

# Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

## *Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi*

Margareth Sutjiato<sup>1)</sup> G. D. Kandou<sup>2)</sup> A. A. T. Tucunan<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

<sup>2)</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### Abstrak

Dampak adanya kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran memiliki konsekuensi merugikan dalam prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas dan kesehatan. Selain itu juga dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala penyakit. Dampak negative lain akibat stres adalah munculnya tingkah laku negative seperti merokok, minum minuman keras, mengkonsumsi *junk food* dan paling parah adalah bunuh diri. Sebagai tambahan stress juga bisa berakibat nilai IP menurun. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan faktor internal dan eksternal dengan stress mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2014 sampai dengan bulan Februari 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Variabel Bebas (*Independent Variables*) : Jenis Kelamin, Status Tinggal, Pengaruh Orang Tua, Pengaruh Teman dan Dosen Pengajar sedangkan variabel terikat adalah stress mahasiswa. Hasil penelitian mendapatkan bahwa ada hubungan antara Jenis kelamin, pengaruh teman sebaya, pengaruh orang tua dan pengaruh dosen dengan stress mahasiswa fakultas kedokteran. Variabel yang paling berpengaruh terhadap stress mahasiswa adalah pengaruh teman.

**Kata Kunci** : Stress Mahasiswa, Faktor Internal, Faktor Eksternal.

### Abstract

*The impact of the high incidence of stress in medical students have adverse consequences in academic achievement, competence, professionalism and health. It also can affect the development and symptoms of the disease. Another negative impact due to stress is the emergence of*

*negative behaviors such as smoking, drinking, eating junk food and the worst is suicide. In addition stress can also result in an IP value decreases. The aim of this study was to determine the relationship of internal factors and stress external with students at the Faculty of Medicine, University of Sam Ratulangi. This research is a cross sectional analytic approach. The experiment was conducted in December 2014 through the month Februari 2015 in the Faculty of Medicine University of Sam Ratulangi. Variables (*Independent Variables*): Gender, Status Live, Influence of Parents, Friends and Influence Lecturers while the dependent variable is the student stress. Results of the study found that there is a relationship between gender, peer influence, parental influence and the influence of stress dengsn lecturer medico. The variables that most influence on student stress is the influence of friends*

**Keywords:** *Student Stress, Internal Factors, Factors External*

### Pendahuluan

Pendidikan kedokteran (dokter dan dokter gigi) mempunyai peran yang sangat strategis dalam mencetak tenaga dokter berkualitas. Dokter yang berkualitas akan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas pada masyarakat, dan tentunya dokter tersebut merupakan hasil didikan dari lembaga pendidikan kedokteran yang berkualitas pula. Jika dilihat dari sejarahnya, pendidikan kedokteran yang dimulai sejak masa penjajahan dalam berbentuk *Nederlandsch Indische Artsenschool* (NIAS) dan *School tot Opleiding von Indische Artsen* (STOVIA)

sampai sekarang ini sudah berperan cukup banyak dalam pembangunan masyarakat Indonesia. Namun, setelah diserahkan kepada Indonesia tampaknya pendidikan kedokteran dibiarkan berjalan sendiri, terutama untuk pendidikan profesi dokter, pendidikan dokter spesialis, dan subspecialis. Hal ini dapat terlihat di antaranya dari belum adanya kebijakan yang mewajibkan pemerintah pusat maupun daerah untuk memberikan subsidi pendanaan dan beasiswa. Akibatnya pendidikan kedokteran semakin mahal. Selain itu, jumlah peminat peserta didik dalam pendidikan kedokteran cenderung terus meningkat, sementara kapasitas tempat pendidikan terbatas, sehingga tidak dapat ditampung secara optimal. Selain itu jumlah tenaga dosen juga semakin berkurang, karena adanya kebijakan Pemerintah tidak menambah dosen pegawai negeri baru (*zero growth policy*), padahal cabang ilmu kedokteran semakin terspesialisasi, sehingga telah membuat rasio spesifik dosen dan mahasiswa menjadi timpang. Pendidikan kedokteran adalah pendidikan yang diselenggarakan untuk menghasilkan sarjana kedokteran, dokter, dokter spesialis, dan dokter subspecialis yang memiliki kompetensi memadukan pendekatan humanistik terhadap pasien, disertai dengan profesionalisme tinggi dan pertimbangan etika. Kompetensi di atas diperlukan dalam melaksanakan pelayanan kesehatan tingkat primer, sekunder dan tersier. Permasalahan pendidikan kedokteran di Indonesia tersebut perlu mendapat perhatian serius dari Pemerintah, pemangku kepentingan pendidikan. Hal ini juga sejalan dengan tantangan dalam pendidikan kedokteran yang semakin besar termasuk kebijakan mengenai *Asean Free Trade Area* (AFTA) dan *World Trade Organization* (WTO). Berdasarkan latarbelakang tersebut maka berikut ini akan di uraikan lebih lanjut bagaimana kondisi pendidikan kedokteran saat ini dan bagaimana penyelenggaraan

