

SKRIPSI

DESEMBER 2020

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INDEKS PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN**



Oleh:

JOVIA DENICA ADE FETYAH

C011171365

Pembimbing :

Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ

**DISUSUN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK
MENYELESAIKAN STUDI PADA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2020

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INDEKS PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN**

**Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran**

Jovia Denica Ade Fetyah
C011171365

Pembimbing :

Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ

**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN MAKASSAR**

2020

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar akhir di Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul :

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INDEKS PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN”**

Hari, Tanggal : Selasa 19 Januari 2021

Waktu : 08.00-10.00 WITA

Tempat : Zoom Meeting

Makassar, 19 Januari 2021

(Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ)

NIP. 19670616 199503 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

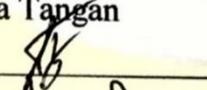
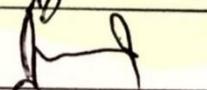
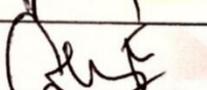
SKRIPSI

"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INDEKS PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA
ANGKATAN 2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN"

Disusun dan Diajukan Oleh

Jovia Denica Ade Fetyah
C011171365

Menyetujui

No.	Nama penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ	Pembimbing	1. 
2.	Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ	Penguji I	2. 
3.	dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ, Ph.D	Penguji II	3. 

Mengetahui :

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Riset & inovasi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. dr. Irfan Idris, M.Kes
NIP 196711031998021001

Ketua Program Studi
Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. dr. Sitti Rafiah, M.Si
NIP 196805301997032001

DEPARTEMEN ILMU KEDOKTERAN JIWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
2020

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

"PENGHUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INDEKS PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA ANGKATAN
2018 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN"

Makassar, 19 Januari 2021

(Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ)

NIP. 19670616 199503 1 001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Jovia Denica Ade Fetyah
NIM : C011171365
Tempat & tanggal lahir : Pinrang, 29 September 1999
Alamat Tempat Tinggal : Jl. Abdullah Daeng Sirua
Alamat email : joviadenicaadefetya.99@gmail.com
Nomor HP : 082194271442

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi dengan judul: “Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin” adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi, telah direferensi sesuai dengan ketentuan akademis.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik, dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik lainnya. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Makassar, 19 Januari 2021

Yang Menyatakan,



Jovia Denica Ade Fetyah
C011171365

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala karena atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang : “Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kedokteran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya doa, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Allah Subhanahu wa ta'ala, atas rahmat dan ridho-Nya lah skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam, sebaik-baik panutan yang selalu mendoakan kebaikan atas umatnya.
3. Kedua Orangtua, Fery rdinal,SE dan Halwatiah.S.ST yang tak pernah henti mendoakan dan memotivasi penulis untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi sesama serta sukses dunia dan akhirat.
4. Rektor Universitas Hasanuddin yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan, dan keahlian.
5. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan keahlian.
6. Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ selaku pembimbing skripsi atas kesediaan, keikhlasan, dan kesabaran meluangkan waktunya memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis mulai dari penyusunan proposal sampai pada penyusunan skripsi ini
7. Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ selaku penguji I dan dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ, Ph.D selaku penguji II, atas kesediaannya meluangkan waktu memberi masukan untuk skripsi ini.
8. Fahrullah Syamsuddin yang selalu mendukung dan memotivasi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dan senantiasa memberikan semangat bantuan doanya.
9. Amna Widari Junaedi selaku teman seperjuangan penulis, yang telah menemani penulis mulai dari persiapan proposal, pengumpulan data hingga penyelesaian skripsi dan tak pernah berhenti untuk saling mendoakan, menyemangati, dan mengingatkan dalam penyelesaian skripsi ini.

10. Rifah Hijriani Fahmi, Mery Asria, Ayudia, Aknul Yakin, Rika Ariska, Ainun Jurana dan Amelia yang setia menemani menghabiskan masa pre-klinik tak pernah berhenti untuk saling mendoakan, menyemangati, dan mengingatkan untuk bahagia dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman VITREOUS, Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang banyak berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini serta mendukung dan memotivasi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Terakhir semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini namun tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa berkontribusi dalam perbaikan upaya kesehatan dan bermanfaat bagi semua pihak.

