

***A RELATIONSHIP ABOUT STRESS LEVEL AGAINST GRADUATION
OF BLOCK COURSES IN DOCTOR OF EDUCATION STUDENTS
FACULTY OF MEDICINE & HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH MAKASSAR CLASS OF 2017-2018***

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KELULUSAN MATA
KULIAH BLOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN & ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
ANGKATAN 2017-2018**



Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2020/2021

18/03/2021

1 cap
Sub. Alumni

R/0048/DOK/2100
Bih
h

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KELULUSAN MATA
KULIAH BLOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN & ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
ANGKATAN 2017-2018**

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh:

AFLIN BIHAR

105421104817

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi
Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Makassar**

Makassar, 21 Februari 2021

Menyetujui pembimbing,



dr. Dara Ugi, M.Kes

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi:

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KELULUSAN MATA
KULIAH BLOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN & ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
ANGKATAN 2017-2018**

Makassar, 21 Februari 2021

Pembimbing,

dr. Dara Ugi, M.Kes



PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KELULUSAN MATA KULIAH BLOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN & ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2017-2018”**. Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar pada:

Hari/Tanggal : Minggu, 21 Februari 2021

Waktu : 13.00 WITA - selesai

Tempat : Zoom Meeting

Ketua Tim Penguji :


dr. Dara Ugi, M.Kes

Anggota Tim Penguji:


dr. Nur Muallima, Sp.PD


Dr. Rusli Malli, M.Ag

**PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI
UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Aflin Bihar
Tempat, Tanggal Lahir : Baubau, 15 April 1999
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Kedokteran Klinis
Nama Pembimbing Akademik : dr. Andi Tenri Padad, M.Med.Ed
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Dara Ugi, M. Kes

JUDUL PENELITIAN:

“HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP
KELULUSAN MATA KULIAH BLOK PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS
KEDOKTERAN & ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2017-2018”

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian proposal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 21 Februari 2021

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Aflin Bihar
Tempat, Tanggal Lahir : Baubau, 15 April 1999
Tahun Masuk : 2017
Peminatan : Kedokteran Klinis
Nama Pembimbing Akademik : dr.Andi Tenri Padad, M.Med.Ed
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Dara Ugi, M.Kes.

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KELULUSAN MATA KULIAH BLOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN & ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2017-2018

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 21 Februari 2021

AFLIN BIHAR
NIM: 105421104817

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama Lengkap : Aflin Bihar
Nama Ayah : La More, S.Pd
Nama Ibu : Ety, S.Kep
Tempat, Tanggal Lahir : Baubau, 15 April 1999
Agama : Islam
Alamat : Jln. Gajah Mada, Kota Baubau
Nomor Telepon/HP : 082157263167
Email : Aflinbihar0@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- TK Dana (2004-2005)
- SD Negeri 1 Katobengke (2005-2011)
- SMP Negeri 3 Baubau (2011-2014)
- SMA Negeri 2 Baubau (2014-2017)
- Universitas Muhammadiyah Makassar (2017-2021)

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR**
Ungraduated Thesis, 21 February 2021

Aflin Bihar¹, Dara Ugi², Rusli Malli³

¹Students of The Faculty of Medicine and Health Sciences at The University of Muhammadiyah Makassar in Class 2017/ Email: Aflinbihar0@gmail.com

^{2,3}Mentor

“A RELATIONSHIP ABOUT STRESS LEVEL AGAINST GRADUATION OF BLOCK COURSES IN DOCTOR OF EDUCATION STUDENTS FACULTY OF MEDICINE & HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR CLASS OF 2017-2018” (vii + 53 pages + 7 Tables + 1 Pictures + 6 Attachment)

ABSTRACT

Background: Doctor's Education is known as an Education that requires a long process. Thus, it becomes one of the factors, which makes students tend to experience mental disorders such as stress. Mental disorders in medical students are also influenced by a variety of factors, such as race, gender, marital status, economic conditions, level of parental education, relation with family and others.

Objective: To find out about the relationship between Stress Level to The Graduation of Block Courses in Students of Doctor Education Study Program FKIK Unismuh Makassar Class of 2017-2018.

Methods: This research is a quantitative research with a cross sectional approach that aims to determine the relationship of stress levels to the graduation of block courses in students of the Doctor of Education Program of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Makassar Class of 2017-2018. This research was conducted by stratified sampling method.

Results: This research shows there is a significant relationship between the level of stress to the graduation of block courses in students of the Doctor of Education Program of The Faculty of Medicine and Health Sciences, University Muhammadiyah of Makassar Class of 2017-2018 with a significance value ($p = 0.000 < 0.05$)

Conclusions: Is a significant relationship between the level of stress to the graduation of block courses in students of the Doctor of Education study program

of the Faculty of Medicine and Health Sciences of Muhammadiyah University of Makassar Class of 2017-2018.

Keywords: Stress, Block Courses



**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**
Skripsi, 21 Februari 2021

Aflin Bihar¹, Dara Ugi², Rusli Malli³

¹Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017

/Email: Aflinbihar0@gmail.com

^{2,3}Pembimbing Skripsi

“HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KELULUSAN MATA KULIAH BLOK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN & ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2017-2018” (vii + 53 halaman + 7 Tabel + 1 Gambar + 6 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Pendidikan Dokter dikenal sebagai suatu Pendidikan yang membutuhkan proses yang lama. Sehingga, hal tersebut menjadi salah satu faktor, yang membuat mahasiswa cenderung mengalami gangguan mental seperti stres. Gangguan mental pada mahasiswa kedokteran juga dipengaruhi oleh berbagai macam factor, misalnya ras, jenis kelamin, status pernikahan, kondisi ekonomi, tingkat Pendidikan orang tua, hubungan dengan keluarga dan lain sebagainya.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kelulusan mata kuliah blok pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018. Penelitian ini dilakukan dengan metode *stratified sampling*.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kelulusan mata kuliah blok pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018 dengan nilai signifikansi ($p = 0.000 < 0.05$)

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kelulusan mata kuliah blok pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017-2018.

Kata Kunci: Stres, Mata Kuliah Blok



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa tercurahkan atas segala limpahan rahmat dan nikmat-Nya, yang memberikan kemampuan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi maupun penelitian ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita, nabi besa Rasulullah Muhammad SAW, pemuda padang pasir, sang revolusioner sejati, sang pembaharu yang membuat dunia ini menjadi lebih beradab.

Alhamdulillah, berkat hidayah serta nikmat ilmu dan kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017-2018” dengan sangat baik. Skripsi penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar (FKIK Unismuh Makassar).

Selanjutnya, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada orang tua penulis serta keluarga yang selalu memotivasi serta selalu kebersamai dalam doa sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Selanjutnya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, Ayahanda dr.H. Machmud Ghaznawie Sp.PA (K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Secara khusus penulis ingin menyampaikan rasa hormat setinggi-tingginya kepada dr. Dara Ugi, M. Kes. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing kami selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

3. Penghormatan setinggi-tingginya dan rasa terimakasih sebesar-besarnya pula kepada pembimbing Al-Islam Kemuhammadiyaan kami, Dr. Rusli Malli, M.Ag.
4. dr. Samsani selaku penasehat akademik penulis yang senantiasa memotivasi, memberikan arahan, dan menyemangati kami anak bimbingannya selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Makassar
6. Teman-teman bimbingan skripsi dan skripsi, Andi Ridwan Jalal, Darmianti DN, Dhyaratu Nabilah M, dan Alawiyah Syamsuddin yang selalu memberikan semangat dan ilmu-ilmunya selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman – teman sejawat seangkatan 2017 Argentaffin yang selalu mendukung dan memberikan saran dan semangat kepada penulis.

Penulis berharap skripsi/skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Tentunya penulis juga dengan segala kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sehingga penulis dapat membuat suatu karya yang lebih baik dan lagi bermanfaat kedepannya. Semoga Allah senantiasa membalas segala kebaikan dan kerendahan hati semua pihak-pihak yang telah berperan dalam proses penyelsaian skripsi ini.

Baubau, 26 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Bagi Penulis	7
2. Bagi Mahasiswa	7
3. Bagi Institusi Pendidikan	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Definisi Stres.....	9
B. Stres Psikososial.....	12
C. Jenis-jenis Stres.....	13
D. Mekanisme Terjadinya Stres.....	14
E. Dampak Stres	15
F. Usaha dalam Mengatasi Stress	17
G. Faktor-faktor yang memengaruhi Stres	18
H. Reaksi-reaksi terhadap Stres	20
I. Pengertian Belajar	21
J. Pengertian Prestasi Belajar	21
K. Faktor-faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar	23
L. Kerangka Teori	24
BAB III.....	25
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN, VARIABEL PENELITIAN, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	25

A. Kerangka Konsep.....	25
B. Variabel Penelitian.....	25
C. Hipotesis.....	26
D. Definisi Operasional.....	26
BAB IV.....	28
METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Obyek Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
E. Rumus dan Besar Sample	29
F. Alur Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data.....	31
1. Analisis Univariat.....	31
2. Analisis Bivariats.....	32
I. Etika Penelitian	32
BAB V	33
HASIL PENELITIAN	33
A. Gambaran Umum Populasi/Sampel.....	33
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
C. Analisis.....	33
1. Analisis Univariat.....	34
2. Analisis Bivariat.....	37
BAB VI.....	39
PEMBAHASAN	39
BAB VII	53
PENUTUP.....	53
(KESIMPULAN DAN SARAN)	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
Daftar Pustaka	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 21

Tabel 5.1 31

Tabel 5.2 31

Tabel 5.3 32

Tabel 5.4 32

Tabel 5.5 33

Table 5.6 33

Tabel 5.7 34



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.114



DAFTAR LAMPIRAN

1. Analisis Univariat
2. Analisis Bivariat
3. Lembar Persetujuan
4. Kuesioner
5. Surat Izin Penelitian
6. Hasil Plagiarisme



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja lebih maksimal.

Namun, hingga saat ini Kesehatan mental tidak begitu dianggap serius oleh orang-orang pada umumnya. Stigma masyarakat terhadap orang-orang yang mengalami stres adalah bahwa mereka selalu dianggap sebagai orang-orang yang sedang jauh dari Tuhan. Sehingga solusi yang ditawarkan juga selalu berkaitan dengan aspek keagamaan ketimbang memadukan keduanya dengan pengobatan-pengobatan yang diperoleh dari dokter, psikolog, ataupun psikiater.

Dalam perspektif agama pun pendidikan Islam memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pembinaan kesehatan mental. Karena pada dasarnya konsep pendidikan Islam mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, tidak hanya memperhatikan segi akidah saja, juga tidak memperhatikan segi ibadah saja, tidak pula segi akhlak saja. Akan tetapi jauh lebih luas dan lebih dalam daripada itu. (Burhanuddin dalam Lubis, Khadijah, & Muchsalmina, 2017). Hal ini menjadi titik tekan sebab proses pendidikan nasional pada umumnya dan pendidikan Islam pada khususnya memberi teori fokus yang lebih besar pada salah satu segi dari ketiga segi tersebut (Lubis, Khadijah, & Muchsalmina, 2017).

Dalam Islam, agama sebagai terapi kesehatan mental sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Qur'an, diantaranya ayat yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan seperti dalam (QS An Nahl 16:97) yang terjemahannya : “ Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka

kerjakan”. Yang ditekankan dalam ayat ini adalah bahwa laki-laki dan perempuan dalam islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai dengan iman.

(QS Ar-Ra’ad 13:28) yang terjemahannya : “(Yaitu) orang – orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram ”

Peran islam dalam kesehatan mental dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya serta mencegah dari gangguan kejiwaan dan membina kondisi mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akherat.

Namun, kehidupan yang semakin modern, individual, serta menuntut perubahan yang serba cepat juga berdampak tidak menguntungkan bagi kelangsungan hidup personal maupun kehidupan secara sosial.

Dampak yang tidak menguntungkan tersebut dapat dilihat dari suasana psikologis yang kurang nyaman, seperti; stres, perasaan cemas, perasaan terenggung, serta terjadinya penyimpangan moral atau nilai. Era sekarang ini merupakan era semakin berkembangnya modernisasi, namun sejalan dengan modernisasi tersebut, prevalensi depresi juga menjadi meningkat. Depresi yang merupakan salah satu tanda dari ketidak sehatan mental diprediksi akan menempati urutan ke-2 penyebab disabilitas.

