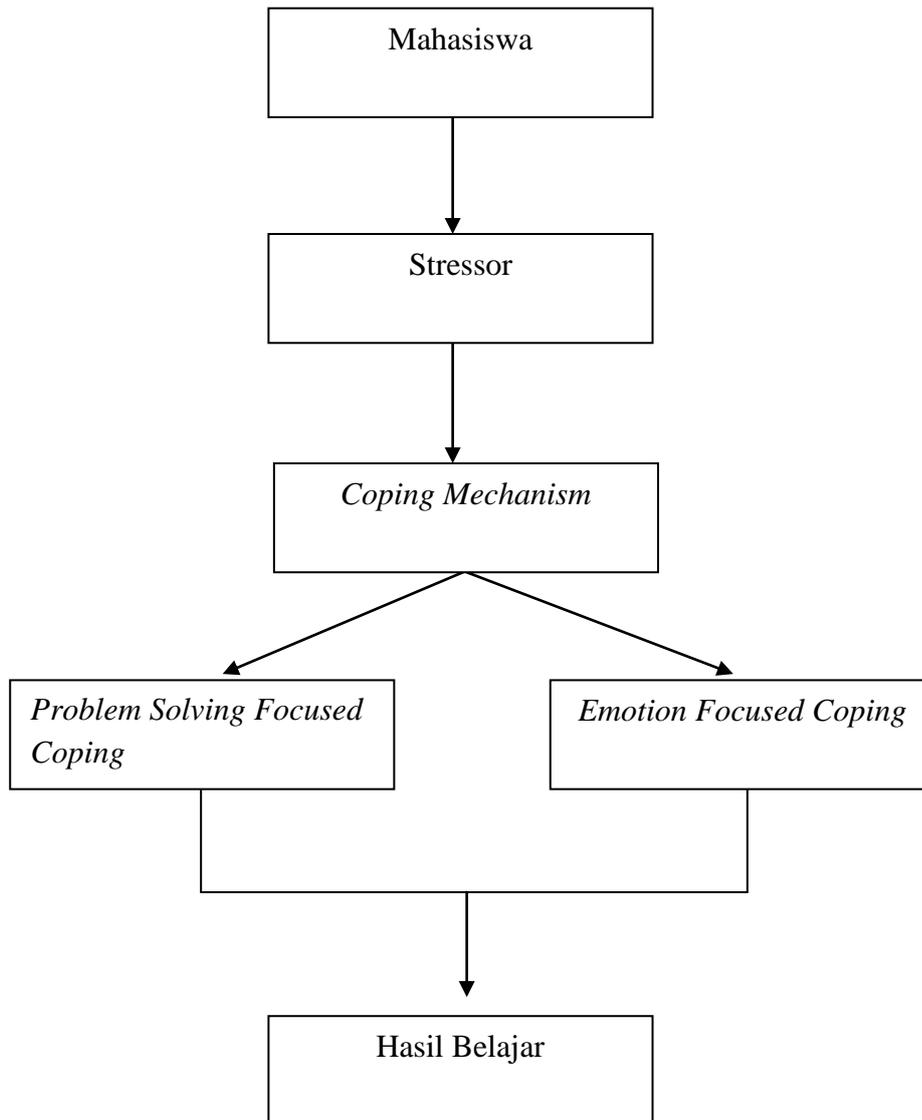
*Coping Mechanism* yang digunakan remaja akan sangat berpengaruh kepada prestasi akademik. *Coping Mechanism* akademik yang berfokus pada penyelesaian masalah contohnya belajar bersama dengan teman, belajar lebih giat, dan mengikuti bimbingan belajar. *Coping Mechanism* akademik yang berfokus pada emosi contohnya bernyanyi, bermain, dan jalan-jalan. Menurut Lazarus & Folkman (1984) di dalam buku Nasir & Muhith (2011), *Coping Mechanism* yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikusainya.

## 2.7 Kerangka teori

Berbagai cara dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stress yang dialaminya. Diantaranya dengan manajemen stres untuk membantu dalam mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres. Setiap individu mengalami stres dikarenakan terdapat stimulus (*stressor*). Stimulus tersebut dapat menimbulkan perubahan atau masalah dan memerlukan cara penyelesaian sehingga individu tersebut menjadi lebih baik atau adaptif. Individu dapat menggunakan baik *Problem Solving Focused Coping* atau *emotion focused coping* dalam episode stres mereka (Dani *et al.*, 2011).

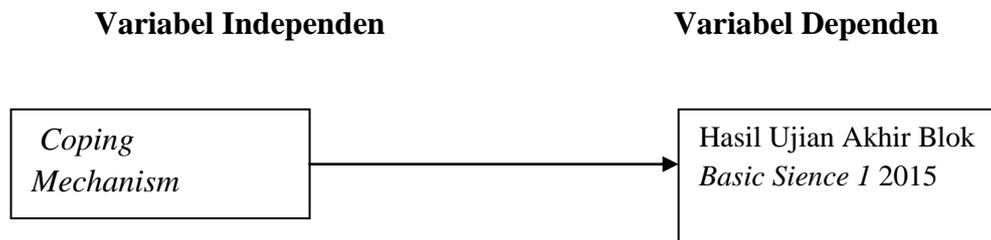
Banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa diantaranya faktor *stressor* yang muncul dan cara belajar. *Stressor* lingkungan fisik, *psikologis* dan beban belajar merupakan sumber stres sehingga

mahasiswa bisa jatuh ke kondisi stres yang akan sangat mempengaruhi proses belajar, sehingga berdampak pada prestasi belajar mahasiswa (Kusumaningrum, 2013).



**Gambar 1.** Kerangka Teori (Sumber : Dani et al., 2011, Kusumaningrum, 2013).

## 2.8 Kerangka Konsep



**Gambar 2.** Kerangka Konsep

## 2.9 Hipotesis

- H0 : Tidak terdapat hubungan antara *Coping Mechanism* terhadap hasil Ujian Akhir Blok *Basic Science 1* pada Mahasiswa baru 2015.
- H1 : Terdapat hubungan antara *Coping Mechanism* terhadap hasil Ujian Akhir Blok *Basic Science 1* pada Mahasiswa baru 2015.