Makassar, 19 Januari 2021



Jovia Denica Ade Fetyah

C0111713

Jovia Denica Ade Fetyah (C011171365)

Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ

ABSTRAK

Latar Belakang: Perguruan tinggi merupakan salah satu lingkungan yang dapat memicu stres mahasiswa. Mahasiswa sering kali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Prestasi belajar merupakan salah satu tolak ukur penguasaan kompetensi mahasiswa di bidang ilmunya. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para mahasiswa dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan indeks prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 pada fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin. Meskipun prevalensi stres pada beberapa penelitian perguruan tinggi lainnya berbeda-beda mengenai hubungan stres dengan indeks prestasi mahasiswa, sehingga hal ini menarik untuk diteliti.

Metode: Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan *study cross sectional* dilaksanakan mulai bulan November 2020 secara *online* menggunakan *google form*. Penelitian dilakukan dengan jumlah sampel 76 orang. Pendekatan dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* berupa kuesioner yang sesuai dengan variabel yang diteliti.

Hasil: Didapatkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan indeks prestasi akademik pada prodi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2018 . Dari hasil olah data stresor akademik dengan nilai $p=0,940$ yang memiliki nilai lebih besar dari $\alpha = 0,05$.

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018 mengalami stress sedang hingga sangat berat. Namun hal tersebut tidak mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa, karena ditemukan sebagian besar mahasiswa fakultas Kedokteran memiliki Indeks prestasi yang sangat memuaskan dan pujian. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan indeks prestasi belajar mahasiswa.

Kata kunci: Tingkat Stres, Indeks Prestasi

Jovia Denica Ade Fetyah (C011171365)

Dr. dr. Sonny Teddy Lisal, Sp.KJ

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH STUDENTS ACADEMIC ACHIEVMENT INDEX BATCH 2018 FACULTY OF MEDICAL, HASANUDDIN UNIVERSITY

ABSTRACT

Background: College is an environment that can trigger stress for students. Students often experience stress that comes from their academic activities. Learning achievement is one of the benchmarks for the mastery of student competence in their field of knowledge. In an academic environment, stress is the experience most often experienced by students because of the many academic demands that must be faced. A number of researchers have found that students who experience stress are more likely to show decreased academic ability. This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and the 2018 academic achievement index of students at the Hasanuddin University medical faculty. Although the prevalence of stress in several other higher education studies has been different regarding the relationship of stress with student achievement index, it is therefore interesting to study.

Methods: This research was an analytic observational with cross sectional study conducted in December 2020 conducted online using google form. The research was conducted with sample of 76 people. The approach was carried out using a simple random sampling technic such as questionnaire in accordance with the inspected variables.

Results: There was no relationship between stress level and academic achievement index in Medical Education Faculty of Medical, Hasanuddin University batch 2018. From the result of academic stressor data processing with $p\ value = 0,940$ which is bigger than

Conclusion: Most students of the Faculty of Medicine batch 2018 experience moderate to very heavy stress . However , this does not affect student achievement, because it was found that most medical faculty students had a very satisfying and commendable achievement index . This shows that there is no significant correlation between stress levels and student achievement index.

Keywords: Stress Level, Achievement Index.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Tinjauan Umum Tentang Stres	6
2.1.1 Definisi Stres	6
2.1.2 Penggolongan Stres.....	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres	9

2.1.4	Gejala dan Akibat Stres.....	10
2.1.5	Tingkat Stres.....	11
2.1.6	Penanganan Stres	11
2.2	Tinjauan Umum Tentang Prestasi Akademik	12
2.2.1	Pengertian Prestasi Akademik	12
2.2.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik	13
2.2.3	Pengukuran Prestasi Akademik	17
2.3	Hubungan antara Tingkat Stres dengan Prestasi Akademik	17
2.4	Kerangka Teori.....	18
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL HIPOTESIS PENELITIAN	19
3.1	Kerangka Konsep	19
3.2	Definisi Operasional Dan Kriteria Objektif.....	19
3.3	Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 4	METODE PENELITIAN	22
4.1	Jenis Penelitian.....	22
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	22
4.3	Populasi dan Sampel.....	22
4.4	Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
4.5	Kriteria Sampel	23
4.6	Teknik Pengumpulan Data.....	24
4.7	Pengolahan dan Analisa data	24
4.8	Penyajian data	26
4.9	Etika Penelitian	26
BAB 5	HASIL PENELITIAN.....	27
5.1	Gambaran Subyek Penelitian.....	27
5.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	27