Selama ini masih banyak mitos dan konsepsi yang diyakini masyarakat Indonesia mengenai kesehatan mental yang keliru, antara lain: gangguan mental merupakan hereditas/ diturunkan, gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib bagi lingkungannya ,gangguan mental yang merupakan peristiwa tunggal, seks dianggap sebagai penyebab munculnya gangguan mental, kesehatan mental cukup dipahami dan ditangani oleh satu disiplin ilmu saja, kesehatan mental dipandang sama dengan “ketenangan batin”, yang dimaknai sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi, pasrah (Dewi, 2012).

Pada kenyataannya penggunaan layanan kesehatan mental secara maksimal masih terhalang dengan adanya stigma kepada penderita gangguan mental yang datang baik dari individu itu sendiri maupun lingkungan sosial. Manifestasi stigma tersebut terjadi ketika penderita gangguan kesehatan mental dipasung (dihalangi kebebasannya) dengan cara diisolasi dari masyarakat sekitar karena rasa malu dari keluarganya. Salah satu ciri-ciri stigma dari lingkungan keluarga adalah rasa malu jika terdapat anggota keluarga yang terkena gangguan mental dan diketahui oleh masyarakat sekitar. Stigma adalah persepsi negatif yang terdapat pada masyarakat dan individu penderita terhadap penderita gangguan jiwa. (Subiantoro, 2017)

Masalah kejiwaan juga selalu didapatkan pada mahasiswa kedokteran, walaupun tidak selalu pada mahasiswa kedokteran saja. Ketika pada masa awal perkuliahan kedokteran, kondisi kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran masih sama dengan mahasiswa lain. Namun, proses belajar mengajar yang ada di dunia kedokteran selalu memperburuk kondisi jiwa mereka. Mahasiswa kedokteran merupakan asset yang berharga untuk negara di masa depan, namun masalah kejiwaan dapat menurunkan produktivitas, kualitas hidup, mengalami kesulitan belajar dan mungkin berpengaruh negatif pada perawatan pasien. Sangatlah penting untuk mencegah efek yang dapat diakibatkan oleh keadaan tersebut melalui *screening* awal dan preventif dini pada mahasiswa. beberapa penelitian telah menemukan tingginya masalah kejiwaan seperti depresi dan ansietas (gangguan cemas) yang dialami mahasiswa kedokteran di seluruh dunia (Sari, 2017).

Pendidikan kedokteran belum memberikan lingkungan yang baik untuk kesehatan jiwa dari mahasiswanya. Seringnya, presentasi mahasiswa kedokteran yang terkena stres psikologis sama dengan populasi umum sebelum memulai pendidikan (dibawah 3%). Masalah mulai muncul ketika proses Pendidikan dimulai. Presentasinya meningkat menjadi 21 hingga 56%, dan mengalami peningkatan dua kali lipat dari akhir tahun pertama. Masalah kejiwaan yang sering dialami mahasiswa kedokteran misalnya gangguan cemas, depresi dan stres Yusoff dalam (Sari, 2017).

Seperti yang kita ketahui bersama, Pendidikan dokter dikenal memiliki proses Pendidikan yang lebih lama dibandingkan dengan jurusan lain. Walaupun prestise profesi dokter memiliki citra yang baik, namun karena kondisi Pendidikan dokter yang tidak begitu stabil, misalnya ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita yang membuat mahasiswa Pendidikan dokter memiliki resiko yang tinggi mengalami gangguan kejiwaan. (Pratiwi PS, 2016)

Problematika kejiwaan pada mahasiswa kedokteran juga dipengaruhi oleh berbagai macam factor, misalnya ras, jenis kelamin, status pernikahan, kondisi ekonomi, tingkat Pendidikan orang tua, hubungan dengan keluarga dan lain sebagainya. Dalam penelitian oleh Yusoff et al. dilaporkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak mengalami depresi, yang diduga karena jumlah mahasiswa laki-laki lebih sedikit dari pada wanita.

Penelitian Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook dalam (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Felina, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik, 2019) menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami pengalaman depresif yang disebabkan oleh tuntutan dan stres akademik. Penyebab stres yang dihadapi mahasiswa sangat beragam, misalanya masalah akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis. Menurut Nakalema dan Ssenyonga stres akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Felina, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik, 2019).

Tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa kedokteran juga dipengaruhi oleh kondisi institusi Pendidikan dan kurikulum yang ditetapkan oleh institusi, sehingga kondisi ini makin membuat segala problematika mahasiswa kedokteran dalam menjalani Pendidikannya menjadi lebih kompleks. Penelitian yang dilakukan oleh Sari menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi pencapaian akademik dan menurunkan perhatian seorang mahasiswa, serta berpengaruh pada kemampuan mahasiswa dalam membuat keputusan dan berkorelasi terhadap tingginya angka depresi (Sari, 2017).

Sumber stres yang terjadi pada mahasiswa berhubungan dengan stres interpersonal (masalah dengan orang tua, dosen, teman sekamar, bekerja dengan orang-orang baru), stres intrapersonal (merasa diri tidak memiliki kemampuan, rendah diri, sulit mengatur waktu, motivasi rendah, masalah keuangan, Kesehatan yang kurang baik, sulit makan, sulit tidur), *academic stress* (beban tugas yang banyak, nilai ujian yang tidak sesuai dengan ekspektasi, berbeda pendapat dengan dosen/guru, tidak mampu mengikuti perkuliahan), dan stres lingkungan (tinggal di tempat yang tidak di inginkan, cuaca dan kebiasaan budaya yang berbeda) (Wahyuni, 2017).

Stres, secara langsung maupun tidak langsung, dipercaya sebagai memiliki andil besar dalam membentuk mental mahasiswa baru, hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa selama menempuh pendidikannya. Dampak negatifnya antara lain, penurunan produktifitas, kesulitan dalam konsentrasi, kekuatan dalam mengingat informasi menjadi menurun, berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan, serta dapat mengganggu kesehatan. Dalam aspek psikis stres juga dapat menimbulkan efek yang berkaitan dengan kondisi tubuh seseorang, misalnya gagal jantung, *hipertensi*, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Wahyuni, 2017).

Beck & Judith dalam (Azmy, Nurhisan, & Yudha, 2017) juga menjelaskan bahwa, stres akan berdampak negative jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilaku pada individu tersebut.

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang dialami nya Yusuf dalam (Azmy, Nurhisan, & Yudha, 2017) membagi kedalam empat reaksi yaitu, (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti sakit kepala ,kesulitan tidur, serta telapak tangan sering berkeriat; (2) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku atau behavioral ditandai dengan bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan;(4) reaksi proses berpikir, ditandai sulit dalam berkonsentrasi, perfeksionis, berpikir negative hingga tidak memiliki priotitas hidup. Keempat

reaksi ini yang akan mengungkap gejala stres akademik terhadap siswa ketika berkenaan dengan stresor yang dialaminya.

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 tercatat 704.000 orang yang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stres, dan 96.000 terdiagnosa menderita kegilaan. Terkait dengan data WHO menyebutkan bahwa 3 per mil dari 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jika di presentasikan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017).

Penelitian mengenai stres pada mahasiswa juga telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeab dalam (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017)). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia didapatkan sebesar 36,7-71,6 % (Fitriasari dalam (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017)).

Kecenderungan terjadinya stres pada mahasiswa juga tampak pada dampak stres yang terjadi pada mahasiswa. Dampak tersebut seperti mahasiswa tersebut mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu sehingga, terdapat kontroversi dari pihak universitas. Dari 16 program studi di Universitas Muhammadiyah Magelang, terdapat 53 mahasiswa yang mendapat konversi. Data tersebut terdiri dari kelas reguler dan paralel. Untuk kelas reguler terdapat 20 mahasiswa dan kelas paralel terdapat 33 mahasiswa (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017).

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini dirancang untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada mahasiswa program studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah (Unismuh) Makassar Angkatan 2017-2018.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada Mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi tingkat stres pada Angkatan 2017 Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar
- b. Untuk mengetahui distribusi tingkat stres pada Angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan penulis mengenai stres dan prestasi akademik
- b. Setelah penelitian ini dilaksanakan, diharapkan penulis dapat mengatasi segala tekanan yang memicu terjadinya stres

2. Bagi Mahasiswa

- a. Dapat menjadi tolak ukur dan referensi bagi mahasiswa setelahnya yang ingin meneliti dengan topik yang serupa.
- b. Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat memahami pentingnya pengetahuan tentang stres.

- c. Dapat menghapus stigma negative terhadap orang-orang yang mengalami stres dikalangan mahasiswa secara khusus maupun dikalangan masyarakat secara umum.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi kepada fakultas Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar mengenai dampak yang ditimbulkan stres terhadap prestasi akademik.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Stres

Sarfano dan Smith dalam (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Felina, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik, 2019) mendefinisikan stres sebagai kondisi saat individu tidak mampu menghadapi tuntutan oleh lingkungan mereka, sehingga individu tersebut merasa tegang dan tidak nyaman. Disisi lain (Garniwa dalam (Barseli & Ifdil, 2017)) juga mendefinisikan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau kondisi sosial individu. Berbicara dalam konteks akademik, Wilks dalam (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Felina, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik, 2019) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi namun dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah.

Yusuf dalam (Azmy, Nurhisan, & Yudha, 2017) menyatakan bahwasanya stres adalah keadaan psikofisik yang sifatnya manusiawi, yang berarti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap individu dalam menjalankan fungsi kehidupannya. Kaitannya dengan akademik stres, Lazarus dan Folkman dalam (Azmy, Nurhisan, & Yudha, 2017) menjelaskan Stres selalu berkaitan dengan tuntutan yang teramat tinggi namun disertai dengan kemampuan individu yang rendah. Artinya, stres yang dialami oleh siswa/mahasiswa sangat berkorelasi dengan sumber stres. Apabila seorang siswa/mahasiswa memiliki tingkat pengelolaan stres yang baik, maka stres tersebut dapat dikelola dengan positif. Begitupula sebaliknya, apabila kemampuan individu yang rendah, maka stres biasanya dikelola secara negatif.

umumnya, stres didefinisikan sebagai keadaan yang melibatkan interaksi seseorang terhadap situasi yang dialaminya. Stres adalah reaksi

psikologis seseorang terhadap suatu keadaan yang membahayakan tubuh. Sejatinya stres ialah keadaan alamiah yang dapat terjadi oleh setiap individu ketika individu tersebut menghadapi masalah yang mungkin belum dapat dipecahkan dan dinilai membebani atau melebihi kekuatan individu tersebut serta mengancam kesehatan fisik maupun psikologis dari individu yang bersangkutan (Wahyuni, 2017).

Terdapat empat pandangan mengenai stres secara umum, yaitu: stres merupakan stimulus, stres sebagai respon, stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, dan stres sebagai hubungan antara individu dengan stressor (Kaplan HI dalam (Musradinur, 2016)).

a. Stres sebagai Stimulus

Menurut padangang ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variable bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat (Kaplan HI, dkk dalam (Musradinur, 2016)).

Stres sebagai stimulus dapat dicontohkan ketika terdapat lingkungan sekitar yang penuh persaingan, misalnya di terminal dan stasiun kereta api menjelang lebaran. Mereka yang ada di lingkungan tersebut, baik itu calon penumpang, awak bus atau kereta api, para petugas, dst., sulit untuk menghindari dari situasi yang menegangkan (stresor) tersebut. Hal serupa juga dapat diamati pada lingkungan di mana terjadi bencana alam atau musibah lainnya, misalnya banjir, gunung meletus, ledakan bom di tengah keramaian, dst (Musradinur, 2016).

b. Stres Sebagai Respon

Konsepsi kedua mengenai stres menyatakan bahwa stres merupakan respon atau reaksi individu terhadap stresor. Dalam konteks ini stres merupakan variable tergantung (*dependen variable*) sedangkan stresor merupakan variable bebas atau *independent variable*. Respon individu terhadap stresor memiliki dua komponen, yaitu: komponen psikologis, misalnya terkejut, malu, cemas, panik, gugup, dst. dan komponen

fisiologis, misalnya perut mual, denyut nadi menjadi lebih cepat, mulut kering, banyak keluar keringat dst. respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stresor ini di sebut sebagai *strain* atau ketegangan (Sari N dalam (Musradinur, 2016)).

c. Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Menurut pandangan ini, stres sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (agent) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional (Musradinur, 2016).