pendidikan kedokteran ke depan yang diharapkan (Lestari, 2012).

Di Indonesia, pendidikan kedokteran dibuka di tingkat fakultas kedokteran universitas. Dalam 10 tahun terakhir, telah berdiri begitu banyak fakultas kedokteran negeri dan fakultas kedokteran swasta di Indonesia. Pendirian fakultas kedokteran yang begitu pesat diasumsikan sebagai solusi minimnya tenaga dokter di tengah globalisasi dokter asing yang akan masuk pada pasar kesehatan serta penyebaran tenaga dokter yang tidak merata. Namun, mendirikan sebuah fakultas kedokteran merupakan investasi yang besar dan membutuhkan sarana prasarana yang luar biasa, sehingga menjadi sebuah alasan pembenar besarnya biaya pendidikan kedokteran. Akibatnya peserta didik pendidikan kedokteran secara perlahan berpihak pada kaum menengah atas, sedangkan kaum menengah bawah hanya dapat bermimpi.

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang - pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya dan tidak seorang pun bisa terhindar dari padanya dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon di mana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Heiman dan Kariv, 2005).

Stres sendiri bisa berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor

dan tempat pendidikan. Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon di mana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial (Krohne, 2002).

Dampak adanya kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran memiliki konsekuensi merugikan dalam prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas dan kesehatan. Selain itu juga dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala penyakit. Dampak negative lain akibat stres adalah munculnya tingkah laku negative seperti merokok, minum minuman keras, mengkonsumsi *junk food* dan paling parah adalah bunuh diri. Sebagai tambahan stress juga bisa berakibat nilai IP menurun (Prasetyo dan Wurjaningrum, 2008).

Mahasiswa, sebagai insan akademik, 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 dan Kariv, 2005).

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negative kognitif, fisiologis dan perilaku. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya

perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Heiman dan Kariv, 2005).

Penyebab stres pada mahasiswa tersebut berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Factor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain (Heiman dan Kariv, 2005).

Problem akademik penyebab stres adalah berlakunya Kurikulum Berbasis Kompetensi yang merupakan salah satu perubahan yang dialami. Kurikulum Berbasis Kompetensi adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan system *backward* yaitu dimulai dengan perumusan kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang dokter dalam pekerjaannya dan lalu berdasarkan kompetensi tersebut dirancang pengalaman belajar yang dapat mencapai kompetensi tersebut. Kurikulum Berbasis Kompetensi menuntut mahasiswa untuk menentukan mata kuliah yang sesuai dengan kemampuannya dan mahasiswa harus giat dan serius menyelesaikan program studi yang telah ditentukan dalam waktu sesingkat mungkin. Lain halnya pada sekolah menengah atas dimana beban studi, mata pelajaran, dan masa studi siswa sudah ditentukan sehingga mereka tinggal menjalaninya saja. Penyebab lain yaitu

pola hubungan pengajar dengan mahasiswa. Pola hubungan dosen-mahasiswa sangat berbeda dibandingkan dengan hubungan guru-siswa. Dialog langsung pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan di ruangan diikuti pula dengan jumlah mahasiswa yang biasanya lebih banyak sehingga perhatian dosen terhadap mahasiswa menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru ke siswanya (Hadiwidjaja, 2011).

