

**HUBUNGAN STRES TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA
TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

FARRAS CAHYA PUSPITHA



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

**HUBUNGAN STRES TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA
TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Oleh

FARRAS CAHYA PUSPITHA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
SARJANA KEDOKTERAN**

Pada

**Fakultas Kedokteran
Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN STRESS AND LEARNING MOTIVATION OF FIRST YEAR MEDICAL STUDENT IN MEDICAL FACULTY OF LAMPUNG UNIVERSITY

By

FARRAS CAHYA PUSPITHA

Background: Stress is a kind of situation which is often found in college life, especially in first year student. Stress can influence student learning desire. Learning desire is a tool to trigger student learning motivation. The aim of this research is to find out the relation between stress and learning motivation of first year medical student in Medical Faculty of Lampung University.

Method: This research study using a cross sectional design. 240 respondents were asked to fill out two questionnaire that are Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) and modified Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)

Results: Based on univariate analysis showed most respondents have a moderate stress (37,7%) which is most stressor in very high stress level is academic related stressor (11%). Most respondents have a high motivation (62,3%). Based on bivariate analysis using statistical test chi square showed there is significant relation between stress and learning motivation with P value=0,19 ($P < 0,05$)

Conclusion: Most respondents have a moderate stress with most stressor in very high stress level is academic related stressor. Most respondents have a high motivation. There is significant relation between stress and learning motivation of first year medical student in Medical Faculty of Lampung University

Keywords: learning motivation, MSLQ, MSSQ, stress

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

FARRAS CAHYA PUSPITHA

Latar belakang: Stres merupakan suatu keadaan yang sering dijumpai dalam kehidupan perkuliahan, khususnya pada mahasiswa tingkat pertama. Stres mampu mempengaruhi minat belajar mahasiswa. Minat belajar merupakan alat untuk memicu motivasi belajar bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 240 responden diminta untuk mengisi dua buah kuesioner yaitu *medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dimodifikasi.

Hasil penelitian: Berdasarkan hasil analisis univariat tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres sedang (37,7%) dengan penyebab stres sangat berat terbanyak yaitu stres akademik (11%). Sebagian besar responden memiliki motivasi yang tinggi (62,3%). Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* didapatkan hubungan bermakna antara stres terhadap motivasi belajar dengan nilai $P=0,19$ ($P<0,05$).

Kesimpulan: Tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres sedang dengan penyebab stres sangat berat terbanyak yaitu stres akademik. Sebagian besar responden memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Terdapat hubungan bermakna antara stres dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Kata kunci: motivasi belajar, MSLQ, MSSQ, stres

Judul Proposal

**: HUBUNGAN STRES TERHADAP MOTIVASI
BELAJAR MAHASISWA TINGKAT PERTAMA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Farras Cahya Puspitha

Nomor Pokok Mahasiswa : 1318011068

Program Studi

: Pendidikan Dokter

Fakultas

: Kedokteran

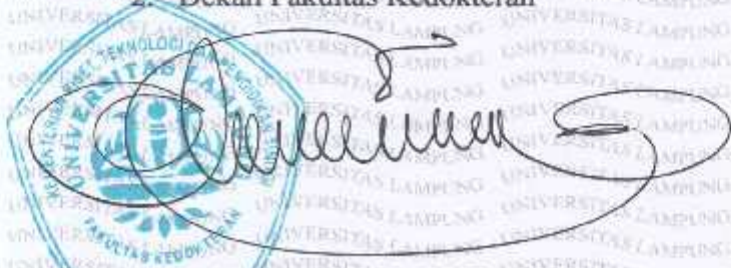


1. Komisi Pembimbing

dr. Merry Indah Sari, S.Ked., M.Med.Ed.
NIP 19830524 200812 2 002

dr. Dwita Oktaria, S.Ked., M.Pd.Ked.
NIP 19841015 201012 2 003

2. Dekan Fakultas Kedokteran



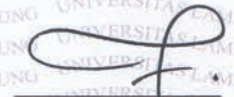
Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA.
NIP 19701208 200112 1 001

MENGESAHKAH

1 Tim Penguji

Ketua

: dr. Merry Indah Sari, S.Ked., M.Med.Ed.



Sekretaris

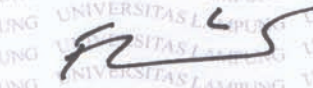
: dr. Dwita Oktaria, S.Ked., M.Pd.Ked.



Penguji

Bukan Pembimbing

: dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked.



2. Dekan Fakultas Kedokteran

Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA.

NIP 19701208 200112 1 001

Tanggal lulus ujian skripsi

: 6 Januari 2017



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya, bahwa :

1. Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN STRES TERDAHAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG”** adalah hasil karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara tidak sesuai tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau yang disebut plagiarisme
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung

Atas pernyataan ini, apabila dikemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.

Bandar Lampung, Januari 2017

Pembuat Pernyataan



Farras Cahya Puspitha

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Metro pada tanggal 1 Juni 1995, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, dari Ayahanda Syamsi Roli dan Ibunda Tri Iriani Hendrawati Negara.

Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) diselesaikan di TK Pertiwi Teladan pada tahun 2001, Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SD Pertiwi Teladan pada tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan di SMPN 1 Kota Metro pada tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan di SMAN 1 Kota Metro pada tahun 2013.

Tahun 2013 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung lewat jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis pernah mendapatkan hibah Program Kreatifitas Mahasiswa di bidang penelitian (PKM-P) tahun 2015. Penulis aktif pada organisasi PMPATD Pakis Rescue Team, Lampung University Medical Research (LUNAR) dan Forum Studi Islam (FSI) Ibnu Sina pada tahun 2013-2015. Selain itu, penulis juga merupakan salah satu anggota tim Asisten Dosen Patologi Klinik.



*Dengan segala kerendahan hati,
Kupersembahkan karya sederhanaaku ini kepada
Ibu Tri Iriani Hendrawati Negara dan Bapak Syamsi Roli tercinta
Serta adikku tersayang Fidya Cahya Sabila dan Muhammad Nur Dzakwan
Terima kasih untuk cinta, kasih sayang serta dukungan yang kalian berikan
selama ini*



And do not walk upon the earth exultantly.
Indeed, you will never tear the earth [apart], and you will never reach the
mountains in height
(QS. Al-Israa:37)

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala kasih, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat masukan, bantuan, dorongan, saran, bimbingan dan kritik dari berbagai pihak. Maka dengan segenap kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., Selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M. Kes., Sp. PA., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
3. dr. Merry Indah Sari, S.Ked., M.Med.Ed. selaku Pembimbing Utama atas kesediaannya untuk meluangkan banyak waktu, memberikan nasihat, bimbingan, saran, dan kritik yang bermanfaat dalam proses penyelesaian skripsi ini;

4. dr. Dwita Oktaria, S.Ked., M.Pd.Ked. selaku Pembimbing Kedua atas kesediaannya untuk meluangkan waktu, memberikan nasihat, bimbingan, saran, dan kritik yang bermanfaat dalam proses penyelesaian skripsi ini;
5. dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked. selaku Penguji Utama pada Ujian Skripsi, terima kasih atas waktu, ilmu dan saran-saran yang telah banyak diberikan;
6. dr. Ade Yonata, S.Ked., M.Mol.Biol, Sp.PD selaku Pembimbing Akademik atas nasihat, bimbingan, saran dan kritik yang bermanfaat selama perkuliahan di Fakultas Kedokteran ini;
7. Seluruh staf dosen Fakultas Kedokteran Universitas Lampung atas ilmu, waktu, dan bimbingan yang telah diberikan dalam proses perkuliahan;
8. Seluruh staf akademik, administrasi, dan tata usaha Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang telah sangat membantu, memberikan waktu dan tenaga serta kesabarannya selama dalam proses penyelesaian penelitian ini;
9. Terimakasih teruntuk Ayahku Drs. Hi. Syamsi Roli STN., M.M. dan Ibuku Dra. Hj. Tri Iriani Hendrawati Negara yang teramat sangat saya cintai dan sayangi atas doa, perhatian, semangat, kesabaran, kasih sayang, dan dukungan yang selalu mengalir setiap saat. Terima kasih untuk perjuangannya memberikanku pendidikan yang terbaik, baik pendidikan akademis maupun nonakademis yang dapat digunakan untuk bekal dimasa depan;
10. Terimakasih kepada adik-adikku tersayang Fidya Cahya Sabila dan Muhammad Nur Dzakwan serta seluruh keluarga besar atas doa,

dukungan, semangat, kerja kerasnya, kesabaran, keikhlasan, motivasi, kasih sayang, dan bahkan celaan-celaan yang sangat membangun dan selalu menjadi alasan saya untuk merintis dan berjuang sampai saat ini;

