

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Definisi Stres

Stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar yang dianggap sebagai suatu hal yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki dan dapat mengancam kejiwaan dan kesejahteraan (Christyanti, dkk, 2010). Stres adalah usaha penyesuaian diri. Bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat muncul gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa (Maramis & Maramis, 2009).

Stres di kalangan mahasiswa kedokteran gigi menunjukkan adanya stres yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan program studi lain di bidang non-medis. Seorang individu atau seorang mahasiswa yang masuk ke dunia profesi kedokteran dapat menimbulkan stres dikarenakan dituntut untuk memiliki dasar ilmu biomedis dan ilmu klinis yang mumpuni dan kuat dikarenakan berhadapan langsung pada pasien (Willda, Nazriati and Firdaus, 2015)

Konsep stres dibagi menjadi tiga pendekatan. Konsep stres yang pertama adalah stres yang berfokus pada lingkungan. Konsep ini menganggap stres sebagai stimulan, yaitu kondisi dimana mendorong orang untuk melakukan tindakan. Pendekatan kedua melihat stres sebagai respons, yaitu memfokuskan pada reaksi orang terhadap *stressor*.

Konsep stres yang ketiga mendeskripsikan stres sebagai proses yang melibatkan *stressor* dan ketegangan, tetapi menambahkan dimensi relasi antara individu dan lingkungan. Proses ini melibatkan interaksi berkelanjutan dan disebut sebagai transaksi antara orang dan lingkungan. Hal ini mempengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain. Menurut pandangan ini stres bukan hanya stimulus, tetapi respons dimana manusia adalah agen yang aktif menyebarkan efek dari *stressor* lewat kebiasaan, kognitif dan emosional (Bernard & Krupat, 1994). Stres menunjukkan adanya tekanan dalam konsep psikologi istilah stres digunakan untuk menunjukkan tekanan agar suatu organisme beradaptasi (Nevid, Rathus and Greene, 2000).

2. Etiologi Stres

Penyebab stres utamanya berasal dari dalam diri (internal) dan dari lingkungan (eksternal) yaitu sebagai berikut :

a. Internal

Faktor internal dari penyebab stres atau berasal dari dalam diri individual tersebut adalah dikarenakan kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari individu itu sendiri. Individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.

b. Eksternal

Faktor eksternal yang berasal dari luar individu itu sendiri seperti keluarga, fasilitas, lingkungan meliputi perubahan suhu, lokasi kerja

dan memiliki beban kerja yang tidak seharusnya atau berlebihan (Sutjiato and Tucunan, 2015). Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran di bagi menjadi enam bagian dimensi yaitu sebagai berikut:

1) *Academic Related Stressors*

Merupakan stres bagi mahasiswa yang disebabkan karena kurang di bagian akademik seperti pengetahuan kesulitan dalam memahami konsep ilmiah, tidak bisa bekerja dengan baik dalam ujian dan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan.

2) *Teaching and Learning Related Stressors (TLRS)*

Stres ini dikarenakan oleh tugas staf pengajar seperti banyaknya tugas atau susahnya tugas yang diberikan hingga mengganggu waktu pembelajaran karena terhalang banyaknya tugas.

3) *Social Related Stressors (SRS)*

Dalam hal ini stres terjadi karena hubungan sosial seperti hubungan dengan keluarga dan teman, jika di dunia profesi kedokteran gigi bisa masalah dengan pasien, seperti mengatasi suatu penyakit.

4) *Intrapersonal dan Interpersonal Related Stressors (IRS)*

Stressor ini berhubungan dengan hubungahn anatar pribadi dengan orang lain, seperti persaingan antara mahasiswa, terdapat masalah dengan staf pengajar. Dalam diri sendiri kurangnya motivasi dan selalu merendahkan dirinya sendiri.

5) *Group Activities Related Stressors (GARS)*

Stressors ini berkonflik dengan setiap kegiatan kelompok, kerja kelompok, presentasi kelompok, dan partisipasi dalam kelompok dapat menyebabkan stres.

6) *Drive and Desire Related Stressors (DRS)*

Umumnya berkaitan dengan tidak maunya dalam mempelajari ilmu kedokteran gigi karena berbagai hal seperti tekanan orangtua, kurangnya biaya dalam kuliah, atau karena mengikuti teman temannya dalam mengambil ilmu kedokteran gigi (Haider, 2017); (Calaguas, 2011).