5.3 Hasil Penelitian	30
5.3.1 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018.....	30
5.3.2 Gambaran Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2018.....	32
5.4 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin	34
BAB 6 PEMBAHASAN	37
6.1 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Tingkat Stres.....	37
6.2 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Indeks Prestasi	37
6.3 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Tingkat Stres Terhadap Indeks Prestasi Belajar	38
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	41
7.1 Kesimpulan	41
7.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

2.4 Kerangka Teori.....	18
3.1 Kerangka Konsep	19

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Usia	27
Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Stres	30
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Prestasi Akademik	32
Tabel 5. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Prestasi Akademik	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Usia	28
Grafik 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Grafik 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres.....	31
Grafik 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indeks Prestasi Akademik	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Diri Penulis	45
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	47
Lampiran 3 Formulir Persetujuan	48
Lampiran 4 Instrumen Penelitian (Skala Tingkat Stres)	49
Lampiran 5 Hasil Analisis Data dengan Program SPSS	51
Lampiran 6 Etik Penelitian	54

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Dokter adalah pendidikan yang diselenggarakan untuk menghasilkan dokter yang memiliki kompetensi untuk melaksanakan pelayanan kesehatan primer dan merupakan pendidikan kedokteran dasar sebagai pendidikan universitas. Untuk menghasilkan lulusan dokter yang profesional, kompeten, beretika, berkemampuan manajerial kesehatan serta mempunyai sikap kepemimpinan yang diharapkan, agar dapat memberikan kepastian dan pelayanan yang standar dalam bidang kedokteran.

Mahasiswa sebagai tonggak keberhasilan suatu bangsa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan secara cepat. Namun tidak semua dari mereka yang mampu beradaptasi atau mempunyai toleransi yang baik dan tidak sedikit yang akhirnya mengalami stres sehingga menghadapi kendala dalam meraih prestasi terutama di bidang akademik. Dalam kehidupannya manusia mengalami berbagai konflik, frustrasi dan kegagalan yang pada waktunya dapat menjelma menjadi cemas, stres dan depresi.

Stres adalah suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa kedokteran sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis.

Stres mampu mempengaruhi minat belajar mahasiswa. Minat belajar

adalah alat untuk memicu motivasi belajar mahasiswa sehingga ada beberapa faktor yang dapat mengoptimalkan motivasi belajar yaitu cita-cita, kemampuan belajar, kondisi siswa, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis dalam belajar.

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun.

Stres merupakan suatu gejala psikologis yang sering kita temui dalam kehidupan kita sehari-hari, dimana setiap individu pasti pernah mengalaminya. Namun gejala stres yang di derita oleh tiap orang tidaklah sama. Berat atau ringannya gejala stres yang diderita oleh seseorang tergantung dari kemampuannya untuk cepat beradaptasi, kita dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat sekaligus mampu untuk ikut bersaing dengan individu lainnya.

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9% dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka. Di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut

(stres berat) mencapai 1-3%.

Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan pada beberapa universitas. Di Amerika Utara, penelitian yang dilakukan terhadap 100 mahasiswa menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 38% . Penelitian sejenis dilakukan oleh pada salah satu fakultas kedokteran di Inggris. Penelitian yang melibatkan 165 partisipan tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 31,2%. Sementara itu, tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Di Pakistan, dengan 161 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 30,84% . (2) Di Thailand, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 61,4%, (3) Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 41,9%.

Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki tingkat stres yang berbeda-beda yang memungkinkan mempengaruhi indeks prestasi akademik mahasiswa itu sendiri. Dari data yang didapatkan bahwa terkhusus pada mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran memiliki indeks prestasi yang berbeda-beda selama empat semester mulai dari IPK terendah 1,09 dan tertinggi 4,00. Melihat dari kondisi diatas, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan indeks prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat “Hubungan tingkat stres dengan indeks prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggali informasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan indeks prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.
2. Mengetahui gambaran indeks prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan indeks prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Mahasiswa

Membantu memberikan informasi khususnya kepada mahasiswa tentang bagaimana hubungan tingkat stres terhadap indeks prestasi akademik mahasiswa, agar mahasiswa dapat mengelola stres dengan baik.

2. Institusi

Memberikan masukan bagi pihak fakultas tentang kondisi kejiwaan

mahasiswa fakultas kedokteran dalam hubungannya dengan tingkat stres, sehingga diharapkan dapat memperbaiki kualitas mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin.

3. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman belajar untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan meneliti serta pengetahuan yang lebih mendalam terutama pada bidang yang dikaji.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Tentang Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%.

Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa. Sumber stres atau yang disebut stresor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.

Hans Seyle, seorang ilmuwan yang terkenal dan pelopor dalam bidang penelitian mengenai stres, merancang suatu konsep mengenai reaksi tubuh terhadap stres yang disebut dengan respon adaptasi umum terhadap stres.

Konsep ini menggambarkan respon tubuh terhadap stres menjadi tiga tahapan dasar yaitu tanggapan terhadap bahaya (alarm reaction), tanggapan fisik atau tahap perlawanan (stage of resistance) dan tahap kelelahan (stage of exhaustion). Ketiga tahapan ini tidak selalu terjadi pada setiap manusia yang mengalami stres karena tergantung pada daya tahan mental setiap individu.

Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Umumnya seseorang yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya merasakan ketidaknyamanan. Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar disebut dengan stres dalam belajar. Stres dalam belajar adalah perasaan-perasaan yang dihadapi seseorang ketika ada tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah misalnya saat tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, saat menyelesaikan skripsi dan lain-lain.

2.1.2 Penggolongan stress

Selye menggolongkan stres menjadi 2 golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya:

a. Eustres (Stres Positif)

Eustres merupakan respon individu bersifat sehat, positif, dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi. Eustress juga merupakan situasi atau kondisi apapun yang dapat memberikan inspirasi dan memberikan motivasi

untuk bertindak positif. Biasanya situasi yang termasuk dalam situasi yang membangkitkan semangat individu untuk bertindak laku secara positif dan mengoptimalkan seluruh fungsi fisik dan psikisnya. Situasi ini dimasukkan ke dalam stres, karena menimbulkan reaksi fisik dan psikologis yang sama, dengan peningkatan hormon dari kelenjar adrenalin dan adanya gejala emosi. Dapat dikatakan bahwa stres yang baik berasal dari situasi yang dapat dikendalikan

b. Distres (Stres Negatif)

Distress adalah stres yang berlawanan dengan eustress, yaitu tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat. Stres buruk ini banyak dibahas oleh para ahli karena dampaknya yang begitu besar terhadap kehidupan individu. Distress atau stres negatif ini dapat dibagi menjadi dua macam yaitu: Pertama, stres akut, muncul cukup kuat, tapi menghilang dengan cepat. Misalnya ketika mendapat tekanan atau ancaman dari orang lain, atau ketika terlambat ke tempat kuliah dan lain-lain. Kedua, stres kronis kemunculannya tidak terlalu kuat, tapi bisa bertahan lama sampai sehari-hari, berminggu-minggu, atau berbulan-bulan. Stres ini apabila berulang terjadi pada diri kita maka kesehatan tubuh dan produktivitas akan terpengaruh. Inti dari stres ini yaitu dapat menyebabkan kesakitan baik itu secara mental, spiritual, dan lain sebagainya

2.1.3 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres

Rice mengatakan bahwa penyebab stres atau yang sering disebut stressor dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar diri individu (eksternal).

1. Stressor internal

Stressor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat menjadi penyebab timbulnya stres. Penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya harga diri dan konsep diri. Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.