11. Sahabat serta keluarga saya “Anti-Wacana” Hesti Ariyanti, Nidya Tiaz Putri Azhari, Siti Masruroh, Wulan Noventi yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta nasihat dan terimakasih juga sudah menjadi tempat berbagi suka dan duka selama ini;
12. Keluarga kecil Arbenta Atika, Cantika, Dani, Dara, Devita, Hafiza, Hesti, Julia, Natasyah, Nidya, Rizky, Seftia, Siti, Indah dan Wulan terimakasih untuk bantuan, dukungan dan motivasi yang kalian berikan. Kita mulai sama-sama mari kita selesaikan bersama-sama pula;
13. Teman seperjuangan skripsi Erisa dan Indira terimakasih atas bantuan kalian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan semoga kita bisa sukses kedepannya;
14. Teman berkeluh kesah selama pembuatan skripsi, Amalia, Arif, Indah, Nurul dan Siti Nur Indah terimakasih semangat, dukungan dan motivasi yang telah diberikan satu sama lain sehingga kita semua bisa berada pada titik ini;
15. Keluarga kecil SMANSA, Septilia, Nisrina, Ayu dan Anggun terimakasih atas dukungan dan semangat yang kalian berikan;
16. Teman-teman sejawat angkatan 2013 yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas kebersamaan, keceriaan, kekompakan kebahagiaan selama 3,5 tahun perkuliahan ini, semoga kelak kita bisa menjadi dokter yang amanah dan sukses dunia akhirat;

17. Adik-adik angkatan 2014, 2015, 2016 terimakasih atas dukungan, doa dan bantuannya dalam satu fakultas kedokteran.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan baru kepada setiap orang yang membacanya. Terima kasih.

Bandar Lampung, Januari 2017

Penulis

Farras Cahya Puspitha

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Belajar	7
2.2 Sistem Pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.....	8
2.3 Motivasi Belajar	10
2.3.1 Pengertian Motivasi Belajar	10
2.3.2 Bentuk Motivasi Belajar.....	11
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar.....	12
2.3.4 Penilaian Motivasi Belajar	14
2.4 Stres	15
2.4.1 Pengertian Stres	15
2.4.2 Penyebab Stres	16
2.4.3 Fisiologis Stres	18
2.4.4 Jenis Stres	20
2.4.5 Tingkatan stres	22

2.4.6 <i>Coping Stress</i>	23
2.4.7 Penilaian Stres	25
2.5 Kerangka Teori.....	27
2.6 Kerangka Konsep	28
2.7 Hipotesis.....	28
2.7.1 Hipotesis Null (H0)	28
2.7.2 Hipotesis Alternatif (Ha).....	28
III. METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.3 Subjek Penelitian	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	30
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.4.1 Variabel Bebas (Independen).....	31
3.4.2 Variabel Terikat (Dependen)	32
3.5 Definisi Operasional	32
3.6 Metode Pengambilan Data	32
3.7 Instrumen Penelitian	33
3.7.1 Instrumen Pengukuran Tingkat Stres.....	33
3.7.2 Instrumen Pengukuran Motivasi Belajar	35
3.8 Uji Instrumen Pengukuran Tingkat Stres.....	36
3.8.1 Hasil Uji Validitas.....	36
3.8.2 Hasil Uji Reabilitas	36
3.9 Alur Penelitian	37
3.10 Analisis Univariat dan Bivariat.....	38
3.11 Etika Penelitian	39
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Analisis Univariat	40
4.1.2 Analisis Bivariat.....	47
4.2 Pembahasan.....	52

V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	32
Tabel 2. Cetak Biru MSSQ	34
Tabel 3. Cara Penilaian MSSQ	34
Tabel 4. Interpretasi skor	35
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 7. Data Sebaran Kelompok Stres Akademik.....	43
Tabel 8. Data Sebaran Kelompok Stres Interpesonal.....	44
Tabel 9. Data Sebaran Kelompok Stres Akibat Proses Pembelajaran	44
Tabel 10. Data Sebaran Kelompok Stres Akibat Hubungan Sosial	45
Tabel 11. Data Sebaran Kelompok Stres Akibat Dorongan Dan Keinginan	45
Tabel 12. Data Sebaran Kelompok Stres Akibat Aktivitas Kelompok.....	46
Tabel 13. Uji <i>Chi Square</i> Stres Secara Umum Terhadap Motivasi	48
Tabel 14. Uji <i>Chi Square</i> Stres Akademik Terhadap Motivasi	49
Tabel 15. Uji <i>Chi Square</i> Stres Interpersonal Terhadap Motivasi	49
Tabel 16. Uji <i>Chi Square</i> Stres Akibat Proses Pembelajaran Terhadap Motivasi ..	50
Tabel 17. Uji <i>Chi Square</i> Stres Akibat Hubungan Sosial Terhadap Motivasi.....	51
Tabel 18. Uji <i>Chi Square</i> Stres Akibat Dorongan dan Keinginan Terhadap Motivasi	51
Tabel 19. Uji <i>Chi Square</i> Stres Akibat Aktivitas Kelompok Terhadap Motivasi...	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	27
Gambar 2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3. Alur Penelitian	37
Gambar 4. Data Sebaran Kelompok Stres Secara Umum.....	42
Gambar 5. Penyebab Stres Sangat Berat dan Berat	46
Gambar 6. Data Sebaran Kelompok Motivasi Belajar.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reabilitas MSSQ

Lampiran 4. Lembar Penjelasan

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

Lampiran 7. Data Penelitian

Lampiran 8. Analisis Data

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seorang individu akan memiliki respon terhadap kejadian yang memicu adanya stres (*stressor*). Stres merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan seorang individu. Pada kondisi stres terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seorang individu untuk mengatasi stres (*coping*) (Santrock, 2007). Seseorang akan terpengaruh emosi, proses, pikiran dan kondisi fisiknya akibat berespon terhadap stres (David & Newstrom cit. Putra, 2015). Penggolongan stres terdiri dari 2 jenis, yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah *eustress*. *Eustress* membuat seseorang bersemangat dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan istilah *distress*. *Distress* memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki semangat belajar (Rice, 1999; Sary, 2015).

Mahasiswa adalah sekelompok orang yang mudah mengalami stres. Stres pada mahasiswa dapat memberi berbagai dampak negatif baik dampak kognitif, dampak emosional maupun dampak fisiologis. Stres akan memunculkan dampak perilaku antara lain tidak semangat kuliah, malas

mengerjakan tugas kuliah, menyalahgunakan obat terlarang maupun alkohol serta terlibat pada kesenangan yang berlebihan (Mahfar *et al.*, 2007).

Keadaan stres yang dialami mahasiswa di dunia perkuliahan sering disebut sebagai stres akademik. Stres akademik tergolong jenis stres negatif (*distress*). Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan. Stres akademik muncul ketika terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan seorang mahasiswa (Nist-Olejnik & Holschuh, 2007). Menurut Fernández-González (2015) stres juga dapat muncul karena tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan akademik yang semakin meningkat. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa akan merasa terbebani.

Penelitian mengenai perbandingan stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan di Arab Saudi. Menurut Abdulghani (2008) stres berdasarkan tingkatan mahasiswa yaitu pada mahasiswa tingkat pertama mencapai 74,2%, mahasiswa tingkat kedua mencapai 69,8%, mahasiswa tingkat ketiga mencapai 48,6% dan mahasiswa tingkat keempat mencapai 30,4%. Penelitian tentang perbandingan stres juga dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat pertama tingkat stres sedang sampai berat mencapai 72,6%, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir tingkat stres sedang sampai berat mencapai 55% (Augesti, 2015). Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut terlihat bahwa tingkat stres lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama

dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama yang mengikuti sistem pembelajaran *problem based learning* (PBL) menurut Moffat *et al.* (2004) dapat dikarenakan perilaku belajar individu, bakat dan kemampuan, kekhawatiran terhadap hasil ujian, bahan pembelajaran yang sulit, kelompok lingkungan belajar termasuk dosen, serta interaksi dengan teman sebaya. Hal lain yang dapat menyebabkan stres yaitu pada sistem PBL mahasiswa dituntut untuk belajar secara kolaboratif dan kompetitif terhadap sesama teman dengan kepribadian maupun gaya belajar yang berbeda.

Pendidikan perguruan tinggi merupakan suatu sistem yang menuntut pembelajaran yang mandiri dan disiplin, kemudian dalam setiap kegiatan pembelajaran selalu didasari oleh keinginan dari individu itu sendiri. Keinginan tersebut dapat berupa motivasi untuk belajar. Motivasi akan mendorong seorang mahasiswa untuk mencapai hasil belajar. Motivasi seseorang akan menentukan tingkat pencapaian prestasi atas usaha yang telah dilakukan (Nursalam, 2008).