Konsepsi di atas dapat diperjelas berdasarkan kenyataan yang ada. Misalnya saja stresor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga terjadi individu memberikan reaksi yang berbeda pada stresor yang sama (Musradinur, 2016).

d. Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Stresor

Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Stresor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang diderita oleh individu tersebut, konflik internal, dst. Oleh sebab itu, lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stresor, baik stresor internal maupun eksternal. Menurut Maramis, stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis (surbakti dalam (Musradinur, 2016)).

1. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan yang gagal dicapai.

2. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
3. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu.
4. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba. krisis dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

B. Stres Psikososial

Stres psikososial ialah suatu keadaan sosial yang berada diluar diri seseorang, atau lingkungan yang dapat mengakibatkan munculnya tekanan pada seorang individu sehingga mengakibatkan terjadinya stres psikososial. Adapun yang umumnya dapat menjadi stressor pada individu adalah (Mardiyah, 2019):

1. Perkawinan, seperti: perceraian, perpisahan, pertengkaran, ketidaksetiaan, meninggal, dan lain sebagainya.
2. Masalah dengan orang tua, seperti: Kelebihan anak, tidak memiliki keturunan, hubungan yang tidak harmonis dengan mertua, keluarga lainnya dan lain sebagainya.
3. Kondisi interpersonal, seperti: masalah dengan istri, konflik dengan bos di kantor, masalah dengan bawahan, dan lain sebagainya.
4. Masalah Pekerjaan, seperti: pekerjaan yang terlalu banyak, tidak cocok dengan pekerjaan saat ini, terdapat mutasi jabatan, tidak mendapatkan posisi yang tepat, atau bahkan mengalami PHK.
5. Lingkungan hidup, misalnya: tinggal dikompleks yang tidak diinginkan, berpindah rumah, digusur pemerintah, tinggal ditempat yang angka kriminalitasnya tinggi, dan lain sebagainya.
6. Keuangan, misalnya: angka pengeluaran yang lebih tinggi dari pada gaji yang dimiliki, terlilit utang, usaha yang bangkrut, konflik mengenai warisan dan lain sebagainya.

7. Hukum, seperti: tuntutan hukum yang tinggi, berurusan dengan pengadilan, masuk penjara dan lain sebagainya.
8. Perkembangan kondisi fisis atau mental, misalnya: sedang dalam masa remaja, dewasa, telah menopause, sudah tua, dan lain sebagainya.
9. Penyakit fisis dan cedera, seperti: menderita suatu penyakit, mengalami kecelakaan, dan lain sebagainya.
10. Kondisi keluarga yang tidak baik (tidak harmonis), seperti: hubungan dengan kedua orang tua yang dingin dan kaku, hubungan yang penuh ketegangan, acuh tak acuh/tidak peduli. Kedua orang tua jarang berada di rumah dan kurang memiliki waktu dengan anak. Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak begitu baik.

C. Jenis-jenis Stres

(Donsu, 2017) membagi stres menjadi dua bagian, yaitu:

1. Stres Akut

Stres akut dikenal pula dengan kondisi *fight or flight response*. Kondisi ini dapat muncul akibat adanya suatu ancaman yang dapat membahayakan tubuh. Repon awal yang ditimbulkan akibat mekanisme *fight or flight response* ini misalnya *tremor* (gemeteran).

2. Stres kronis

Stres kronis ialah stres yang lebih sulit untuk diselesaikan dan memiliki efek yang lebih Panjang daripada stres ringan. Priyoto dalam (Donsu, 2017) membagi stress menjadi tiga berdasarkan gejalanya, adalah sebagai berikut:

a. Stres Ringan

Tekanan pikiran ringan merupakan stresor yang dialami tiap orang secara tertib, semacam banyak tidur, kemacetan kemudian lintas, kritikan dari atasan. Suasana tekanan pikiran ringan berlangsung sebagian menit ataupun jam saja. Identitas tekanan pikiran ringan ialah semangat yang bertambah, penglihatan jadi tajam, energy bertambah tetapi cadangan energinya menyusut, keahlian menuntaskan pelajaran bertambah, kerap merasa lelah tanpa karena,

kadang- kadang ada kendala sistem semacam pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Tekanan pikiran ringan bermanfaat sebab bisa memacu seorang buat berpikir serta berupaya lebih tangguh mengalami tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang terjadi lebih lama dari pada yang ringan. Kondisi ini misalnya dapat diakibatkan oleh situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sedang sakit, anggota keluarga yang hilang dalam waktu lama, dan lain sebagainya. Stres sedang ini ditandai dengan sakit perut, mules, otot-otot terasa lebih tegang, gangguan dalam tidur, serta perasaan yang tegang.

c. Stres Berat

Stres berat ialah keadaan yang telah lama dirasakan oleh seorang individu. Hal ini bisa terjadi dalam beberapa minggu hingga beberapa bulan. Kondisi yang dapat menyebabkan stres berat misalnya perselisihan dalam rumah tangga yang tak kunjung usai, mengalami kesulitan dalam finansial, berpisah lama dengan keluarga, memiliki penyakit yang telah kronis dan parah sehingga berefek pada perubahan fisik seseorang.

Ciri-ciri stres berat yaitu sulit dalam berkegiatan, terdapat distraksi dalam lingkungan sosial, susah tidur, pikiran negatifistik, penurunan dalam konsentrasi, takut dengan alasan tidak masuk akal, kelelahan yang meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan yang sederhana.

D. Mekanisme Terjadinya Stres

Salah satu proses fisiologis yang terjadi pada saat individu mengalami stres adalah tahap dimana terjadi peningkatan terhadap produksi hormone kortisol (Lufityanto, Rahapsari, & Kamal, 2019). Penelitian ini yang dilakukan oleh Burke, dkk dalam (Lufityanto, Rahapsari, & Kamal, 2019) menunjukkan bahwa penderita stres yang mengalami depresi menunjukkan kadar kortisol yang lebih tinggi dibanding dengan individu normal. Dengan

demikian peningkatan kortisol dianggap sebagai salah satu prediktor terjadinya stres pada individu.

Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru bisa mengalami stres manakala kita mempersepsi tekanan dari stresor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandangkan diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stres belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (baik dari stresor yang sama atau dari stresor yang lain secara bersamaan) maka cekaman menjadi nyata, kita kewalahan dan merasakan stres (Danial dalam (Musradinur, 2016)).



E. Dampak Stres

Stres pada tingkat yang lebih rendah dapat memberikan pengaruh yang baik bagi individu. Hal ini merupakan hal yang positif karena dapat merangsang seseorang untuk lebih bersemangat dalam menjalani hidup. Namun pada kondisi yang lebih berat, stress ini dapat membuat seseorang menjadi depresi, terkena penyakit *cardiovascular*, dapat menurunkan kekuatan imun seseorang sehingga mengakibatkan seseorang tersebut menjadi mudah sakit, bahkan lebih parahnya bisa mengakibatkan seseorang terkena kanker (Donsu, 2017)

Menurut Priyanto dalam (Donsu, 2017) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu:

a) Dampak fisiologik

1. Gangguan pada sistem *musculoskeletal*

- *myopathy*: mengalami kelainan otot umumnya mengalami gejala berupa lemah dan nyeri otot.
- *Hipertensi*: kondisi seseorang dimana tekanan darahnya lebih dari normal.
- Sistem pencernaan: misalnya *gastritis*, *Irritable Bowel Syndrom* dan lain-lain

2. Gangguan Sistem reproduksi

- Amenorrhea: menstruasi yang tertahan.
- Gangguan ovulasi yang terjadi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi sperma pada pria.
- Gangguan terhadap kondisi seksual.

3. Gangguan lainnya, misalnya kepala pening (*migrane*), ketegang otot, rasa bosan, dll.

b) Dampak Psikologis

1. Lelah emosi dan tidak bersemangat merupakan tanda awal seseorang mengalami stres
2. Kewalahan hingga selalu jenuh
3. Prestasi individu menurun, hingga menurunkan rasa *self love*, menurunkan kompetensi diri dan menurunkan harga diri seseorang.

c) Dampak Prilaku

1. ketika stres menjadi distress, prestasi belajar seseorang mengalami penurunan dan kebanyakan kondisi seperti ini tidak diterima oleh keluarga, orang sekitar, bahkan oleh individu itu sendiri.
2. Tingkat stres yang lumayan tinggi memiliki efek yang tidak begitu baik terhadap kemampuan seorang individu, misalnya kemampuan dalam mengingani informasi, menentukan keputusan, serta menyulitkan dalam mengambil langkah cepat dan tepat dalam kondisi darurat.
3. Kondisi stres apatalagi yang sifatnya berat seringkali memberikan dampak negatif pada prilaku seseorang, misalnya pada seorang siswa

yang selalu membolos sekolah, atau kariawan yang membolos kerja hingga pekerjaan yang menjadi tidak maksimal karna *miss* konsentrasi.

F. Usaha dalam Mengatasi Stress

A. Prinsip Homeostasis

Stres merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan cenderung bersifat merugikan. Oleh karena itu setiap individu yang mengalaminya pasti berusaha mengatasi masalah ini. Hal demikian sesuai dengan prinsip yang berlaku pada organisme, khususnya manusia, yaitu prinsip homeostatis. Menurut prinsip ini organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada dirinya. Sehingga bila suatu saat terjadi keadaan tidak seimbang maka akan ada usaha mengembalikannya pada keadaan seimbang.

Prinsip homeostatis berlaku selama individu hidup. Sebab keberadaan prinsip pada dasarnya untuk mempertahankan hidup organisme. Lapar, haus, lelah, dll. merupakan contoh keadaan tidak seimbang. Keadaan ini kemudian menyebabkan timbulnya dorongan untuk mendapatkan makanan, minuman, dan untuk beristirahat. Begitu juga halnya dengan terjadinya ketegangan, kecemasan, rasa sakit, dst. mendorong individu yang bersangkutan untuk berusaha mengatasi ketidakseimbangan ini (Musradinur, 2016)

B. Proses Coping terhadap Stres

Upaya mengatasi atau mengelola stress dewasa ini dikenal dengan proses coping terhadap stress. Menurut Bart Smet, coping mempunyai dua macam fungsi, yaitu: (1) *Emotional-focused coping* dan (2) *Problem-focused coping*. *Emotional focused coping* dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan minuman keras, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, dst. Sedangkan *problem-focused coping* dilakukan dengan mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stres. Menurut Bart Smet,

individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi, dan metoda ini sering dipergunakan oleh orang dewasa. Berbicara mengenai upaya mengatasi Stres, Maramis berpendapat bahwa ada bermacam-macam tindakan yang dapat dilakukan untuk itu, yang secara garis besar dibedakan menjadi dua, yaitu (1) cara yang berorientasi pada tugas atau *task oriented* dan (2) cara yang berorientasi pada pembelaan ego atau *ego defence mechanism*.

Mengatasi stres dengan cara berorientasi pada tugas berarti upaya mengatasi masalah tersebut secara sadar, realistis, dan rasional. Menurut Maramis cara ini dapat dilakukan dengan “serangan”, penarikan diri, dan kompromi. Sedangkan cara yang berorientasi pada pembelaan ego dilakukan secara tidak sadar (bahwa itu keliru), tidak realistis, dan tidak rasional. Cara kedua ini dapat dilakukan dengan: fantasi, rasionalisasi, identifikasi, represi, regresi, proyeksi, penyusunan reaksi (*reaction formation*), sublimasi, kompensasi, salah pindah (*displacement*) (Musradinur, 2016).

