

**HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

Oleh
**NIKE ANGGELIN PUTRI
1610321026**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2022**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini, Nike Anggelin Putri, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER UNIVERSITAS ANDALAS

Adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan di dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Padang, Januari 2022



Nike Anggelin Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS**

Oleh :

NIKE ANGGELIN PUTRI

No. BP 1610321026

Hasil Penelitian Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan siap untuk
dipertahankan di hadapan penguji Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Padang, 14 Januari 2022

Menyetujui

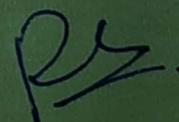
Pembimbing I



Nelia Afriyeni, S.Psi., MA

NIP: 198604272014042001

Pembimbing II



Rani Armalita, S.Psi., MA

NIP: 198810262019032009

PERNYATAAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS**


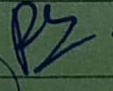

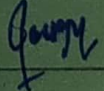
Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

NIKE ANGGELIN PUTRI

No. BP 1610321026

Telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada tanggal 14 Januari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Tim Penguji

Nama	Jabatan	Tanda tangan
Nelia Afriyeni, S. Psi., MA	Ketua Tim Penguji	
Rani Armalita, S. Psi., MA	Sekretaris	
Yantri Maputra, M. Ed., Ph.D	Anggota	
Septi Mayang, S, M.Psi., Psikolog	Anggota	

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



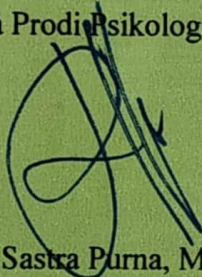
Nelia Afriyeni, S.Psi., MA
NIP: 198604272014042001



Rani Armalita, S.Psi., MA
NIP: 198810262019032009

Disahkan oleh

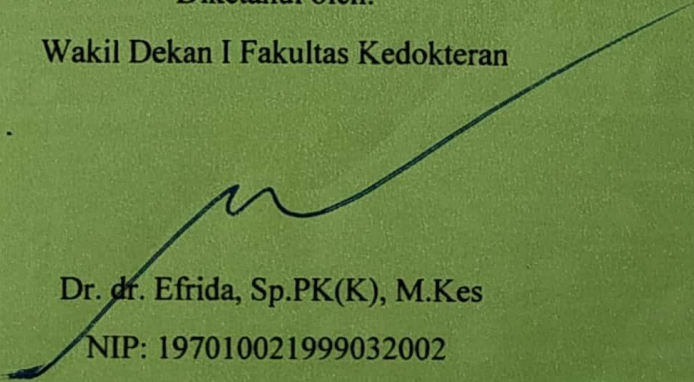
Ketua Prodi Psikologi FK Unand



Dr. Rozi Sastra Purna, M.Psi., Psikolog
NIP: 198303052009121005

Diketahui oleh:

Wakil Dekan I Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Efrida, Sp.PK(K), M.Kes

NIP: 197010021999032002

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta Karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan *Sense of Coherence* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Progran Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas” dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Shalawat serta salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan bagi seluruh umat.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi banyak terdapat hambatan dan rintangan. Namun, atas izin Allah SWT yang memberikan kemudahan berkat usaha, doa, dukungan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang membuat penulis mampu menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih secara khusus dan istimewa kepada Almarhum Papa Erwin dan kepada Mama Delmawarni yang telah menyayangi dan mendidik penulis sampai saat ini, orangtua yang senantiasa mendoakan, memberi semangat dan mendukung penulis selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang memberikan bantuan dan dukungan. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. dr Afriwardi, S.H., Sp.KO, M.A selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

2. Bapak Dr. Rozi Sastra Purna, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Ibu Meria Susanti Susanti, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
4. Ibu Dwi Puspasari M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama berkuliah.
5. Ibu Nelia Afriyeni, S.Psi, MA dan Ibu Rani Armalita, S.Psi, MA selaku dosen pembimbing. Terimakasih atas waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis, serta dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Yantri Maputra, M.Ed., PhD dan Ibu Septi Mayang S, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji. Terimakasih atas kritik, masukan dan saran yang diberikam kepada penulis untuk menyempurnakan skripsi ini.
7. Semua dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang telah membantu penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
8. Seluruh mahasiswa kedokteran selain yang berkuliah selain di Universitas Andalas yang telah membantu selama proses uji coba penelitian.
9. Seluruh mahasiswa Program Studi Profesi Dokter yang sudah membantu selama proses pengambilan data untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada teman – teman psychocelon yang sudah menjadi teman yang suportif selama perkuliahan dan pembuatan skripsi ini.

11. Kepada teman – teman organisasi BEM KM FK Universitas Andalas yang turut memberikan dukungan, semangat serta membantu dalam proses penyebaran link *gform* penelitian ini.

12. Kepada Alma, Midori, Abil, Nana, Sindi, Amy, Via, Ayu, Sandra, Nada yang telah menjadi teman berdiskusi selama pembuatan skripsi. Terimakasih atas semua bantuan, dukungan, dan motivasinya.

13. Kepada semua keluarga, Niami, Niput, Nicice yang telah memberikan bantuan dana sarana dan prasarana serta dukungan kepada penulis selama perkuliahan dan proses pembuatan skripsi ini.

14. Cindy, Intan, Nota, Reza, Rani, Aas, Widi, Fikri, Ii, Adil, Arif, Friski yang telah menjadi kawan yang selalu mendukung dan memberikan apresiasi selama proses pembuatan skripsi ini.

15. Mba Kiya, Melin, Shania, Onti Fani, Intun, Momy yang turut memberikan dukungan dan terimakasih telah menjadi teman baik penulis.

16. Bombimbam, Tupoy yang sudah menjadi kucing yang selalu menemani dan membantu memperbaiki mood penulis.



17. Teman – teman BEM KM FK Universitas Andalas, Forsip Al-Madani, SOIna Padang yang telah memberikan banyak pembelajaran dan pengalaman.

Penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan ilmu dan berbagai manfaat.

Padang, Januari 2022

Penulis

Nike Anggelin Putri



The Relationship between Sense of Coherence and Academic Stress in Students of the Medical Profession Study Program, Faculty of Medicine, Andalas University

Nike Anggelin Putri, Nelia Afriyeni, Rani Armalita
Psychology Department, Medical Faculty, Andalas University
nikeangelin1408@gmail.com

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between sense of coherence and academic stress in students of the Medical Profession Study Program, Faculty of Medicine, Andalas University. The sampling technique in this study used a probability sampling technique with the type of simple random sampling. The sample in this study were 257 students of the Medical Profession Study Program, Faculty of Medicine, Andalas University. The research data collection used the adaptation of the Student-life Stress Inventory and the adaptation of the SOC-13 scale. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between sense of coherence and academic stress in students of the Medical Profession Study Program, Faculty of Medicine, Andalas University. It can be seen from the correlation results of -0,695 with significancy score (p) which is equal to 0,000. In addition, the results of additional research indicate that there is a significant difference in the mean of academic stress among students of the Medical Profession Study Program, Faculty of Medicine, University as seen from the difference in gender, thats means in woman higher than in mean in male with significance value of 0,030.

Key words : academic stress, medical students, sense of coherence

Hubungan *Sense of Coherence* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Nike Anggelin Putri¹⁾, Nelia Afriyeni²⁾, Rani Armalita²⁾

1)Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

2)Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

nikeanggelin1408@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 257 mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Pengumpulan data penelitian menggunakan adaptasi *Student-life Stress Inventory* dan adaptasi skala SOC-13. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dapat dilihat dari hasil korelasi yang menunjukkan nilai korelasi koefisien berada pada kategori kuat yaitu sebesar $-0,695$ dengan nilai signifikansi (p) yaitu sebesar $0,000$. Selain itu, hasil penelitian tambahan menunjukkan adanya perbedaan *mean* stres akademik yang signifikan pada mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas dilihat dari perbedaan jenis kelamin, bahwa *mean* pada perempuan ($\mu 132,99$) lebih tinggi dibandingkan *mean* pada mahasiswa laki – laki ($\mu 126,03$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,030$.