Motivasi belajar dipengaruhi oleh dua aspek yaitu aspek intrinsik dan aspek ekstrinsik. Aspek intrinsik menggambarkan motivasi internal seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya, misal seorang mahasiswa akan belajar karena senang dengan pelajaran tersebut. Aspek ekstrinsik menggambarkan motivasi seseorang untuk mendapatkan sesuatu karena

dipengaruhi adanya imbalan atau hukuman, misal seorang mahasiswa akan belajar karena dia harus mendapatkan nilai yang baik (Santrock, 2007).

Pencapaian hasil belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres saja, namun terdapat hal lain yang ikut mempengaruhi yaitu motivasi belajar (Rucker, 2012). Keadaan stres negatif pada seseorang akan mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dan tidak tertarik melakukan kegiatan. Salah satu bentuk stres negatif yaitu stres akademik (Mumpuni & Wulandari, 2010). Akibatnya apabila seseorang mengalami stres akan terjadi penurunan minat belajar. Minat belajar yaitu suatu ketertarikan seseorang terhadap pelajaran. Minat belajar merupakan alat yang mendorong seseorang termotivasi dalam belajar (Djamarah, 2011). Menurut Sakamoto (2015) peningkatan stres pada mahasiswa akan menurunkan tingkat motivasi seseorang, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diambil adalah apakah terdapat hubungan antara antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
2. Mengetahui penyebab stres terberat yang dialami mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
3. Mengetahui motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan peneliti di bidang penelitian dan menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan antara antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan stres pada mahasiswa. Misalnya: peningkatan sarana dan prasarana serta jadwal pembelajaran yang efektif.

2. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Misalnya: pembelajaran yang meningkatkan minat belajar mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Menambah pengetahuan tentang stres sehingga mahasiswa dapat mengantisipasinya dan mampu melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan motivasi belajar.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Sebagai acuan kepustakaan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan stres dengan motivasi belajar mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Belajar

Belajar adalah sebuah perilaku yang berdasar pengalaman dan berdampak relatif permanen (Sary, 2015). Pengertian lain dari belajar yaitu suatu proses adaptasi yang berlangsung secara progresif (Skinner cit. Syah, 2015). Konsep belajar sendiri memiliki empat aspek utama, yaitu perubahan, perilaku atau potensi perilaku, pengalaman dan permanen (Sary, 2015). Pelaksanaan pembelajaran tidak selalu lancar karena terdapat dua faktor yang menyebabkan kesulitan dalam proses pembelajaran seperti :

a. Faktor internal

Faktor yang muncul dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Misalnya intelegensi, emosi dan indera mahasiswa.

b. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar mahasiswa. Misalnya lingkungan sekitar baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat (Syah, 2015).

2.2 Sistem Pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Kurikulum adalah sebuah rancangan dalam proses pembelajaran yang terdiri dari hasil pembelajaran (*learning outcomes*), isi pembelajaran (*course content*), pendekatan dan teknik pengajaran maupun pembelajaran (*learning and teaching approaches and techniques*), umpan balik dan penilaian (*assesment and feedback*) dan strategi evaluasi kurikulum itu sendiri (*course evaluation strategies*) (Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 2015).

Fakultas kedokteran menggunakan sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). Dalam kurikulum ini dapat digunakan pendekatan *Problem Based Learning* (PBL) (KKI, 2012). PBL didasarkan atas empat teori pembelajaran yaitu pembelajaran konstruktif, mandiri, kolaboratif, dan kontekstual. Dalam pendekatan PBL pembelajaran menggunakan sistem blok (Dolmans *et al.*, 2005). Terdapat beberapa strategi pembelajaran dalam kesehariannya yaitu :

a. Kuliah

Kuliah diberikan oleh pengampu mata kuliah. Berfungsi sebagai penstrukturan materi, penjelasan subyek yang dirasa sulit, materi yang tak dibahas ketika tutorial dan mendiskusikan berbagi topik yang ditemukan dibuku.

b. Diskusi PBL (tutorial)

Suatu diskusi kelompok yang terdiri dari 10-12 mahasiswa yang difasilitasi oleh seorang fasilitator atau tutor. Tutorial dilakukan dua kali dalam seminggu dengan metode *seven jumps*.

c. *Clinical Skill Lab (CSL)*

Skill lab yang berfungsi untuk melatih kemampuan psikomotor mahasiswa. Dalam CSL dilatih berbagai keterampilan klinis yang dibutuhkan seorang dokter kelak.

d. Praktikum laboratorium

Dilakukan berdasarkan kebutuhan mata kuliah selama blok yang dijalani.

e. Pleno

Merupakan sarana persamaan persepsi atas tutorial yang telah dijalani.

Pleno dihadiri oleh pakar yang terkait dalam modul yang sedang dijalani.

f. Belajar mandiri

Dalam pendekatan PBL mahasiswa diharapkan mampu belajar mandiri atas materi-materi yang terdapat pada modul dalam buku blok.

g. Strategi pembelajaran yang disesuaikan

Dalam pendekatan PBL pembelajaran menggunakan sistem blok, dimana satu blok dilalui selama enam minggu dan pada minggu terakhir merupakan minggu ujian. Sistem penilaian di Fakultas Kedokteran terdiri dari penilaian sumatif dan formatif yang terdiri atas :

a. Penilaian sumatif

1. Ujian akhir blok (UAB)
2. Ujian praktikum
3. *Student oral case analysis (SOCA)* atau ujian lisan
4. *Objective structured clinical examination (OSCE)*

5. *Multiple choices question-computer based test* (MCQ-CBT) dan ujian komprehensif OSCE diakhir tiap tahap akademik
 6. Ujian terstruktur
 7. Metode penilaian lainnya
- b. Penilaian formatif selama pembelajaran (Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 2015).

2.3 Motivasi Belajar

2.3.1 Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif yang artinya sesuatu yang bergerak. Dalam arti yang lebih luas motif memiliki arti rangsangan, dorongan, atau penggerak terjadinya suatu tingkah laku. Motivasi merupakan sesuatu yang mendorong atau pendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu (Saam & Wahyuni, 2012). Pengertian lain dari motivasi adalah suatu kekuatan seseorang untuk menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasme dalam melaksanakan kegiatan, baik bersumber dari dalam diri seseorang maupun dari luar diri seseorang. Semakin besar motivasi seseorang maka makin menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya baik dalam proses belajar, bekerja dan sebagainya (Sary, 2015).

Motivasi belajar adalah suatu aspek psikologi seorang individu yang ditentukan dengan adanya gairah, keinginan dan dorongan melakukan perubahan perilaku melalui berbagai tindakan untuk mencari

pengalaman. Motivasi mampu mempengaruhi hal, waktu dan cara seseorang dalam belajar dan bekerja (Anwar *et al.*, 2013).

2.3.2 Bentuk Motivasi Belajar

Motivasi belajar berdasarkan sumbernya dapat digolongkan menjadi dua jenis, yaitu :

a. Motivasi intrinsik

Motivasi yang telah berfungsi dengan sendirinya dan berasal dari orang tersebut tanpa adanya dorongan dari luar. Misal, seseorang belajar sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. Orang tersebut merasa puas atas proses belajar yang telah dilakukannya. Proses belajar dilakukan untuk menguasai nilai-nilai yang terkandung dalam pelajaran, bukan karena untuk mendapat pujian, nilai yang baik, hadiah dan sebagainya. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan lebih mudah dalam melakukan proses pembelajaran secara mandiri, karena orang tersebut merasa belajar sebagai suatu kesadaran.

b. Motivasi ekstrinsik

Motivasi yang terbentuk karena adanya dorongan dari luar baik dari orang lain maupun lingkungannya dan tujuan dari belajar tersebut terletak di luar hal yang dipelajarinya. Misalnya seseorang akan belajar karena didorong oleh orangtuanya untuk belajar atau seseorang belajar karena untuk mendapatkan nilai yang baik (Djamarah, 2011; Saam & Wahyuni, 2012).

