

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Gregson & Looker, 2005).

Slamet dan Markam (2008) mengemukakan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Yosep (2009) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan baik nyata atau tidak nyata antara keadaan atau

kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial ada padanya. Lumongga (2009) juga menjelaskan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan.

2.1.2 Penyebab Stres

Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita. Baik nyata maupun imajinasi, persepsi seseorang terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apati. Selain itu perasaan ini juga dapat muncul dalam bentuk sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen. Emosi, sikap dan perilaku kita yang terpengaruh stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan tergantung reaksi individu tersebut terhadap stres (Suliswati, 2005).

Stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Sumber stres dapat berupa biologi, fisik, kimia, psikologi, dan spiritual.

- a. Stresor biologik, dapat berupa: mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk

hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan.

- b. Stresor fisik, dapat berupa: perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang mengikuti letak tempat tinggal, domisili, demografi, berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi dan kebisingan.
- c. Stresor kimia, dapat berupa: obat-obatan, pengobatan, pemakaian alkohol, pencemaran lingkungan, bahan kosmetik dan bahan pengawet.
- d. Stresor sosial psikologi, dapat berupa: prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan.
- e. Stresor spiritual, dapat berupa: adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan (Rasmun, 2004).

2.1.3 Unsur-Unsur Stres

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu stres dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Dalam peristiwa stres, ada tiga hal yang saling berkaitan yaitu :

- a. Peristiwa, orang dan keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*)

Hal yang menjadi sumber stres bisa berupa bencana alam, lingkungan kerja yang berat, tempat tinggal yang tidak sehat

ataupun suatu peristiwa dalam kehidupan yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain.

b. Orang yang mengalami stres (*the stressed*)

Dari segi orang yang mengalami stres, pemusatan perhatian tergantung pada tanggapan (*response*) seseorang terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan dan hal tersebut dapat menimbulkan gejala secara psikologis dan fisiologis.

c. Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transactions*).

Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres merupakan suatu proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Stres yang dialami setiap orang berbeda-beda dan cara menghadapinya juga berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut (Hardjana, 1994).

2.1.4 Klasifikasi Stres

Menurut Rice (1999), berdasarkan etiologinya stres dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

a. Stres kepribadian (*personality press*)

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu

bersikap positif akan memiliki resiko yang kecil terkena stres kepribadian.

b. Stres psikososial (*psychosocial stress*)

Stres psikososial adalah stres yang dipicu oleh hubungan dengan orang lain di sekitarnya ataupun akibat situasi sosialnya. Contohnya stres ketika mengadaptasi lingkungan baru, masalah keluarga, stres macet di jalan raya dan lain-lain.

c. Stres bio-ekologi (*bio-ecological stress*)

Stres bio-ekologi adalah stres yang dipicu oleh dua hal. Hal yang pertama adalah ekologi atau lingkungan seperti polusi serta cuaca. Sedangkan hal yang kedua adalah kondisi biologis seperti menstruasi, demam, asma, jerawat dan lain-lain.

d. Stres pekerjaan (*job stress*)

Stres pekerjaan adalah stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan di kantor, tekanan pekerjaan, terlalu banyak kerjaan, target yang terlalu tinggi, usaha yang diberikan tidak berhasil, persaingan bisnis adalah beberapa hal umum yang dapat memicu munculnya stres akibat karir pekerjaan.

e. Stres mahasiswa (*college student stress*).

Stres mahasiswa itu dipicu oleh dunia perkuliahan. Sewaktu perkuliahan terdapat tiga kelompok stresor yaitu stresor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya serta stresor yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri (Pin, 2011).

2.1.5 Tingkat stres dan alat ukur tingkat stres

Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004).

Setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda.

Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu:

a. Kemampuan individu mempersepsikan stresor

Jika stresor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

b. Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas serangan stres terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

c. Jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama

Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stresor yang harus dihadapi, stresor yang kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

d. Lamanya pemaparan stresor

Memanjangnya lama pemaparan stresor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.

e. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama.

f. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda sehingga risiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda (Rasmun, 2004).

