

**STUDI EPIDEMIOLOGIS
STRES, TOLERANSI STRESS DAN STRESSOR PSIKOSOSIAL
PADA PELAJAR SEKOLAH LANJUTAN ATAS
DI KOTA GORONTALO**

Muhammad Isman Jusuf*, Nanang Paramata*, Ramli Abudi**

*Jurusan Keperawatan FIKK UNG

**Jurusan Kesehatan Masyarakat FIKK UNG

ABSTRACT

Stress can be one of the social change impact and be one of the effect modernization usually followed by technology proliferation, migration to the city and individual competition. Among student of senior high school, this individual competition is very incessant especially in the field of education and chance work. student of senior high school is very susceptible experience stress

This study aims to know incidence of stress in student of senior high school at Gorontalo city and to detect stres, stress tolerance dan psychososial stressor. This is a crosssectional study. Data are taken from students senior high school, with consecutive sampling. Research is conducted with questioner. Average student were not invulnerable towards stress with presentase each 95.2% for first class, 96.3% for second class and 96.6% for third class. For student at first and third class at most experience stresor light with presentase 29.6% and 29.7%. while to second class at most experience a little stresor with presentase 22%.

This study concludes that incidence of stress is 62.3%. average student of senior high school at Gorontalo city were not invulnerable towards stress. Student at first and third class were most experience stresor light while at second class were most experience a little stress.

Keywords : Stress-Stress Tolerance-Psychososial stressor-student senior high school.

Stres bisa merupakan salah satu dampak perubahan sosial dan merupakan salah satu akibat dari modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, urbanisasi dan kompetisi individu. Kompetisi inilah ciri khas masyarakat

yang menuju modernisasi. Di kalangan pelajar SLTA, kompetisi individu ini sangat gencar dilakukan, khususnya dalam bidang pendidikan dan kesempatan kerja. Besarnya jumlah kompetitor dalam bidang pendidikan dan kesempatan kerja, serta terbatasnya fasilitas, akan mengundang banyak kegagalan dan ini akan meningkatkan frustrasi yang mampu melahirkan stres (Prawirohusodo, 1988).

Apabila stres sudah sedemikian besar, sehingga melebihi nilai ambang daya tahan terhadapnya, terjadilah gangguan fungsi satu atau beberapa organ. Bilamana stres tersebut berkepanjangan, gangguan yang semula bersifat fungsional, secara berangsur akan berubah menjadi kelainan organik permanen dan nyata. Berbagai stres kehidupan dapat mengakibatkan berbagai bentuk penyakit dan disebut penyakit psikosomatik, yakni penyakit atau keluhan pada satu atau

beberapa organ, berlatar belakang stres. (Hawari, 1997).

Mengingat hal-hal diatas, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: stres merupakan dampak dari kompetisi, di kalangan mahasiswa kompetisi sangat sering terjadi, para mahasiswa sangat rentan mengalami stres dan belum ada penelitian tentang studi epidemiologis stres di kalangan pelajar SLTA, khususnya di kota Gorontalo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui insidensi stres pada pelajar SLTA di kota Gorontalo dan Untuk mengetahui gambaran stres, toleransi stres dan stressor psikososial yang dialami pelajar SLTA kota Gorontalo.

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis sebagai sumbangan pemikiran dalam memajukan khasanah ilmu pengetahuan, khususnya ilmu kesehatan. Secara praktis, melalui penelitian diharapkan diperoleh data yang obyektif,

yang berguna untuk menentukan pola pencegahan dan pengobatan yang lebih tepat dan rasional, dengan pendekatan holistik. Sebagai masukan bagi kalangan orang tua, pendidik, dan pihak-pihak yang berhubungan dengan para pelajar SLTA, sehingga dapat membantu mereka dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

METODE

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional, yang jenisnya adalah penelitian potong lintang. Populasi terjangkau adalah pelajar sekolah lanjutan atas di kota Gorontalo, yang terdaftar dalam tahun ajaran yang sedang berjalan. Populasi studi adalah bagian dari populasi terjangkau yang dipilih dengan cara tertentu serta memenuhi kriteria eligibilitas. Berdasarkan teknik multistage random sampling ditentukan pelajar SMA Negeri 2 Gorontalo dan SMK Negeri 4 Gorontalo sebagai populasi studi.

Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus :

$$n = \frac{N}{1+Nd^2}$$

Didapatkan sampel minimal 350 orang

Yang menjadi Kriteria inklusi adalah: Subyek bersedia ikut penelitian.