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa yaitu :

a. Cita-cita atau aspirasi mahasiswa

Cita-cita dapat berlangsung dalam waktu yang lama. Cita-cita akan menjadi pemicu mahasiswa untuk semangat belajar dan menjadi sukses. Adanya cita-cita dalam diri mahasiswa akan memperkuat motivasi belajar, sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri mahasiswa.

b. Kemampuan belajar

Kemampuan yang dibutuhkan seorang mahasiswa dalam belajar meliputi pengamatan, perhatian, ingatan, daya pikir dan fantasi. Kemampuan belajar yang tinggi akan memperkuat motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi lebih sering mendapatkan kesuksesan. Kesuksesan itu akan menjadi pendorong dirinya untuk lebih termotivasi lagi.

c. Kondisi mahasiswa

Mahasiswa adalah makhluk yang terdiri dari kesatuan psikofisik, sehingga kondisi mahasiswa yang mempengaruhi motivasi belajar berkaitan dengan kondisi fisik dan kondisi psikologis. Akan tetapi dalam kehidupan sehari-hari biasanya tenaga pengajar lebih cepat melihat kondisi fisik, hal itu terjadi karena kondisi fisik lebih jelas menunjukkan gejala dibandingkan kondisi psikologis. Misalnya mahasiswa yang kelihatan lesu dan mengantuk kemungkinan besar karena mahasiswa begadang pada malam harinya atau juga sakit.

d. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan merupakan unsur-unsur yang datang dari luar diri mahasiswa. Lingkungan mahasiswa sebagaimana juga lingkungan individu pada umumnya terdiri dari tiga jenis yaitu lingkungan keluarga, kampus dan masyarakat. Apabila ketiga jenis lingkungan tersebut tertib, aman, tentram dan menyenangkan maka dapat membantu mahasiswa untuk semangat dan termotivasi belajar.

e. Unsur-unsur dinamis belajar

Unsur-unsur dinamis dalam belajar adalah unsur-unsur yang keberadaannya dalam proses belajar tidak stabil, kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah dan bahkan hilang sama sekali khususnya kondisi-kondisi yang sifatnya kondisional. Misalnya keadaan emosi mahasiswa, gairah belajar, situasi dalam belajar, dan lain-lain.

f. Upaya tenaga pengajar membelajarkan mahasiswa

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga pengajar dapat berupa penguasaan materi, cara penyampaian materi yang menarik perhatian mahasiswa dan mengevaluasi hasil belajar mahasiswa. Bila seorang tenaga pengajar hanya sekedar mengajar saja, maka mahasiswa akan merasa tidak tertarik dan pada akhirnya motivasi mahasiswa akan menurun.

g. Adanya *stressor* di perkuliahan

Adanya *stressor* pada perkuliahan seperti mata perkuliahan yang sulit, persaingan dengan teman, nilai yang buruk dalam ujian dan lain-lain akan menyebabkan tekanan bagi mahasiswa. Tekanan tersebut akan menimbulkan stres. Peningkatan stres yang terjadi pada mahasiswa akan menyebabkan penurunan motivasi belajar. (Dimiyati & Mujiono, 2009; Sakamoto, 2015).

2.3.4 Penilaian Motivasi Belajar

Motivasi merupakan hal yang penting dalam pencapaian belajar, mengerjakan tugas dan kepercayaan diri terhadap pembelajaran. Motivasi belajar dapat dinilai melalui observasi maupun melalui instrumen kuesioner. Dalam melakukan pengukuran motivasi belajar dengan instrumen, dapat digunakan kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ). MSLQ adalah suatu instrumen berupa kuesioner yang berupa laporan diri yang dibagi dalam dua bagian utama yaitu motivasi belajar mahasiswa dan strategi belajar. Instrumen ini terbagi dalam enam dimensi yang terdapat 31 pertanyaan di dalamnya yaitu instrinsik, ekstrinsik, *task value*, *control of learning beliefs*, *self-efficacy* dan kecemasan. Pengukuran MSLQ menggunakan skala Likert dengan nilai 1-7 (Lisiswanti *et al.*, 2015).

2.4 Stres

2.4.1 Pengertian Stres

Stres adalah respon seseorang yang terpapar oleh tuntutan pekerjaan dan tekanan yang tidak selaras dengan pengetahuan dan kemampuannya, sehingga orang tersebut merasa tertantang untuk mengatasi tuntutan dan tekanan tersebut. Seseorang yang terkena stres umumnya sering merasa sakit, kurang termotivasi dan kurang produktif dalam melakukan kegiatan (Leka *et al.*, 2003).

Pengertian lain dari stres menurut Vincent Cornelli dalam Sunaryo (2004) adalah suatu gangguan yang terjadi dalam tubuh maupun pikiran, akibat gangguan dari lingkungan maupun dari individu itu sendiri dalam lingkungannya. Menurut Yulianti (2003) stres dianggap sebagai persepsi takut atau marah akibat ketidak mampuan baik mental, emosional dan fisik manusia yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan.

Pada sistem perkuliahan kedokteran mahasiswa dituntut untuk mengikuti kurikulum yang komprehensif dan penilaian yang bersifat kompetitif, hal itu akan menyebabkan tekanan mental serta rasa takut berlebih terhadap kemungkinan untuk gagal dalam proses perkuliahan. Beberapa sumber menyatakan bahwa tekanan mental di dunia perkuliahan tersebut akan menimbulkan suatu keadaan yang disebut stres akademik. Stres akademik adalah suatu istilah yang biasa

digunakan untuk mendeskripsikan suatu tekanan mental akibat dunia perkuliahan dan menimbulkan efek negatif seperti rasa takut berlebih terhadap kegagalan atau dengan kata lain stres akademik adalah suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan stres pada dunia perkuliahan (Ali *et al.*, 2015; Calaguas, 2011; Nist-Olejniak & Holschuh, 2007; Fernández-González, 2015).

2.4.2 Penyebab Stres

Segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya stres dikenal sebagai *stressor*. *Stressor* pada setiap individu dapat dibagi menjadi dua yaitu penyebab eksternal dan penyebab internal, sebagai berikut :

a. Penyebab eksternal

Penyebab eksternal adalah penyebab yang berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal maupun proses pembelajaran. Keadaan finansial juga dapat memicu terjadinya stres.

b. Penyebab internal

Penyebab internal adalah penyebab yang berasal dari dalam diri seseorang seperti gangguan kesehatan, misal: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan. Penyebab internal juga dapat berasal dari adanya perasaan rendah diri (*self devaluation*) akibat konflik maupun frustrasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan yang mereka harapkan. Kondisi

gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, jenis kelamin, usia dan intelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang (Potter, 2005).

Menurut Calaguas (2011) faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa di dunia perkuliahan dapat dikategorikan kedalam delapan kategori, diantaranya:

- a. Stres akibat pendaftaran dan penerimaan perkuliahan.
- b. Stres akibat mata perkuliahan di kampus, persiapan ujian baik secara lisan maupun tulisan, serta persiapan ujian praktek.
- c. Stres akibat adanya masalah dengan dosen, metode pengajaran dosen yang sulit dipahami, menemui dan menghadapi dosen yang bersifat *perfectionist*.
- d. Stres akibat persaingan dengan teman.
- e. Stres akibat jadwal perkuliahan yang tak tentu dan stres akibat organisasi.
- f. Stres akibat lingkungan kelas yang kurang mendukung, seperti kelas kotor, bising dan lain-lain.
- g. Stres akibat keadaan keuangan yang tidak mendukung akibat biaya pengeluaran yang tak terduga.
- h. Stres akibat kekhawatiran akan masa depan, harapan orangtua maupun harapan mahasiswa itu sendiri selama dalam dunia perkuliahan.

2.4.3 Fisiologis Stres

Terdapat dua jenis respon fisiologis tubuh terhadap stres yaitu *Local Adaptation Syndrome* (LAS) dan *General Adaptation Syndrome* (GAS).

a. *Local Adaptation Syndrome* (LAS)

Respon stres ini hanya terjadi setempat dan dibutuhkan *stressor* agar terstimulasi. LAS terjadi dalam jangka waktu yang singkat, berfungsi untuk memulihkan homeostatis regional. Contoh respon stres ini berupa respon inflamasi dalam tubuh.

b. *General Adaptation Syndrome* (GAS)

Respon stres ini melibatkan sistem tubuh seperti sistem saraf otonom dan sistem endokrin sehingga GAS dikenal sebagai sistem neuroendokrin. GAS terdiri dari tiga tahap spesifik, yaitu:

1. Reaksi peringatan (alarm)

Pada tahap ini, tubuh dihadapkan pada *stressor*. Seseorang yang berada pada tahap ini akan merasa kehilangan arah dan bingung. Ketika tubuh telah menghadapi respon tersebut, sistem tubuh akan segera mengirimkan hormon-hormon yang berpengaruh pada respon stres ke dalam darah. Kemudian karena pengaruh hormon-hormon tersebut, detak jantung akan meningkat, pernafasan lebih cepat, otot-otot tubuh akan menegang dan menyiapkan aksi energi lebih banyak, apabila respon tersebut terjadi secara terus menerus maka orang tersebut akan berada pada fase pertahanan (*resisten*).

2. Tahap pertahanan (resisten)

Hormon yang mempengaruhi stres di dalam darah mulai kembali normal. Curah jantung dan kecepatan pernapasan mulai normal. Tubuh selanjutnya melakukan penyesuaian terhadap stres. Penyesuaian tersebut melibatkan organ itu sendiri bahkan dapat melibatkan satu sistem organ secara menyeluruh. Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama dan tubuh tidak mampu beradaptasi maka tubuh akan merasa sakit yang akibatnya seseorang akan merasa gugup, mudah lelah dan mudah marah sehingga akan terjadi kehilangan energi dalam jumlah banyak bahkan bisa sampai pada tahap kehabisan energi.

