

B  
A  
B  
I

## PENDAHULUAN

Kemajuan perkembangan zaman membawa banyak sekali dampak bagi setiap orang. Hal ini menyebabkan setiap orang mendapatkan lebih banyak lagi tuntutan dari lingkungannya masing-masing dalam memenuhi kemajuan perkembangan zaman. Apabila seseorang tersebut tidak mampu memenuhi segala tuntutan yang ada maka akan dapat menimbulkan stres dalam dirinya.<sup>1</sup>

Stres merupakan keadaan dimana terdapatnya tekanan baik secara fisik maupun psikis yang dialami seseorang akibat dari berbagai tuntutan yang ada seperti dalam kehidupan sehari-hari, keluarga maupun lingkungan sekitar.<sup>2</sup> Pada dasarnya setiap orang akan melakukan penyesuaian dan berusaha untuk menanggulangi tekanan yang ada. Tetapi tidak semua orang dapat mengatasi tekanan yang datang sehingga hal itu dapat menjadikan stres.<sup>1</sup> Hal yang dapat menyebabkan stres ini disebut sebagai stresor, stresor yang banyak ditemukan di kehidupan sehari-hari bersifat psikososial.<sup>3</sup> Stresor psikososial merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi situasi atau kehidupan seseorang sehingga mau tidak mau seseorang tersebut harus melakukan adaptasi atau penanggulangan atas stresor yang ada.<sup>4</sup>

Stres juga merupakan hal yang sangat lazim kita dengar karena stres dapat dirasakan oleh setiap individu. Tak luput dari itu mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah juga rentan mengalami stres. Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati PD dkk tahun 2017 pada 48 mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang terdapat 13,8% mengalami stres ringan, 29,7% mengalami stres sedang, dan 4,0% mengalami stres berat.<sup>8</sup>

Karya tulis ilmiah merupakan salah satu persyaratan akhir kelulusan bagi seorang mahasiswa. Sehingga mahasiswa tersebut harus berusaha dengan baik dan tepat waktu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiahnya. Hal seperti inilah yang dapat menjadi sumber stresor awal bagi seorang mahasiswa semester 7.<sup>5</sup> Karya tulis ilmiah adalah suatu tulisan yang



sistematis dan sesuai dengan kaidah-kaidah yang berlaku serta harus bersifat ilmiah dan didasari dengan bukti yang empirik atau kajian teoritis.<sup>6</sup> Kebanyakan dalam penulisan karya tulis ilmiah kasus yang didapati mahasiswa kesulitan dalam mencari literatur penunjang, mencari sampel, menganalisis dan mengelolah data, bertemu dengan dosen pembimbing. Hal seperti ini dapat menjadi sumber stresor yang berkepanjangan bagi mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah. Seperti dalam penelitian Dwi Aryawan PD dkk yang meneliti mengenai jenis stresor pada 46 mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana tahun 2017 didapati 11 orang kesulitan memahami dan mencari literatur penunjang, 13 orang kesulitan mencari sampel atau mengumpulkan data, 19 orang kesulitan mengolah dan menganalisa data, dan 13 orang kesulitan menemui dosen pembimbing. Perlu dijelaskan bahwa setiap responden pada penelitian Putu Kresna Dwi Aryawan dapat memilih lebih dari 1 jenis stresor.<sup>5</sup>

Setiap stresor yang dialami mahasiswa akan direspon berbeda-beda pada setiap orangnya karena ada yang berfokus pada masalah dan ada juga yang berfokus pada emosi. Hal ini dinamakan dengan manajemen koping stres.<sup>7</sup> Seperti pada penelitian Dwi Aryawan PD dkk sebanyak 32 orang didapati berfokus pada masalah, 6 orang berfokus pada emosi, dan ada juga 8 orang yang didapati seimbang.<sup>5</sup> Maka terlihat bahwa manajemen koping setiap orang berbeda-beda itu sebabnya setiap orang memiliki tingkatan stres yang berbeda pula.<sup>7</sup>

Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi tingkatan stres seperti pada penelitian Sutjipto M yang dilakukan pada 45 responden perempuan dan 42 responden laki-laki didapati yang berjenis kelamin perempuan 21,8% mengalami stres ringan, 29,9% mengalami stres berat. Sedangkan untuk yang berjenis kelamin laki-laki didapati 32,2% mengalami stres ringan, 16,1% mengalami stres berat.<sup>10</sup>

Apabila seseorang mengalami stres maka dapat menyebabkan gangguan secara psikis, fisik, dan mental. Seperti gangguan mood, gangguan tidur, tremor, keringat dingin, jantung berdebar-debar.<sup>10</sup> Jika hal seperti ini terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama dirasakan maka

dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental atau jiwa seseorang yang akan memberikan dampak kurang efektivitasnya seluruh aspek kehidupan orang tersebut.<sup>11</sup>

Di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen sendiri belum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah, jenis stresor pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah, dan manajemen koping stres yang dilakukan mahasiswa pada saat menyusun karya tulis ilmiah. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk melihat bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa semester 7 terhadap penyusunan karya tulis ilmiah di Fakultas Kedokteran Universitas HBKP Nommensen.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran tingkat stres, jenis stresor, dan manajemen koping stres mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun 2020.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun 2020.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun 2020.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres berdasarkan jenis stresor yang paling banyak dialami mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun 2020.

- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres berdasarkan jenis manajemen koping stres yang dilakukan mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun 2020.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Akademik/Ilmiah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti mengenai bagaimana gambaran tingkat stres, jenis stresor, dan manajemen koping stres pada mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

### **1.4.2. Pelayanan Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan/wawasan masyarakat mengenai tingkat stres, jenis stresor, dan manajemen koping stres pada mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

### **1.4.3. Pengembangan Penelitian**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi penelitian mengenai gambaran tingkat stres, jenis stresor, dan manajemen koping stres mahasiswa semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai menilai hubungan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah dengan jenis kelamin, jenis stresor, dan manajemen koping stres.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Stres**

##### **2.1.1. Definisi Stres**

Dalam kehidupan manusia stres merupakan hal yang tidak terpisahkan karena pada umumnya setiap orang pernah mengalami stres baik ringan, sedang, maupun berat. Secara sederhana stres didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya.<sup>12</sup> Menurut Hans Selye (1950), stres merupakan respon yang ditimbulkan tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap segala tuntutan dan beban yang dialami seseorang.<sup>13</sup>

Tidak semua stres bersifat negatif tetapi ada juga yang bersifat positif. Seperti halnya seseorang yang mendapatkan tekanan jika orang tersebut dapat mengatasi tekanan yang ada dan tidak mempengaruhi keadaan fisik dan mentalnya selama mendapatkan tekanan maka orang tersebut tidak mengalami stres.<sup>13</sup> Namun jika sebaliknya maka dapat menyebabkan stres yang berat. Itu sebabnya tingkat stres tergantung dari persepsi setiap orang atas tuntutan yang ada dan bagaimana orang tersebut meresponnya.<sup>14</sup>

##### **2.1.2. Faktor Penyebab Stres**

Stres dapat terjadi karena tidak adekuatnya kebutuhan dasar manusia yang akan bermanifestasi pada perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku. Penyebab stres dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu:<sup>15</sup>

1. *Cataclysmic Events* (Katastrofi) merupakan suatu keadaan serius yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diperkirakan sebelumnya, seperti tertimpa bencana alam, peperangan, dan kekeringan.
2. *Life Events* (Perubahan Kehidupan) merupakan kejadian penting yang dapat mempengaruhi secara langsung perubahan kehidupan

dan perasaan seseorang, seperti perceraian, kematian orangtua, dan kehilangan pekerjaan.

3. *Daily Hassles* (Kejadian Sehari-hari) merupakan kejadian yang sering dijumpai yang dapat menimbulkan stres secara terus-menerus seperti jadwal pekerjaan yang terlalu padat, lalu lintas yang macet, dan antrian yang padat seperti di kasir, loket, atau bank.