Subyek seorang pelajar sekolah lanjutan Atas. Berusia antara 16 – 18 tahun. Berdomisili di kota Gorontalo. Sedangkan yang menjadi kriteria eksklusi adalah Tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Tidak mengembalikan lembar kuesioner. Tidak hadir saat penelitian.

Yang menjadi variabel penelitian adalah Stres dan Faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Yang dimaksud dengan stres adalah jawaban tak khas dari tubuh terhadap setiap situasi menekan yang menyimpannya. Dalam penelitian ini

yang dilihat adalah respon atau manifestasi, dari stres berupa kecemasan, yang diukur dengan *Analog Anxiety Scale* (AAS). Dalam AAS ada 6 gejala utama yang diukur yaitu cemas, tegang, takut, insomnia, sulit konsentrasi, sedih. Subyek diminta memberi tanda pada kertas bergaris 100 mm kondisi saat ini Skala 100 adalah keadaan ekstrim luar biasa dan skala 0 tidak ada gejala. AAS modifikasi Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA). Iskandar (1984) memvalidasi ($r=0,57-0,84$).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah toleransi stres yang diukur dengan *Miller Smith Rating Scale for*

Stress Tolerance (MMRS-ST) dan stresor psikososial diukur dengan Instrumen Penilaian Stresor Psikososial (IPSP). MMRS-ST Terdiri atas 20 pertanyaan yang masing-masing bernilai antara 1-5, sehingga total secara keseluruhan 20-100. MSRS-ST telah divalidasi Brodjonegoro (1987) dengan sensitivitas 85%. IPSP Terdiri atas 35 butir peristiwa dan 1 butir peristiwa tambahan. IPSP penyempurnaan Social Readjusment Rating Scale (SRRS) dan PPDGJ II. Divalidasi oleh Sudiyanto (1997) $r=0.9139$. Data hasil pengukuran, disajikan secara statistik deskriptif dengan tabulasi atau diagram.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Pelajar SLTA kota Gorontalo berdasarkan derajat toleransi stres

Derajat	Kelas 1	%	Kelas 2	%	Kelas 3	%
Kebal	0	0 %	0	0%	0	0%
Kurang kebal	6	4.8%	5	3.7%	4	3.4%
Tidak kebal	119	95.2%	131	96.3%	114	96.6%
Jumlah	125	100%	136	100%	118	100%

Tabel 2. Distribusi Pelajar SLTA kota Gorontalo berdasarkan derajat stressor psikososial

Derajat	Kelas	%	Kelas	%	Kelas	%
	1		2		3	
Tidak ada stressor	25	20%	18	13.3%	22	18.6%
Sedikit stressor	37	29.6%	20	14.7%	35	29.7%
Stressor ringan	15	12%	30	22%	12	10.2%
Stressor sedang	22	17.6%	15	11%	10	8.5%
Stressor berat	7	5.6%	19	14%	9	7.6%
Stressor sangat berat	8	6.4%	14	10.3%	8	6.8%
Malapetaka	11	8.8%	20	14.7%	22	18.6%
Jumlah	125	100%	136	100%	118	100%

Tabel 3. Distribusi Pelajar SLTA kota Gorontalo berdasarkan derajat cemas.

Derajat	Kelas	%	Kelas	%	Kelas	%
	1		2		3	
Tidak cemas	59	47.2%	50	36.7%	34	28.9%
Cemas ringan	17	13.6%	24	17.6%	14	11.8%
Cemas sedang	33	26.4%	36	26.5%	28	23.7%
Cemas berat	13	10.4%	23	17%	32	27.1%
Cemas luar biasa	3	2.4%	3	2.2%	10	8.5%
Jumlah	125	100%	136	100%	118	100%

Insidence rate dihitung dengan rumus:

$$\frac{\text{jumlah kasus baru}}{\text{Jumlah penduduk yang mungkin terkena.}}$$
 Didapatkan kasus stress sebanyak 236 kasus. Jumlah siswa SLTA sebanyak 379 orang. Berdasarkan rumus di atas, maka didapatkan angka insidensi stress pelajar SLTA kota Gorontalo sebesar 62.3%.