3. Tahap kehabisan energi (*distress*)

Pada tahap ini stres tetap berlangsung akibat tubuh tidak mampu melawan. Jaringan dan organ dapat menjadi rusak akibat keadaan ini. Bila terus berlanjut dalam jangka panjang dapat menimbulkan penyakit kronis bahkan kematian. Seseorang hanya memiliki energi yang terbatas untuk menghadapi stres sehingga bila energi tersebut habis maka tubuh akan mencoba menemukan cara untuk mengisi energi tersebut. Namun jika proses pengisian energi tidak berhasil maka kelelahan bahkan kematian dapat terjadi (Hardisman & Dian, 2014; Losyk, 2005; Sherwood, 2011).

2.4.4 Jenis Stres

Stres dibagi dalam dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* atau stres positif merupakan stres yang sifatnya membangun seperti mendapat promosi jabatan atau mendapat penghargaan. *Eustress* dapat meningkatkan konsentrasi seseorang apabila akan menghadapi ujian. Stres jenis ini akan meningkatkan hormon adrenalin sehingga seseorang akan lebih bersemangat. *Distress* atau stres negatif adalah suatu keadaan stres yang merugikan tubuh. *Distress* dapat disebabkan oleh hal-hal buruk yang mengganggu seorang individu, seperti tekanan yang berlebih namun tubuh tidak mampu untuk mengkompensasi tekanan tersebut. *Distress* dapat menyebabkan mual, tekanan darah tinggi, gugup, minat belajar menurun, bahkan dapat mengganggu secara fisik (Halan, 2005).

Menurut Mumpuni & Wulandari (2010) stres negatif atau *distress* dapat menyebabkan kemalasan pada diri seseorang. Kemalasan tersebut dapat berupa malas untuk bangun pagi, malas melangkah karena terasa lunglai, sampai merasa malas bertemu dengan orang. Apabila hal tersebut terus berlanjut dapat menyebabkan kelelahan fisik bahkan dapat menyebabkan kelelahan mental juga.

Menurut Rice (1999) berdasarkan jenis *stressor*, stres dapat digolongkan menjadi :

a. *Personality stress* (stres kepribadian)

Stres ini berasal dari dalam diri orang itu sendiri, bergantung dari pola pikir orang tersebut. Orang yang berpikiran positif cenderung untuk tidak mengalami stres kepribadian.

b. *Psychosocial stress* (stres psikososial)

Stres psikososial terjadi karena hubungan seseorang dengan lingkungan sekitar maupun keadaan sosialnya. Misal stres yang terjadi pada saat menghadapi lingkungan baru, stres saat terjadi masalah keluarga dan lain-lain.

c. *Bio-ecological stress* (stres bioekologikal)

Stres yang dipicu karena keadaan lingkungan (*ecological*) dan keadaan biologis. Keadaan lingkungan dapat berupa cuaca, iklim, maupun polusi, sedangkan keadaan biologis seperti jerawat, demam, asma, menstruasi dan lain-lain.

d. *Job stress* (stres pekerjaan)

Stres yang terjadi akibat tekanan yang terjadi tempat bekerja, target pekerjaan yang tinggi, persaingan bisnis, gagal dalam target pekerjaan dan lain-lain.

e. *College stress* (stres perkuliahan)

Stres yang dipicu karena permasalahan di perkuliahan. Sewaktu perkuliahan terdapat tiga kelompok *stressor* yaitu *stressor* dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya serta *stressor* yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri.

2.4.5 Tingkatan stres

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2014) berdasarkan tingkatannya stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

a. Stres normal

Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Stres ini terjadi dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, jantung berdetak lebih kencang dan lain-lain.

b. Stres ringan

Stres jenis ini berlangsung dalam beberapa menit atau jam. Penyebabnya seperti kemacetan, dimarahi oleh dosen, dikritik, lupa dan lain-lain. Pada stres ringan mulai timbul gejala. Apabila stres ringan dibiarkan maka akan menyebabkan gangguan kesehatan.

c. Stres sedang

Stres terjadi dalam jangka jam hingga beberapa hari. *Stressor* pada tingkat stres ini dapat berupa perselisihan dengan teman maupun pasangan. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas.

d. Stres berat

Stres yang berlangsung dalam jangka beberapa minggu, penyebab dapat berupa perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial dan merasa kekurangan dalam hal fisik. Seseorang yang merasa stres berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan merasa hidup

itu tidak bermanfaat. Apabila stres terus berlanjut maka seseorang akan mulai kehilangan energi.

e. Stres sangat berat

Merupakan stres kronis yang terjadi dalam waktu beberapa bulan hingga waktu yang tak dapat ditentukan. Apabila berada pada tingkat stres sangat berat seseorang akan merasa tidak ada guna untuk hidup dan orang tersebut akan berada pada fase depresi berat.

2.4.6 *Coping Stress*

Coping stress adalah mekanisme seseorang untuk memecahkan permasalahan yang menyebabkan timbulnya stres sehingga dapat mengurangi tingkat stres tersebut. Strategi yang dapat digunakan dalam *coping stress* dapat berupa :

a. *Problem focused coping*

Pada strategi ini lebih membahas bagaimana upaya untuk memecahkan masalah yang terkait dengan stres. Contoh upaya pemecahan masalah dapat berupa usaha seorang siswa yang memiliki permasalahan dalam proses belajar, maka siswa tersebut berusaha untuk mengikuti kegiatan bimbingan belajar di luar kelasnya agar dia dapat belajar secara efektif. Umumnya strategi *problem focused coping* merupakan upaya *coping* yang bersifat positif.

b. *Emotion focused coping*

Strategi pemecahan masalah dengan melakukan pendekatan secara emosional terhadap stres yang dialami dengan menggunakan mekanisme pertahanan. Cara yang dapat dilakukan dalam *emotion focused coping* dapat dengan menghindari masalah yang ada, melakukan rasionalisasi atas permasalahan yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakan permasalahan yang ada atau mencari pandangan religius atas masalah yang dialami untuk mendapatkan dukungan. Seperti contoh siswa yang merasa sulit pada salah satu mata kuliah, maka siswa tersebut akan melakukan penghindaran dengan cara tidak menghadiri kelas tersebut. Contoh lain yaitu seseorang akan berusaha menghindari masalah yang ada dengan tertawa riang bersama teman-temannya, namun cara-cara tersebut tidak selalu baik untuk menghadapi suatu masalah. Strategi *problem focused coping* bekerja lebih baik dibandingkan *emotion focused coping*.

c. Berpikir positif

Menghindari berpikiran negatif merupakan salah satu strategi *coping stress* yang dapat dilakukan seseorang, dengan berpikiran positif seseorang dapat lebih efisien dalam mengolah informasi dan lebih optimis.

d. Dukungan

Seorang remaja dapat meredam stresnya dengan berada dekat dengan kerabat akrabnya. Seorang remaja yang memiliki hubungan

yang dekat dengan ibu dapat lebih efektif dalam mengatasi stres. Dukungan besar yang lain, berupa dukungan teman-teman sebaya. Orang-orang yang memberikan dukungan dan keyakinan kepada remaja untuk dapat menyelesaikan masalah secara efektif, kemudian remaja yang mendapat dukungan akan merasa dicintai dan berharga karena mengetahui orang di sekitarnya begitu peduli padanya (Santrock, 2011).

2.4.7 Penilaian Stres

Terdapat beberapa jenis instrumen untuk menilai stres yaitu:

- a. *Depression Anxiety Stress Scale* 42 dan 21 (DASS 42 dan 21)

Pengukuran tingkatan stres dapat menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dibuat oleh Lovibond & Lovibond (1995). DASS terdiri dari dua jenis yaitu DASS 42 dan DASS 21. DASS 42 memiliki 42 item pertanyaan sedangkan DASS 21 memiliki 21 item pertanyaan. Penggunaan dari DASS merupakan suatu skala untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, stres dan kecemasan. Tingkatan stres pada DASS yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat (Sary, 2015).