G. Faktor-faktor yang memengaruhi Stres

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stresor, begitupula dengan stres, seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Sesuai dengan yang telah dinyatakan di atas, stres dipicu oleh stresor. Tentunya stresor tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu (Donsu, 2017):

A. Lingkungan

Yang termasuk dalam stresor lingkungan di sini, yaitu:

1. Sikap terhadap lingkungan, kita ketahui Bersama bahwasanya lingkungan memiliki dua sisi, yaitu sisi negative dan positif terhadap perkembangan perilaku seseorang sesuai dengan apa yang mereka tangkap dari proses pembelajarannya terhadap lingkungan tersebut. Tekanan inilah yang menuntut individu agar selalu berperilaku positif

sesuai dengan kaidah, kebiasaan, serta adat istiadat yang berlaku di lingkungan masyarakat tersebut.

2. Tuntutan dan sikap keluarga, hal ini juga bisa menjadi sumber stressor bagi individu. Misalnya kita tidak diberikan kebebasan dalam memilih apa yang kita mau, misalnya jurusan kuliah yang masih ditentukan oleh orang tua, kebiasaan perjodohan dibeberapa keluarga, serta hal-hal lainnya yang bertentangan dengan minat dan kemauan seseorang.
3. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), di era sekarang ini, kita sebagai individu dituntut agar selalu *update* terhadap perkembangan dan kemajuan zaman agar kita tidak di tinggal oleh cepatnya perkembangan zaman. Bagian Sebagian individu, misalnya para kakek atau nenek atau bahkan orang tua kita yang tidak siap dengan perubahan teknologi yang begitu cepat, tentunya dapat menjadi sumber stres bagi mereka.

B. Diri Sendiri

1. Kebutuhan psikologis ialah tuntutan terhadap kemauan yang mau dicapai
2. Proses internalisasi diri merupakan tuntutan orang agar selalu meresapi sesuatu yang di idamkan yang cocok dengan perkembangan seseorang.

C. Pikiran

1. Berkaitan dengan evaluasi orang terhadap lingkungan serta pengaruhnya pada diri serta interpretasinya terhadap lingkungan tersebut.
2. Berkaitan dengan metode evaluasi diri tentang metode penyesuaian yang biasa dicoba oleh orang yang bersangkutan.

Penyebab-penyebab stres diatas pastinya tidak langsung membuat seseorang mengalami stres. Hal ini karena tiap-tiap orang berbeda dalam hal menginterpretasikan perasaan stress, selain hal itu besarnya stressor juga dapat

menjadi factor penentu dalam menginterpretasikan suatu tekanan(stress). Dampak stresor dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: (Gabbard GO dalam (Musradinur, 2016)

1. Sifat Stresor. Pengetahuan individu tentang bagaimana cara mengatasi dan darimana sumber stresor tersebut serta besarnya pengaruh stresor pada individu tersebut, membuat dampak stres yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda.
2. Jumlah Stresor yaitu banyaknya stresor yang diterima individu dalam waktu bersamaan. Jika individu tersebut tidak siap menerima akan menimbulkan perilaku yang tidak baik. Misalnya marah pada hal-hal yang kecil.
3. Lama Stresor, maksudnya seberapa sering individu menerima stresor yang sama. Semakin sering individu mengalami hal yang sama maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut
4. Pengalaman Masa Lalu, yaitu pengalaman individu yang terdahulu mempengaruhi cara individu menghadapi masalahnya.
5. Tingkat perkembangan, artinya tiap individu memiliki tingkat perkembangan yang berbeda-beda.

H. Reaksi-reaksi terhadap Stres

Sarafino serta Smith dalam (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Felina, Faktor-faktor yang Pengaruhi Tekanan pikiran Akademik, 2019) menyebut 4 aspek dari tekanan pikiran, meliputi: 1) Fisiologis, ialah respon biologis yang mencuat sebab terdapatnya keadaan yang mengecam ataupun beresiko. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, susah bernafas, kerap buang air kecil, merasa lemas, tenggorokan terasa kering, serta mual. 2) Psikologis emosi, ialah indikasi psikologis yang dialami kala seorang lagi hadapi tekanan pikiran. Indikasi yang timbul berbentuk takut, gampang tersinggung, gampang marah, risau, tekanan mental, gugup, pilu serta perasaan bersalah yang kelewatan. 3) Psikologis kognitif, ialah kendala pada guna berpikir, antara lain susah berkonsentrasi, gampang kurang ingat, tidak sanggup membuat keputusan, takut

tentang suatu masa depan yang belum tentu terjalin, berbentuk perasaan terancam, membayangkan suatu yang menakutkan, susah berbicara, takut hendak perihal yang tidak berarti, serta khawatir evaluasi kurang baik. 4) Psikologis sikap, ialah kendala sikap yang mencuat akibat tekanan pikiran misalnya ketidakmampuan buat bersosialisasi, kendala dalam ikatan interpersonal serta kedudukan sosial, semacam bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda- nunda mengerjakan tugas kuliah, khawatir berjumpa dosen. Bersumber pada pemaparan tersebut, hingga riset ini bertujuan buat mengenali faktor-faktor yang pengaruhi tekanan pikiran akademik.

I. Pengertian Belajar

Belajar dimaknai sebagai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Perubahan perilaku terhadap hasil belajar bersifat kontinu, fungsional, positif, aktif, dan terarah. Proses perubahan tingkah laku dapat terjadi dalam berbagai kondisi berdasarkan penjelasan dari para ahli pendidikan dan psikologi. Adapun pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik, dengan bahan pelajaran, metode penyampaian, strategi pembelajaran, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Kemudian, keberhasilan dalam proses belajar dan pembelajaran dapat dilihat melalui tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan. Dengan tercapainya tujuan pembelajaran, maka dapat dikatakan bahwa guru telah berhasil dalam mengajar. Dengan demikian, efektivitas sebuah proses belajar dan pembelajaran ditentukan oleh interaksi diantara komponen-komponen tersebut (Pane & Dasopang, 2017).

J. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan gabungan dari dua kata, yaitu prestasi dan belajar, yang mana pada setiap kata tersebut memiliki makna tersendiri. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya). Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. (Faturahman & Sulistyorini, 2012)

Kata prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu *prestatie*. Kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi prestasi yang berarti hasil usaha. Istilah prestasi belajar (*achievement*) berbeda dengan hasil belajar (*learning outcome*). Prestasi belajar pada umumnya berkenaan dengan aspek pengetahuan sedangkan hasil belajar meliputi aspek pembentukan watak peserta didik. (Arifin, 2012)

Dalam kamus besar bahasa Indonesia prestasi belajar merupakan penguasaan pengetahuan atas ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran lazimnya ditujukan dengan tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.

Menurut Nitko dalam (Safitri & Nurhayati, 2018) prestasi belajar adalah pengetahuan, kecepakan, keahlian yang berkembang pada seorang siswa sebagai hasil dari pembelajaran

Prestasi belajar adalah kesempurnaan seseorang dalam berpikir, merasa dan berbuat. Nasution dalam (Sanusi & Sumaryoto, 2020) menjelaskan bahwasanya terdapat tiga aspek penting dalam kesempurnaan seseorang dalam prestasi belajar, yaitu:

1. Aspek kognitif

Aspek kognitif dikatakan sebagai aspek yang berkorelasi erat dengan kegiatan berpikir. Aspek ini berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam hal kecerdasan (inteligensi) atau kemampuan berpikir seseorang. Sejak dulu, aspek ini selalu jadi aspek yang digarisbawahi dalam system Pendidikan formal. Hal ini dapat dilihat dari metode-metode penilaian oleh sekolah-sekolah baik yang negeri maupun yang swasta yang sangat mengedapankan kekuatan pada aspek kognitif.

2. Aspek afektif

Aspek afektif didefinisikan sebagai aspek yang berkorelasi erat dengan *value* dan sikap seseorang. Dalam menilai aspek ini kita dapat melihat kedisiplinan, rasa hormat (menghargai) terhadap guru, patuh terhadap aturan yang telah ditetapkan dan lain sebagainya. Sehingga dapat dikatakan bahwasanya aspek ini berhubungan dengan emosi peserta didik.

3. Aspek psikomotorik

Aspek psikomotorik berdasarkan KBBI merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan kemampuan gerak fisik yang memengaruhi sikap dan mental seorang individu. Sempelnya, aspek ini menunjukkan kemampuan atau keterampilan para siswa setelah menerima sebuah pengetahuan.

K. Faktor-faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar

Suatu prestasi hasil dalam belajar disekolah/kampus merupakan upaya belajar yang sangat banyak dipengaruhi dengan kemampuan secara umum yang dapat kita ukur. Pengukuran kemampuan secara umum tersebut salah satunya dapat melalui *intelligence Quotient* (IQ). Karena dengan IQ yang relatif tinggi akan mampu meramalkan suatu kesuksesan prestasi dalam belajar. Tetapi meskipun demikian kasus IQ yang tinggi ternyata tidak menjamin kesuksesan seseorang dalam belajar dan hidup di tengah-tengah masyarakat (Syafi'i, Marfiyanto, & Kholidatur, 2018).

Ada faktor-faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar seseorang. Faktor-faktor tersebut misalnya: (1) Pengaruh Pendidikan dan proses pembelajaran unggul; (2) perkembangan dan volume otak; (3) kecerdasan (*Intelegensi*) emosional (Syafi'i, Marfiyanto, & Kholidatur, 2018).

Menurut syah (dalam (Komara, 2018)) siswa yang berprestasi dalam belajar memiliki ciri-ciri perubahan yang diantaranya: perubahan intensional, perubahan positif dan aktif, dan perubahan efektif dan fungsional. Menurut Slameto dalam (Komara, 2018) beberapa faktor yang memengaruhi prestasi belajar antara lain:

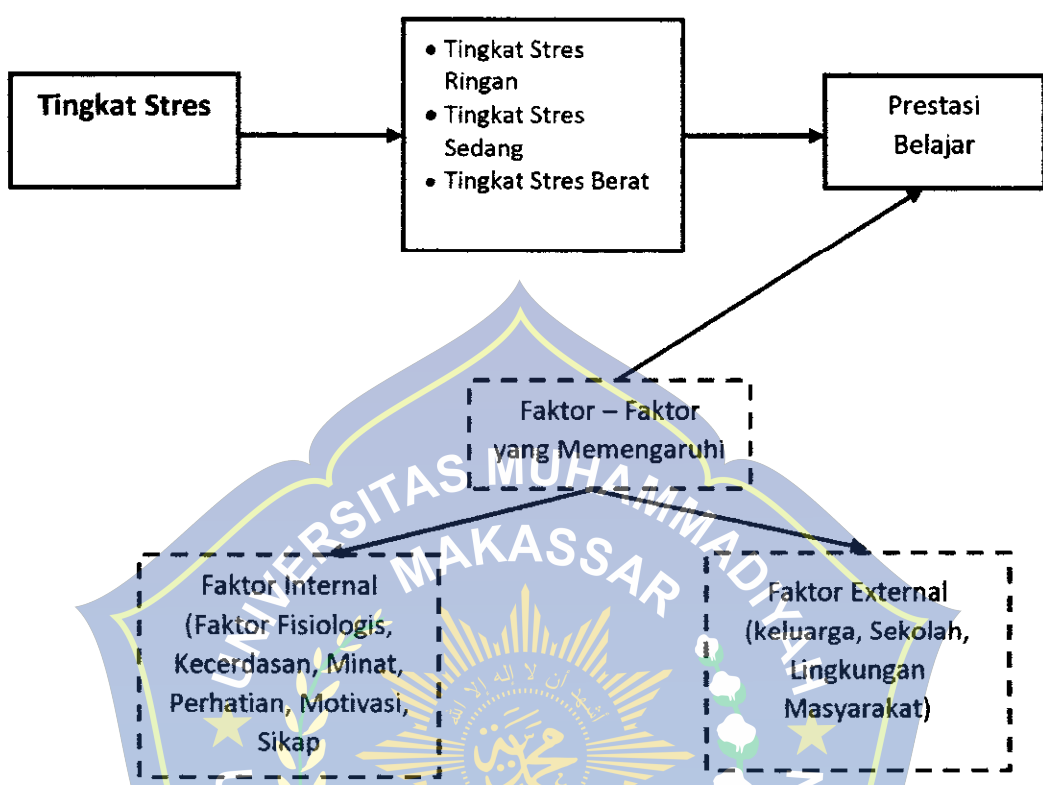
1. Faktor Internal

Faktor internal adalah kondisi yang muncul dari dalam individu itu sendiri (internal), misalnya kecerdasan seseorang, *intelegensi*, minat, bakat serta motivasi seseorang.