2. Stressor eksternal

Stressor eksternal adalah faktor luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu. Sebagai contoh seorang mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan. Selain itu, mahasiswa seringkali memiliki konflik permasalahan dengan teman sebaya. Berbagai macam permasalahan pada akhirnya dapat memicu timbulnya stres. Perubahan dalam lingkungan, seperti kelahiran anak, kematian pasangan, pernikahan yang tidak bahagia, perceraian, hubungan interpersonal dengan orang-orang yang ada di sekitar dapat menimbulkan stres.

2.1.4 Gejala dan Akibat Stres

Gejala atau akibat stres yang dibicarakan disini adalah gejala atau akibat yang negatif karena sering kali mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti: gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, keringat dingin, diare, insomnia, dan lain-lain. Cox Gibson, dkk, mengategorikan stres menjadi lima kategori, yaitu:

1. Akibat subjektif, yaitu akibat dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kekecewaan, kesabaran, harga diri rendah, dan perasaan terpencil.
2. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena berbentuk perilaku-perilaku tertentu meliputi, mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, dan tertawa.
3. Akibat kognitif, yaitu akibat mempengaruhi proses berfikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecaman dan mengalami rintangan mental.
4. Akibat fisiologis, yaitu akibat-akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, tekanan darah naik, berkeringat, pupil mata membesar, dan panas dingin.
5. Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja, meliputi absen, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman

sekerja, ketidakpuasan kerja, menurunnya keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi.

2.1.5 Tingkat Stres

Adapun tingkat stres terbagi atas:

1. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: 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.

2. Stres sedang

Terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

3. Stres berat

Merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

2.1.6 Penanganan Stres

Berbagai strategi penanganan stres dapat dilakukan dengan banyak cara. Satu hal yang penting dalam penanganan stres yang efektif adalah bahwa mahasiswa dapat menggunakan lebih dari satu strategi untuk membantu mereka menghadapi stres. Sebagai contoh, saran yang diberikan

bagi mahasiswa yang mengalami sejumlah besar stres dapat berupa hal-hal berikut ini:

1. Mengembangkan sikap percaya
2. Mengurangi kemarahan
3. Meningkatkan self-efficacy
4. Menggunakan berbagai strategi coping
5. Menyisihkan waktu untuk bermain dan relaksasi
6. Meyakinkan diri bahwa ia memiliki satu atau dua teman yang bisa ia percaya
7. Berhenti merokok
8. Turunkan berat badan
9. Berolah raga beberapa kali seminggu
10. Menggunakan strategi pemecahan masalah yang berfokus pada masalah
11. Mengembangkan gambaran diri yang lebih positif

2.2 Tinjauan Umum Tentang Prestasi Akademik

2.2.1 Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan hasil belajar atau hasil evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus dipersiapkan untuk proses evaluasi, misalnya nilai pelajaran, mata kuliah, nilai ujian dan lain sebagainya. Prestasi mahasiswa dapat dilihat dari IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang mengukur mahasiswa secara akademik. Nilai IPK dipengaruhi oleh berbagai hal oleh kualitas tenaga pengajar yang diukur melalui tingkat pendidikan formal yang ditamatkan, penguasaan

metode mengajar dan penguasaan materi yang diajarkan. Indikator prestasi akademik yang dicapai oleh seseorang mahasiswa dapat dilihat melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tertera pada setiap semester maupun pada akhir penyelesaian studi. Dimana IPK diperoleh melalui penilaian terhadap mahasiswa melalui hasil tes ataupun tugas-tugas yang sudah dikerjakan mahasiswa. Jadi, indikator prestasi akademik adalah IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) mahasiswa tersebut.

Sawiji (2008) membagi prestasi menjadi dua, yaitu prestasi akademik dan non akademik. Prestasi akademik menurut Bloom merupakan hasil perubahan perilaku yang meliputi ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor yang merupakan ukuran keberhasilan siswa. Ranah kognitif merupakan kemampuan yang selalu dituntut kepada anak didik untuk dikuasai. Karena penguasaan kemampuan pada tingkatan ini menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan. Prestasi setiap orang tidak selalu sama dan berbagai bidang. Misalnya, prestasi non akademik dalam bidang kesenian, olahraga, sastra, kepemimpinan, ilmu pengetahuan, teknologi, dan sebagainya. Sedangkan akademik merupakan segala hal yang berkaitan dengan keilmuan.