Berdasarkan penelitian tentang tingkat stres yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) di Saudi Arabia terhadap 494 partisipan, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 57% dimana 21,5% diantaranya merupakan stres ringan, 15,8% stres sedang, dan 19,6% stres berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2013) mendapatkan dari 75 mahasiswa, yang mengalami stress sedang sebanyak 77,3%; ringan 16% dan berat 6,7%. Hal ini menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga. Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat. Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani, *et. al* (2011) mendapatkan bahwa proporsi stress mahasiswa wanita lebih besar (75,7%) dibandingkan lelaki (57%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih mudah mengalami stress dalam akademik dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Taha dan Sabra (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tua sebagian besar mengalami stress (70,2%). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tua lebih mudah mengalami stress. Penelitian yang dilakukan oleh Sohail (2013) mendapatkan bahwa stress mahasiswa bisa datang dari akademik, salah satunya adalah pengajar yang ada di tempat perkuliahan.

Fakultas kedokteran dituntut memiliki kemampuan dasar yang baik dalam hal metode belajar, bahan dan materi belajar dan system kompetensi. Fakultas Kedokteran bertanggung jawab untuk memastikan lulusan-lulusannya memiliki wawasan/pengetahuan luas, kemahiran/ketrampilan dan sikap profesional. Untuk dapat mencapai sasaran ini, fakultas kedokteran umumnya menggunakan kurikulum perkuliahan yang bersifat mendidik, peragaan-peragaan, praktek yang diawasi, mentoring dan pengalaman langsung untuk menambah hasil belajar individu. Tetapi beberapa aspek dari pelatihan-pelatihan tersebut memiliki konsekuensi negatif yang tidak diharapkan terhadap kesehatan pribadi mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa stres merupakan kondisi yang umumnya dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran yang mungkin diakibatkan oleh jenis kelamin, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, pengaruh orang tua dan dosen.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan faktor internal dan eksternal dengan stress mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2014 sampai dengan bulan Februari 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar di

Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Sampel diambil berdasarkan semester. Dimana untuk mahasiswa semester I yang berjumlah 82 mahasiswa dipilih secara acak dan diambil sebanyak 7 responden. Mahasiswa semester III yang berjumlah 266 mahasiswa dipilih secara acak dan diambil sebanyak 24 responden. Mahasiswa semester V yang berjumlah 319 mahasiswa dipilih secara acak dan diambil sebanyak 28 responden. Mahasiswa semester VII yang berjumlah 308 mahasiswa dipilih secara acak dan diambil sebanyak 28 responden. Variabel Bebas (*Independent Variables*) : Jenis Kelamin, Status Tinggal, Pengaruh Orang Tua, Pengaruh Teman dan Dosen Pengajar sedangkan variabel terikat adalah stress mahasiswa. Untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen

yaitu: jenis kelamin, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, pengaruh orang tua dan dosen dengan stress mahasiswa dengan menggunakan uji *Chi-square*. Analisis regresi logistik digunakan untuk meneliti hubungan antara sebuah variabel terikat dengan beberapa variabel bebas.

### Hasil dan Pembahasan

#### a. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stress Mahasiswa

Hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Stress Mahasiswa.

Jenis Kelamin	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	Nilai p
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%				
Perempuan	26	29,9	19	21,8	45	51,7	2,74 (1,14-6,55)	0,038
Laki-laki	14	16,1	28	32,2	42	48,3		
Total	40	46,0	47	54,0	87	100,0		

Data pada Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 45 responden yang berjenis kelamin perempuan, 29,9% mengalami stress berat sedangkan yang stress ringan 21,8%. Data juga menunjukkan bahwa dari 42 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 32,2% mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 16,1% stress berat. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,038 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ( $0,038 < 0,05$ ), maka ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan

mengalami stress berat sebanyak 2,7 kali di bandingkan yang berjenis kelamin laki-laki.