- b. *Hassel Assessment Scale for Student in College* (HASS/Col)

Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col) merupakan kuesioner yang mengukur tingkat stres mahasiswa. Kuesioner ini terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan

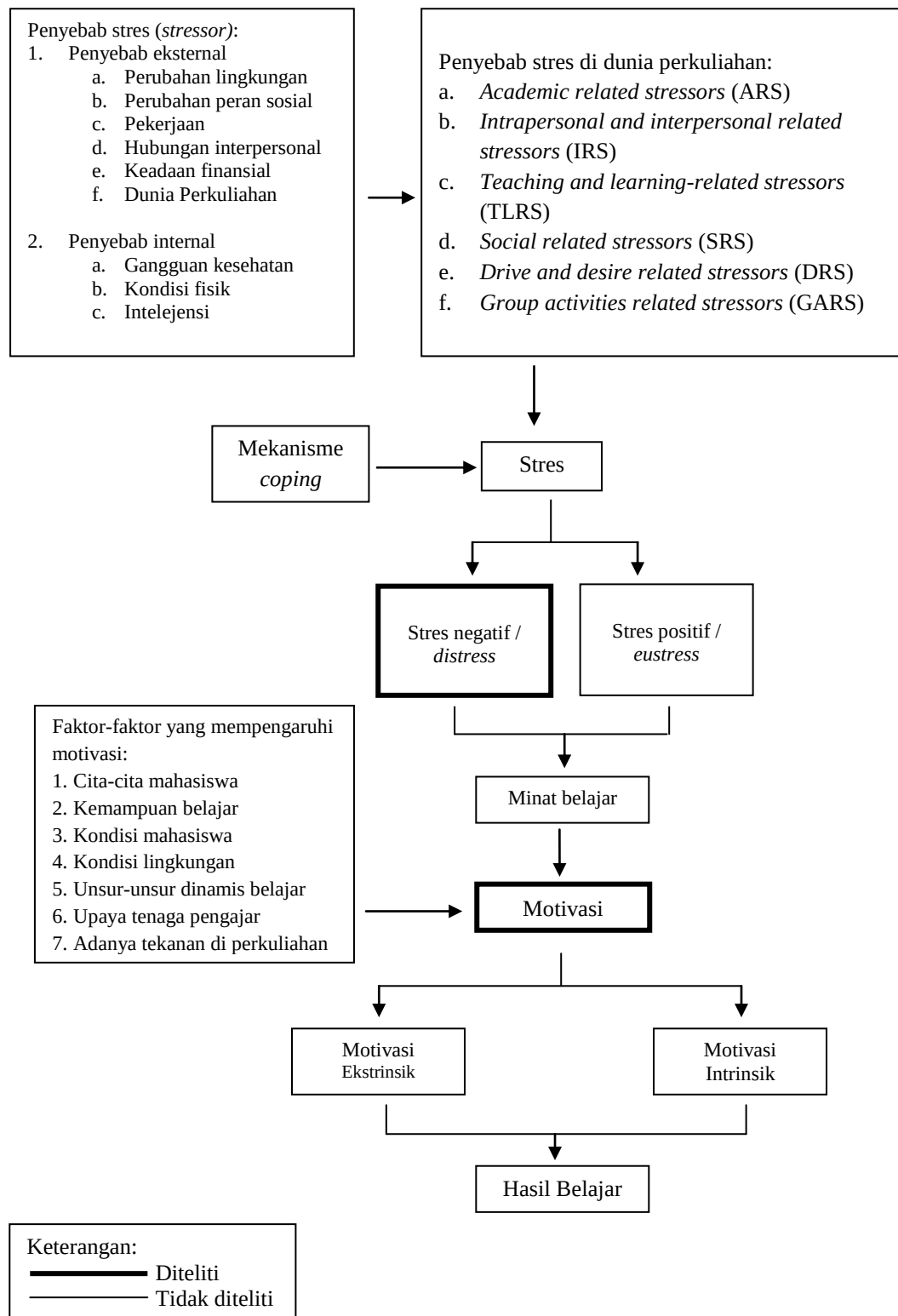
bagi para mahasiswa. Setiap kejadian tersebut diukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan. Tingkatan stres pada HASS/Col yaitu ringan, sedang dan berat (Augesti, 2015)

c. *Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)*

Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) adalah kuesioner yang dirancang oleh Yusoff & Rahim (2010) untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran. Kuesioner ini terdiri dari 40 pertanyaan yang merupakan penyebab stres pada mahasiswa kedokteran. MSSQ terdiri dari enam dimensi berdasarkan penyebab stres pada mahasiswa kedokteran, yaitu *Academic Related Stressors (ARS)*, *Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors (IRS)*, *Teaching and Learning Related Stressors (TLRS)*, *Social Related Stressors (SRS)*, *Drive and Desire Related Stressors (DRS)*, dan *Group Activities Related Stressors (GARS)*. Tingkatan stres pada kuesioner ini yaitu ringan, sedang, berat dan sangat berat.

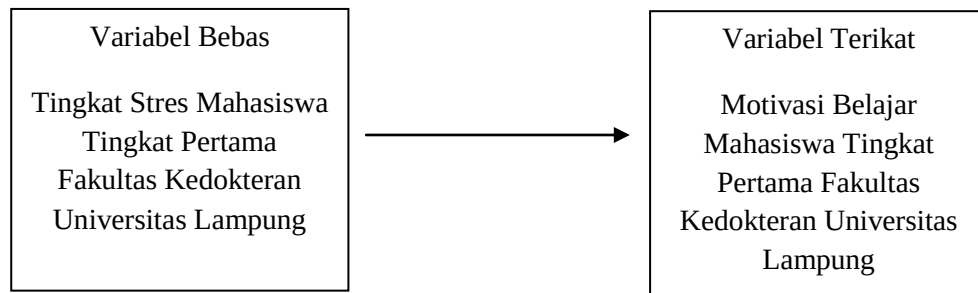
MSSQ merupakan kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini karena memiliki beberapa kelebihan yaitu telah diujicobakan pada 761 mahasiswa fakultas kedokteran dengan berbagai macam etnis, kultur dan agama, memiliki sifat psikometrik yang baik serta MSSQ adalah instrumen yang valid dan reliabel yang dapat mengidentifikasi jenis *stressor* dan intensitas stres pada mahasiswa kedokteran (Yusoff & Rahim, 2010).

2.5 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar (Potter 2005; Yussof & Rahim, 2010; Halan 2005; Djamarah 2011; Saam & Wahyuni, 2012; Sary, 2015; Dimiyati & Mujiono, 2009)

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

2.7 Hipotesis

2.7.1 Hipotesis Null (H_0)

Tidak terdapat hubungan antara antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

2.7.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan antara antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode pada penelitian ini yaitu analisis komparatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) karena pengukuran data untuk mengetahui hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dilakukan dalam waktu bersamaan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan berlangsung mulai bulan September sampai November 2016.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tahun pertama (angkatan 2016) Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang berjumlah 240 orang.

Kriteria inklusi pada penelitian ini diantaranya yaitu:

- a. Mahasiswa aktif angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- b. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi pada penelitian ini diantaranya yaitu :

- a. Menolak menjadi responden dengan tidak menandatangani lembar *informed consent*.
- b. Mahasiswa yang tidak hadir pada saat penelitian.
- c. Mahasiswa yang mengalami gangguan kejiwaan.

3.3.2 Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan menggunakan seluruh mahasiswa angkatan 2016 yang berjumlah 240 mahasiswa. Sampel minimal pada penelitian ini menggunakan rumus dibawah ini:

$$n = \frac{Z\alpha^2 PQ}{d^2}$$

Keterangan :

$Z\alpha$ = tingkat kepercayaan yang ditetapkan sebesar 95% sehingga $\alpha = 5\%$ dan $Z\alpha = 1,96$

P (prevalensi) = karena tingkat prevalensi belum diketahui dari penelitian sebelumnya, sehingga nilai P ditetapkan 0,5

Q (1-P) = $1 - 0,5 = 0,5$

d (presisi) = kesalahan minimal yang dapat ditolerir (1%, 5%, 10%, 15%) pada penelitian ini digunakan presisi sebesar 10%

Dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2} \\
 &= \frac{3,8416 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,01} \\
 &= \frac{0,9604}{0,01} \\
 &= 96,04 \\
 &\sim 96 \text{ orang}
 \end{aligned}$$

Jadi, jumlah sampel minimal yang digunakan pada penelitian ini sebesar 96 orang mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu:

3.4.1 Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.4.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi belajar mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi operasional variabel

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Stres	Tekanan mental akibat rasa takut berlebih terhadap kemungkinan untuk gagal dalam proses perkuliahan (Ali <i>et al.</i> , 2015)	MSSQ (<i>Medical Student Stress Questionnaire</i>)	Menilai hasil kuesioner dari responden	1 = Stres ringan 2 = stres sedang 3 = stres berat 4 = stres sangat berat	Kategorik ordinal
Motivasi Belajar	Motivasi belajar adalah suatu aspek psikologi seorang individu yang ditentukan dengan adanya gairah, keinginan dan dorongan melakukan perubahan perilaku melalui berbagai tindakan untuk mencari pengalaman. (Anwar <i>et al.</i> , 2013).	MSLQ (<i>Motivated Strategies for Learning Questionnaire</i>)	Menilai hasil kuesioner dari responden	1 = Motivasi rendah 2 = Motivasi tinggi	Kategorik ordinal

3.6 Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti membagikan kuesioner yang selanjutnya diisi oleh responden. Setelah kuesioner selesai diisi oleh responden, maka kuesioner tersebut segera dikembalikan kepada peneliti. Data yang digunakan pada penelitian ini berupa data primer. Data primer

yaitu data yang didapatkan secara langsung dari responden. Pada saat penelitian responden diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti, namun sebelumnya peneliti menjelaskan secara menyeluruh isi dari kuesioner sehingga responden paham terhadap semua pertanyaan yang ada.