Kondisi stres sendiri dapat disebabkan oleh berbagai sumber atau penyebab, yang sering disebut dengan stresor.<sup>16</sup> Stresor adalah keadaan dimana seseorang yang menerima stresor tidak mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, yang nantinya dapat menimbulkan stres.<sup>13</sup> Stresor dapat berasal dari dalam diri ataupun dari luar, seperti:<sup>3,15-16</sup>

1. Stresor biologik, merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti virus, bakteri, jamur, hewan dan tumbuhan. Contohnya tumbuhnya jerawat dapat dipersepsikan menjadi sumber stresor.
2. Stresor fisik, merupakan stresor yang berasal dari luar seperti perubahan iklim, suhu, cuaca, letak geografi, demografi, tempat tinggal, jumlah anggota keluarga.
3. Stresor kimia, dapat berupa penggunaan obat-obatan, konsumsi alkohol, kafein, polusi udara, kosmetik, dan lain-lain.
4. Stresor sosial, dapat berupa tidak adanya pekerjaan, perubahan teknologi yang pesat, kejahatan yang semakin beredar, kematian anggota keluarga, tidak mempunyai pasangan, aturan kerja, hubungan sosial yang kurang baik dengan sekitar.
5. Stresor psikososial, dapat berupa rasa frustrasi, ketidakpuasan, rendah diri karena hal-hal yang diinginkan tidak terwujud, kesulitan dalam menyusun karya tulis ilmiah.
6. Stresor spiritual, merupakan persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

### 2.1.3. Jenis-Jenis Stres

Stres dapat dibagi atas dua jenis, yaitu:<sup>13</sup>

1. Eustres merupakan keadaan dimana tidak terdapatnya gangguan yang bermakna pada seseorang karena seseorang tersebut dapat mengatasi stresnya sendiri.
2. Distres merupakan keadaan dimana timbulnya satu atau lebih gangguan yang dialami seseorang karena stres tersebut dan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik kepada kehidupannya.

### 2.1.4. Tahapan Stres

Stres diawali dari terjadinya ketidak seimbangan keadaan yang dialami seseorang yang dapat menimbulkan efek terhadap kehidupannya. Pada setiap keadaan tersebut dapat menimbulkan dampak dan juga reaksi yang berbeda pada tiap-tiap individu. Hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai cara menginterpretasikan situasi yang berbeda-beda. Hal tersebut dinamakan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif), yang kemudian akan dikontrol oleh individu yang mendapatkan stresor tersebut. Tubuh juga akan memberikan respon terhadap stresor eksternal yang ada yang disebut *general adaptation syndrom* (sindrom adaptasi umum) yang dimana terdapat 3 rangkaian fisiologis yang terjadi, yaitu:<sup>17</sup>

#### 1. *The alarm phase* (fase alarm)

Fase dimana tubuh akan memberikan sinyal ke sistem saraf simpatik agar dapat menghadapi ancaman yang ada. Kemudian akan terjadi pelepasan hormon adrenal seperti epinephrine dan norepinephrin yang akan menyebabkan peningkatan energi, ketegangan otot-otot, sensitivitas rasa sakit akan berkurang, berhentinya sistem pencernaan, dan meningkatkan tekanan darah.

#### 2. *The resistance phase* (fase penolakan)

Fase dimana tubuh akan berusaha mengatasi atau akan mencoba menolak stresor yang ada. Saat fase ini berlangsung, tubuh tetap mengalami fase alarm tetapi secara tidak langsung respon

tersebut memberikan dampak terhadap tubuh, dimana tubuh akan lebih rentan terhadap stresor lain yang ada.

### 3. *The exhaustion phase* (fase kelelahan)

Fase ini terjadi saat tubuh mendapatkan stresor yang berkepanjangan yang akan memberikan efek tubuh mengalami kekurangan energi, kemudian akan meningkatkan kerentanan terhadap kesehatan fisik yang kemudian dapat memunculkan sebuah penyakit. Hal ini dapat disebabkan karena tubuh mengalami fase alarm secara berulang-ulang.