Kata kunci : mahasiswa kedokteran, *sense of coherence*, stres akademik

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Sistematika Penulisan.....	10
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Definisi Stres Akademik	11
2.1.2 Kategori Stres Akademik	12
2.1.3 Sumber Stres Akademik.....	14
2.1.4 Faktor – Faktor Pemicu Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran.....	16
2.2 <i>Sense of Coherence</i> (SOC)	16
2.2.1 Definisi <i>Sence of Coherence</i>	16
2.2.2 Komponen <i>Sense of Coherence</i>	17
2.2.3 <i>Sense of Coherence</i> Kuat dan Lemah	18
2.3 Dinamika Hubungan <i>Sense of Coherence</i> dengan Stres Akademik	19
2.4 Kerangka Pemikiran	20
2.5 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	25

3.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	26
3.2.1 Stres Akademik	26
3.2.2 <i>Sense of Coherence</i>	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel Penelitian	28
3.4 Teknik Pengambilan Sampel	29
3.5 Metode Pengumpulan Data	29
3.6 Lokasi Penelitian	30
3.7 Alat Ukur Penelitian	30
3.7.1 Alat Ukur Stres Akademik	30
3.7.2 Alat Ukur <i>Sense of Coherence</i>	31
3.7.3 Validitas	32
3.7.4 Reliabilitas	32
3.7.5 Uji Daya Beda Item	33
3.8 Hasil Uji Coba Alat Ukur	34
3.8.1 Skala Stres Akademik	34
3.9 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	36
3.9.1 Tahap Persiapan Penelitian	36
3.9.2 Tahap Pelaksanaan	37
3.9.3 Tahap Pengolahan dan Pembahasan Data	39
3.10 Metode Analisis Data	39
3.10.1 Analisis Statistik Deskriptif	39
3.10.2 Analisis Statistik Inferensial	40
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.2 Hasil Uji Asumsi Penelitian	42
4.2.1 Uji Normalitas	42
4.2.2 Uji Linieritas	43
4.3 Hasil Utama Penelitian	44
4.4 Gambaran Hasil Penelitian	45

4.4.1	Gambaran Stres Akademik.....	45
4.4.2	Gambaran <i>Sense of Coherence</i>	47
4.5	Hasil Tambahan.....	48
4.5.2	Gambaran Stres Akademik Ditinjau Perbedaan Jenis Kelamin.....	48
4.6	Pembahasan.....	49
4.6.1	Hubungan Antara <i>Sense of Coherence</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter.....	49
4.6.2	Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter.....	53
4.6.3	Gambaran <i>Sense of Coherence</i> pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter.....	54
4.6.4	Pembahasan Hasil Tambahan	56
BAB V	58
PENUTUP	58
5.1	Kesimpulan.....	58
5.2	Saran	59
5.2.1	Saran Metodologis.....	59
5.2.1	Saran Praktis.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	32
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Sense of Coherence</i>	33
Tabel 3.3 Koefisien Reabilitas Skala Stres Akademik.....	35
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	36
Tabel 3.5 Koefisien Reabilitas Skala <i>Sense of Coherence</i>	36
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala Setelah Uji Coba <i>Sense of Coherence</i>	37
Tabel 3.7 Kategorisasi Variabel Stres Akademik dan <i>Sense of Coherence</i>	40
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas.....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi.....	45
Tabel 4.5 Gambaran Skor Stres Akademik.....	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Stres Akademik.....	47
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Sub Aspek Stres Akademik.....	47
Tabel 4.8 Gambaran Skor <i>Sense of Coherence</i>	48
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Sense of Coherence</i>	48
Tabel 4.10 Deskripsi Sub Aspek <i>Sense of Coherence</i>	49
Tabel 4.11 Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran..... 24



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu program studi favorit yang banyak diminati oleh calon mahasiswa yaitu program studi pendidikan dokter. Hal ini sesuai dengan data penerimaan mahasiswa S1 Universitas Andalas semenjak 7 tahun terakhir dari tahun 2013 sampai 2020, program studi pendidikan dokter merupakan program studi dengan peminat terbanyak dibandingkan dengan program studi lainnya di Universitas Andalas yakni pada tahun 2020 terdapat 5.592 peminat melalui ketiga jalur masuk yaitu snmptn, sbmptn, dan mandiri dengan jumlah mahasiswa yang diterima hanya 253 orang saja (FK Unand, 2020).

Menjadi mahasiswa kedokteran merupakan suatu tantangan yang harus diemban berupa tuntutan akademik selain itu mahasiswa juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Tuntutan akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter yaitu tutorial, kuliah pengantar, konsultasi dengan pakar, belajar mandiri, diskusi kelompok tanpa tutor, diskusi pleno dan latihan keterampilan klinik. Pembelajaran di program studi profesi dokter ini menerapkan sistem blok yaitu adanya praktikum, skill labor, ujian MCQ dan ujian praktikum diadakan setiap blok dalam lima minggu sekali dengan beragam aktivitas pembelajaran. Selain itu mahasiswa dituntut untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler mulai dari bidang olahraga, agama, organisasi, seni dan lainnya, sehingga diharapkan mahasiswa

program studi profesi dokter Universitas Andalas menjadi mahasiswa yang berkompeten (FK Unand, 2020).

Adanya kegiatan akademik lainnya yaitu FOME (*Family Oriented Medical Education*) dan kegiatan JC (*Junior Clerkship*). FOME (*Family Oriented Medical Education*) merupakan kegiatan yang diangkat oleh program studi profesi dokter Fakultas kedokteran Universitas Andalas yang membahas tentang masalah kesehatan berbasis keluarga, identifikasi faktor resiko yang mempengaruhi kesehatan keluarga dan dapat memberikan solusi secara promotif dan preventif yang turun ke masyarakat secara individu, yang mana satu orang mahasiswa kedokteran bertanggungjawab atas satu keluarga selama enam bulan (FK Unand, 2019). Kegiatan akademik lainnya yaitu JC (*Junior Clerkship*) yang merupakan kegiatan turun langsung ke rumah sakit berupa survey pasien dan pemeriksaan fisik pasien (FK Unand & RSUP Dr. M. Djamil Padang, 2020).

Berdasarkan pernyataan 4 orang mahasiswa tahun ke tiga program studi profesi dokter, pada tanggal 3 Juli 2020 mereka memiliki jadwal perkuliahan yang begitu padat dari hari Senin sampai Jumat serta dibarengi dengan proses pembuatan skripsi. Hal ini sesuai dengan jadwal perkuliahan di dalam buku panduan mahasiswa kedokteran Universitas Andalas bahwa perkuliahan dilakukan dari hari senin sampai hari kamis perkuliahan dilakukan dari jam 08.00 WIB sampai jam 15.50 WIB serta di hari jumat dari jam 08.00 WIB sampai jam 09.50 WIB dan disambung dengan beberapa praktikum yang dilakukan di rumah sakit (FK Unand, 2020).

Berdasarkan informasi dari 4 orang mahasiswa kedokteran Universitas Andalas pada tanggal 4 Juli 2020 tentunya dengan aktivitas pembelajaran yang cukup banyak. Dari 4 orang mahasiswa kedokteran Universitas Andalas 3 diantaranya menyampaikan bahwa mereka sering mengalami stres beberapa hari menjelang ujian dikarenakan banyaknya materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat sedangkan mereka belum memahami semua materi perkuliahan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari (Mehfooz & Haider, 2017) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi sebelum ujian.

Peningkatan stres juga mungkin terjadi pada mahasiswa tahun ketiga perkuliahan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas karena dituntut dengan banyaknya tugas akademik (Mehfooz & Haider, 2017) dibandingkan dengan tahun pertama, stres meningkat di tahun ketiga pada mahasiswa kedokteran, sumber – sumber stres diantaranya mencakup perkuliahan, ujian, kurangnya waktu untuk melakukan revisi, nilai yang buruk, beban kerja yang berat dan kesulitan dalam memahami materi. Menurut Indarwati (2018) kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar kesarjanaan).

Dengan banyaknya kegiatan akademik yang harus ditempuh oleh mahasiswa kedokteran mereka diharuskan untuk mencapai batas penilaian. Ketika tidak mencapai batas penilaian, mahasiswa diharuskan untuk mengikuti ujian ulang dan membayar sesuai berapa blok yang diulang. Kuliah untuk meraih gelar sarjana kedokteran lamanya bervariasi tetapi mahasiswa ditargetkan untuk meraih gelar

S.Ked (Sarjana Kedokteran) selama 4 tahun dan paling cepat 3,5 tahun. Sesuai dengan data peserta yudisium I Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas peserta yudisium dari program studi pendidikan dokter yaitu sebanyak 64 mahasiswa, dari program studi S1 kebidanan peserta yudisium berjumlah 19 peserta dan 9 mahasiswa dari program studi S1 psikologi (Unand, 2020)

Mahasiswa kedokteran harus melaksanakan semua proses akademik yang padat serta kegiatan – kegiatan lain yang telah menjadi tanggungjawabnya sehingga mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres. Barikani (2009) mengidentifikasi sumber stres diantara mahasiswa kedokteran umumnya dikarenakan, tekanan akademis, masalah sosial dan masalah keuangan. Stres merupakan hal yang umum terjadi di dalam kehidupan mahasiswa karena mahasiswa perlu memastikan kelancaran akademis dan mempersiapkan diri mereka untuk karir berikutnya serta banyaknya tekanan akademis di tingkat perguruan tinggi berhubungan dengan apa yang dipelajari dan bagaimana mahasiswa mempelajarinya (Yikealo, Karake, & Karniven, 2018). Stres yang sering terjadi di dalam dunia pendidikan disebabkan oleh tuntutan – tuntutan yang harus dilalui oleh mahasiswa. Hal ini yang dialami oleh mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Menurut Weidner, Kohlmann, Dotzauer dan Burns (dalam Rakhmawati & Farida, 2014) stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan adalah stres akademik.