Setiap orang mengalaminya, stress memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, social dan spiritual, stress dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain yang disebabkan segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita.

Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan lakilaki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Kriteria tingkat stres adalah sama untuk semua jenis kelamin. Akan tetapi, wanita lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta gangguan makan.

Hasil penelitian menggambarkan lebih banyak perempuan yang mengalami stress kerja dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini karena wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Berbeda dengan laki laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki laki lebih menggunakan akalnya daripada perasaannya. Laki laki juga memiliki keunggulan sebab laki laki sejak dulu dipaksa oleh keadaan untuk siap

menghadapi masalah, hal itu penting untuk meningkatkan keselamatan dirinya sehingga pria mempunyai respon fight or flight, hal ini berguna untuk menyelamatkan diri pria dalam melawan stres.

Pria secara biologis dilengkapi kemampuan kardiovaskuler yang baik, respon neuroendokrin yang baik dalam merespon stres, sedangkan pada wanita lebih banyak mendorong mekanisme adanya oksitosin yang merupakan hormone penenang yang muncul bersamaan dengan hormone estrogen.

2. Hubungan antara Tempat Tinggal dengan Stress Mahasiswa

Hubungan antara tempat tinggal dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Hubungan antara Tempat Tinggal dengan Stress Mahasiswa.

Tempat Tinggal	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	Nilai p
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%				
Kost	18	20,7	22	25,3	40	46,0	0,93 (0,40-2,17)	1,000
Dengan Keluarga	22	25,3	25	28,7	47	54,0		
Total	40	46,0	47	54,0	87	100,0		

Data pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang kost, 20,7% mengalami stress berat sedangkan yang stress ringan 25,3%. Data juga menunjukkan bahwa dari 47 responden yang tinggal dengan keluarga, 25,3 mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 28,7% stress berat. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 1,000 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih besar dari 0,05 ( $1,000 > 0,05$ ), maka ada tidak ada hubungan antara tempat tinggal dengan stress mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang kost belum tentu lebih mudah mengalami stress dibandingkan yang tinggal dengan keluarga. Hal ini dikarenakan di tempat kost banyak teman-teman sebaya yang bisa menolong atau memberikan masukan saat ada masalah di kampus.

Begitupun dengan responden yang tinggal dengan keluarga belum tentu mereka tidak akan mengalami stress. Bisa jadi justru dirumah, mereka mengalami banyak tekanan yang mungkin di dapat

dari orang tua yang terlalu memberikan banyak tekanan. Belum juga lingkungan sekitar rumah yang tidak mendukung selama masa perkuliahan

3. Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Stress Mahasiswa

Hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah

Tabel 3. Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Stress Mahasiswa.

Teman Sebaya	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	Nilai p
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%				
Kurang Baik	29	33,4	13	14,9	42	48,3	6,90 (2,68-17,71)	0,000
Baik	11	12,6	34	39,1	45	51,7		
Total	40	46,0	47	54,0	87	100,0		

Data pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 42 responden dengan pengaruh teman yang kurang baik, 33,4% mengalami stress berat sedangkan yang stress ringan 14,9%. Data juga menunjukkan bahwa dari 45 responden dengan pengaruh teman yang baik, 39,1 mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 12,6% stress berat. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stress mahasiswa. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan pengaruh teman yang kurang baik akan mengalami stress berat sebanyak 6,9 kali di dibandingkan dengan yang memiliki pengaruh teman yang baik.

Dukungan teman sebaya menjadi salah satu motivasi dan membentuk identitas diri seseorang dalam melakukan sosialisasi. Teman sebaya dalam pergaulan kadang kala menjadi salah satu sumber informasi yang cukup signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku. Secara positif peran teman sebaya sangat berarti dalam menjalin informasi tentang pendidikan yang ditempuh karena mereka

cenderung lebih terbuka dalam menyelesaikan masalah dengan kelompoknya.