## 2.1.5. Gejala Stres

Menurut Andrew Goliscek gejala stres dapat dibagi atas:<sup>18</sup>

### 1. Fisik:

- 1) Sakit kepala
- 2) Nyeri otot
- 3) Gangguan saluran pencernaan
- 4) Jantung berdebar-debar
- 5) Tekanan darah meningkat

### 2. Emosional:

- 1) Mudah tersinggung
- 2) Gelisah
- 3) Suasana hati yang mudah berubah-ubah
- 4) Pikiran kacau
- 5) Sulit atau tidak mampu membuat sebuah keputusan

### 3. Perilaku:

- 1) Kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik
- 2) Melampiasikan perasaan pada hal-hal yang kurang baik seperti merokok, mengkonsumsi alkohol secara berlebihan.

## 2.1.6. Faktor yang Mempengaruhi Stres

Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda pada setiap stresor yang ada karena tiap individu memiliki ambang batas

yang berbeda pada setiap rangsangan stresor. Menurut Kozier & Erb ada beberapa yang mempengaruhinya, yaitu:<sup>13,19</sup>

1. Sifat stresor

Tiap individu memandang tiap stresor yang ada memiliki arti yang berbeda-beda. Contohnya tempat tidur yang jorok dapat menyebabkan sebagian individu tidak bisa tidur, tetapi sebagian individu lain tidak menjadi masalah.

2. Jumlah stresor yang ada

Pada waktu yang bersamaan terdapat lebih dari satu stresor yang ada dapat menyebabkan reaksi yang berlebihan meskipun stresor yang dihadapi tidak besar.

3. Lama terpajan stresor

Semakin lama individu terpajan stresor maka dapat mempengaruhi kemampuan individu tersebut mengatasi stresor yang ada, dikarenakan individu tersebut sudah kehabisan energi.

4. Pengalaman masa lalu

Pengalaman merupakan hal yang dapat menjadi pelajaran bagi individu kedepannya dalam menghadapi stresor yang sudah pernah dilalui sebelumnya.

5. Tingkat perkembangan

Pada tiap perkembangan terjadi perubahan sifat stresor, sehingga berbeda juga resiko terjadinya stres. Contoh: seorang laki-laki yang sakit pada saat muda dan tidak dapat bekerja lagi akan berbeda dengan laki-laki yang sudah lansia atau juga pensiun mengalami sakit.

6. Kondisi Individu

Kondisi individu seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kondisi fisik, kepribadian.

### 2.1.7. Respon Fisiologi Tubuh Terhadap Stres

Stres merupakan respon non-spesifik tubuh yang secara meluas terhadap faktor yang dapat mengancam pertahanan homeostasis tubuh. Keadaan yang menyebabkan stres ini disebut stresor. Contoh bila seseorang berada dalam keadaan kedinginan maka respon yang timbul adalah menggigil dan vasokonstriksi kulit. Selain itu, semua stresor juga sama-sama dapat menyebabkan respon non-spesifik yang menyeluruh. Pada saat tubuh mengenali stresor yang ada maka akan timbul respon siaga pada saraf dan hormon untuk melakukan tindakan menghadapi keadaan yang akan timbul.<sup>3</sup>

Saraf simpatis merupakan respon saraf utama pada saat tubuh terpajan stres. Pengaktifan saraf simpatis secara generalisata akan menyebabkan peningkatan curah jantung, berdilatasinya saluran nafas untuk mencukupi kebutuhan O<sub>2</sub>, terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah yang akan menyebabkan tekanan darah meningkat, aktivitas saluran cerna dan ginjal, ke otot rangka dan jantung juga akan ditekan untuk pengalihan aliran darah. Keadaan ini dilakukan untuk mempersiapkan tubuh dalam memberikan respon berjuang-atau-lari pada saat terpajan stres. Saraf simpatis juga akan mengaktifkan pengeluaran hormon epinefrin dari medula adrenal secara bersamaan. Fungsi epinefrin sendiri adalah untuk memperkuat respon simpatis yang ada dan memobilisasi simpanan karbohidrat dan lemak.<sup>3</sup>