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Instrumen Pengukuran Tingkat Stres

Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) adalah kuesioner yang digunakan untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran. Kuesioner ini terdiri dari 40 pertanyaan yang merupakan penyebab stres pada mahasiswa kedokteran, terbagi dalam dua bagian yaitu bagian A yang terdiri dari butir soal 1-20 dan bagian B yang terdiri dari butir soal 21-40. MSSQ diukur dalam bentuk skala sebagai berikut:

0 = tidak menyebabkan stres

1 = menyebabkan stres

2 = menyebabkan stres sedang

3 = menyebabkan stres berat

4 = menyebabkan stres sangat berat

MSSQ terdiri dari 6 dimensi berdasarkan penyebab stres pada mahasiswa kedokteran, yaitu *Academic Related Stressors (ARS)*, *Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors (IRS)*, *Teaching and*

Learning Related Stressors (TLRS), *Social Related Stressors* (SRS), *Drive and Desire Related Stressors* (DRS), dan *Group Activities Related Stressors* (GARS) (Yusoff & Rahim, 2010). Berikut ini tabel cetak biru dari masing-masing pertanyaan pada kuesioner berdasarkan jenis dimensinya :

Tabel 2. Cetak biru MSSQ

Dimensi Stres		Butir Soal
I.	ARS	1, 4, 7, 10, 12, 17, 19, 23, 25, 27, 30, 33, 36
II.	IRS	3, 5, 9, 26, 28, 31, 39
III.	TLRS	8, 14, 16, 20, 22, 35, 37
IV.	SRS	2, 18, 21, 24, 29, 38
V.	DRS	6, 32, 40
VI.	GARS	11, 13, 15, 34

Pada MSSQ terbagi menjadi dua bagian yaitu bagian A dan B. Skor tingkat stres akan diperoleh dengan cara menjumlahkan total skor pada bagian A dan B kemudian dibagi dengan jumlah pertanyaan per dimensi stres (Yusoff & Rahim, 2010). Berikut ini tabel mengenai cara penilaian MSSQ per dimensi :

Tabel 3. Cara penilaian MSSQ per dimensi

Bagian Soal	I	II	III	IV	V	VI
Bagian A						
Bagian B						
Total A + B						
Dibagi	13	7	7	6	3	4
Skor						

Perhitungan stres secara umum dapat dilakukan dengan cara menjumlahkan total nilai bagian A dan B dari masing-masing dimensi dan dibagi dengan total 40 item pertanyaan. Selanjutnya, hasil skor dari penilaian stres yang telah diketahui diinterpretasikan sesuai dengan tabel dibawah ini :

Tabel 4. Interpretasi skor MSSQ

Skor	Interpretasi
0 – 1	Stres ringan
1,01 – 2	Stres sedang
2,01 – 3	Stres berat
3,01 – 4	Stres sangat berat

3.7.2 Instrumen Pengukuran Motivasi Belajar

Instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi belajar yaitu kuesioner MSLQ (*Motivated Strategies for Learning Questionnaire*) yang telah dimodifikasi. MSLQ dibuat oleh Pintrich *et al.* (1991) kemudian diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Lisiswanti *et.al* (2015).

Instrumen ini terdiri dari skala *Likert* 1-7 yaitu:

Sangat tidak sesuai (STS) = 1

Tidak sesuai (TS) = 2

Agak tidak sesuai (ATS) = 3

Netral (N) = 4

Agak sesuai (AS) = 5

Sesuai (S) = 6

Sangat sesuai (SS) = 7

Instrumen ini terbagi dalam enam dimensi yang didalamnya terdiri dari aspek instrinsik, ekstrinsik, *task value*, *control of learning beliefs*, *self-efficacy* dan kecemasan (Lisiswanti *et.al*, 2015).

Sebelumnya instrumen ini telah digunakan oleh Lisiswanti *et al.* (2015) pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas

Lampung, lalu instrumen ini kembali digunakan oleh Fadlilah (2015) kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Instrumen ini memiliki nilai validitas r hitung $> r$ tabel (0,3) dan nilai reliabilitas dengan *cronbach alpha* 0,846. Sehingga kuesioner ini dapat dipakai pada penelitian karena telah valid dan reliabel.

3.8 Uji Instrumen Pengukuran Tingkat Stres

Validitas merupakan suatu indeks yang menunjukkan apakah suatu instrumen benar-benar mengukur apa yang diukur. Untuk mengetahui validitas instrumen seperti kuesioner, digunakan uji korelasi antar tiap-tiap *item* dengan skor total kuesioner. Adapun reabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Suatu pengukuran dikatakan reliabel saat didapatkan nilai yang sama atau hampir sama ketika dilakukan pemeriksaan berulang (Syahdrajat, 2015).

3.8.1 Hasil Uji Validitas

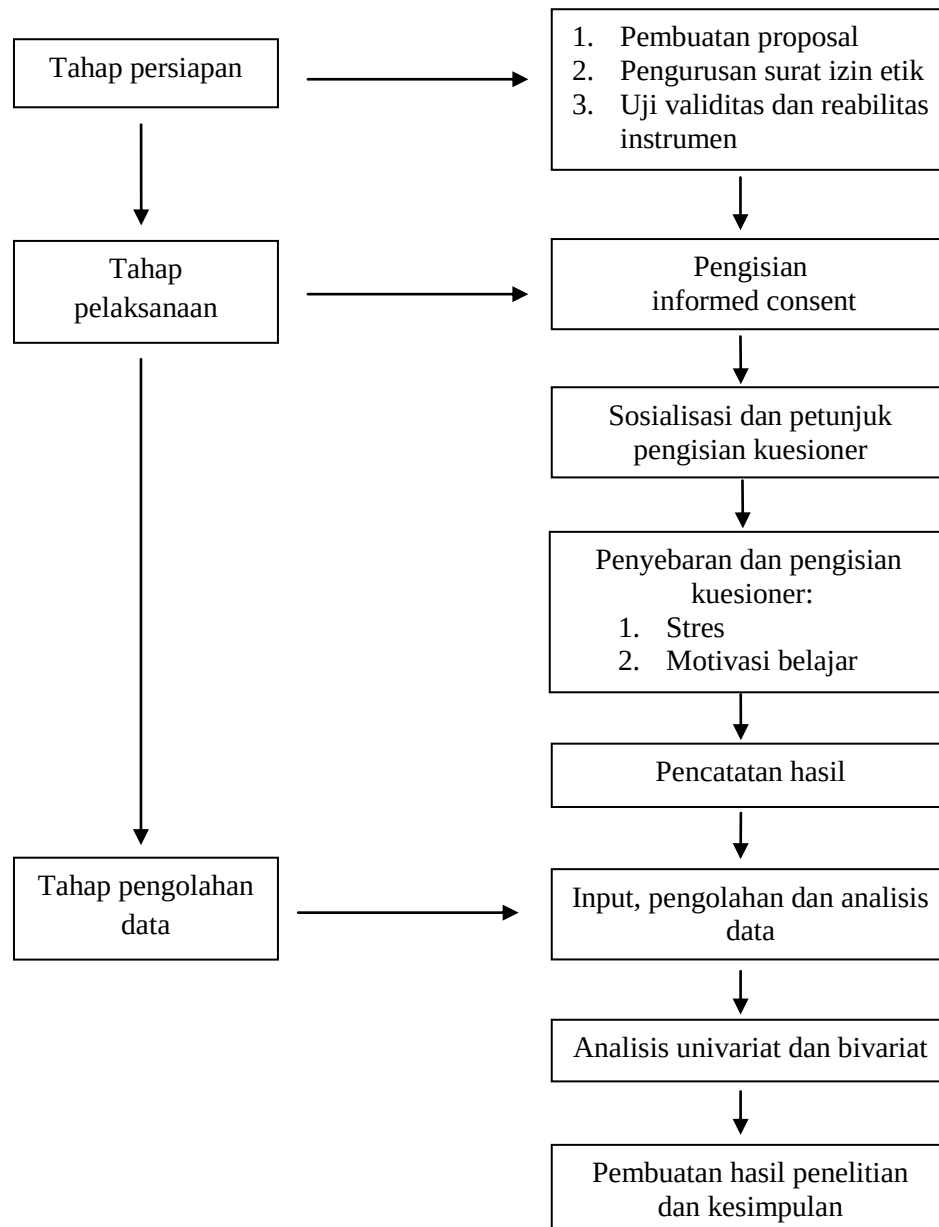
Instrumen pengukuran tingkat stres yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan uji validitas dari 40 *item* pertanyaan dan didapatkan nilai r hitung berkisar 0,326 – 0,624 dengan nilai r tabel 0,220, sehingga tiap pertanyaan dapat dikatakan valid.