Dari penelitian ini pengaruh teman sebaya meliputi bagaimana ada teman yang memberikan semangat belajar, bersedia membantu dalam menyelesaikan tugas, bersedia memberikan informasi mengenai materi pelajaran, memberi tahu apa yang ia pahami dari suatu pelajaran, bersedia membimbing dalam memahami mata kuliah yang tidak dimengerti, memberikan pengarahan dalam belajar, memberikan informasi mengenai pelajaran atau tugas serta menyelesaikan tugas atau latihan. Jadi hal-hal di atas bisa membantu mahasiswa dalam menghadapi stress di fakultas.

Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling memperhatikan ketika dibutuhkan. Individu dengan dukungan teman sebaya tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi,

serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan teman sebaya yang lebih rendah.

Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini akan membantu remaja dalam mengatasi stres yang sangat berat.

Sebaliknya, seseorang yang dukungan sosialnya rendah dari teman sebayanya

merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari temanteman sebayanya. Bahkan mereka merasa sebagai orang yang tertolak sehingga pengembangan harga dirinya rendah.

Teman sebaya juga merupakan salah satu sumber informasi tentang pendidikan yang cukup signifikan dalam membentuk pengetahuan, sikap dan perilaku. Namun, informasi teman sebaya dapat menimbulkan dampak yang negatif.

#### 4. Hubungan antara Pengaruh Orang Tua dengan Stress Mahasiswa

Hubungan antara pengaruh orang tua dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah

Tabel 4. Hubungan antara Pengaruh Orang Tua dengan Stress Mahasiswa.

Orang Tua	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	Nilai p
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%				
Kurang Baik	22	25,3	14	16,1	36	41,4	2,88 (1,19-6,96)	0,031
Baik	18	20,7	33	37,9	51	58,6		
Total	40	46,0	47	54,0	87	100,0		

Data pada Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden dengan pengaruh orang tua yang kurang baik, 25,3% mengalami stress berat sedangkan yang stress ringan 16,1%. Data juga menunjukkan bahwa dari 51 responden dengan pengaruh orang tua yang baik, 58,6 mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 20,7% stress berat. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,031 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ( $0,031 < 0,05$ ), maka ada hubungan antara pengaruh orang tua dengan stress mahasiswa. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan

pengaruh orang tua yang kurang baik akan mengalami stress berat sebanyak 2,9 kali di bandingkan dengan yang memiliki pengaruh orang tua yang baik.

Remaja sering mengalami dilemma yang sangat besar antara mengikuti kehendak orang tua atau mengikuti keinginannya sendiri. Situasi ini dikenal sebagai keadaan yang ambivalensi dan dalam hal ini kan menimbulkan konflik pada diri remaja. Konflik ini akan mempengaruhi usahanya dalam untuk mandiri sehingga sering menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Bahkan dalam beberapa

kasus tidak jarang remaja menjadi frustrasi dan memendam kemarahan yang mendalam kepada orang tua. Seringkali frustrasi dan kemarahan tersebut diungkapkan dengan perilaku yang tidak simpatik terhadap orang tua maupun orang lain dan dapat membahayakan dirinya dan orang lain sekitar.

Peran orang tua adalah mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma – norma yang ada dalam masyarakat. Peran orang tua yang kurang tepat dalam mendidik anak, dapat mengakibatkan anak menjadi depresi, dimana peran orang tua berkaitan dengan cara orang tua dalam mendidik anak.

Dalam penelitian ini orang tua yang orang tua menanyakan kegiatan belajar, mengawasi pola belajar, memberikan dorongan, memberikan saran dalam kegiatan perkuliahan, memberikan jalan keluar terhadap masalah yang dihadapi di Fakultas, mengatur keuangan anda, mendengar masalah yang dihadapi akan sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi stress di fakultas.