Pengaktifan CRH-ACTH-kortisol merupakan respon hormon yang utama. Pertama sekali hipotalamus akan mengaktifkan CRH (*corticotropin-releasing hormone*) untuk merangsang pengeluaran dari ACTH (*adenocorticotropic hormone*) dan juga pengeluaran kortisol. Kortisol akan menguraikan simpanan lemak dan protein sembari memperbanyak juga simpanan karbohidrat dan meningkatkan jumlah glukosa darah yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan tubuh. Misalnya dan mempertahankan nutri di otak. ACTH sendiri berperan dalam menahan stres karena ACTH merupakan salah satu

jenis peptida yang fungsinya akan mempermudah proses pembelajaran dan perilaku. Sehingga dikemudian hari akan mempermudah tubuh dalam merespon dan menghadapi stresor yang sama.<sup>3</sup>

Selain hormon-hormon diatas terdapat peran hormon lain yang terkait dengan stres. Seperti, sistem saraf simpatis dan epinefrin akan menghambat insulin dan akan merangsang peningkatan glukagon. Sehingga perubahan hormon ini akan memberikan efek peningkatan kadar glukosa dan asam lemak dalam darah. Pada saat stres epinefrin dan glukagon akan meningkat kadarnya di dalam darah yang kemudian akan menyebabkan glikogenolisis di hati dan bersamaan dengan kortisol akan menyebabkan glukoneogenesis di hati. Insulin yang sekresinya terhambat pada saat stres akan memberi efek melawan pemecahan simpanan glikogen di hati. Semua efek yang timbul ini akan membantu peningkatan kadar glukosa darah.<sup>3</sup>

Sistem saraf simpatis dan epinefrin bekerja pada jantung dan pembuluh darah dalam memperbaiki fungsi sirkulasi. Sistem renin-angiotensi-aldosteron diaktifkan sebagai respon terhadap penurunan aliran darah ke ginjal. Sekresi vasopresin juga mengalami peningkatan selama terjadinya stres. Hormon-hormon ini secara bersamaan dapat meningkatkan volume plasma dengan cara mendorong retensi cairan dan H<sub>2</sub>O, yang berfungsi untuk mempertahankan tekanan darah jika terjadi sesuatu hal yang berbahaya. Vasopresin dan angiotensi juga memberikan efek vasopresor langsung dalam mempertahankan tekanan jika terjadi kehilangan darah akut. Selain itu vasopresin dapat mempermudah proses belajar beradaptasi pada pajanan stres selanjutnya.<sup>3</sup>

Hipotalamus secara langsung dan tidak langsung dapat mempengaruhi setiap respon stres yang dijelaskan di atas. Hal ini dikarenakan hipotalamus menerima berupa sinyal terkait stresor fisik dan emosi di hampir semua bagian otak dan reseptor-reseptor dalam tubuh. Apabila tubuh secara terus-menerus terpajan oleh stresor maka akan berdampak tidak baik karena, tubuh akan mengeluarkan

hormon-hormon yang dapat merusak tubuh itu sendiri seperti menekan sistem kekebalan tubuh kita. Namun, jika fase terjadinya stresor sudah dapat dilalui maka tubuh akan kembali ke keadaan semula atau normal.<sup>3</sup>

### **2.1.8. Tingkatan Stres**

Tingkat stres terdiri dari:<sup>16</sup>

#### **1. Stres Ringan**

Stres ringan merupakan kondisi yang tidak memberikan pengaruh yang berlebihan pada seseorang. Umumnya stres ini sering dirasakan oleh setiap orang di kehidupan sehari-hari. Misalnya mengantri terlalu lama, tugas kuliah, terlambat datang ke sekolah. Keadaan seperti ini dapat terjadi dalam hitungan menit hingga jam dan tidak menimbulkan efek yang fatal kecuali, dirasakan terus-menerus dalam waktu yang lama.

#### **2. Stres sedang**

Stres sedang merupakan kondisi yang dialami seseorang lebih lama dari stres ringan. Hitungan jam bahkan bisa sampai berhari-hari yang kemudian dapat mengganggu kesehatan. Misalnya perselisihan dengan teman dekat, kerja lembur terus, permasalahan keluarga.