3.8.2 Hasil Uji Reabilitas

Item pertanyaan yang valid selanjutnya diuji nilai reabilitasnya dengan menggunakan teknik *cronbach alpha* dan didapatkan nilai *cronbach*

alpha sebesar 0,937. Nilai 0,937 pada uji reabilitas memiliki arti pertanyaan pada instrumen reliabel sehingga kuesioner dapat digunakan pada penelitian.

3.9 Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian Hubungan Stres terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

3.10 Analisis Univariat dan Bivariat

Data yang diperoleh dari proses pengumpulan data akan diolah menggunakan program pengolah statistik kemudian dianalisis sebagai berikut:

3.10.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan dengan tujuan untuk mendefinisikan tiap variabel yang diteliti dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, karena dalam penelitian ini kedua data memiliki skala ordinal sehingga bersifat kategorik.

3.10.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Kedua skala yang digunakan pada penelitian ini berupa skala kategorik ordinal, sehingga uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *chi square*. Tabel yang dianalisis dengan uji *chi square* yaitu pada analisis antara stres secara umum terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres akademik terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres interpersonal terhadap motivasi belajar, dan analisis dimensi stres akibat dorongan dan keinginan terhadap motivasi belajar.

Akan tetapi terdapat tiga tabel yang tidak memenuhi syarat *chi square* karena memiliki dua sel (25%) yang memiliki nilai *expected* kurang dari lima sehingga dilakukan uji *chi square* dengan metode penggabungan sel, yaitu pada tabel analisis dimensi stres akibat proses

pembelajaran terhadap motivasi belajar, analisis dimensi stres akibat hubungan sosial terhadap motivasi belajar, dan analisis dimensi stres akibat aktivitas kelompok terhadap motivasi belajar. Kemaknaan dari uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan batas kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$) (Dahlan, 2014).

3.11 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2016 dengan memperhatikan aspek etika dalam penelitian dengan cara:

1. Sebelum dilakukan pengisian kuesioner oleh responden, peneliti meminta responden untuk mengisi lembar ketersediaan menjadi responden (*informed consent*) dan peneliti menjamin kerahasiaan identitas, melindungi serta menghormati hak responden.
2. Penelitian ini telah dikaji sehingga mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Lampung berdasarkan surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*) No: 052/UN26.8/DL/2017.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
2. Stres yang paling banyak dialami oleh Mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu stres sedang.
3. Pencetus stres berat yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu disebabkan oleh permasalahan akademik.
4. Motivasi belajar yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yaitu motivasi tinggi.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lain, agar melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang ikut mempengaruhi hubungan antara stres terhadap motivasi belajar; melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara motivasi terhadap stres pada mahasiswa; melakukan penerjemahan ulang pada kuesioner MSSQ sehingga hasil yang didapatkan dapat *valid* dalam penelitian; menggunakan kuesioner pengukuran motivasi yang hanya mengukur tingkat motivasi saja tanpa adanya dimensi lain yang membuat hasil penelitian menjadi rancu; dan melakukan pemeriksaan psikiatrik sebelum dilakukan penelitian agar dapat menyaring mahasiswa yang telah memiliki gangguan kejiwaan.
2. Bagi pembaca, mempelajari dan memahami teknik manajemen stres yang baik dalam menghadapi stres sehingga mampu menurunkan kemungkinan meningkatnya stres yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh.
3. Bagi institusi terkait, membentuk *student support centre* yang dapat melakukan pengecekan tingkat stres dan motivasi belajar secara berkala bagi mahasiswa fakultas kedokteran serta memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai teknik manajemen stres yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H.M., 2008. Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in saudi arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 24(1):2–17
- Ali, M. *et al.*, 2015. Does academic assessment system type affect levels of academic stress in medical students? A cross-sectional study from Pakistan. *Medical education online*. 20:1–10.
- Anwar, A.I. Prabandari, Y.S. & Emilia, O., 2013. Motivasi dan strategi belajar siswa dalam pendidikan pembelajaran berbasis masalah dan collaborative learning di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 2(3):233–9.
- Augesti, G., 2015. Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Calaguas, G.M., 2011. College academic stress: Differences along gender lines. *Journal of social and development sciences*. 1(5):191–201.
- Dahlan, M.S., 2014. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Edisi ke-6. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Damanik, E.D., 2006. Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi [thesis]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Dimiyati & Mujiono, 2009. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S.B., 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dolmans, D.H.J.M. *et al.*, 2005. Problem-based learning: future challenges for educational practice and research. *Medical education online*. 39(7): 732–41.
- Fadililah, M., 2015. Hubungan motivasi dengan hasil belajar mahasiswa tahun ke-4 pada blok emergency Fakultas Kedokteran [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

- Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 2015. *Panduan penyelenggaraan program sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Fernández-González, L., González-Hernández, A. & Trianes-Torres, M.V., 2015. Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 13(1):111–30.
- Halan, Y.C., 2005. *Managing stress*. Berkshire: New Dawn Press.
- Hardisman & Dian, P., 2014. Gambaran distres pada mahasiswa preklinik tahun ketiga fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 3(3):145–53.
- Herman, P, T.S. & Widyaandana, 2014. Perbandingan tingkat motivasi mahasiswa yang menempuh kuliah konvensional dengan collaborative learning. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3(2): 93–9.
- KKI, 2012. *Standar kompetensi dokter indonesia*. Jakarta: Kounsil Kedokteran Indonesia.
- Leka, S., Griffiths, A. & Cox, T., 2003. *Work organisation and stress*, Geneva: World Health Organization.
- Liswanti, R., Sanusi, R. & Prihatiningsih, T.S., 2015. Hubungan motivasi dan hasil belajar mahasiswa kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 4(1):1–6.
- Losyk, B., 2005. *Kendalikan stres anda ! Cara mengendalikan stres dan sukses di tempat kerja*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mahfar, M., Zaini, F. & Nordin, N.A., 2007. Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*. 9:63–71.
- Moffat, K. *et al.*, 2004. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical education online*. 38(5):482–91.
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A., 2010. *Cara jitu mengatasi stres*. Edisi ke-1, Yogyakarta: ANDI.
- Yulianti, Devi, 2003. *Manajemen stres*. Jakarta: EGC.
- Nursalam, F.E., 2008. *Pendidikan dalam kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olejniak, S.N. & Holschuh J.P., 2007. *College rules! How to study, survive, and succeed*. Edisi ke-3. New York: Ten Speed Press.
- Park, J. *et al.*, 2012. A structural model of stress, motivation, and academic performance in medical students. *Journal Psychiatry Investig*, 9(1): 143–49.

- Pathmanathan, V. V. & Husada, M.S., 2013. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/ 2013. *E-Journal FKUSU*, 1(1):1–4
- Pintrich, P.R. *et al.*, 1991. *A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ)*. Michigan: The University of Michigan.
- Potter, P., 2005. *Buku Ajar: Konsep, proses dan praktik*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC.
- Prakasa, A.B., 2015. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [*skripsi*]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Psychology Foundation of Australia, 2014. Depression anxiety stress scale. [diunduh 16 Mei 2016]. Tersedia dari: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>.
- Putra, N., 2015. Hubungan tingkat stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa tahun pertama blok basic science 1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [*skripsi*]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Rice, P.L., 1999. *Stress and health*. California: Brooks/Cole Publishing.
- Rucker, J. 2012. The relationship between motivation, perceived stress and academic achievement in students [*thesis*]. Enschede: University of Twente.
- Saam, P.D.Z. & Wahyuni, S., 2012. *Psikologi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sakamoto, R., 2015. The relationship between motivation, second language learning, and stress in international students [*thesis*]. Missouri: University of Central Missouri.
- Santrock, J.W., 2007. *Psikologi pendidikan*. Edisi ke-2. Jakarta: Prenada Media Group.
- Santrock, J.W., 2011. *Remaja*. Edisi ke-11. Jakarta: Erlangga.
- Saratoga, G., 2015. Gambaran stres mahasiswa tingkat pertama program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala berdasarkan stressor [*skripsi*]. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Sarwono, 2003. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sary, Y.N.E., 2015. *Buku ajar psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sherwood, L., 2011. *Fisiologi manusia: dari sel ke sistem*. Jakarta: EGC.
- Struthers, C.W., Perry, R.P. & Menec, V.H., 2000. An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in higher education*. 41(5): 581–92.
- Sugiyono, 2009. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfa Beta.

Sunaryo, 2004. *Psikologi*. Jakarta: EGC.

Syah, M., 2015. *Psikologi belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Syahdrajat, T., 2015. *Panduan menulis tugas akhir kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.

Yusoff, M.S.B. & Rahim, A.F.A., 2010. *The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.