PEMBAHASAN

Dari tabel 1 terlihat bahwa baik untuk pelajar kelas 1, 2 dan 3 SLTA, tidak ada satupun yang kebal terhadap stress. Rata-rata pelajar SLTA di kota Gorontalo tidak kebal terhadap stress dengan presentase masing-masing 95.2% untuk kelas 1, 96.3% untuk kelas 2 dan 96.6% untuk kelas 3. Toleransi stres pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini tergantung

pada keadaan somatopsiko-sosial orang itu. Ada orang yang peka terhadap stres tertentu, karena pengalaman dahulu yang tidak dapat diatasinya dengan baik. Tiap orang berlainan dalam penyesuaian dirinya terhadap stres, karena penilaiannya terhadap stres itu berbeda-beda (Maramis 1990). Selain pengalaman dan penilaian kognitif, toleransi stres juga dipengaruhi oleh tuntutan, pengaruh interpersonal dan keadaan stress (Smet, 1994).

Dari tabel 2 tampak bahwa untuk pelajar kelas 1 dan kelas 3, paling banyak mengalami sedikit stresor dengan presentase masing-masing 29.6% dan 29.7%. Sedangkan untuk pelajar kelas 2 paling banyak mengalami stressor ringan dengan presentase 22%. Stresor dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia, tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Yang dapat menjadi stresor ada di dalam diri individu,

keluarga, komunitas dan masyarakat (Smet, 1994). Stresor yang dapat menyebabkan stres biasanya masuk ke dalam salah satu atau lebih kategori berikut : peristiwa traumatik, peristiwa yang tidak dapat dikendalikan, peristiwa yang tidak dapat diperkirakan, peristiwa yang menantang batas kemampuan dan konsep diri kita serta konflik internal (Atkinson dkk.,2000) Stresor psikososial akan menjadi stresor bila menimbulkan tekanan jiwa, menimbulkan konflik di dalam diri sendiri atau konflik antara individu dengan orang lain, menimbulkan frustrasi dan menimbulkan krisis (Prawitasari, 1988)

Dari tabel 3 terlihat bahwa untuk pelajar kelas 1 ada 47.2% tidak cemas sisanya mengalami kecemasan dengan derajat paling banyak adalah cemas sedang (26.4%). Untuk pelajar kelas 2 ada 36.7% tidak cemas, sisanya mengalami kecemasan dengan derajat paling banyak

adalah cemas sedang (26.5%). Sedangkan untuk pelajar kelas 3 ada 28.% tidak cemas sisanya mengalami kecemasan dengan derajat paling banyak adalah cemas berat (27.1%). Kecemasan merupakan respon paling umum dari stres, yang artinya sebagai emosi tidak menyenangkan, ditandai dengan kuatir, prihatin, tegang dan takut (Atkinson dkk., 2000). Namun ternyata dalam kehidupan ini, tidak semua orang akan mengalami stres bila dihadapkan pada stresor psikososial. Ada beberapa kondisi yang mempengaruhi manifestasi stres diantaranya potensi stresor, maturitas, edukasional, kondisi fisik, tipe kepribadian, sosio-budaya, dan situasi lingkungan (Soewadi, 1997). Stresor yang sama akan memberikan reaksi yang berbeda pada orang yang berlainan (Prawitasari, 1988).

Sekolah merupakan rumah kedua bagi pelajar setelah Keluarga. Pelajar mendapatkan pengajaran tentang ilmu dari

guru, dengan harapan, pelajar dapat menjadi seorang yang mandiri untuk memenuhi kebutuhannya di masa yang akan datang. Namun, di sisi lain, juga dapat memacu stress bagi pelaja sehingga menjadi tempat yang menakutkan dan menimbulkan perasaan yang tertekan bagi pelajar. VERMA, dkk mendefinisikan stres sekolah sebagai school demands (tuntutan sekolah). Tuntutan sekolah atau demands difokuskan pada tuntutan tugas – tugas dari sekolah (schoolwork) dan tuntutan dari para guru (the demands of tutors). Sementara DESMITA, dkk mendefinisikan stress sekolah ialah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa – peristiwa kehidupan di sekolah dan perasan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi–reaksi psikologis, tingkah laku, dan fisik yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Sumber stress sekolah menurut Kiselica, dkk, (1994) bersumber pada tuntutan sekolah yang terdiri atas norma nilai peraturan tuntunan lainnya yang harus dipenuhi oleh anggota sekolah, termasuk siswa. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stress dan frustrasi. Menurut DESMITA, (2005) stres sekolah bersumber pada 4 tuntutan sekolah yaitu Physical demands bersumber pada lingkungan fisik di sekitar sekolah. Task demands bersumber pada tugas-tugas pelajaran. Role demands bersumber pada tuntutan peran siswa beprestasi dan Interpersonal demands bersumber pada interaksi sosial di sekolah Stress tingkat tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, tingkah laku, maladaptif dan berbagai psikososial lainnya. Stress tingkat rendah dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapan diri akibat kegagalan yang pernah