#### **3. Stres Berat**

Stres berat merupakan stres yang sudah terjadi cukup lama dan dapat menimbulkan suatu penyakit. Biasanya terjadi dalam hitungan minggu hingga beberapa tahun. Seperti terlilit hutang, keluarga yang tidak harmonis, terjangkit penyakit yang serius.

### **2.1.9. Koping Stres**

Koping stres adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres

yang dihadapinya. Dengan kata lain koping stres adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi yang penuh dengan tekanan. Koping tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi.

Macam-macam koping stres yaitu:<sup>15</sup>

#### 1. Koping Psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

- 1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stresor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stresor yang diterima
- 2) Keefektifan strategi koping yang digunakan oleh individu, artinya dalam menghadapi stresor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

#### 2. Koping psiko-sosial

Koping psikososial adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh seseorang. Menurut Struat dan Sundeen yang mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori koping yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:<sup>15</sup>

##### 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*).

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

##### a. Perilaku menyerang (*fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya.

b. Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.

c. Kompromi

Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.

2) Reaksi yang berorientasi pada ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.

## 2.2. Karya Tulis Ilmiah

### 2.2.1. Definisi Karya Tulis Ilmiah

Karya tulis ilmiah adalah suatu bentuk karya tulis dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, atau seni yang diulas secara ilmiah, dan harus mengikuti ketetapan keilmiahan yang ada.<sup>20</sup> Karya tulis ilmiah atau karya ilmiah merupakan tulisan yang didalamnya terdapat hasil penelitian atau pengkajian dari suatu masalah yang ada, yang ditulis seseorang atau kelompok. Hasil dari karya tulis ilmiah ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.<sup>21</sup>

### 2.2.2. Karakteristik Karya Tulis Ilmiah

Berikut merupakan karakteristik karya tulis ilmiah:<sup>20-21</sup>

1. Ditulis berdasarkan fakta dari data-data yang ada.
2. Ditulis secara objektif.
3. Mempergunakan bahasa yang lugas dan jelas.
4. Tulisan disajikan secara sistematis, efektif, dan efisien.

5. Karangka pemikiran pada pembahasan masalah berlandaskan teori yang ilmiah.

### 2.2.3. Jenis Karya Tulis Ilmiah

Jenis karya tulis ilmiah terdiri dari beberapa, yakni:<sup>22</sup>

1. Makalah Lengkap

Makalah Lengkap adalah tulisan ilmiah yang ditulis berdasarkan analisis dan sintesis data dari hasil tinjauan, ulasan, dan kajian. Penulisan harus secara sistematis serta pemilihan topik harus terbaru dan yang baru akan pertama kali diterbitkan.

2. Monografi

Monografi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan tinjauan yang ditulis secara detail dan mendalam pada satu topik khusus yang diterbitkan secara berurutan.

3. Komunikasi Pendek

Komunikasi pendek adalah karya tulis ilmiah yang di dalamnya terdapat informasi penting dan ilmiah. Dapat berupa laporan ringkas yang mengulas suatu masalah atau penjelasan mengenai suatu hal yang harus segera dipublikasikan .

4. Kajian Kebijakan

Kajian kebijakan adalah tulisan berupa respon terhadap suatu kebijakan tertentu yang dikeluarkan oleh pemerintah atau non-pemerintah dengan maksud memberikan pandangan lain.

5. Makalah Kebijakan

Makalah kebijakan adalah tulisan yang berisi analisis yang mendalam terhadap suatu kebijakan yang dianggap penting.

6. Majalah Ilmiah

Majalah ilmiah adalah karya tulis ilmiah yang didalamnya terdapat data dan informasi terbaru dan dipublikasikan untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

### 7. Buku Ilmiah

Buku ilmiah adalah karya tulis ilmiah yang mengkaji mengenai masalah-masalah terbaru dalam keilmuan dengan mencakup hasil dari sumber penelitian terbaru dan mengacu pada teori. Disusun dalam bentuk bab yang berkesinambungan dan dirangkum dalam bentuk buku.

### 8. Bunga Rampai

Bunga Rampai adalah kumpulan dari beberapa karya tulis yang memiliki topik yang sama dengan pendekatan dari beberapa aspek keilmuan. Disusun dalam bentuk bab yang berkaitan dengan makna penulisan yang jelas.