2. Faktor External

Adapun faktor external yaitu faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar yang sifatnya dari luar siswa yaitu: kondisi keluarga, keadaan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

L. Kerangka Teori

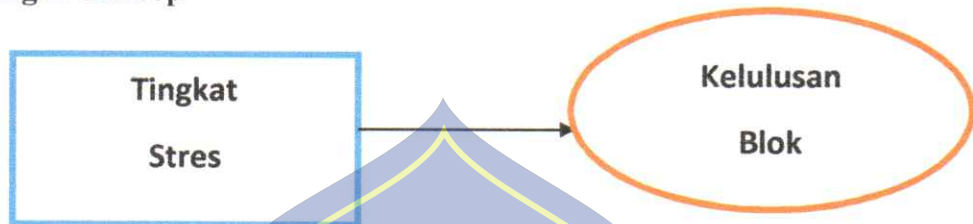


Tabel 2.1. Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN, VARIABEL PENELITIAN, DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep



Keterangan:



B. Variabel Penelitian

1. Variabel Dependen

Variable dependen pada penelitian ini adalah Kelulusan Blok Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017-2018 FKIK Unismuh Makassar.

2. Variabel Independen

Variable Independen pada penelitian ini adalah Tingkat Stres Mahasiswa mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017-2018 FKIK Unismuh Makassar.

C. Hipotesis

1. Hipotesis Null

Tidak terdapat hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada mahasiswa Program Studi pendidikan dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017 & 2018.

2. Hipotesis Alternatif

Terdapat hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada mahasiswa Program Studi pendidikan dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017 & 2018.

D. Definisi Operasional

1. Tingkat Stres

- **Definisi** : stres sebagai kondisi saat individu tidak mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman.
- **Alat Ukur** : Kuisioner *Perceived Stres Scale-10* (PSS-10)
- **Cara Ukur** : Responden mengisi kuisioner sesuai dengan instruksi yang diberikan
- **Skala Ukur** : Ordinal
- **Hasil Pengukuran** :
 - Untuk skor dengan range dari 0-13 akan diinterpretasikan sebagai tingkat stres rendah
 - Untuk skor dengan range dari 14-26 akan diinterpretasikan sebagai tingkat stres sedang
 - Untuk skor dengan range dari 27-40 akan diinterpretasikan sebagai tingkat stres tinggi

2. Kelulusan Blok

- **Definisi** : Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh siswa/mahasiswa selama proses belajar mengajar dalam kurun waktu

tertentu. Dalam penelitian ini, prestasi belajar di ukur berdasarkan tingkat kelulusan responden pada mata kuliah blok. Nilai blok yang digunakan adalah blok Bioetik (Angkatan 2017) dan Kedokteran Tropis (Angkatan 2018)

- **Alat Ukur** : Menggunakan Standar Kelulusan Blok Responden
- **Cara Ukur** : Responden mengisi kuisioner sesuai dengan instruksi yang diberikan
- **Skala Ukur** : Nominal
- **Hasil Pengukuran** :
 - Lulus : Nilai A, B, C
 - Tidak Lulus : Nilai E



BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Obyek Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017) mendefinisikan bahwasanya objek penelitian adalah: “Objek Penelitian merupakan Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan”

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwasanya objek penelitian merupakan sesuatu yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian, menjadi sasaran dalam penelitian untuk mendapatkan jawaban ataupun solusi dari permasalahan yang terjadi.

Dalam penelitian ini, objek penelitian yang diteliti yaitu kesehatan mental dan prestasi belajar. Sedangkan yang dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK Unismuh Angkatan 2017 & 2018.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang berlokasi di Gedung F Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Waktu Penelitian

Desember 2020 – Februari 2021

C. Metode Penelitian

Metode Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, dimana data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan, dan dikembangkan suatu pengetahuan sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. (Sugiyono, 2017)

Dalam penelitian kali ini metode yang digunakan adalah penelitian observasional Analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

D. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/I Pre-Klinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017 & 2018.

2. Sampel

Sample dalam penelitian ini diambil dengan teknik *random sampling*, dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu:

A. Kriteria Inklusi:

- a. Mahasiswa/i preklinik Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017 - 2018 yang bersedia menjadi responden.
- b. Mahasiswa/i preklinik Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017 - 2018 yang telah menandatangani *Informed Consent*

B. Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa/i preklinik Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017 - 2018 yang tidak mengisi kuisioner dengan lengkap

E. Rumus dan Besar Sample

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z_\alpha \sqrt{2PQ} + Z_\beta \sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}}{(P_1 - P_2)} \right)^2$$

Z_α : deviat baku alfa

Z_β : deviat baku beta

P_2 : Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya

Q_2 : $1 - P_2$

P_1 : Proporsi pada kelompok yang lainnya merupakan judgement peneliti

$$Q_1 : 1 - P_1$$

$P_1 - P_2$: Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

P : Proporsi total = $(P_1 + P_2)/2$

$$Q : 1 - P$$

Maka,

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z_{\alpha} \sqrt{2PQ} + Z_{\beta} \sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}}{(P_1 - P_2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2$$

$$= \left(\frac{1,282 \sqrt{2 \times 0,588 \times 0,412} + 0,842 \sqrt{0,688 \times 0,312 + 0,488 \times 0,512}}{(0,688 - 0,488)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,282 \sqrt{0,484} + 0,842 \sqrt{0,464}}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,282 \times 0,695 + 0,842 \times 0,681}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{0,891 + 0,573}{(0,2)} \right)^2$$

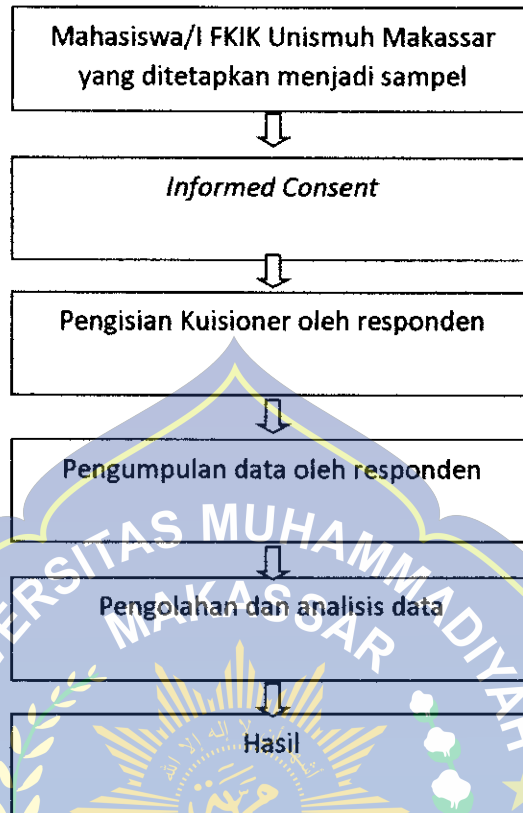
$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,464}{(0,2)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = (7,32)^2$$

$$n_1 = n_2 = 53,58$$

➔ 54 sample

F. Alur Penelitian



G. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui kuisioner *Perceived Stres Scale* (PSS) dan data sekunder yang diperoleh dari bagian akademik FKIK Unismuh Makassar dalam bentuk indeks prestasi Kumulatif dari mahasiswa yang bersangkutan.

H. Teknik Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat ini dilakukan untuk memperoleh gambaran/deskripsi pada masing - masing variable independen maupun variabel dependen. Keseluruhan data yang ada dalam kuisioner diolah dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

2. Analisis Bivariats

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel independent dengan variabel dependen. Untuk membuktikan adanya tidaknya hubungan tersebut, dilakukan statistik uji Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Pada penelitian ini pengolahan data menggunakan program software pengolahan data statistik, yang nantinya akan diperoleh nilai p. Nilai p akan dibandingkan dengan nilai α . Dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika nilai $p \leq \alpha$ ($p \leq 0,05$), maka hipotesis (H_0) ditolak, berarti data sampel mendukung adanya perbedaan yang signifikan.
- b. Jika nilai $p > \alpha$ ($p > 0,05$), maka hipotesis (H_0) diterima, berarti sampel tidak mendukung adanya perubahan yang bermakna.

I. Etika Penelitian

Maslah etika yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1. Menyerahkan surat pengantar yang ditujukan kepada Program Studi Pendidikan Doktera FKIK Unismuh Makassar sebagai permohonan izin untuk melakukan penelitian.
2. Lembar persetujuan diberikan kepada subyek yang akan diteliti peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Responden bersedia untuk diteliti maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika responden menolak untuk di teliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.
3. Responden tidak dikenakan biaya apapun
4. Kerahasiaan informasi dijamin oleh peneliti.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Penelitian ini meneliti tentang Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kelulusan Blok pada Mahasiswa/i Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018. Data diperoleh dari hasil pengumpulan data berupa data primer (Kuesioner) yang di sebar melalui *Link Google Form*. Adapun kuisisioner yang disebar adalah kuesione *Perceived Stres Scale-10* (PSS-10) yang mengukur tingkat stres seseorang selama sebulan terakhir. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai blok mahasiswa yang diperoleh melalui bagian akademik FKIK Unismuh Makassar.

Data yang diperoleh diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan Aplikasi SPSS. Penyajian data penelitian ini meliputi hasil analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat ini dilakukan untuk memperoleh gambaran/deskripsi pada masing-masing variabel independent maupun variabel dependen. Keseluruhan data yang ada dalam kuesioner diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Sementara analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel independen dengan variabel dependen. Untuk membuktikannya ada tidaknya hubungan tersebut, dilakukan uji *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0.05$).

B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan via daring yaitu dengan menggunakan *google form* yang digunakan sebagai media penyebaran kuesioner.

C. Analisis

Beberapa variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh tingkat stres terhadap nilai blok. Pengambilan sampel dilakukan

dengan metode *simple random sampling* dengan minimal sampel adalah 72 orang responden.

Adapun hasil penelitian disajikan dalam tabel yang disertai penjelasan sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

A. Distribusi Angkatan Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan jumlah responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 72 orang, dengan distribusi 39 orang responden berasal dari Angkatan 2017 atau bila di presentasekan adalah 54.2% dari total responden. Sementara itu untuk Angkatan 2018 yang terlibat dalam penelitian ini adalah berjumlah 33 orang atau 45.8% dari total responden yang ada.

Tabel 5.1: Distribusi responden berdasarkan Angkatan Mahasiswa (n=72)

Angkatan	Frequency	Percent (%)
2017	39	54.2
2018	33	45.8
Total	72	100.0

Sumber: Data Primer 2020

B. Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa dari 72 total responden, jumlah responden wanita memiliki presentasi tertinggi dibanding pria, yakni dengan presentase 68.1% atau berjumlah 49 orang responden, sementara itu, presentasi responden yang berjenis kelamin pria adalah 31.9% dari total responden atau berjumlah 23 orang responden. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini responden wanita lebih banyak daripada responden pria.

Tabel 5.2: Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin
(n=72)

Gender	Frequency	Percent (%)
Laki-laki	23	31.9
Perempuan	49	68.1
Total	72	100.0

Sumber: Data Primer 2020

C. Distribusi Kelulusan Blok Mahasiswa

Distribusi responden berdasarkan nilai Blok Mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018 memperlihatkan bahwa dari 72 total responden, jumlah responden yang lulus bila dipresentasikan adalah 70.8% (51 orang responden), sementara itu untuk yang tidak lulus pada mata kuliah bloknnya adalah 29.2% (21 orang responden)

Tabel 5.3: Distribusi responden berdasarkan Nilai Blok yang Diperoleh (n=72)

Kelulusan	Frequency	Percent (%)
Lulus	51	70.8
Tidak Lulus	21	29.2
Total	72	100

Sumber: Data Primer 2020

D. Distribusi Nilai Blok

Apabila dilihat dari distribusi nilai, maka responden mahasiswa yang mendapatkan nilai A berjumlah 25 orang (34.7%), sementara untuk mahasiswa yang mendapat nilai B adalah 17 orang (23.6%), untuk responden mahasiswa yang mendapat nilai C berjumlah 9 orang (12.5%) dan terakhir mahasiswa yang mendapatkan nilai E berjumlah 21 orang (29.2%).