Peran orang tua dalam mendidik anak, tidak lepas dari cara orang tua dalam mendidik anak. Pendidikan yang diterima anak dari bagaimana orang tua mendidik berkaitan dengan pola asuh orang tua di

rumah. Pola asuh orang tua merupakan interaksi antara anak dan orang tua selama mengadakan kegiatan pengasuhan. Pengasuhan ini berarti orang tua mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat.

Pola asuh dari orang tua kepada anak-anaknya meliputi berbagai aspek yang harus berjalan dengan baik agar anak tidak menjadi tertekan atau menemui masalah antara anak dengan orang tua. Aspek penerapan disiplin seperti cara orang tua dalam menerapkan disiplin pada anaknya, kontrol orang tua terhadap perilaku anak dan aturan yang dibuat melalui hukuman maupun hadiah yang diterapkan. Aspek pemenuhan kebutuhan anak, yaitu cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan, keinginan harapan anak. Keinginan dan kebutuhan anak yang tidak semuanya dapat terpenuhi dapat menjadikan depresi pada anak. Terhambatnya komunikasi, dan adanya penekanan yang dalam mendidik anak dapat memicu terjadinya stress.

5. Hubungan antara Pengaruh Dosen dengan Stress Mahasiswa

Hubungan antara pengaruh dosen dengan stress mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah

Tabel 5. Hubungan antara Pengaruh Dosen dengan Stress Mahasiswa.

Dosen	Stress Mahasiswa				Total	%	OR (95% CI)	Nilai p
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%				
Kurang Baik	24	27,6	15	17,2	39	44,8	3,20 (1,33-7,72)	0,016
Baik	16	18,4	32	36,8	48	55,2		
Total	40	46,0	47	54,0	87	100,0		

Data pada Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 39 responden dengan pengaruh dosen yang kurang baik, 27,6% mengalami stress berat sedangkan yang stress ringan 17,2%. Data juga menunjukkan bahwa dari 48 responden dengan pengaruh dosen yang baik, 36,8 mengalami stress ringan sedangkan sebanyak 18,4% stress berat. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,016 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ( $0,016 < 0,05$ ), maka ada hubungan antara pengaruh dosen dengan stress mahasiswa. Dilihat dari OR (*Odds Ratio*) menunjukkan bahwa responden dengan pengaruh dosen yang kurang baik akan mengalami stress berat sebanyak 3,2 kali di bandingkan dengan yang memiliki pengaruh dosen yang baik.

Pada hakekatnya stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Tekanan yang dialami oleh individu yang stres dapat bersumber dari lingkungan sosial. Salah satu sumber stres dari lingkungan sosial adalah adanya hubungan interpersonal yang kurang baik.

Dalam penelitian ini pengaruh dosen dipengaruhi oleh materi yang diberikan mudah dimengerti, ada waktu yang cukup diberikan untuk pengumpulan tugas, memberikan pembimbingan di luar jam kuliah, berperilaku sopan dalam mengajar, tidak memaksakan kehendak saat mengajar, memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk berpendapat, objektif dalam mengevaluasi mahasiswa, metode ceramah yang menyenangkan, materi yang diberikan tidak membosankan dan memberikan simulasi yang menyenangkan.

Hubungan interpersonal yang negatif selain sebagai sumber stres juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Salah satu penentu positif atau negatifnya suatu hubungan

interpersonal adalah proses komunikasi yang terjalin antara kedua belah pihak yang menjalin hubungan interpersonal. Melalui komunikasi seseorang dapat memenuhi kebutuhan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain. Komunikasi juga membantu individu dalam proses perkembangan intelektual dan sosial, pembentukan identitas diri dan jati diri, sumber pembandingan sosial dan penentu kesehatan mental.

Hubungan antara mahasiswa dengan dosen bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi saat menempuh perkuliahan. Hubungan yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa dalam perkuliahan. Hasil hubungan mahasiswa dengan dosen yang baik juga berperan dalam pengambilan keputusan oleh mahasiswa atas masalah-masalah yang dihadapi saat menyusun kuliah.