### 9. Prosiding

Prosiding adalah kumpulan dari karya tulis ilmiah yang mengandung sebuah hasil penemuan ilmiah.

Selain dari jenis-jenis karya tulis ilmiah diatas ada juga beberapa jenis karya tulis ilmiah yang sering kita dengar, yaitu:<sup>23</sup>

#### 1. Makalah

Makalah merupakan karya tulis ilmiah yang paling sederhana tetapi pembahasannya tetap berdasarkan fakta dan data yang ada. Penulisan makalah menggunakan bahasa yang lugas dan tegas. Makalah bisa digunakan untuk suatu tugas-tugas kuliah, dan sebagai sarana pemecahan suatu masalah secara ilmiah yang diterbitkan dalam satu majalah.

#### 2. Kertas Kerja

Kertas kerja merupakan suatu karya tulis ilmiah yang memaparkan hasil berdasarkan data yang bersifat empiris-objektif dengan analisa yang mendalam. Kertas kerja dibuat untuk sajikan dalam sebuah pertemuan ilmiah.

#### 3. Skripsi

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disajikan oleh penulis berdasarkan data dan fakta dari suatu observasi ataupun

kepuustakaan. Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan seseorang dari perguruan tinggi negeri.

#### 4. Tesis

Tesis merupakan karya tulis ilmiah seperti skripsi tetapi, sifatnya lebih mendalam. Tesis dapat berisi pengujian terhadap satu atau lebih hipotesis yang membahas suatu teori yang didukung beberapa argumen yang dapat dipertanggung jawabkan.

#### 5. Disertasi

Disertasi merupakan karya tulis ilmiah yang analisisnya bersifat terperinci. Disertasi berisi suatu penemuan yang ditemukan oleh penulis sendiri yang mengulas suatu hal yang dapat dibuktikan kebenarannya oleh peneliti dengan menggunakan data dan fakta asli.

### **2.2.4. Manfaat Penyusunan Karya Ilmiah**

Adapun manfaat penyusunan karya tulis ilmiah, yakni:<sup>23</sup>

1. Untuk melatih keterampilan dalam membaca yang efektif.
2. Terlatih dalam mengambil inti sari bacaan kemudian menggabungkannya dan mengulas materi referensi sesuai dengan kaidah keilmiahan.
3. Meningkatkan keterampilan dalam mengkaji fakta dan data secara jelas dan sistematis
4. Terlatih melakukan sebuah penelitian

### **2.2.5. Metode Penelitian Karya Tulis Ilmiah**

Metode penelitian karya tulis ilmiah terdiri dari 4 metode, yaitu:<sup>24</sup>

#### 1. Metode Survei

Metode survei merupakan metode penelitian kuantitatif untuk memperoleh suatu data mengenai suatu pendapat, hubungan variabel, dan menguji hipotesis. Biasanya pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode pengamatan, berupa wawancara, atau mengisi kuesioner.

## 2. Metode Eksperimen

Metode eksperimen merupakan metode penelitian untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang dapat dikontrol dengan menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini biasanya menggunakan sampel kelompok terkontrol.

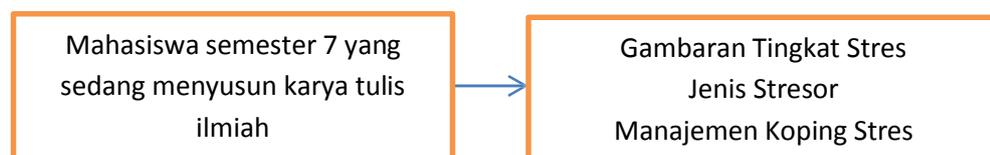
## 3. Metode Kualitatif

Metode kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk melihat keadaan suatu objek secara alamiah. Dalam metode ini, peneliti merupakan instrumen terkunci sehingga hasil analisis dan kesimpulan tergantung oleh peneliti. Analisis data yang digunakan adalah kualitatif maka, hasil penelitian lebih terpatok pada makna.