Stres akademik sering dialami oleh mahasiswa program studi profesi dokter dikarenakan sistem pembelajaran dan banyaknya tuntutan dalam pembelajaran,

ataupun kegiatan lainnya yang harus dilalui oleh mahasiswa kedokteran. Stres akademik merupakan stres yang sering dialami oleh mahasiswa. Menurut Yumba (dalam Julika & Setiyawati, 2019) mengatakan bahwa stres akademik adalah hal yang paling mempengaruhi kondisi stres mahasiswa dibandingkan lingkungan, hubungan interpersonal, dan masalah pribadi. Stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terjadi di dalam lingkungan pendidikan. Menurut Gadzella (1994) stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Menurut Wilks (dalam Karaman, Lerma, Vela & Watson, 2019) stres akademik mahasiswa merujuk pada faktor – faktor di lingkungan akademis seperti kerja proyek kelompok, keterlibatan dalam organisasi, juga persepsi, sikap, dan perilaku terhadap tuntutan akademis.

Terdapat beberapa penelitian terkait stres yang dialami oleh mahasiswa program studi profesi dokter yaitu penelitian menurut Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, dan Alaqeel (2017) yang menyatakan terdapat kaitan antara stres dengan peningkatan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran di Saudi Arabia dan juga terdapat penelitian menurut Adela, Dinata dan Griadhi (2019) menyatakan apabila terjadi peningkatan pada stres, maka akan terjadi peningkatan pada kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ooi, Ping, Zahari dan Ravindran (2020) sebagian besar (80,88%) mahasiswa kedokteran di Melaka Manipal Medical College didapati mengalami stres akademik dan menurut penelitian yang dilakukan

oleh Rahmayani, Liza dan Syah (2019) pada 188 mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017 didapatkan bahwa tingkat stres terkait akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran adalah stres berat yaitu sebanyak 51,6%. Dari penelitian tersebut tingkat stres terkait akademik yang terbanyak adalah tingkat stres berat.

Salah satu dampak stres yang terjadi pada mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas menurut penelitian Gazali (2018) pada 158 orang mahasiswa kedokteran, responden mengalami sindroma dispepsia (adanya kelainan dalam proses cerna bagian atas baik organik maupun fungsional mulai dari tingkat ringan sampai berbahaya) dengan tingkat stres normal sampai sedang sebanyak 7 orang dari 151 orang (11,3%) dan tingkat stres berat sampai sangat berat sebanyak 5 orang dari 7 orang (71,4%).

Berdasarkan fenomena yang dimana mahasiswa kedokteran Universitas Andalas memiliki banyak tuntutan – tuntutan akademik berupa perkuliahan blok (kuliah pengantar, skill labor) ujian MCQ (*Multiple Choice Question*), ujian praktikum, JC (*Junior Clerkship*) yang menjadi tanggung jawab mereka sebagai seorang mahasiswa serta mengakibatkan mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik dari tingkat yang ringan sampai tingkat berat. Berdasarkan penelitian dari Mehfooz dan Haider (2017) mahasiswa kedokteran mengalami stres yang tinggi pada tahun ketiga perkuliahan mereka dan faktor – faktor yang berkaitan dengan akademis adalah penyebab utama stres dalam diri mahasiswa kedokteran. Mahasiswa sedang berada dalam periode transisi dinamik dalam perkembangan dan mereka dihadapkan pada beragam tugas serta potensi stres yang dapat

mempengaruhi kesehatan dan gaya hidup mereka. Menurut penelitian Peker (2012) menyebutkan bahwa ketika seseorang memiliki *sense of coherence* yang tinggi maka berhubungan dengan level stres yang rendah.

Menurut Darling (2007) *sense of coherence* merupakan sumber daya yang telah tersedia di dalam diri individu, tetapi mahasiswa perlu menemukan atau mengenali kemudian menggunakan sumber daya ini. Beberapa penelitian menyelidiki bahwa efek dari *sense of coherence* pada kesehatan mahasiswa adalah terkait dengan kebiasaan hidup yang sehat Peker (2012). Ketika mahasiswa mengalami stres akademik, hal ini dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap fisik dan psikologis. Dalam upaya untuk mengatasi stres dalam kehidupan mahasiswa, mereka bergantung pada beberapa sumber daya dukungan untuk melawan stres, salah satu sumber daya dukungan bagi mahasiswa yaitu *sense of coherence*. Sumber daya ini telah tersedia di dalam diri setiap individu, tetapi mahasiswa perlu menemukan atau mengenali kemudian menggunakan sumber daya ini Darling (2007).

Sense of coherence merupakan konsep utama salutogenesis. Salutogenesis mengarahkan pada pandangan setiap orang untuk memiliki potensi dan kapasitas mengendalikan kesehatan (Mittelmark, Bull & Bowman, 2017). Salutogenesis merupakan dasar dari promosi kesehatan, mendorong pada kesehatan, bukan hanya rendah dari faktor resiko gangguan kesehatan. Promosi kesehatan mengarah pada penelitian dan upaya tindakan untuk mencakup semua orang, dimana pun untuk keberlanjutan kesehatan (Antonovsky, 1996). Studi baru – baru ini yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran dan profesi kesehatan lainnya telah melaporkan bahwa

diperlukan penelitian tambahan mengenai *sense of coherence* selama pendidikan (Peker, 2012). Menurut Super, Wagemakers, Picasvet dan Koelen (2015) *sense of coherence* mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres di kehidupan sehari – hari yang terdiri dari tiga komponen yaitu kemampuan memahami, kemampuan mengelola, dan makna serta *sense of coherence* sering dianggap sebagai konsep yang stabil dikembangkan pada saat dewasa muda dan cenderung stabil pada umur 30 tahun.

Sense of coherence dapat menjadi salah satu konsep yang dapat mengatasi keadaan stres yang sedang dialami oleh mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Menurut Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson dan Jurgen M. Pelikan (2017) *sense of coherence* yang kuat membantu tindakan pengerahan dan penggunaan sumber daya untuk mengatasi stres dan mengelola ketegangan. Melalui mekanisme ini, *sense of coherence* membantu menentukan pergerakan seseorang pada keberlanjutan kesehatan.

Jadi berdasarkan pemaparan yang telah peneliti uraikan menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres akademik sehingga mahasiswa membutuhkan hal yang bersifat melindungi berupa *sense of coherence* di dalam dirinya yang dapat mengurangi stres serta dampak yang akan ditimbulkan oleh stres tersebut. Stres akademik yang dialami mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas berkemungkinan besar berkaitan dengan *sense of coherence* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Dari pemaparan tersebut, peneliti dimaksudkan untuk melihat hubungan stres akademik dengan *sense of coherence* pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu peneliti bertujuan

untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Sense of Coherence* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas.”**

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan stres akademik mahasiswa kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

a. Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *sense of coherence* dan stres akademik, sehingga dapat membantu dalam proses akademik mahasiswa kedokteran Universitas Andalas.

b. Bagi Universitas

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas dengan memahami dinamika psikologis pada mahasiswa sehingga dapat menjadi salah satu pertimbangan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, sistematika penulisan disusun berdasarkan bab - bab yang akan diuraikan sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan, berisikan uraian singkat mengenai latar belakang masalah, rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Tinjauan pustaka, berisikan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian seperti teori mengenai stres akademik, *sense of coherence*, kerangka berpikir dan hipotesa penelitian.

Bab III : Metode penelitian, berisikan mengenai metode yang digunakan peneliti dalam penelitian.

Bab IV : Hasil Penelitian, berisikan gambaran subjek penelitian, hasil – hasil penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian.

Bab V : Penutup, berisikan kesimpulan penelitian, saran – saran yang ingin disampaikan peneliti terkait penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres terjadi ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang dianggap membebani dan tidak sanggup diatasi. Stres akademis telah lama diteliti, dan para peneliti telah mengidentifikasi hal yang mengakibatkan stres yaitu terlalu banyak tugas, bersaing dengan yang lain, kegagalan dan kekurangan uang saku (Agolla & Ongori, 2009). Menurut Barseli & Nikmarijal (2017) *academic stressor* adalah stres yang dialami mahasiswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Menurut Gadzella (1994) stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Stressor akademik, terdiri dari 5 kategori, yaitu: *frustation* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan) dan *self-imposed*.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah persepsi mahasiswa terhadap stresor karena akademik yang menimbulkan reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku sehingga dapat mengganggu kelancaran akademik dan kesehatan mahasiswa.