3. Fisiologi Stres

Fisiologi stres di bagi menjadi dua jenis respon fisiologis tubuh terhadap stres yang pertama yaitu *Local Adaption syndrome (LAS)* dan *General Adaption Syndrome (GAS)* yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. *Local Adaption Syndrome (LAS)*

Merupakan respon tubuh terhadap stres akibat adanya trauma dalam tubuh, penyakit, atau perubahan fisik lainnya. Respon stres ini hanya terjadi dalam setempat tidak melibatkan seluruh sistem tubuh dan dibutuhkan *stressor* agar terstimulus responnya. Terjadi dalam waktu sangat singkat. Contoh respon stres ini adalah berupa respon inflamasi dalam tubuh.

b. *General Adaption Syndrome (GAS)*

Fisiologi *General Adaptation Syndrome* adalah respon stres yang melibatkan sistem tubuh seperti sistem saraf otonom dan sistem endokrin. *General Adaptation Syndrome* memiliki tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

1) Reaksi Peringatan (*alarm*)

Pada tahap ini, tubuh di rangsang oleh *stressor*. Orang yang berada pada tahap ini akan merasa kehilangan arah dan bingung. Ketika tubuh telah menghadapi respon, sistem tubuh mengirimkan hormone-hormon pada respon stres ke dalam darah. Kemudian detak jantung akan meningkat, pernafasan akan lebih cepat dari biasanya, otot-otot tubuh akan mengencang dari biasanya dan akan mengeluarkan energi yang lebih banyak, jika respon ini akan terjadi secara terus menerus maka orang tersebut akibat berada pada fase pertahanan atau resisten.

2) Tahap Pertahanan (*resisten*)

Pada tahap ini kondisi tubuh mulai stabil, tekanan darah, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan dan hormone yang mempengaruhi stres mulai kembali normal. Selanjutnya tubuh akan melakukan penyesuaian dengan sendirinya terhadap stres. Penyesuaian tersebut melibatkan organ itu sendiri dan bisa juga melibatkan satu sistem organ secara menyeluruh. Jika respon ini berlangsung lama dan tubuh tidak dapat mengatasi dan tidak

mampu beradaptasi terhadap respon ini akan merasa sakit, dan akibatnya individu akan merasa gugup, mudah lelah, mudah menyerah, dan mudah marah dan ini akan berakibat banyaknya kehilangan energi yang berlebihan dalam jumlah banyak dan dapat sampai pada tahap kehabisan energi.

3) Tahap kehabisan energi (*distress*)

Pada tahap ketiga ini stres ini jika tetap berlangsung dan tubuh tidak mampu melawan dan juga habisnya energi yang dibutuhkan untuk beradaptasi. Jaringan dan organ dapat menjadi rusak akibat keadaan ini. Bila ini terus berlanjut dalam jangka panjang dapat menimbulkan penyakit kronis bahkan kematian dapat terjadi (Hardisman and Pertiwi, 2014).

4. Tingkat Stres

Tingkat stres yaitu hasil penilaian dari derajat stres yang di alami suatu individu itu tersebut. Tingkat stres digolongkan menjadi tiga bagian yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat dan akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Stres ringan

Stres ringan adalah *stressor* yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang seperti: lupa, kemacetan, kebanyakan tidur, dikritik. Situasi seperti ini biasa terjadi

hanya beberapa menit atau mungkin beberapa jam, dan biasanya tidak menimbulkan bahaya terhadap individu tersebut.

b. Stres sedang

Stres sedang umumnya lebih lama dari stres ringan. Stres ini terjadi biasanya berlangsung selama beberapa jam mungkin juga sampai beberapa hari, tergantung kondisi dari individu tersebut. Situasi seperti ini dapat berpengaruh banyak pada kondisi kesehatan individu yang mengalaminya.

c. Stres berat

Stres berat dikategorikan sebagai stres kronis. Stres ini terjadi dalam jangka waktu beberapa minggu, bahkan sampai beberapa tahun. Stres yang dikategorikan berat biasanya cenderung mengalami gangguan, misalnya pusing, mengalami ketegangan ketika bekerja ataupun belajar, peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, nyeri leher dan bahu serta berkeringat dingin. Mahasiswa yang biasanya mengalami stres berat seringkali membolos atau tidak aktif dalam mengikuti perkuliahan bisa juga susah untuk memahami pelajaran (Amelia *et al.*, 2011; Widyastuti, 2012).

Tahapan tingkatan stres yang diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. DASS merupakan skala subjektif dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, cemas, dan stres itu sendiri. DASS adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh Lovibond (1995) untuk menilai serta mengetahui

tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah sangat diterima secara internasional. DASS bertujuan untuk mengenal status emosional individu yang biasanya digambarkan sebagai stres (Isnaeni, 2010).