**Tabel 5.4: Distribusi Responden Berdasarkan Nilai Mahasiswa
(n=72)**

Nilai	Frekuensi	Percent (%)
A	25	34.7
B	17	23.6
C	9	12.5
E	21	29.2
Total	72	100

Sumber: Data Primer 2020

E. Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres

Data mengenai gambaran distribusi frekuensi variable tingkat stres dapat dilihat pada table dibawah ini. Dari total 72 responden terdapat terdapat 31.9% (23 orang responden) mengalami tingkat stres Rendah, 34.7% (25 orang responden) mengalami tingkat stres sedang dan 33.3% (24 orang responden) mengalami tingkat stres yang tinggi.

Tabel 5.5: Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stres secara umum pada mahasiswa (n=72)

Tingkat Stres	Frequency	Percent (%)
Tingkat Stres Rendah	23	31.9
Tidak Stres Sedang	25	34.7
Tingkat Stres Tinggi	24	33.3
Total	72	100

Sumber: Data Primer 2020

Selanjutnya apabila distribusi tingkat stres dispesifikan per-angkatan, maka untuk 39 responden angkatan 2017 didapatkan 21 orang responden atau 53.8% berada pada tingkat stres rendah, 15 orang responden atau 38.5% berada pada tingkat stres sedang, dan

untuk tingkat stres tinggi di dapatkan 3 orang responden atau 7.7% dari total responden dari Angkatan 2017 yang ada.

Sementara itu dari 33 responden angkatan 2018, didapatkan 2 orang responden atau 6.1% yang berada pada tingkat stres rendah, untuk tingkat stres sedang berjumlah 10 orang responden atau 30.3%, dan untuk tingkat stres tinggi didapatkan 21 orang responden atau 63.6 % dari total responden Angkatan 2018 yang ada.

Tabel 5.6: Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stres per Angkatan (n = 72)

Tingkat Stres	Angkatan 2017		Angkatan 2018	
	Frequency	Percent (%)	Frequency	Percent (%)
Tingkat Stres Rendah	21	53.8	2	6.1
Tingkat Stres Sedang	15	38.5	10	30.3
Tingkat Stres Tinggi	3	7.7	21	63.6

Sumber: Data Primer 2020

2. Analisis Bivariat

Tabel 5.7: Uji *Chi-Square* pada data Kejadian Stres dan Kelulusan Blok pada Mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018

Tingkat Stres	Kelulusan Blok		Total	P Value
	Lulus	Tidak Lulus		
Tingkat Stres Rendah	23 (100%)	0 (0%)	23 (100%)	0.000
Tingkat Stres Sedang	25 (100%)	0 (0%)	25 (0%)	
Tingkat Stres Tinggi	3 (0%)	21 (100%)	24 (100%)	

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel di atas di peroleh nilai $P = 0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kejadian Stres terhadap Kelulusan Blok pada Mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018.



BAB VI

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data yang telah dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar, maka didapatkan sampel sebanyak 72 orang responden yang tersebar dari Angkatan 2017-2018 yang memenuhi kriteria inklusi.

Data primer di peroleh melalui penyebaran kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) melalui google form yang di sebar dengan metode *simple random sampling* pada Angkatan 2017-2018 Prodi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar. Sementara itu data sekunder diperoleh dari bagian akademik Prodi Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar.

Dilihat dari karakteristik reponden menurut Angkatan, Angkatan 2017 adalah responden terbanyak dalam penelitian ini yakni berjumlah 39 orang (54.2%), sementara itu Angkatan 2018 yang menjadi responden berjumlah 33 orang responden atau bila dipresentasikan adalah 45.8% dari total responden yang ada. Apabila dilihat dari karakteristik jenis kelamin, maka jenis kelamin wanita adalah yang terbanyak menjadi responden dalam penelitian ini yaitu berjumlah 49 orang atau 68.1 % dari total responden, sementara itu responden pria adalah 23 orang atau 31.9% dari total responden. Apabila dilihat dari distribusi kelulusan blok, tingkat kelulusan blok pada penelitian yaitu 70.8% atau berjumlah 51 orang dari 72 responden. Sementara itu untuk presentasi mahasiswa yang tidak lulus dalam ujian bloknya adalah 29.2% atau berjumlah 21 orang responden. Standar kelulusan blok pada penelitian ini yaitu apabila mahasiswa mendapatkan nilai A – C maka mahasiswa yang bersangkutan dikatakan lulus, sementara yang tidak lulus adalah yang mendapatkan nilai E. Hal ini sesuai dengan aturan yang berlaku di FKIK Unismuh Makassar. Pada penelitian ini yang mendapatkan nilai A yaitu 25 orang (34.7%), nilai B yaitu 17 orang (23.6%), nilai C adalah 9 orang (12.5%) dan nilai E berjumlah 21 orang (29.2%). Disisi lain, apabila dilihat dari distribusi tingkat stres, sebanyak 31.9% (23 orang responden) mengalami tingkat stres

rendah, 34,7% (25 orang responden) mengalami tingkat stres sedang, dan 33,3% (24 orang responden) mengalami tingkatan stres yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres terhadap kelulusan blok pada mahasiswa/I Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018 didapatkan hasil yang bermakna atau terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kelulusan mata kuliah blok. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji chi-square dengan SPSS didapatkan nilai $P=0.000$ ($P < 0.005$), hal ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima atau Hipotesis Null (H_0) ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap kelulusan pada mata kuliah blok.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ningrum, 2020) yang meneliti tentang hubungan antara *Self-Efficacy*, Stres dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu PSS-14 dan GSE. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *non parametric* Kendall's tau-b. Pada variable stres dengan prestasi akademik hasilnya didapatkan terdapat hubungan antara stres dengan prestasi akademik ($r=0.110$, $p=0.030 < p=0.05$).

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh (Afdhal, Suryadi, & Soefijanto, 2020) yang meneliti pengaruh langsung Stres terhadap Prestasi Akademik, mereka mendapatkan kesimpulan bahwa stres berpengaruh secara langsung negatif terhadap Prestasi Akademik (nilai koefisien korelasi -0.164 dan nilai koefisien jalur sebesar -0.084). Artinya setiap terjadi peningkatan stres maka terjadi penurunan prestasi akademik. Begitu pula sebaliknya.

Berikutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tamara & Chris, 2018) yang meneliti tentang Hubungan Stres dan Prestasi Akademik di SMA diakonia Jakarta. Mereka mendapatkan terdapat hubungan bermakna antara Stres dengan Prestasi Akademik dengan nilai $p \text{ value} = 0.019$ ($0 < 0.05$), memiliki risiko 9.25 kali lebih besar untuk mendapatkan nilai rata-rata kurang dari 75.

Aspek Islam

Selanjutnya dalam Aspek Al-Islam, islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang tidak hanya mampu memunculkan penyakit hati namun juga penyakit fisik. Namun, islam juga mengajarkan kepada kita berbagai macam strategi untuk mengelola stres tersebut. Misalnya dengan niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur, berserah diri, serta doa dan dzikir.

Surah Al-Baqarah ayat 10 menyatakan bahwasanya kondisi stres dan gangguan psikologis yang terjadi pada manusia dapat dikatakan sebagai penyakit hati.

يَكْذِبُونَ كَانُوا بِمَا أَلِيمٌ غَذَابٌ وَلَهُمْ ۖ مَرْضَا اللَّهُ فَرَادَهُمْ مَرْضَى قُلُوبِهِمْ فِي

Terjemahannya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.

Islam mengenalkan stres di dunia ini sebagai cobaan dari Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155:

الصَّابِرِينَ وَبَشَرِ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِنْ بَشِيءٍ وَلَنْبَلُونَكُمْ

Terjemahannya: “Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”

Datangnya cobaan inilah yang dapat dikatakan sebagai sebuah stres, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh stres yang bisa kita ambil dalam keseharian kita, misalnya kematian seseorang, rasa sakit, hingga kehilangan seseorang yang kita sayang. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kondisi yang membuat kita senang juga merupakan cobaan. misalnya harta kekayaan, dikaruniahi seorang anak, kepandaian dalam berpikir hingga jabatan yang kita miliki juga merupakan cobaan bagi manusia. (Sugianto, 2018).

Dalam surah Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

مَرَدًا فَلَا سَوْءًا يَقُومُ اللَّهُ أَرَادَ وَإِذَا ۖ بِأَنفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَدَّى يَقُومُ مَا يُغَيِّرُ لَا اللَّهُ إِنَّ
وَالِ مِنْ دُونِهِ مَنْ لَهُمْ وَمَا ۖ لَهُ

Terjemahannya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan

apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

Ayat ini menjelaskan bahwa baik dan buruknya suatu hal tergantung pada apa yang kita usahakan. Dalam tafsir Jalalayn surat Ar-Ra'd ayat 11 di tafsirkan sebagai berikut: sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum, artinya Allah tidak mencabut nikmat dari manusia (sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri) dari keadaan yang baik dengan melakukan perbuatan durhaka. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, yakni menimpakan azab, maka tak ada yang dapat menolaknya dari siksaan-siksaan tersebut, yang telah dipastikan-Nya. Dan sekali-kali tidak ada yang menolong-Nya telah dikehendaki keburukan oleh Allah. Tak ada yang dapat menolongnya selain Allah sendiri (*Al-jalalain, Tafsir al-Jalalain*) (Masyitoh, 2020).

Ahmad Mundir dilaman NU Online berpendapat, menjadikan surat Ar-Ra'd untuk memotivasi seseorang agar berbuat yang terbaik dan berjuang maksimal merupakan Langkah positif. Hanya saja perlu digaris bawahi, perjuangan dalam konteks ayat tersebut bukan mengubah hal buruk menjadi baik, tetapi merawat agar anugrah yang baik-baik dari Allah tidak berubah menjadi buruk karena perilaku kita.

Kaitannya dengan nilai mata kuliah blok mahasiswa, maka dalam surat Al-alaaq ayat 1-5 dijelaskan tentang perintah belajar dan pembelajaran. Terjemahan ayatnya sebagai berikut:

“bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam”.

Surat Al-Alaaq ayat 1-5 mengandung perintah membaca, membaca berarti berfikir secara teratur atau sistematis dalam mempelajari firman dan ciptaan-Nya, berfikir dengan mengkorelasi antara ayat *qauliah* dan *kauniah* manusia akan mampu menemukan konsep-konsep sains dan ilmu pengetahuan. Bahkan hal yang pertamakali diperintahkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad SAW dan umat islam sebelumnya yaitu perintah untuk mengembangkan ilmu sains dan ilmu

pengetahuan serta bagaimana cara mendapatkannya. Tentu memperoleh ilmu pengetahuan diawali dengan cara membaca, karena membaca adalah kunci dari ilmu pengetahuan, baik membaca ayat *qauliah* maupun ayat *kauniah*, sebab manusia itu lahir tidak mengetahui apa-apa, pengetahuan manusia itu diperoleh melalui posisi belajar dan melalui pengalaman yang dikumpulkan oleh akal serta indra pendengaran dan penglihatan demi untuk mencapai kejayaan, kebahagiaan dunia dan akhirat (Yahya, 2020)

Masih tentang ayat yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, dalam surah Al-Mujadalah ayat 11 yang berbunyi:

اللَّهُ يَرْفَعُ فَنَشْرُوا أُنشَرُوا قِيلَ وَإِذَا لَكُمْ اللَّهُ يَفْسَحُ فَافْسَحُوا الْمَجْلِسَ فِي تَفْسَحُوا لَكُمْ قِيلَ إِذَا ءَامَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا خَبِيرٌ تَعْمَلُونَ بِمَا وَاللَّهُ ۖ تَرَجَّتِ الْعِلْمُ أَوْثُوا وَالَّذِينَ مِنْكُمْ ءَامَنُوا الَّذِينَ

Terjemahannya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Menurut Quraish Shihab, ayat di atas merupakan tuntutan kahlak yang menyangkut perbuatan dalam mejelis untuk menjalin harmonisasi dalam satu majelis. Allah berfirman “hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu”, oleh siapapun: berlapang-lapanglah, yaitu berupayalah dengan sungguh-sungguh walau dengan memaksakan diri untuk memberi tempat pada orang lain dalam majelis-majelis yakni satu tempat, baik tempat duduk maupun bukan tempat duduk, apabila diminta kepadamu untuk melakukan itu, maka lapangkanlah tempat untuk orang lain itu dengan suka rela. Jika kamu melakukan hal tersebut, niscaya Allah akan memberikan kelapangan segala sesuatu buat hiduo kamu. Dan apabila dikatakan: “berdirilah kamu ketempat yang lain, atau untuk diduduki tempatmu buat orang yang lebih layak, atau bangkitlah untuk melakukan sesuatu seperti untuk salat dan berjihad, maka berdirilah dan bangkitlah, Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu

wahai yang memperkenankan tutunan ini, dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat di dunia dan akhirat, dan Allah terhadap apa-apa yang kamu kerjakan sekarang atau masa yang akan datang Maha Mengetahui.