2.2.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prestasi Akademik

Menurut Slameto (2003) dan Suryabrata (2002) secara garis besarnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik dan prestasi belajar dapat dikelompokkan atas faktor internal dan faktor eksternal :

a. Faktor Internal

Faktor yang menyangkut seluruh pribadi termasuk kondisi fisik

maupun mental atau psikis. Faktor internal ini sering disebut faktor instrinsik yang meliputi kondisi fisiologi dan kondisi psikologis yang mencakup minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan lain-lain.

1) Kondisi Fisiologis Secara Umum

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan lelah. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuannya berada dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi. Anak-anak yang kurang gizi mudah lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran.

2) Kondisi Psikologis

Belajar pada hakikatnya adalah proses psikologi. Oleh karena itu semua keadaan dan fungsi psikologis tentu saja mempengaruhi belajar seseorang. Itu berarti belajar bukanlah berdiri sendiri, terlepas dari faktor lain seperti faktor dari luar dan faktor dari dalam. Faktor psikologis sebagai faktor dari dalam tentu saja merupakan hal yang utama dalam menentukan intensitas belajar seorang anak. Meski faktor luar mendukung, tetapi faktor psikologis tidak mendukung maka faktor luar itu akan kurang signifikan. Oleh karena itu minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan-kemampuan kognitif adalah faktor psikologis yang utama mempengaruhi proses dan hasil belajar mahasiswa

3) Kondisi Panca Indera

Di samping kondisi fisiologis umum, hal yang tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera terutama penglihatan dan pendengaran. Sebagian besar yang dipelajari manusia dipelajari menggunakan penglihatan dan pendengaran. Orang belajar dengan membaca, melihat contoh atau model, melakukan observasi, mengamati hasil eksperimen, mendengarkan keterangan guru dan orang lain, mendengarkan ceramah, dan lain sebagainya.

4) Intelegensi/Kecerdasan

Intelegensi adalah suatu kemampuan umum dari seseorang untuk belajar dan memecahkan suatu permasalahan. Jika intelegensi seseorang rendah bagaimanapun usaha yang dilakukan dalam kegiatan belajar, jika tidak ada bantuan orang tua atau pendidik niscaya usaha belajar tidak akan berhasil.

5) Motivasi

Motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat, dan rasa senang dalam belajar sehingga yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar. Mahasiswa yang mempunyai motivasi tinggi sangat sedikit yang tertinggal dalam belajarnya. Kuat lemahnya motivasi belajar seseorang turut mempengaruhi keberhasilan belajar. Karena itu motivasi belajar perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri (motivasi intrinsik) dengan cara senantiasa memikirkan masa depan yang penuh tantangan dan harus untuk mencapai cita-cita. Senantiasa memasang tekad bulat dan selalu optimis bahwa cita-

cita dapat dicapai dengan belajar. Bila ada mahasiswa yang kurang memiliki motivasi instrinsik diperlukan dorongan dari luar yaitu motivasi ekstrinsik agar mahasiswa termotivasi untuk belajar.

b. Faktor Eksternal

Faktor yang bersumber dari luar diri individu yang bersangkutan. Faktor ini sering disebut dengan faktor ekstrinsik yang meliputi segala sesuatu yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya baik itu di lingkungan sosial maupun lingkungan lain.

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:

a) Lingkungan Alami

Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar. Belajar pada keadaan udara yang segar akan lebih baik hasilnya daripada belajar pada suhu udara yang lebih panas dan pengap.

b) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, baik yang berwujud manusia dan representasinya (wakilnya), walaupun yang berwujud hal yang lain langsung berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar. Seseorang yang sedang belajar memecahkan soal akan terganggu bila ada orang lain yang mondar-mandir di dekatnya atau keluar masuk kamar. Representasi manusia misalnya memotret, tulisan, dan rekaman suara juga berpengaruh terhadap hasil belajar.