5. Masa Studi

Masa studi adalah rentang waktu yang ditentukan dan terjadwal, serta harus di tempuh oleh mahasiswa umum ataupun mahasiswa profesi sesuai aturan yang berlaku. Batas waktu studi adalah batas waktu maksimal yang di perkenankan untuk mahasiswa ataupun mahasiswa profesi untuk menyelesaikan studi adapun yang terlambat di karenakan berbagai faktor.

Faktor faktor yang mempengaruhi terlambatnya menyelesaikan masa studi menurut (Amira and Swistantoro, 2016) dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal sebagai berikut:

a. Faktor internal

Mempengaruhi terlambatnya mahasiswa dalam proses menyelesaikan masa studi sebagai berikut:

- 1) Faktor jasmani, antara lain kondisi tubuh sehat secara jasmani atau tidak sehat;
- 2) Faktor psikologis, antara lain kesulitan di diri sendiri atau tidak, memiliki tekanan batin, minder, dll;

- 3) Faktor kelelahan, seperti terganggunya dalam manajemen waktu, merasa malas untuk mengerjakan dan menyelesaikan masa studi tepat waktu.

b. Faktor eksternal

Mempengaruhi dalam terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan masa studi sebagai berikut:

- 1) Faktor keluarga, antara lain cara orangtua mendidik anaknya, relasi antar anggota keluarga, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua, status keluarga;
- 2) Faktor universitas atau lembaga, antara lain metode dalam kegiatan belajar mengajar, kurikulum yang digunakan, hubungan antara dosen dan mahasiswa baik atau tidak, aturan universitas, sarana dan prasarana yang diberikan, waktu kuliah, organisasi yang diikuti oleh mahasiswa;
- 3) Faktor masyarakat, antara lain kegiatan dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, pekerjaan, status sosial.

6. Pendidikan Profesi Kedokteran Gigi

a. Definisi Pendidikan Profesi

Berdasarkan peraturan Konsil Kedokteran Indonesia tentang Standar Pendidikan Profesi Dokter Indonesia ditetapkan beberapa pengertian umum yaitu sebagai berikut :

1) Menurut Konsil Kedokteran Indonesia, Lembaga Pendidikan Profesi Dokter adalah institusi yang melaksanakan pendidikan profesi dokter/dokter gigi baik dalam bentuk fasilitas, jurusan, atau program studi yang merupakan pendidikan universitas (KKI, 2012).

2) 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 (KKI,2012).

Mahasiswa profesi kedokteran gigi adalah suatu pekerjaan kedokteran atau kedokteran gigi yang dilaksanakan berdasarkan suatu keilmuan, kompetensi yang diperoleh melalui pendidikan yang berjenjang, dan kode etik yang bersifat melayani masyarakat (KKI, 2012).

b. Program Pendidikan

Kepaniteraan klinik merupakan kelanjutan Pendidikan Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Gigi Unimus. Secara khusus, program studi ini bertujuan mendidik Sarjana Kedokteran (S.KG) untuk menjadi dokter gigi melalui proses belajar Program Profesi Dokter sesuai dengan kurikulum sehingga memiliki cukup pengalaman dan ketrampilan klinik, mempunyai kemampuan memecahkan masalah serta bersifat *professional*. Pendidikan kedokteran terdiri dari:

- 1) Pendidikan akademik dengan durasi pada tahap ini dilaksanakan minimal 7 (tujuh) semester;
- 2) Pendidikan Profesi dengan durasi pada tahap ini dilaksanakan 4 (empat) semester (KKI, 2012).

7. Penilaian Stres

Stres yang terjadi pada seseorang, dapat di evaluasi dan dinilai. Beberapa tipe penilaian stres antara lain sebagai berikut:

a. *Depression Anxiety Stres Scale 42 and 21* (DASS 42 dan 21)

Pengukuran menggunakan DASS yang dibuat oleh Lovibond (1995). Perhitungan DASS memiliki dua jenis perhitungan yang pertama adalah DASS 42 dan yang kedua DASS 21. DASS 42 terdiri dari 42 item pertanyaan sedangkan DASS 21 memiliki 21 item pertanyaan. Penggunaan DASS merupakan suatu skala untuk mengukur status emosional negative dari depresi, stres dan kecemasan. Tingkatan stres yang terdapat pada DASS adalah normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Lovibond dan Lovibond, 1995; Sary, 2015).