2.1.2 Kategori Stres Akademik

Gadzella (1994) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik.

1. Stresor akademik

Stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Stresor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

a. *Frustrations* (frustasi)

Frustrations (frustasi) dapat terjadi ketika terhambat dalam mencapai tujuan, kegagalan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.

b. *Conflicts* (konflik)

Konflik dapat terjadi ketika mahasiswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua alternatif yang diinginkan, antara dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan dengan alternatif yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan.

c. *Pressure*

Pressure adalah stresor akademik terkait dengan kompetisi, tenggat waktu, terlalu banyak kegiatan atau aktivitas yang berlebihan, dan hubungan antarpribadi.

d. *Chances*

Chances adalah perilaku yang dimunculkan mahasiswa yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

e. *Self-imposed*

Self-imposed yaitu tentang bagaimana mahasiswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk bersaing atau berkompetisi, keinginan dicintai oleh semua orang, kekhawatiran tentang segala sesuatu, solusi permasalahan, kecemasan dalam menghadapi ujian.

2. Reaksi terhadap stresor akademik

Selain stressor akademik, aspek kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2004) reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

a. *Physiological* (reaksi fisiologis)

Physiological (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik mahasiswa seperti mengalami keringat, kegagapan, masalah perut, masalah pernafasan, sakit punggung, reaksi kulit, sakit kepala, nyeri artritis, dan peningkatan berat badan.

b. *Emotional* (reaksi emosional)

Emotional (reaksi emosional) reaksi terhadap stress adalah emosi, seperti ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan.

c. *Behavioral* (reaksi perilaku)

Behavioral (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional mahasiswa yang dapat menimbulkan reaksi seperti menangis, mencoba bunuh diri, memisahkan diri dari orang lain, merokok secara berlebihan, menjadi mudah marah terhadap orang lain.

d. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif)

Cognitive Appraisal (penilaian kognitif) merupakan penilaian kognitif mahasiswa terhadap peristiwa stress yang kemudian memunculkan strategi yang tepat untuk memecahkan situasi yang menekan.

2.1.3 Sumber Stres Akademik

Agolla dan Ongori (2009) menyatakan bahwa sumber utama stres akademik pada mahasiswa diantaranya yaitu:

a. Ruang Kuliah yang Penuh Sesak

Mahasiswa menilai bahwa ruang kuliah yang padat sebagai hal yang menimbulkan stres, karena mahasiswa harus mengikuti kuliah di dalam keadaan yang sesak.

b. Sistem Semester

Sistem semester yang diberikan kepada mahasiswa tidak sesuai dengan yang seharusnya dapat menimbulkan stres akademik.

c. Sumber yang Tidak Memadai untuk Melakukan Pekerjaan Akademis

Sumber daya yang tidak memadai dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Ketersediaan atau ketidaksiediaan sumber daya seperti komputer, ruang kuliah yang penuh sesak, dosen, dan buku mengarah pada keberhasilan atau kegagalan dalam pengajaran akademik.

Menurut Fairbrother dan Warn (dalam Agolla & Ongori, 2009) terdapat beberapa sumber stres akademik yaitu :

a. Beban Tugas Akademik yang Banyak

Beban tugas akademik yang banyak merupakan hal sering dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini dapat terjadi ketika banyaknya materi yang diberikan kepada mahasiswa dalam waktu yang singkat, banyaknya jadwal praktikum, tugas kelompok yang diberikan tidak sesuai sumber daya, kegiatan praktikum yang padat.

b. Persaingan antar Mahasiswa

Persaingan antar mahasiswa dimana ingin menjadi yang terbaik dianggap sebagai sumber stres oleh sebagian besar mahasiswa.

c. Masalah dengan Mahasiswa Lain atau Dosen

Bermasalah dengan mahasiswa lain atau bahkan dengan dosen menyita banyak pikiran sehingga dapat mengganggu proses kegiatan akademik dan menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.

d. Masalah Keluarga

Masalah keluarga dapat mengganggu proses akademis seseorang dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa.

2.1.4 Faktor – Faktor Pemicu Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran

Menurut Prabamurti (2019) terdapat beberapa faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa kedokteran antara lain yaitu :

a. Kurangnya manajemen waktu yang baik

Kurangnya kemampuan manajemen waktu ini berdampak pada tidak meratanya alokasi waktu yang cukup bagi setiap kegiatan sehingga pada akhirnya menimbulkan kelelahan dan kemalasan terutama saat belajar atau mengerjakan tugas pada malam hari. Hal tersebut dapat berdampak pada pengurangan waktu istirahat mahasiswa di malam hari karena digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas. Hal ini akan berdampak pada kelelahan dan turunnya kemampuan berkonsentrasi pada sebagian besar mahasiswa saat mengikuti kegiatan perkuliahan.

b. Anggapan Materi dan Tugas Kuliah Sulit Dipahami.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik di level sedang kebanyakan disebabkan oleh karena mahasiswa yang menganggap bahwa materi-materi kuliah dan tugas-tugas kuliah yang diberikan dari kampus sulit untuk dipahami atau dilakukan.

2.2 *Sense of Coherence* (SOC)

2.2.1 Definisi *Sence of Coherence*

Salutogenesis menurut Mittelmark, Bull & Bowman (2017) yaitu mengarahkan pada pandangan setiap orang untuk memiliki potensi dan kapasitas mengendalikan kesehatan. Menurut Antonovsky (1987) *sense of coherence* adalah sebuah orientasi global yang mengungkapkan sejauh mana seseorang memiliki

perasaan percaya diri yang luas meskipun dinamis bahwa lingkungan internal dan eksternal seseorang dapat diprediksi dan bahwa ada kemungkinan segala sesuatu akan berjalan dengan baik secara masuk akal dan diharapkan.

Menurut Antonovsky (1987) *sense of coherence* adalah sebuah orientasi global yang mengungkapkan sejauh mana seseorang memiliki perasaan percaya diri yang meluas, bertahan, meskipun dinamis bahwa (1) stimulus yang berasal dari lingkungan internal seseorang dalam kehidupan secara terstruktur, dapat diprediksi dan dijelaskan (kemampuan memahami); (2) sumber daya tersedia untuk memenuhi tuntutan yang diajukan oleh stimulus (kemampuan mengelola); dan (3) tuntutan adalah tantangan, layak investasi energi dan keterlibatan (penuh makna).

Berdasarkan pendapat para ahli, definisi *sense of coherence* pada penelitian ini mengacu pada (Antonovsky, 1987) yang mengemukakan bahwa *sense of coherence* adalah pandangan yang mendasari pikiran seorang mahasiswa mengenai kemampuannya dalam memprediksi, memahami dan mengelola perubahan internal dan eksternal serta kemampuan memandang kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna.

2.2.2 Komponen *Sense of Coherence*

Antonovsky (1987) menyatakan bahwa *sense of coherence* terdiri dari tiga elemen: *comprehensibility*, *manageability*, and *meaningfulness*.

a. *Comprehensibility*

Comprehensibility merujuk pada sejauh mana seseorang memahami stimulus internal dan eksternal sebagai suatu informasi yang jelas dan terstruktur.

Syarat mutlak untuk mengatasi situasi yang menekan adalah seseorang dapat memahami. Apa yang dipahami lebih mudah diatur. *Comprehensibility* merupakan komponen kognitif dari *sense of coherence*.

b. *Manageability*

Manageability adalah keadaan dimana seseorang merasa bahwa memiliki sumber daya yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan yang diberikan stimulus. *Manageability* adalah komponen instrumental atau perilaku *sense of coherence*.

c. *Meaningfulness*

Meaningfulness merujuk pada sejauh mana seseorang merasa bahwa kehidupan memiliki makna emosional, bahwa masalah yang dihadapi di dalam kehidupan layak diperjuangkan. Melihat masalah sebagai tantangan bukan hanya sebagai beban. *Meaningfulness* adalah komponen motivasi *sense of coherence*.

2.2.3 *Sense of Coherence* Kuat dan Lemah

Menurut Lundberg dan Peck (1994) mengungkapkan bahwa orang dengan *sense of coherence* yang kuat cenderung mengatasi stres dengan lebih baik, sedangkan orang dengan *sense of coherence* yang lemah cenderung lebih sensitif terhadap tantangan kesehatan dan penyakit.

Menurut Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson dan Jurgen M. Pelikan (2017) *sense of coherence* yang kuat membantu satu mobilise sumber daya untuk mengatasi stres dan mengelola ketegangan. Melalui mekanisme ini, *sense of*

coherence membantu menentukan pergerakan seseorang pada keberlanjutan kesehatan.