Efektivitas hubungan interpersonal dapat tercapai, bila kedua belah pihak baik mahasiswa maupun dosen mempunyai kesamaan dalam menginterpretasikan makna pesan yang disampaikan dalam proses komunikasi. Adanya hubungan yang baik menyebabkan adanya perasaan senang yang dapat mendorong adanya sikap keterbukaan antara kedua belah pihak, sebaliknya bila komunikasi yang terjalin tidak berjalan efektif maka menyebabkan timbulnya perasaan tegang yang dapat menyebabkan timbulnya masalah perselisihan antara mahasiswa dengan dosen membuat hubungan interpersonal yang terbentuk menjadi kurang harmonis, sehingga timbul adanya tekanan pada diri mahasiswa. Salah satu sumber stres pada mahasiswa berasal dari faktor akademik adalah perselisihan paham dengan dosen.

Efektivitas hubungan interpersonal mempunyai aspek yang selalu berhubungan dengan orang lain, baik secara fisik maupun mental. Adanya keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, kesederajatan, keyakinan, kesiapan dan manajemen interaksi selalu melibatkan individu satu dengan individu lain dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek tersebut maka cukup beralasan jika hubungan interpersonal

mahasiswa dengan dosen berhubungan dengan stres dalam mahasiswa.

#### 6. Analisis Multivariat Penelitian

Hasil uji multivariat dengan menggunakan regresi logistik dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Model Akhir Uji Regresi Logistik

Variabel	S. E	Sig	OR	95% C.I	
				Lower	Upper
Pengaruh Teman	0,553	0,000	7,328	2,479	21,666
Jenis Kelamin	0,556	0,007	4,513	1,518	13,422
Pengaruh Dosen	0,533	0,096	2,425	0,854	6,89

Dari Tabel 6 menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya merupakan variabel yang paling berperan terhadap stress mahasiswa dengan nilai OR = 7,3 (CI 95% = 2,5-21,7) dibandingkan jenis kelamin (OR=4,5; CI 95%= 1,5-13,4), dan pengaruh dosen (OR=2,4; CI 95%= 0,9-6,9). Hal ini berarti dengan pengaruh teman yang kurang baik kemungkinan 7,3 kali responden akan mengalami stress berat dibandingkan responden dengan pengaruh teman yang baik setelah dikontrol oleh jenis kelamin dan pengaruh dosen.

Tindakan merupakan respon terhadap seseorang terhadap stimulus dalam bentuk nyata atau terbuka. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Remaja membutuhkan dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika remaja diterima dan dihargai secara positif, maka remaja tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (Mulia, 2014).

Bagi mahasiswa seorang teman merupakan suatu kebutuhan, sehingga terkadang teman dianggap sebagai “orang tua kedua” bagi mahasiswa. Dorongan untuk memiliki teman dan membentuk suatu kelompok juga dapat dipandang sebagai usaha agar tidak tergantung dengan orang yang lebih dewasa atau sebagai tindakan nyata dalam interaksi sosial. Maka didalam lingkungan pergaulan mahasiswa selalu kita temukan adanya kelompok teman sebaya. Pergaulan

dengan teman sebaya dapat membawa seseorang kearah positif dan negatif. Aspek positifnya adalah tersedianya saluran aspirasi, kreasi, pematangan kemampuan, potensi dan kebutuhan lain sebagai output pendidikan orang tua dan potensinya. Akan tetapi jika yang dimasukinya adalah lingkungan yang buruk maka akan mendorong mereka kepada hal negatif.