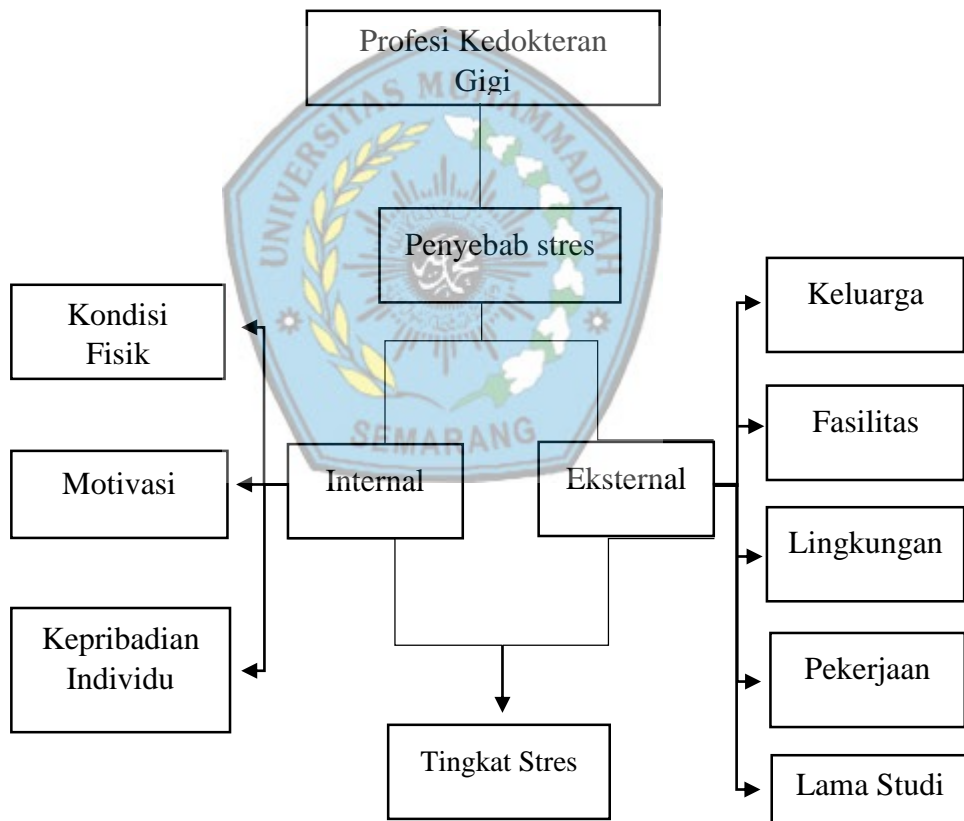
b. *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ)

Yusoff & Rahim (2010) merancang kuesioner yang dipergunakan untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran. Kuesioner ini disebut *Medical Student Stressors Questionnaire* (MSSQ). Kuesioner ini memiliki 40 pertanyaan dimana berisi dari

penyebab stres pada mahasiswa kedokteran. MSSQ memiliki enam dimensi berdasarkan penyebab stress pada mahasiswa kedokteran.

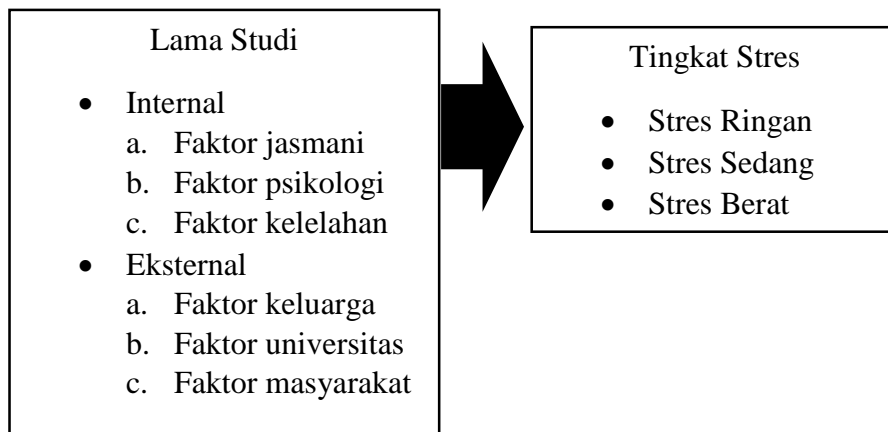
Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian kuesioner DASS. Tujuan penggunaan kuesioner ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, stres dan kecemasan.

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian kajian pustaka dan kerangka pemikiran di atas, hipotesis pada penelitian ini adalah semakin lama masa studi, semakin tinggi tingkat stres.