Menurut Lundberg dan Toivanen (2011) seseorang yang memiliki perasaan percaya diri, dapat mengatur situasi apapun, dengan tenang menghadapi apa yang terjadi meskipun dalam keadaan yang dinamis adalah inti dari *sense of coherence* yang kuat. Sejumlah studi dari konteks stres kehidupan yang berbeda telah menguatkan hipotesis Antonovsky bahwa orang dengan *sense of coherence* yang kuat memiliki kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik daripada mereka dengan *sense of coherence* yang lemah. Orang dengan *sense of coherence* yang kuat diyakini lebih tangguh dan lebih efisien dalam menghadapi pengalaman yang menegangkan dari pada mereka dengan *sense of coherence* yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi *sense of coherence* dengan penyebab stres sedemikian rupa sehingga resiko kesehatan yang buruk lebih rendah dibanding orang – orang yang lemah dalam menghadapi situasi yang menekan. *Sense of coherence* yang kuat juga meningkatkan kemampuan mengatasi, dan meningkatkan modulasi emosional ketika dihadapkan dengan stresor.

2.3 Dinamika Hubungan *Sense of Coherence* dengan Stres Akademik

Mahasiswa sedang berada dalam periode transisi dinamik dalam perkembangan dan mereka dihadapkan pada beragam tugas serta potensi stres yang dapat mempengaruhi kesehatan dan gaya hidup mereka. Selama periode ini, efek negatif dari stres pada kesehatan mahasiswa dapat diperlambat melalui *sense of coherence* Peker (2012). Dalam upaya untuk mengatasi stres dalam kehidupan mahasiswa, mereka bergantung pada beberapa sumber daya dukungan untuk

melawan stres, salah satu sumber daya dukungan bagi mahasiswa yaitu *sense of coherence*. Studi baru – baru ini yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran dan profesi kesehatan lainnya telah melaporkan bahwa diperlukan penelitian tambahan mengenai *sense of coherence* selama pendidikan (Peker, 2012). Mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres akademik sehingga mahasiswa membutuhkan hal protektif berupa *sense of coherence* di dalam dirinya yang dapat mengurangi stres serta dampak yang akan ditimbulkan oleh stres tersebut. Stres akademik yang dialami mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas berkemungkinan besar berkaitan dengan *sense of coherence* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

2.4 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa program studi profesi dokter memiliki jadwal perkuliahan yang padat dengan adanya tuntutan akademik serta dituntut aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler (FK Unand, 2020). Tuntutan akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter yaitu tutorial, kuliah pengantar, konsultasi dengan pakar, belajar mandiri, diskusi kelompok tanpa tutor, diskusi pleno dan latihan keterampilan klinik. Pembelajaran di program studi profesi dokter ini menerapkan sistem blok yaitu adanya praktikum, skill labor, ujian MCQ dan ujian praktikum diadakan setiap blok dalam lima minggu sekali dengan beragam aktivitas pembelajaran. Selain itu mahasiswa dituntut untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler mulai dari bidang olahraga, agama, organisasi, seni dan lainnya. Dengan banyaknya kegiatan akademik yang harus ditempuh oleh mahasiswa kedokteran mereka diharuskan untuk mencapai batas penilaian. Ketika tidak

mencapai batas penilaian, mahasiswa diharuskan untuk mengikuti ujian ulang dan membayar sesuai berapa blok yang diulang.

Mahasiswa kedokteran yang rentan mengalami stres. Menurut Fairbrother dan Warn (dalam Agolla & Ongori, 2009) terdapat beberapa sumber stres akademik, salah satunya adalah beban tugas akademik yang banyak, merupakan hal yang sering dirasakan oleh mahasiswa serta dapat terjadi ketika banyaknya materi yang diberikan kepada mahasiswa dalam waktu yang singkat, banyaknya jadwal praktikum, tugas kelompok yang diberikan tidak sesuai sumber daya, kegiatan praktikum yang padat. Berdasarkan fenomena yang dimana mahasiswa kedokteran Universitas Andalas memiliki banyak tuntutan – tuntutan akademik berupa perkuliahan blok (kuliah pengantar, skill labor) ujian MCQ (*Multiple Choice Question*), ujian praktikum, JC (*Junior Clerkship*) yang menjadi tanggung jawab mereka sebagai seorang mahasiswa serta mengakibatkan mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik dari tingkat yang ringan sampai tingkat berat. Stres akademik telah lama diteliti, dan para peneliti telah mengidentifikasi beberapa hal yang mengakibatkan stres salah satunya yaitu terlalu banyak tugas (Agolla & Ongori, 2009).

Mahasiswa kedokteran sedang berada dalam periode transisi dinamik dalam perkembangannya dan mereka dihadapkan pada beragam tugas serta potensi stres yang dapat mempengaruhi kesehatan dan gaya hidup mereka. Selama periode ini, efek negatif dari stres pada kesehatan mahasiswa dapat diperlambat melalui *sense of coherence* Peker (2012). Sehingga membutuhkan pengembangan suatu konsep *sense of coherence* di dalam diri yang dapat mengurangi stres yang dialaminya.

Menurut Mittelmark, Sagy, Eriksson, Bauer, Pelikan, Lindstorm dan Espnes (2017) *sense of coherence* yang kuat membantu mengerahkan sumber daya untuk mengatasi stres dan mengelola ketegangan. Menurut Lundberg dan Toivanen (2011) orang dengan *sense of coherence* yang kuat diyakini lebih tangguh dan lebih efisien dalam menghadapi pengalaman yang menegangkan dari pada mereka dengan *sense of coherence* yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi *sense of coherence* dengan penyebab stres sedemikian rupa sehingga resiko kesehatan yang buruk lebih rendah, *sense of coherence* yang kuat juga meningkatkan kemampuan mengatasi, dan meningkatkan modulasi emosional ketika dihadapkan dengan stresor.

Mahasiswa kedokteran rentan mengalami stres akademik sehingga mahasiswa membutuhkan pengembangan *sense of coherence* di dalam dirinya yang dapat mengurangi stres serta dampak yang akan ditimbulkan oleh stres tersebut. Stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran Universitas Andalas berkemungkinan besar berkaitan dengan *sense of coherence* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of coherence* dengan stres akademik.

Hipotesis Nol (Ho)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of coherence* dengan stres akademik.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Menurut Creswell (2010) variabel-variabel ini diukur sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Metode kuantitatif ini dipilih karena merupakan metode yang tepat digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan yang bersifat kausal yang menjadi tujuan penelitian ini. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel – variabel yang diteliti (Azwar, 2007).

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel diartikan sebagai suatu konsep yang mempunyai variasi atau keragaman Bacon Shone (2015). Menurut Apuke (2017) variabel secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu variabel x dan variabel y. Variabel x adalah suatu variabel yang apabila dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain, maka variabel tersebut dapat berubah dalam keragamannya. Variabel yang berubah karena pengaruh x disebut dengan y.

3.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Stres Akademik

3.2.1.1 Definisi Konseptual Stres Akademik

Menurut Gadzella (1994) stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.

3.1.2.3 Definisi Operasional Stres Akademik

Stres akademik adalah persepsi mahasiswa terhadap stresor karena akademik yang menimbulkan reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku sehingga dapat mengganggu kelancaran akademik dan kesehatan mahasiswa.

Stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory* dari Gadzella (1994). *Inventory* ini memiliki 51 item yang terdaftar di bawah sembilan kategori dan dua bagian (jenis *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik). *Student-Life Stress Inventory* merupakan skala model Likert. Hasil alat ukur didapatkan dengan cara menambahkan nilai dari sembilan kategori (jenis *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik) Gadzella (1994).

3.2.2 *Sense of Coherence*

3.2.2.1 Definisi Konseptual *Sense of Coherence*

Menurut Antonosky (1987) *Sense of coherence* adalah sebuah orientasi global yang mengungkapkan sejauh mana seseorang memiliki perasaan percaya diri yang meluas, bertahan, meskipun dinamis bahwa (1) stimulus yang berasal dari

lingkungan internal seseorang dalam kehidupan secara terstruktur, dapat diprediksi dan dijelaskan (kemampuan memahami); (2) sumber daya tersedia untuk memenuhi tuntutan yang diajukan oleh stimulus (kemampuan mengelola); dan (3) tuntutan adalah tantangan, layak investasi energi dan keterlibatan (penuh makna).

3.2.2.2 Definisi Operasional *Sense of Coherence*

Sense of coherence adalah pandangan yang mendasari pikiran seorang mahasiswa mengenai kemampuannya dalam memprediksi, memahami dan mengelola perubahan internal dan eksternal serta kemampuan memandang kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna.

Pada penelitian ini, *sense of coherence* diukur dengan menggunakan skala SOC-13 yang diadaptasi dari Antonovsky (1987). Alat ukur SOC-13 adalah alat untuk mengukur koherensi pada tingkat individu. Skala SOC-13 merupakan skala model Likert.