Mahasiswa yang mengalami stress dapat termotivasi oleh pengaruh kelompok (teman sebaya) dalam upaya ingin menjadi bagian dari kelompoknya dengan mengikuti norma-norma yang telah dianut oleh kelompoknya. Pada mahasiswa, kedekatan dengan teman sebaya sangat tinggi karena selain ikatan pertemanan menggantikan ikatan keluarga, juga merupakan sumber afeksi, simpati, dan pengertian, saling berbagi pengalaman dan sebagai tempat untuk mencapai otonomi dan independensi. Dengan demikian mahasiswa mempunyai kecenderungan untuk mengadopsi informasi yang diterima oleh teman-temannya, tanpa memiliki dasar informasi yang signifikan dari sumber yang lebih dapat dipercaya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan faktor penting dalam kehidupan mahasiswa dalam menghadapi stress. Hal ini disebabkan mahasiswa menganggap bahwa teman-teman lebih banyak memahami keinginannya. Oleh sebab itu mahasiswa ingin menghabiskan waktu dengan teman-temannya sebagai kelompok. Interaksi dengan teman sebaya juga semakin akan memantangkan mahasiswa tentang pentingnya berperilaku sosial. Pengalaman dengan teman sebaya semakin memberikan pemahaman bagi mahasiswa tentang pentingnya perilaku sosial dalam bergaul, dalam membina relasi dengan teman-temannya. Bergaul dengan teman sebaya dapat membuat mahasiswa bisa menguji dirinya apakah ia dapat diterima teman-temannya.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stress mahasiswa.
2. Tidak terdapat hubungan tempat tinggal dengan stress mahasiswa.
3. Terdapat hubungan antara pengaruh teman dengan stress mahasiswa.
4. Terdapat hubungan antara pengaruh orang tua dengan stress mahasiswa.
5. Terdapat hubungan antara pengaruh dosen dengan stress mahasiswa.
6. Peran teman adalah variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap stress mahasiswa.

## **Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Peneliti menyarankan agar pihak fakultas melaksanakan manajemen stres secara efektif pada mahasiswa melalui motivasi dan konseling demi kepentingan pencegahan stres dan penyakit psikiatri seperti depresi. Program kesehatan mental seperti konseling sangat diperlukan agar mahasiswa dapat beradaptasi dengan cepat dan tepat terhadap lingkungannya. Mahasiswa harus diberitahu tentang tanda dan gejala stres seperti sulit berkonsentrasi, perubahan berat badan, atau perubahan pola tidur. Apabila mereka mengalami tanda dan gejala seperti itu maka

mereka harus segera mencari pengobatan.

2. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan memperluas variabel-variabel lainnya.

#### Daftar Pustaka

- Abdulghani, H. M., A. A. Alkanhal., E. S. Mahmoud., G. G. Ponnampuruma, and E. a. Alfari. 2011. Stress and Its Effects on Medical Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *JHPN*. Vol. 29, No. 5. Hal: 516-522.
- Hadiwidjaja, S. 2011. (Pemikiran) Implementasi KBK di Fakultas Kedokteran (Studi Pustaka tentang KBK). *GASTER*. Vol. 8, No. 2. Hal: 721-730.
- Heiman dan Kariv, 2005. Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Kusumaningrum, A. T. 2013. Pengaruh Stressor dan Cara Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan. *SURYA*. Vol. 1, No. XIV. Hal: 44-50.
- Krohne, H.W., 2002. *Stress and Coping Theories*, Johannes Guenberg-University of Mainz Germany.
- Mulia, L. O., V. Elita, dan R. Woferst. 2014. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Resiliensi Remaja di Panti Asuhan. *JOM PSIK*. Vol. 1, No. 2. Hal: 1-9)
- Prasetyo, A, dan F. Wurjaningrum. 2008. Pengaruh Stres terhadap Komitmen Mahasiswa-Mahasiswa Universitas Airlangga untuk Menyelesaikan Pendidikan Mereka dengan Faktor Kecemasan sebagai Variabel Moderator. *Majalah Ekonomi*. Vol. 18, No. 3. Hal: 257-270.
- Sohail, N. 2012. Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. Vol. 23, No. 1. Hal: 67-71.
- Taha, A. Z. and A. A. Zahra. 2012. Perceived Stresses Among Male Student in University of Dammam, Eastern Saudi Arabia: A Comparative Study. *Journal of American Science*. Vol. 8, No. 6. Hal: 291-298.