di alaminya. Misalnya, saat mendapat nilai jelek ataupun saat menyelesaikan tugas sekolah yang menumpuk. (Triastia, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Angka insidensi stres pelajar SLTA Kota Gorontalo adalah 62.3%. Rata-rata pelajar SLTA di kota Gorontalo tidak kebal terhadap stress. Pelajar kelas 1 dan kelas 3, paling banyak mengalami sedikit stresor sedangkan untuk pelajar kelas 2 paling banyak mengalami stressor ringan. Untuk pelajar kelas 1 dan kelas 2 derajat paling banyak adalah cemas sedang. Untuk pelajar kelas 3 derajat paling banyak adalah cemas berat.

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar perlu dilakukan pola pencegahan dan pengobatan yang lebih tepat dan rasional, dengan pendekatan holistik dalam mengatasi stres pada Pelajar Sekolah lanjutan atas Orang tua, pendidik, dan pihak-pihak yang berhubungan dengan para mahasiswa harus dapat membantu

pelajar dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

Untuk korespondensi bisa menghubungi penulis ke alamat jurusan keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu

Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo d.a. Jl.Prof. Dr. J.A. Katili No.44 (Eks.Jl.Andalas) Kota Gorontalo. Email:isjuf@yahoo.com

DAFTAR PUSTAKA

- Asdie. A.H, 1997, *Stres Penyakit Psikosomatik dan Aneka Cara Penyembuhannya*, Pidato Pengukuhan Guru Besar FK – UGM.
- Atkinson. R.L, Atkinson, R.C, Smith. E.E dan Bem. D.J, *Pengantar Psikologi*, Edisi Kesebelas, Jilid Dua, Interaksara.
- Bahar E, 1995, *Stres dan Kesehatan*, Makalah Seminar Hipertensi dan Stres serta Penatalaksanaannya.
- Ganong. W.F, 1995, *Review of Medical Physiology*, Seventeenth Edition, A Lange Medical Book.
- Hawari. D, 1997, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cetakan III, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta.
- Kartono. K, 1990, *Psikologi Perkembangan*, Mandar Maju, Jakarta.
- Kaplan. H.I and Sadock. B.J, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Sixth Edition, Williams & Wilins.
- Maramis. W.F, 1990, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Cetakan 5, Airlangga University Press.
- Martaniah. S.M, 1985, *Masalah Depresi pada Remaja*, Kumpulan Makalah Seminar dan Simposium HUT XXXIX FK UGM.
- Nuhriawangsa. I, 1986, Peranan Faktor Psikologis dalam Kejadian Penyakit Kulit, Dalam : Hardyanto (ed), *Kesehatan Kulit dan Kosmetika*, Kumpulan Makalah Simposium.
- Prawirohusodo. S, 1988, Stres dan Kecemasan, Dalam : *Simposium Stres dan Kecemasan*, FK UGM – IDAJI Yogyakarta.
- Prawirohusodo. S, 1997, *Gangguan Psikosomatik Pandangan Psikiatri*, Dalam : Rahardjo. E (ed), *Simposium Psikosomatik Masalah dan Tata Laksana Terkini*, Bagian Penyakit Syaraf FK-UGM.

- Prawitasari. J.E, 1988, *Stres dan Kecemasan*, Dalam Simposium Stres dan Kecemasan, FK UGM – IDAJI Yogyakarta.
- Putra. S.T, 1991, *Stres dan Immune Surveillance Suatu Pendekatan Psikoneuromunologi*, Berkala Ilmu Kulit dan Kelamin Vo. 3 No. 3 : 177 – 181.
- Sarwono. S.W, 2000, *Psikologi Remaja*, Cetakan Kelima, Rajawali Pers.
- Smet. B, 1994, *Psikologi Kesehatan*, Rasindo, Jakarta.
- Soewadi, 1997, *Simtomatologi dalam Psikiatri*, Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK UGM.
- Triastia, 2011, *Makalah Psikologi Perkembangan*, www.authorstream.com
- Wibisono. S, 1990, *Cemas Konsep, Diagnosis dan Prinsip Terapi*, Majalah Dokter Keluarga Vo. 9 hal 23 – 30.