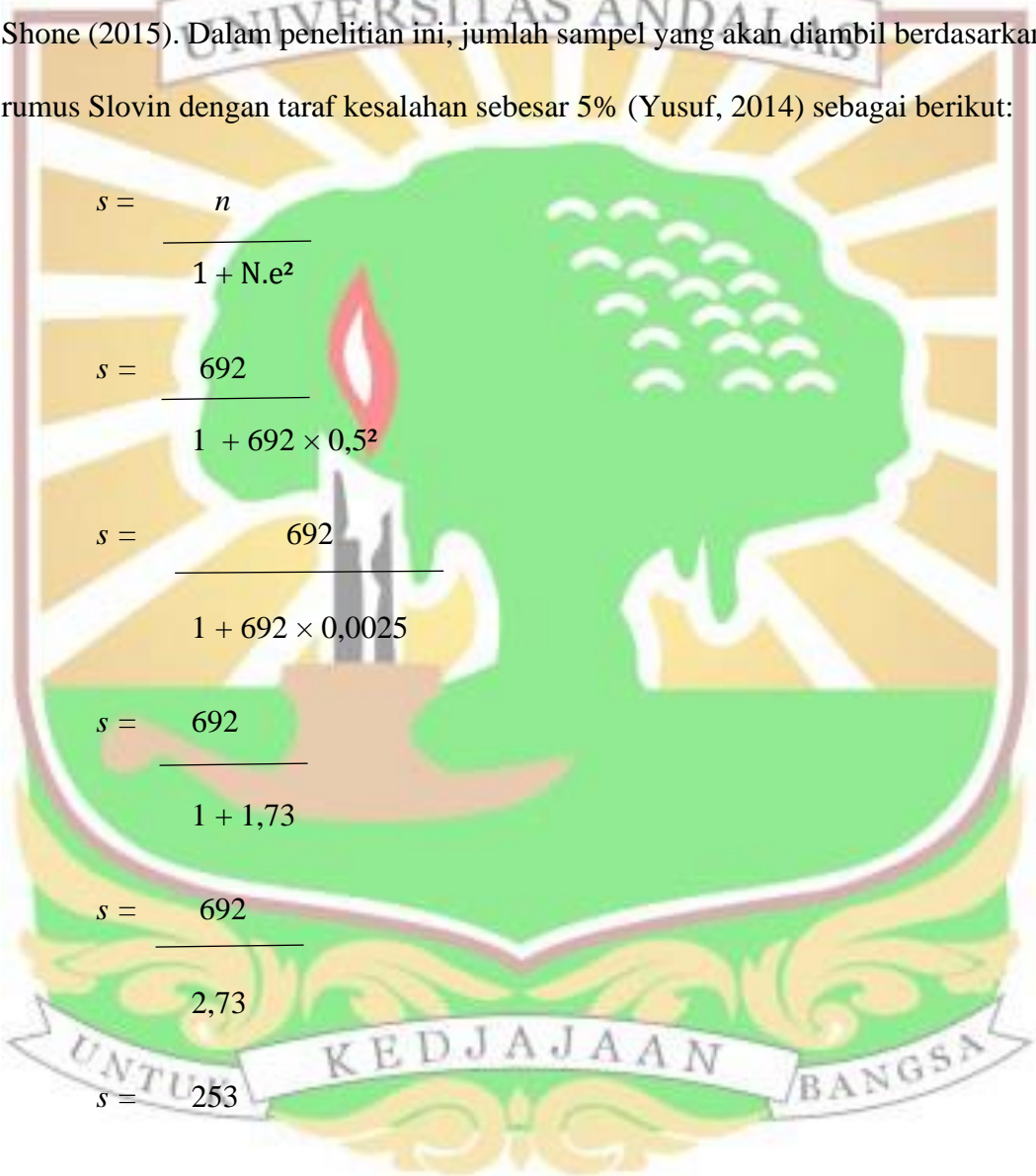
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Winarsunu (2002) menjelaskan bahwa populasi adalah seluruh individu yang dimaksud untuk diteliti dan yang akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya. Populasi dari penelitian ini adalah 692 mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

3.3.2 Sampel Penelitian

Winarsunu (2002) mendeskripsikan sampel sebagai sebagian kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian. Selain itu, sampel juga didefinisikan sebagai responden-responden yang dipilih dari populasi penelitian yang telah ditetapkan Shone (2015). Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang akan diambil berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 5% (Yusuf, 2014) sebagai berikut:



$$s = \frac{n}{1 + N \cdot e^2}$$

$$s = \frac{692}{1 + 692 \times 0,5^2}$$

$$s = \frac{692}{1 + 692 \times 0,0025}$$

$$s = \frac{692}{1 + 1,73}$$

$$s = \frac{692}{2,73}$$

$$s = 253$$

Keterangan :

s = sampel

N = populasi

e = derajat ketelitian atau nilai kritis yang diinginkan (0,05)

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *teknik non probability sampling dengan menggunakan Accidental Sampling*. Pengambilan sampel dimana karakteristik sampel sudah ditentukan atau diketahui terlebih dahulu berdasarkan sifat dan ciri dan populasi (Winarsunu, 2017). Karakteristik sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala. Metode ini mengungkapkan data sebenarnya atau fakta yang hanya diketahui oleh responden Azwar (2017). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala merupakan seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan atau pernyataan tersebut. Skala psikologi memiliki karakteristik khusus, yaitu: (1) item dalam skala psikologi berupa pertanyaan dan pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan; (2) indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem item; (3) respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah” (Azwar, 2017). Instrumen penelitian ini dibuat dalam formulir menggunakan *google form* agar mempermudah jalannya penelitian di masa pandemi.

3.6 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan secara daring dikarenakan adanya Pandemi Covid – 19. Responden diminta untuk mengisi kuisisioner melalui *google form* melalui *link* yang telah dibagikan.

3.7 Alat Ukur Penelitian

3.7.1 Alat Ukur Stres Akademik

Stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory* dari Gadzella (1994). *Inventory* ini memiliki 51 item yang terdaftar di bawah sembilan kategori dan dua bagian (jenis *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik). Lima kategori adalah jenis-jenis *stressor* akademik (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri). Empat kategori adalah reaksi terhadap *stressor* akademik (fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif). *Student-Life Stress Inventory* memiliki reliabilitas internal konsistensi yang diukur menggunakan cronbach alpha sebesar 0,76.

Student-Life Stress Inventory merupakan skala model Likert. Setiap aitem dalam skala stres akademik berisi lima pilihan jawaban atau respon yaitu Selalu yang diberi skor 5, Sering diberi skor 4, Kadang - kadang diberi skor 3, Jarang diberi skor 2, dan Tidak Pernah diberi skor 1 untuk aitem-aitem yang berbentuk *favorable*. Sebaliknya, aitem *unfavorable* terdiri dari: Selalu yang diberi skor 1, Sering diberi skor 2, Kadang-kadang diberi skor 3, Jarang diberi skor 4, dan Tidak Pernah diberi skor 5.

Tabel 3. 1

Blue Print Skala Stres Akademik

Section	Kategori	Nomor Item	Jumlah Item
Stressor	Frustrasi	1,2,3,4,5,6,7	7
	Konflik	8,9,10	3
	Tekanan	11,12,13,14	4
	Perubahan	15, 16, 17	3
	Pemaksaan diri	18,19,20,21,22,23	6
Reaksi terhadap stressor	Fisiologis	24,25,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36,37	14
	Emosional	38,39,40,41	14
	Perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49	8
	Penilaian Kognitif	50,51	2
	Total		51

3.7.2 Alat Ukur *Sense of Coherence*

Pada penelitian ini, *sense of coherence* di ukur dengan menggunakan skala SOC-13 yang diadaptasi dari Antonovsky (1987). Alat ukur SOC-13 adalah alat untuk mengukur *sense of coherence*. Alat ukur ini telah digunakan dalam banyak penelitian populasi umum dan telah diterjemahkan ke dalam 33 bahasa dan telah digunakan di 32 negara. Selain itu, tinjauan sistematis atas literatur terkini tentang salutogenesis menunjukkan hasil tentang struktur dari tiga komponen SOC yaitu *comprehensibility*, *manageability*, *meaningfulness*. Item skala SOC-13 menggunakan skala rentang dengan 7 rentang pilihan jawaban dengan poin dari 1

hingga 7. Dimana poin 1 dan 7 merupakan perasaan eskترم mengenai pertanyaan dan pernyataan terkait hidup seseorang.