Selanjutnya dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh (Sugianto, 2018) ,beliau menuliskan bagaimana peran tasawuf dalam mengelola stres. Ajaran tasawuf dapat dikatakan sebagai proses penyatuan dan perpaduan jala-jala dari sistem berpikir menjadi sebuah kerangka kepercayaan oleh sebagian umat islam hingga tercapai suatu pusat sebagai suatu identitas *wujudiyah* (eksitas) humanis yang mengarah pada ketuhanan. Sufistik yang terbentuk dari kata sufi adalah seseorang yang telah menyempurnakan jiwanya dari sifat-sifat tercela dengan mengingat Allah. Mempercayai Allah sebagai kausa hidup dan kehidupan, tempat meminta dan Maha Pengatur Segala, sehingga terhindar dari perbuatan yang tidak bermoral dan mencapai ilmu pengetahuan yang hakiki/prinsipil (*ma'rifat*) (Sugianto, 2018).

Total dari seluruh ajaran tasawuf dapat di didikkan dan diajarkan oleh sufi termasuk pada kegiatan pendidikan Kesehatan mental. Hal ini karena tasawuf adalah bagian dari ajaran Islam yang telah diyakini dan dipercaya kewujudannya. Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Rad ayat 28, sebagai berikut:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ آلِهِ اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَدُوا الَّذِينَ

Terjemahannya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”

Dalam surah Fusilat ayat 30 juga dikatakan:

تَخَزَّنُوا وَلَا تَخَافُوا إِلَّا الْمَلَائِكَةَ عَلَيْهِمْ تَنْزِيلٌ اسْتَقَامُوا ثُمَّ اللَّهُ رُبُّنَا قَالُوا الَّذِينَ إِنَّ
ثَوَعْدُونَ كَذَّبْتُمْ الْبَاطِلَ وَابْشُرُوا

Terjemahannya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “tuhan kami ialah Allah” Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: “Janganlah kamu takut dan janganlah

merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan Jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu”

Dari penjelasan tersebut dipahami bahwa ada korelasi antara zikir kepada tuhan dengan kedamaian hati. Korelasi antara *istiqomah* bertuhan dengan janji ketenangan dan kedamaian dapat juga dirasakan Ketika kita mengikuti ritual ibada secara bersama-sama, maka lebih dari lima puluh persen beban pikiran seperti resah, stres serta gelisah dapat terlupakan dan terasa sejuk dengan siraman rohani berikutnya. Dengan demikian jelaslah bahwa zikir kepada Allah itu merupakan salah satu ajaran sufisme Islam yakni tasawuf, dapat dijadikan terapi pengobatan meraih Kesehatan mental. (Sugianto, 2018)

Seorang sufi amat mementingkan zikir kepada Allah yang berpusat dalam *al-Qalb*. Di dalam *qalb* terdapat *fuad* yaitu hati nurani yang kesadarannya lebih mendalam, lebih tajam dari pada *qalb*. Oleh karena itu al-Qur'an menjadikan *qalb* sebagai pusat pembinaan (Sugianto, 2018). Seperti yang Allah firmankan dalam surah Al-Isra ayat 82:

خَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا يُزِيدُ إِلَّا الْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَتُذَرِّ

Terjemahannya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Berdasarkan ayat di atas, bahwasanya Allah menyatakan Al-Qur'an merupakan obat bagi siapapun yang meyakini (Sugianto, 2018). Sementara itu bila dikaitkan dengan tasawuf, peran tasawuf dalam mengelola stres adalah dengan berdzikir, *wirid* dan *Riyadh*.

Al-Qur'an telah menawarkan kita resep dalam menyikapi persoalan kehidupan, salah satunya dengan menjadikan perilaku dari Rasulullah sebagai panutan bagi kita, sehingga kita bisa mencapai ketenangan dalam menghadapi segala persoalan hidup. Allah berfirman dalam surah Al-Ahzab ayat 21:

اللَّهُ وَذَكَرَ الْآخِرَ وَالْيَوْمَ اللَّهُ يَرْجُو كَانِ لِمَنْ حَسَنَةً أَسْوَةً اللَّهُ رَسُولٌ فِي لَكُمْ كَانِ لَقَدْ كَثِيرًا

Terjemahannya: “Sesungguhnya telah ada dalam diri rasulullah itu contoh tauladan yang baik bagimu, yaitu orang-orang yang mengharap rahmat Allah”

Berikutnya dalam hadist yang diriwayatkan oleh imam al-Hakim, Rasulullah bersabda, “Sesungguhnya aku telah meninggalkan untukmu, jika kamu berpegang teguh kepadanya, niscaya kamu tidak akan tersesat selama lamanya. Yaitu kitabullah dan sunnah Rasulallah”

Oleh sebab itu, dalam mengatisipasi perilaku stres yang terjadi pada kita selaku hamba Allah, baiknya kita harus berpedoman dan berpegang pada prinsip yang dicontohkan oleh Rasulallah, sebagai berikut:

1. Berwisata Religi

Rasulullah pun pernah mengalami kondisi cemas. Pada saat itu kecemasan yang dialami oleh rasulullah disebabkan oleh masalah-masalah, seperti:

- a. Terdapat tekanan yang diakibatkan oleh para kaum Quraisy yang terus menerus menekan rasulullah, bahkan menyiksa para pengikut hingga membunuhnya.
- b. Pada saat itu pula Rasulallah ditinggal oleh para pendukung utamanya, seperti istri tercintanya Siti Khadijah dan Abu Thalib sang paman tercinta.

Oleh karena kejadian diatas, Rasulallah mengalami kesedihan yang amat dalam, oleh karena itu lewat sang utusan, malaikat Jibril, Allah menghampiri nabi yang pada saat itu sedang tidur di ka'bah untuk melakukan Isra' Miraj. Dengan melakukan Isra' Miraj Allah SWT menghibur Nabi, sekaligus menunjukkannya dari tanda-tanda kekuasaan Allah.

Di era sekarang ini, wisata religi telah berkembang dengan pesat, terkhususnya dalam bidang pariwisata, apalagi kebiasaan masyarakat Indonesia yang dari zaman dulu memang suka melakukan ziarah ke makam para wali, kiai-kiai tersohor, ulama, hingga ziarah ke kuburan keluarga.

Sikap dan tindakan dari para peziarah yang senantiasa *tawadhu*, apalagi disertai dengan membaca ayat suci al-Qur'an, berdzikir, serta berdoa membuat mereka menjadi tenang dan mendapatkan kepuasan batiniah yang mendalam.

1. Beribadah kepada pencipta

A. Shalat

Shalat bagaikan embun bagi jiwa-jiwa yang kering. Shalat mampu menghilangkan keputusasaan dan laksana opium bagi jiwa-jiwa yang menderita. Oleh karena itu, dalam surah al-Baqarah ayat 45, Allah SWT berfirman:

الْخَاشِعِينَ عَلَىٰ إِلَّا لَكَبِيرَةً وَإِنَّهَا َ وَالصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِينُوا

Terjemahannya: “jadikanlah shalat dan sabar itu sebagai penolongmu, yang demikian itu memang berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk”.

Dengan begitu, shalat dijadikan oleh Allah sebagai media untuk meminta berbagai pertolongan, mengatasi berbagai penyakit, penderitaan, menenangkan jiwa, dan membersihkan diri dari segala kotoran duniawi. Betapa segala krisis hidup melanda hampir semua individu hingga masyarakat pada saat ini, baik secara spiritual maupun material yang merupakan kausa dari banyaknya segala problematika akibat dari ketidaksesuaian antara harapan, impian, dengan kenyataan. Hal ini yang menjadi pencetus utama terjadinya kecemasan dan ketengangan pada individu seseorang.

Sebagai seorang mukmin, curhat kepada Allah, berdialog langsung dengan-Nya melalui sholat, dan mengadukan segala problema yang ada sambil memasrahkan semua kepada Allah SWT akan membuat segala tekanan, ketegangan jiwa, kecemasan, serta beban hidup menjadi terminimalisir.

B. Melakukan meditasi dan proses relaksasi

Sebagai seorang yang beragama islam, tentu kita diwajibkan untuk melaksanakan shalat sebanyak 17 rakaat sehari semalam, yang terdiri atas 19 posisi terpisah dalam tiap rakaatnya. Melakukan shalat wajib tiap hari, artinya kita tiap hari pula melakukan berbagai gerakan fisik, sehingga dapat membuat otot kita menjadi rileks akibat dari efek relaksasi dari gerakan sholat. Relaksasi yang seperti itu, berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Leker dan Nizami dalam (Abidin, 2016), dapat menurunkan kadar kecemasan seseorang, serta dapat membawa seseorang dalam situasi yang lebih kondusif dan seimbang antara jiwa dan tubuh seseorang. Semakin seseorang melaksanakan sholat dengan baik (rajin, teratur, tepat waktu) disertai dengan kekhusukan dan ikhlas hanya karena Allah, maka pengaruh sholat dalam meredam stres bisa lebih baik pula. Kondisi rill ini, ditekankan oleh M. Sholeh dalam (Abidin, 2016), beliau menyatakan bahwasanya seorang muslim yang benar-benar menghayati peribadatan, ikhlas, dan *tumakninah*, khusuk apabila beribadah melakukan shalat, akan membuat jiwa menjadi lebih tenang dan terjauhkan dari segala kegelisahan, sehingga kecemasan (stres) ataupun depresi dari kerasnya kehidupan dapat dihindari. Oleh karena itulah, dalam surah Thaha ayat 14 Allah berfirman yang terjemahannya: “Dirikanlah shalat sebagai sarana mengingat Allah”.

C. Senantiasa Menerima dan Bersyukur Atas Nikmat yang Allah Berikan

Aspek kausatif dari ibadah shalat adalah, shalat dapat mengobati rasa takut, perasaan marah, stress, frustrasi, *mental breakdown*, dan lain sebagainya. Sebab, seluruh aspek kehidupan akan dikontrol oleh iman yang terhubung kedalam perilaku ibadah seseorang. Kondisi tersebut telah dinyatakan oleh nabi kita dalam suatu Riwayat dari Imam muslim, sebagai berikut:

“Aneh, hal ihwalnya orang mukmin, seluruh hal ihwalnya selalu baik, tak ada orang yang menyerupai orang beriman, karena bila mendapatkan kebahagiaan dia bersyukur dan ini baik baginya, dan bila mendapatkan kesusahan dia pun sabar dan ini pun baik baginya”

D. Berpuasa

Berpuasa merupakan hal yang sifatnya wajib dan harus dipenuhi oleh kaum muslimin tiap tahunnya bagi yang sudah *baligh*, memenuhi syarat dan sanggup dalam melaksanakannya. Kewajiban berpuasa ini sudah

tercantum dalam Q.S al-Baqarah ayat 183, yang terjemahnya: “wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu”

Selanjutnya ditegaskan lagi dalam surah al-Baqarah ayat 184: “Dan puasa itu lebih baik bagi kamu kalau kamu sekalian mengetahuinya”. Berpuasa dapat mengajarkan seorang hamba untuk senantiasa ikhlas, sabra, tabah dalam menjalani kehidupan.