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem *scoring* yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa antara lain :

a. *Kessler psychological distress scale*

Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Skor di bawah 20 : tidak mengalami stres
- 2) Skor 20-24 : stres ringan
- 3) Skor 25-29 : stres sedang
- 4) Skor ≥ 30 : stres berat (Carolin, 2010).

b. *Perceived stress scale* (PSS-10)

Perceived stress scale (PSS-10) merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap

empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) kemudian menjumlahkan skor jawaban masing-masing pertanyaan (Olpin & Hesson, 2009). Soal dalam *perceived stress scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1
- 3) Kadang-kadang diberi skor 2
- 4) Cukup sering skor 3
- 5) Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- 1) Stres ringan (total skor 1-14)
- 2) Stres sedang (total skor 15-26)
- 3) Stres berat (total skor >26)

c. *Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col)*

Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col) 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, dalam bentuk skala sebagai berikut:

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Sangat jarang diberi skor 1
- 3) Beberapa kali diberi skor 2
- 4) Sering diberi skor 3
- 5) Sangat sering diberi skor 4
- 6) Hampir setiap saat diberi skor 5

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stres ringan, skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stres sedang, skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stres berat (Silalahi, 2010).

2.2. Stres pada mahasiswa fakultas kedokteran

2.2.1 Prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan di berbagai universitas di dunia. Menurut hasil penelitian Stephani (2006) didapatkan prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran Universitas California di Amerika sebesar 51%. Sementara itu, penelitian sejenis ini juga pernah dilakukan di Asia. Seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang sebelumnya, berdasarkan penelitian Sherina (2004) prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran sebesar 41,9%.

Penelitian tentang hal serupa juga sudah pernah dilakukan di Lampung, yaitu oleh Maulana (2013) tentang perbandingan stres antara mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua mahasiswa fakultas kedokteran dengan sampel masing-masing 92 mahasiswa untuk tingkat pertama dan 92 mahasiswa untuk tingkat kedua. Hasilnya pada mahasiswa tingkat pertama didapatkan 4,3% mahasiswa mengalami stres ringan, 71,7% mahasiswa mengalami stres sedang dan 23,9% mahasiswa mengalami stres berat. Pada mahasiswa tingkat kedua didapatkan 10,9% mahasiswa mengalami stres ringan, 77,2% mahasiswa mengalami stres sedang dan 12% mahasiswa mengalami stres berat. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa kedokteran masih cukup tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat pertama.

Keluhan yang biasanya dirasakan pada mahasiswa adalah tidak adanya alasan untuk merasa senang, tidak bisa tidur ketika sedang merasa cemas, merasa sedih dan depresi, tidak bisa konsentrasi, merasa tidak nyaman dalam melakukan kegiatan sehari-hari, hilangnya rasa percaya diri, merasa tidak mampu dalam menghadapi masalah, tidak mampu membuat keputusan dan merasa diri sendiri tidak berguna. Pada penelitian tersebut, keluhan yang banyak dialami mahasiswa kedokteran adalah tidak bisa tidur ketika sedang merasa cemas. Alasan tingginya prevalensi gejala

pada mahasiswa kedokteran tersebut bisa karena kekhawatiran mahasiswa terhadap gejala-gejala stres dan pada akhirnya akan menjadi sugesti dalam dirinya (Sherina, 2004).

2.2.2 Etiologi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman, 2005). Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu tuntutan institusi, masalah keuangan, tuntutan sosial, tuntutan yang berasal dari diri sendiri, tuntutan keluarga, manajemen waktu, konflik budaya, masalah agama dan tuntutan fakultas (Carolin, 2010).

Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan juga dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara,

pengelolaan keuangan, masalah interaksi dengan teman dan lingkungan baru serta masalah-masalah personal lainnya. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan masalah-masalah akademik lainnya (Santrock, 2003).

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa antara lain :

1. Bersumber pada kepribadian

Aspek motivasi penting agar gairah untuk belajar dan menekuni ilmu bisa berlangsung lancar. Kegairahan yang ditandai oleh disiplin diri yang kuat dan ditampilkan dalam ketekunan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas.

2. Prestasi akademik

Kegagalan dalam prestasi akademik bisa disebabkan karena kemampuan dasarnya tidak menyokong atau bakatnya kurang menunjang. Kegagalan juga bisa disebabkan mahasiswa yang kurang bisa mempergunakan cara belajar yang tepat atau kurangnya fasilitas.

3. Kondisi yang kurang menunjang

Keadaan lingkungan perumahan yang tidak mendukung mahasiswa belajar dengan baik, misalnya penerangan, ventilasi, meja belajar, bising. Demikian pula keadaan psikologis di rumah, baik dalam hubungan dengan orang tua maupun dengan

saudara-saudara. Bahkan juga lingkungan sosial dengan tuntutan yang memaksa untuk menyesuaikan diri. Universitas dengan ketersediaan fasilitas yang terbatas bisa menjadi sumber yang menghambat kelancaran belajar mahasiswa (Gunarsa, 2000).