## 4. Metode Evaluasi

Metode evaluasi merupakan penelitian sekaligus evaluasi karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh suatu pelaksanaan perencanaan atau suatu program sudah dilakukan. Untuk itu juga dapat digunakan berbagai macam penelitian dalam metode ini. Hasil dari metode penelitian evaluasi dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam suatu program.

### 2.3. Kerangka Konsep



**Gambar 2.1**

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*.

### **3.2. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.2.1. Tempat**

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan Jl. Sutomo No.4A, Perintis, Kec. Medan Timur.

#### **3.2.2. Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2020.

### **3.3. Populasi Penelitian**

#### **3.3.1. Populasi Target**

Populasi target pada penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

#### **3.3.2. Populasi Terjangkau**

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa/i semester 7 di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun karya tulis ilmiah tahun 2020.

### **3.4. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian ini adalah populasi terjangkau yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

### **3.5. Cara Pengambilan Sampel**

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *total sampling* dengan jumlah 46 responden.

### **3.6. Alat Ukur**

Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Acale*) yang terdiri dari 14 pertanyaan, kuesioner jenis stresor yang terdiri dari 5 pertanyaan, dan kuesioner koping stres yang terdiri dari 12 pertanyaan dengan kategori koping stres yang berfokus pada masalah terdapat pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 6, 9, dan 10. Koping stres yang berfokus pada emosi terdapat pada pertanyaan nomor 4, 5, 7, 8, 11, dan 12.

### **3.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

#### **3.7.1. Kriteria Inklusi**

- a. Mahasiswa/i semester 7 yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.
- b. Bersedia mengikuti penelitian ini secara sukarela dan menandatangani *informed consent*.

#### **3.7.2 Kriteria Eksklusi**

Mahasiswa/i yang sudah menyelesaikan penelitian.

### **3.8. Cara Kerja**

1. Mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan penelitian kepada Komite Etik di Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dalam satu ruangan, kemudian peneliti menjelaskan tujuan penelitian.
3. Meminta persetujuan responden, bila bersedia responden menandatangani *informed consent*.
4. Menjelaskan cara mengisi kuesioner dan membagikan kuesioner kepada responden.
5. Responden mengumpulkan kuesioner yang telah diisi kepada peneliti.
6. Peneliti memeriksa kembali kelengkapan jumlah kuesioner dan memastikan data kuesioner sudah lengkap terisi.
7. Melakukan analisa terhadap data yang sudah didapat.

### 3.9. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah skor stres, jenis stresor, dan manajemen koping stres.

### 3.10. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Tingkat Stres	Tingkat stres merupakan hasil total dari skor yang sesuai dengan jawaban responden pada kuesioner DASS kemudian digolongkan dalam beberapa kategori (ringan, sedang, dan berat).	Kuisisioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	0-42	Numerik
2.	Jenis Stresor	Stresor atau faktor penyebab stres merupakan faktor-faktor yang dapat menjadi penghambat mahasiswa dalam penyusunan karya tulis ilmiah.	Kuesioner Stresor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya</li> <li>• Tidak</li> </ul>	Nominal
3.	Manajemen Koping Stres	Manajemen koping merupakan tindakan yang dilakukan/dipilih seseorang pada saat menyusun karya tulis ilmiah yang	Kuesioner Koping Stres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya</li> <li>• Tidak</li> </ul>	Nominal

---

		dikategorikan dalam koping stres yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi.			
4.	Karya Tulis Ilmiah	Karya tulis ilmiah merupakan suatu bentuk karya tulis dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, atau seni yang diulas secara ilmiah, dan harus mengikuti kaidah keilmiahan.	Lembar persetujuan karya tulis ilmiah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya</li> <li>• Tidak</li> </ul>	Nominal
5.	Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara biologis sejak seseorang dilahirkan.	Mengisi format identitas diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laki-laki</li> <li>• Perempuan</li> </ul>	Nominal

---

### 3.11. Pengolahan Data

Data-data hasil penelitian ini dikumpulkan dan disajikan dalam tabel-tabel frekuensi yang kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan perangkat lunak komputer.