Tabel 3. 2

Blue Print Skala Sense of Coherence

Komponen	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
Compherensibility	1,2,4,7,10	5
Manageability	3,5,11,13	4
Meaningfulness	6,8,9,12	4
	Total	13

3.7.3 Validitas

Untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu proses pengujian validitas atau validasi Azwar (2016). Dalam penelitian ini, pengujian validitas alat ukur yang akan digunakan adalah *content validity* (validitas isi). Validitas isi adalah penilaian 41 relevansi item terhadap indikator perlakuan dan tujuan ukurannya oleh analisis rasional dari beberapa penilai yang kompeten (*expert judgement*). Apabila sebagian besar penilai sepakat bahwa suatu item adalah relevan, maka item tersebut dinyatakan sebagai item yang layak mendukung validitas isi skala (Azwar, 2016).

3.7.4 Reliabilitas

Salah satu ciri alat ukur yang berkualitas baik adalah reliabel. Reliabel adalah kemampuan untuk menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran yang kecil. Pengertian reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi

hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila error pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi error yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh error, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya (Azwar, 2016). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 hingga 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel, namun dalam kenyataannya dalam pengukuran psikologi belum pernah ditemui koefisien yang sempurna mencapai 1,00 (Azwar, 2016). Teknik yang digunakan dalam menguji reliabilitas butir-butir skala dalam penelitian ini adalah dengan teknik *koefisien alpha* dari Cronbach.

3.7.5 Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut dengan individu yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2017). Pengujian daya beda item ini dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor item melalui distribusi skor skala itu sendiri. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dengan skor skala menandakan semakin tinggi konsistensi antara item dengan skala secara keseluruhan sehingga daya beda item akan semakin tinggi (Azwar, 2017).

Batasan yang digunakan sebagai kriteria pemilihan item dalam penelitian ini adalah $r_{ix} \geq 0,25$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 daya bedanya dikatakan memuaskan dan jika kurang dari 0,25 maka dapat

diinterpretasikan bahwa daya beda dari tem tersebut rendah dan kurang memuaskan (Azwar, 2016).

3.8 Hasil Uji Coba Alat Ukur

3.8.1 Skala Stres Akademik

Dari hasil uji coba alat ukur stres akademik didapatkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,915 untuk 51 item. Berdasarkan nilai tersebut, skala stress akademik dapat dikatakan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dikarenakan mendekati angka 1.00 (Azwar, 2011).

Tabel 3.3

Koefisien Reabilitas Skala Stres Akademik setelah Uji Coba

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
0,915	51

Setelah uji coba dilakukan terdapat 11 item yang memiliki koefisien di bawah 0,25 ($r_{ix} < 0,25$). Karena penelitian ini menggunakan skala adaptasi dimana peneliti tidak boleh mengubah aspek – aspek berperilaku dari atribut yang diukur, tidak boleh mengurangi atau menambah indikator perilaku, tidak boleh mengubah format dan banyaknya item, serta tidak boleh mengubah respon serta cara penskoran alat ukur, sehingga tampilan skala yang telah diadaptasi nanti akan sama seperti aslinya hanya saja disajikan ke dalam Bahasa Indonesia (Azwar, 2019).

Tabel 3.4

Blue Print Skala Stres Akademik setelah Uji Coba

No	Section	Kategori	Nomor Item	Jumlah
1.	Stresor	Frustrasi	1,2,3,4,5,6,7	7
		Konflik	8,9,10	3
		Tekanan	11,12,13,14	4
		Perubahan	15,16,17	3
		Pemaksaan diri	18,19,20,21,22,23	6
		2.	Reaksi terhadap stresor	Fisiologis
Emosional	38,39,40,41			4
Perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49			8
Kognitif	50,51			2
Total				51

3.8.2 Skala *Sense of Coherence*

Dari hasil uji coba alat ukur *sense of coherence* didapatkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,809 untuk 13 item. Berdasarkan nilai tersebut, skala *sense of coherence* dapat dikatakan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dikarenakan mendekati angka 1.00 (Azwar, 2011).

Tabel 3.5

Koefisien Reabilitas Skala *Sense of Coherence*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
0,806	13

Setelah uji coba dilakukan terdapat satu item yang memiliki koefisien di bawah 0,25 ($r_{ix} < 0,25$) yaitu item nomor 6. Karena penelitian ini menggunakan skala adaptasi dimana peneliti tidak boleh mengubah aspek – aspek berperilaku dari atribut yang diukur, tidak boleh mengurangi atau menambah indikator perilaku, tidak boleh mengubah format dan banyaknya item, serta tidak boleh mengubah respon serta cara penskoran alat ukur, sehingga tampilan skala yang telah diadaptasi nanti akan sama seperti aslinya hanya saja disajikan ke dalam Bahasa Indonesia (Azwar, 2019).

Tabel 3.6

Blue Print Skala *Sense of Coherence* setelah Uji Coba

No	Komponen	Nomor Item	Jumlah
1.	<i>Compherensibility</i>	1,2,4,7,10	5
2.	<i>Manageability</i>	3,5,11,13	4
3.	<i>Meaningfulness</i>	6,8,9,12	4
Total			13

3.9 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

3.9.1 Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan diawali dengan ketertarikan peneliti dengan fenomena yang terjadi di lingkungan mahasiswa kedokteran. Peneliti mencari tahu mengenai fenomena apa yang sedang terjadi kepada beberapa teman yang sedang menempuh pendidikan di fakultas kedokteran Universitas Andalas.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari mahasiswa tersebut bahwa mereka merasa stres dikarenakan jadwal perkuliahan di kedokteran yang padat, dan harus menguasai materi serta harus mencapai target nilai di setiap bloknnya. Setelah mendapatkan fenomena yang sedang dialami oleh mahasiswa kedokteran, peneliti mendiskusikan mengenai fenomena tersebut dengan dosen pembimbing, dan disepakati bahwa peneliti akan melakukan penelitian terkait stres akademik. Setelah itu peneliti mencoba membaca berbagai literatur terkait variabel apa saja yang dapat berhubungan dengan variabel stres akademik sehingga peneliti memutuskan untuk memilih variabel *sense of coherence*.

Kemudian peneliti mencari literatur dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, skripsi, dan data pendukung lainnya yang bisa dipertanggungjawabkan terkait teori dari variabel penelitian yaitu stres akademik dan *sense of coherence*. Setelah menemukan informasi dan data terkait variabel penelitian yang akan diteliti, peneliti melakukan diskusi dan bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi. Setelah itu dilanjutkan dengan mencari alat ukur yang bisa digunakan yang sesuai dengan variabel penelitian. Peneliti memilih untuk mengadaptasi alat ukur yang ditemukan. Selanjutnya, peneliti merumuskan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, menggambarkan kerangka penelitian dan menuliskan hipotesis penelitian.

3.9.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan melakukan adaptasi skala *sense of coherence* dan skala stres akademik. Peneliti melakukan proses penerjemahan skala yang dibantu oleh ahli Bahasa Inggris. Selanjutnya hasil

terjemahan skala akan diperiksa oleh *expert judgement* untuk melihat kesesuaian bahasa dengan teori variabel *sense of coherence* dan stres akademik. *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah ibu Amatul Nasa Firdausa Nasa, M.Psi, Psikolog dan bapak Weno Pratama S.Psi, M.A. Setelah menerima saran dari *expert judgement*, peneliti memperbaiki beberapa kata yang kurang sesuai dengan pemahaman psikologi, selanjutnya peneliti melakukan *back translate* dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji keterbacaan untuk melihat apakah item – item skala penelitian sudah di pahami dan bisa digunakan dalam penelitian. Peneliti melakukan uji keterbacaan kepada 23 mahasiswa Universitas Andalas yang dibagikan melalui aplikasi *whatsapp*.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba skala yang akan digunakan pada penelitian untuk melihat reliabilitas, validitas dan uji daya beda item pada masing – masing skala. Peneliti melakukan uji coba kepada 148 mahasiswa kedokteran angkatan 2018, 2019, 2020 yang berkuliah selain di Universitas Andalas. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan *link google form* <https://forms.gle/x4WTFWsRhu2ALx4i7> setelah memperoleh item – item yang valid dan reliabel, selanjutnya peneliti melakukan penelitian kepada subjek penelitian.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan *link google form* <https://forms.gle/oyEZ6uosFzKBxYBR6> berisikan item – item skala yang dibagikan kepada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2018, 2019, 2020 melalui aplikasi *whatsapp*, *line* dan

instagram. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 1 November sampai tanggal 18 November 2021.

3.9.3 Tahap Pengolahan dan Pembahasan Data

Pengolahan data dilakukan dengan melakukan pengolahan data secara statistik secara komputerisasi menggunakan SPSS 26.0 *for Windows*. Tahap pembahasan data dilakukan dengan membahas hasil analisis statistik berdasarkan teori, yang bertujuan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini.