2) Faktor Instrumental

Faktor-faktor instrumental adalah yang penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk tercapainya tujuan yang telah dirancang. Faktor-faktor ini dapat berupa :

- a) Perangkat keras /hard ware misalnya gedung, perlengkapan belajar, alat-alat praktikum, dan sebagainya.
- b) Perangkat lunak /soft ware seperti kurikulum, program, dan pedoman belajar lainnya.

2.2.3 Pengukuran Prestasi Akademik

Perguruan tinggi dalam melakukan penilaian terhadap prestasi belajar mahasiswa biasa dilakukan setiap semester sekali. Hasil penilaian atau evaluasi didokumentasikan dalam bentuk daftar nilai akhir semester (berupa indeks prestasi). Tingkat keberhasilan belajar mahasiswa dalam suatu program semester atau dalam seluruh program studi dinilai dengan indeks Prestasi semester.

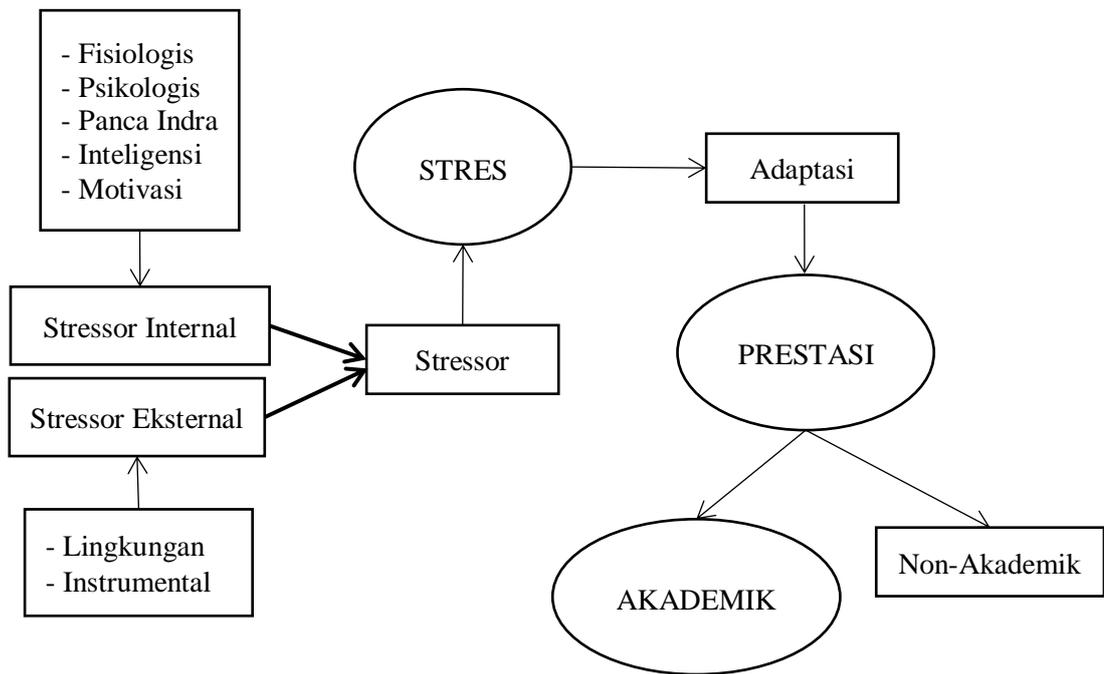
2.3 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Prestasi Akademik

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif, sehingga jika seseorang mendapat tekanan atau stresor dari faktor-faktor tersebut yang melebihi kemampuannya untuk mentoleransi maka akan berakibat terganggunya proses belajar seseorang yang tercermin dari indeks prestasi akademik pada mahasiswa tersebut.

Prestasi belajar yang dicapai mahasiswa pada hakekatnya merupakan pencerminan dari usaha belajar. Pada umumnya semakin baik usaha belajar

maka semakin baik pula prestasi yang dicapai. Minat belajar yang juga merupakan salah satu faktor internal dalam menentukan prestasi belajar, merupakan landasan yang kuat di dalam belajar. Karena dengan adanya minat belajar, mahasiswa akan termotivasi untuk belajar dan akan mampu meraih prestasi yang maksimal.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 kerangka teori

Keterangan:

- : diteliti
- : tidak diteliti