Puasa juga mampu mengurangi ketegangan jiwa, seperti yang digarisbawahi oleh Allan Cott dalam (Abidin, 2016) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa puasa itu dapat menyembuhkan gangguan jiwa, dalam melakukan ibadah puasa, kita dituntut untuk benar-benar menjaga diri dari segala sikap dan perilaku yang tercela, yang dilarang oleh agama, maka dalam aspek psikologis berpuasa dapat mencegah dari timbulnya berbagai distraksi kejiwaan dikalangan umat mukmin. Sebagaimana yang dikatakan oleh Rasulullah: “Berpuasalah kamu, niscaya akan sehat”

E. Berzakat

Terdapat fungsi dan dimensi yang *holistic* dalam diri seorang mukmin. Bagi seorang mukmin, berzakat berarti melakukan upaya dalam mensucikan (merawat) jiwa, mental, serta meningkatkan kualitas *ruhiyah* dan memerdekakan diri seorang individu dari ikatan dan berbagai rupa aksesoris duniawi (badani) yang melekat pada diri seseorang. Fungsi kedua adalah membersihkan diri dari harta atau hak-hak orang lain yang melekat padanya, sehingga kualitas harta semakin tinggi dihadapan Allah. Fungsi selanjutnya adalah bersifat kontributif (*social*) kepada fakir miskin yang dapat mendatangkan kepuasan, perasaan lega, kebahagiaan batin, sehingga jiwa atau mental menjadi lebih sehat (Muhammad Fatahillah dalam (Abidin, 2016).

Dalam surah at-Taubah ayat 103 Allah berfirman, yang terjemahnya: “ambillah zakat dari Sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu berarti membersihkan diri (mengusir berbagai gangguan

kejiwaan) dan mensucikan (menjadi sehat mental) dirinya (Abidin, 2016)".

Jadi berzakat pada dasarnya adalah lambang pengorbanan seseorang, berkorban dengan harta, tenaga, tetesan darah, bahkan berkorban dengan jiwa. kesemuanya adalah perintah yang diamanahkan oleh Allah SWT, sehingga dalam penerapannya harus didasari dengan rasa ikhlas dan berpasrah hanya karena Allah SWT. Seseorang yang mengalami stress baiknya dapat belajar dari hikmah ruhani dalam berzakat, dalam hal menerima dan mengikhlaskan segala pemberian dari Allah, walaupun pemberian itu didahului oleh ujian ataupun penderitaan, yang pada initnya memasrahkan secara total kepada Allah adalah Langkah yang dapat kita ambil. Satu hal yang harus kita yakini adalah bahwasanya Allah tidak akan membebani kita sesuai dengan kadar kesanggupan kita masing-masing.

F. Berdzikir Kepada Allah

Berdzikir berarti selalu menyebut dan mengingat asma Allah. Prilaku zikir adalah prilaku yang sangat Allah anjurkan. Sebab, dengan berdzikir seorang hamba akan merasa selalu dekat dengan Sang Pencipta, serta dapat memperoleh keridhaan dalam hidup sehingga batin dan jiwa seorang individu akan menjadi lebih tenang dan menjadi lebih kuat dalam menghadapi segala rintangan dan problematika hidup, dan selalu berada dalam koridor yang di ridhoi Allah. Terdapat ayat dalam al-Qur'an yang menawarkan solusi serta pedoman yang baik kepada seorang mukmin untuk senantiasa berdzikir guna melindungi dan memberi asupan nutrisi pada jiwa, terutama di saat seseorang sedang didera oleh berbagai tekanan kehidupan yang dapat menggoncang dan merusak kestabilan jiwa seseorang. Dalam surah ar-Rad ayat 28 Allah berfirman, yang terjemahannya: "mereka orang – orang yang beriman dan tentram harinnya dengan zikrullah. Bukankah dengan zikrullah hati kalian menjadi tentram".

Selanjut, pada surah al-A'raaf ayat 205, Allah juga berfirman, yang terjemahannya: “Dan lakukanlah zikrullah dengan rendah hati dan khusuk serta tidak mengeraskan suaranya”

G. Tawakal dan Sabar

Apabila seorang individu sedang ditimpa sebuah musibah, mengalami berbagai macam cobaan yang tiada hentinya, mengalami berbagai masalah, dan segala problematika lainnya, maka sebagai seorang mukmin kita harus senantiasa sabar dan tawakal dalam menghadapi cobaan tersebut. Segala persoalan hidup yang pahit sekalipun, akan mudah dilalui apabila dibarengi dengan sikap yang tenang dan senantiasa sabar, hingga Allah-lah yang akan memberikan jalan keluar dari segala problematika hidup yang dialami. Hal ini sesuai petunjuk-Nya dalam surat al-Baqarah ayat 45, yang terjemahannya: “jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu”

Selanjutnya dalam surah al-Baqarah ayat 286 Allah berfirman, yang terjemahannya: “Allah tidak akan membebani umat-Nya, melainkan sekedar yang bisa dipikul olehnya”

H. Berdo'a kepada Allah

Pada saat kita bersujud dalam shalat misalnya, maka kita menjadi lebih dekat dengan tuhan. Oleh karena itu, berdoalah kepada Allah dan minta segala yang kita inginkan, baik dengan doa yang dari *nash*, maupun yang bukan dari *nash*. Karena hal ini telah terdapat dalam firman Allah pada surah al-Ghafar ayat 60: “berdoalah kepadaKu niscaya akan Aku kabulkan doamu”

Kemudian dalam surat al-A'raaf ayat 55: “berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”

Doa merupakan sesuatu yang sangat disenangi oleh para Nabi dan Rasul. Mereka pun berdoa kepada Allah dan menjadikan doa tersebut

sebagai pelindung mereka dikala susah, sulit, ataupun sedang mendapatkan cobaan dalam hidup. Begitu pula apabila ingin menggapai sesuatu yg di inginkan, mereka tak lupa pula berdoa dan memohon ampun tiap saat.

Allah benar-benar menjelaskan kepada hamba-Nya yang beriman bahwa al-Qur'an itu bisa menjadi rujukan dalam menyembuhkan berbagai penyakit, baik penyakit yang berhubungan dengan fisik maupun psikis (Gamal dalam (Abidin, 2016)).

I. Membaca Ayat Al-Qur'an

Pada surah Fusilat ayat 44 Allah berfirman, yang terjemahannya: "Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman"

Selanjutnya dalam surah al-Isra' ayat 81, Allah berfirman yang terjemahannya: "dan kami turunkan al-Qur'an itu sesuatu yang menjadi penawar serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"

Berdasarkan ayat diatas, Allah mengisyaratkan bahwasanya al-Qur'an bisa menjadi rujukan dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit yang sifatnya fisik apatalagi penyakit yang merusak mental dan psikologis seseorang (Gamal dalam (Abidin, 2016)).

BAB VII

PENUTUP

(KESIMPULAN DAN SARAN)

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres terhadap Kelulusan Mata Kuliah Blok pada Mahasiswa Pendidikan Dokter FKIK Unismuh Makassar Angkatan 2017-2018 yang dibuktikan dengan P Value pada *Uji Chi-square* yaitu $0.000 < 0.05$.
2. Berdasarkan penelitian diatas, tingkat stres yang lebih tinggi lebih banyak didapatkan oleh Angkatan 2018 dibandingkan dengan Angkatan 2017, yakni dengan perbandingan 63.6 % untuk Angkatan 2018, sementara itu Angkatan 2017 hanya 7.7 %
3. Solusi yang ditawarkan islam dalam mengelola stres seperti yang disunahkan Rasulullah contohnya adalah melakukan wisata religi, beribadah, dan perbanyak mengingat Allah.

B. Saran

Sebaiknya Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian seperti ini adalah *stratified Sampling* agar dapat mengurangi bias bila melakukan pembandingan tingkat stres antara Angkatan 2017 & 2018.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Banyaknya kemungkinan bias yang muncul karena metode pengambilan data yang sifatnya *Simple Random Sampling* sehingga bisa mengurangi keakuratan dalam penelitian ini.
2. Tidak dapat memastikan apakah responden mengisi kuesioner penelitiannya dengan baik atau asal-asalan sehingga dapat memengaruhi hasil akhir penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2016). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 148-166.
- Afdhal, Y., Suryadi, & Soefijanto, T. A. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Stres terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahap Akademik Kelas Internasional Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *Jurnal Improvment*, 107.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 40-47.
- Arifin, Z. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementrian Agama RI.
- Azmy, A. N., Nurhisana, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Education Counseling*, 197-208.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Barsheli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018, 4 1). Hubungan Stress Akademik dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, 40-47. doi:10.29210/120182136
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2020, 8 5). Tuah, Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang. 2010, pp. 153-159.
- Dewi, K. (2012). *Mental, Buku Ajar Kesehatan*. Semarang: CV. Lestari Meidakreatif.
- Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dzulkarnain. (2019). Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10, 18-38.
- Faturahman, M., & Sulistyorini. (2012). *Belajar dan Pembelajaran, Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional*. Yogyakarta: Teras.
- Herdianto, Y. K., & Tobing, D. H. (2016). *Presepsi ODGJ Project*. Denpasar: Program Studi Psikologi FK Universitas Udayana.

- Komara, I. B. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*, 33-42.
- Kusmiati, M., Arief, Z. A., & Muhyani. (2018). Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Mahasiswa dengan Hasil Belajar di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Universitas Ibn Khaldun*, 356-361.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 120-129.
- Lubis, S. A., Khadijah, & Muchsalmina. (2017). Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi tentang Prespektif Zakiah Darajat). *At-Tazakki*, 1, 1-14.
- Lufityanto, G., Rahapsari, S., & Kamal, I. (2019). Identifikasi Stress terhadap Perubahan Melalui Pengukuran Kognitif dan Respon Hypothalamic-Pituitary-Adrenal. *Jurnal Psikologi Integratif*, 77-92.
- Mardiyah, A. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Mengikuti Mata Kuliah Micro Teaching. *Pedagogik*, 181-194.
- Masyitoh, M. (2020). Manajemen Mutu Pendidikan Prespektif QS. Ar-Ra'du Ayat 11 dan Implementasinya dalam Pengelolaan Madrasah. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 37-49.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Prespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 183-200.
- Ningrum, W. P. (2020). Hubungan antara Self Efficacy, Stress dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *B Philosophy Psychology Religion*.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Felina, F. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Felina, F. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 333-352.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilnens, T. (2016). Collage Students : Mental Health Problems and Treatmen Consideration. *HHS Public Access*, 503-511.

- Pratiwi PS, L. C. (2016). Hubungan antara cemas dan derpresi mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dengan keinginan dan harapan dari karir kedokteran. *E-Journal Medika*, 5(5), 1-8.
- Putri, A. d. (n.d.). Kesehatan Mental Masyarakat (Pengetahuan dan Leterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Menta). *Riset & PKM*, 2, 253.
- Putri, A. W. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Riset & PKM*, 2, 147-300.
- Rahma, N. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Teras.
- Ramadhan, I. (2020). Mental Illness : Definisi gangguan Umum, Tanda-Tanda Awal, dan cara Menanganinya. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa faktor Penyebab Gangguan Jiwa menggunakan Model Adaptasi Stress Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 34-38.
- Safitri, & Nurhayati. (2018). Studi Pustaka : Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah. *Journal of Education Review and Research*, 64-67.
- Sanusi, A., & Sumaryoto. (2020). Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 18-26.
- Sari, A. N. (2017). Masalah kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Kedokteran. *Medula*, volume 7, 82-85.
- Soebantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3.
- Subiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Penggunaan Layanan Kesehatan Mental. *Journal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2.
- Sugianto. (2018). Manajemen Stres dalam Prespektif Tawawuf. *Al-Idarah : Jurnal Kependidikan Islam*, 155-168.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafili, A., Marfiyanto, T., & Kholidatur, S. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Memengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 115-123.

- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanegara Medical Journal*, 116.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen pada Mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang. *Tadrib*, 100-117.
- Wijaya, H., & Darmawan, I. P. (2019). Optimalisasi Superego dalam Teori Psikoanalisis Sigmund Freud Untuk Pendidikan Karakter. 1-9.
- Yahya, M. S. (2020). Konsep Belajar dalam Al-Qur'an Surat Al-Alaq Ayat 1-5 (Studi Tafsir Al-Misbah). *Jurnal Of Islamic Education*, 87-101.