3.10 Metode Analisis Data

3.10.1 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak bertujuan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini, responden akan dikategorisasikan dalam 2 kategori, yaitu tinggi dan rendah (Azwar, 2012) untuk melihat *sense of coherence* dengan stres akademik. Adapun kategori dari setiap variabel yang diteliti sebagai berikut :

Tabel 3.7

Kategorisasi variabel *Sense of Coherence* dan Stres Akademik

Rentang Nilai	Kategorisasi
Rendah	$X < M$
Tinggi	$X \geq M$

Keterangan :

X = Skor total masing – masing individu

M = *Mean* teoritis

3.10.2 Analisis Statistik Inferensial

Pengolahan data pada tingkat inferensial bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan terhadap pengujian hipotesis (Azwar, 2014). Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan *SPSS 26.0 for Windows*. Sebelum menganalisis korelasi, terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi pada metode korelasional yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas.

3.10.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis sudah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menggunakan program SPSS. Sebuah data dikatakan terdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjabarkan mengenai hasil analisis data penelitian yang diolah secara statistik dan pembahasan hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 23.0* dan *26.0 for windows*. Data hasil penelitian yang diperoleh mencakup data gambaran umum subjek penelitian, hasil uji asumsi normalitas dan linearitas data penelitian, hasil analisis uji korelasi sebagai hasil utama dari penelitian ini.

4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Gambaran umum subjek yang diperoleh yaitu distribusi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia dan angkatan. Gambaran ini diperoleh dari 257 responden yang merupakan mahasiswa S1 profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2018, 2019 dan 2020. Gambaran ini kemudian diolah menggunakan teknik perhitungan deskriptif untuk melihat frekuensi dan persentase dari masing – masing distribusi data.

4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah responden penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1**Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase
Laki – laki	78	30,4 %
Perempuan	179	69,6 %
Total	257	100 %

Pada tabel 4.1 terlihat bahwa jumlah subjek penelitian 179 orang (69,6%) berjenis kelamin perempuan dan 78 orang (30,4) berjenis kelamin laki – laki.

4.2 Hasil Uji Asumsi Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Metode ini dapat dilakukan apabila telah memenuhi syarat uji asumsi dasar, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

4.2.1 Uji Normalitas

Hasil normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.(p)	Keterangan
<i>Sense of Coherence</i>	0,200	Normal
Stres Akademik	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *sense of coherence* adalah sebesar 0,200 dan nilai signifikansi variabel stres akademik adalah sebesar 0,200. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal karena nilai signifikansi ($p > 0,05$).

4.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan melihat *test for linearity* pada program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) (Azwar, 2011). Hubungan antara dua variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil Uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
<i>Sense of Coherence</i> & Stres Akademik	0,927	Linear

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *sense of coherence* dan stres akademik adalah sebesar 0,927. Dengan

demikian kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansinya sebesar $(p) > 0,05$.

4.3 Hasil Utama Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah melihat hubungan antar *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode uji korelasi untuk menguji hipotesis penelitian. Berdasarkan uji normalitas dan linearitas pada data penelitian diperoleh bahwa sebaran data bersifat normal dan antara kedua variabel memiliki hubungan yang linear, sehingga data pada penelitian dapat dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Sig. (p)	Perason Correlation (r)	Keterangan
<i>Sense of Coherence</i> & Stres Akademik	0,000	-0,695	Berkorelasi negatif

Pada tabel 4.4 terlihat bahwa nilai signifikansi hubungan *sense of coherence* dengan stres akademik 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi ini menjelaskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas. Nilai korelasi *Pearson* yang didapatkan adalah sebesar -0,695, menunjukkan bahwa

hubungan antara variabel *sense of coherence* dengan stres akademik termasuk dalam kategori kuat. Nilai korelasi variabel *sense of coherence* dan stres akademik merupakan korelasi negatif yang berarti semakin tinggi *sense of coherence* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas.

4.4 Gambaran Hasil Penelitian

Pada bagian gambaran hasil penelitian ini akan disajikan data deskripsi statistik pada masing – masing variabel penelitian. Data deskripsi statistik yang didapatkan kemudian akan menjadi dasar untuk mengolah data menjadi empat kategori pada tiap – tiap variabel penelitian.

4.4.1 Gambaran Stres Akademik

Berdasarkan data skor stres akademik didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.5
Gambaran skor Stres Akademik

Variabel	Skor Hipotetik			
	Skor terendah	Skor tertinggi	Rata – rata skor total	Standar deviasi
Stres Akademik	51	255	153	34

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa *mean* (nilai rata – rata skor total) hipotetik yang didapat pada variabel stres akademik adalah sebesar 153. Dari *mean* tersebut diperoleh kategorisasi stres akademik sebagai berikut.

Tabel 4.6**Kategorisasi Stres Akademik**

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 153$	212	82,5 %
Tinggi	$X \geq 153$	45	17,5 %

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa terdapat 212 responden (82,5 %) memiliki tingkat stres akademik rendah. Sementara 45 responden (17,5 %) memiliki tingkat stres akademik tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden dalam penelitian ini yang memiliki tingkat stres akademik rendah.

Tabel 4.7**Deskripsi Statistik Sub Aspek Stres Akademik**

No	Aspek	Sub Aspek	Mean
1.	<i>Stressor</i>	<i>Frustration</i>	2,44
		<i>Conflict</i>	2,98
		<i>Pressures</i>	3,18
2.	<i>Reaction of Stressor</i>	<i>Changes</i>	2,76
		<i>Self Imposed</i>	3,47
		<i>Physiological</i>	2,22
		<i>Emotional</i>	2,78
		<i>Behavioral</i>	1,86
		<i>Cognitive appraisal</i>	3,53

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa sub aspek *pressures* dari aspek *stressor* merupakan sub aspek yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 3,18. Sedangkan sub aspek *cognitive*

appraisal dari aspek *reaction of stressor* merupakan sub aspek yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 3,53.

4.4.2 Gambaran *Sense of Coherence*

Berdasarkan data skor *sense of coherence* didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.8

Gambaran Skor Total *Sense of Coherence*

Variabel	Skor Hipotetik		Rata – rata	Standar deviasi
	Skor terendah	Skor tertinggi		
<i>Sense of Coherence</i>	13	91	52	13

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa *mean* (nilai rata – rata skor total) hipotetik yang didapat pada variabel *sense of coherence* adalah sebesar 52. Dari *mean* tersebut diperoleh kategorisasi *sense of coherence* sebagai berikut.

Tabel 4.9

Kategorisasi *Sense of Coherence*

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 52$	112	43,6 %
Tinggi	$X \geq 52$	145	56,4 %

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa terdapat 112 responden (43,6 %) memiliki tingkat *sense of coherence* rendah. Sementara 145

responden (56,4 %) memiliki tingkat *sense of coherence* tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden dalam penelitian ini yang memiliki tingkat *sense of coherence* tinggi.

Tabel 4.10

Deskripsi Statistik Aspek *Sense of Coherence*

No.	Komponen	Mean
1.	<i>Compherensibility</i>	4,06
2.	<i>Manageability</i>	4,08
3.	<i>Meaningfullnes</i>	4,55

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa komponen *meaningfullnes* dari item *favorable* merupakan komponen *sense of coherence* yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 4,79.

4.5 Hasil Tambahan

Pada penelitian ini dilakukan juga analisis tambahan untuk melihat stres akademik ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Pengolahan data menggunakan teknik statistik *independent sampel t-test*.

4.5.1 Gambaran Stres Akademik Ditinjau Perbedaan Jenis Kelamin

Tabel 4.11

Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	t	Signifikansi (p)	Keterangan
Laki – laki	126,03	-2,178	0,030	Terdapat perbedaan
Perempuan	132,99			

Berdasarkan tabel 4.11 bahwa nilai t adalah sebesar $-2,18$ dan nilai signifikansi adalah sebesar $0,030$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan stres akademik pada mahasiswa laki – laki dan perempuan karena nilai $\text{sig (2-tailed)} < 0,05$. Berdasarkan *mean* terlihat bahwa *mean* pada perempuan ($\mu 132,99$) lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* pada mahasiswa laki – laki ($\mu 126,03$).

4.6 Pembahasan

4.6.1 Hubungan Antara *Sense of Coherence* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, terdapat hubungan yang signifikan antara *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Hubungan antara kedua variabel memiliki arah yang negatif yang berarti bahwa semakin tinggi *sense of coherence* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas begitupun sebaliknya. *Sense of coherence* merupakan konsep utama dari salutogenesis oleh (Antonovsky, 1987) yang dikembangkan untuk menjelaskan pemeliharaan dan perbaikan tertentu pada keberlanjutan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mengenai stres, coping dan kesehatan pada diri individu itu sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Soederhamn, Sundsli Ciffordson & Dale 2015) yang menyatakan bahwa orang dewasa yang memiliki *sense of coherence* yang tinggi dapat menggunakan sumber daya yang memadai dalam mengatasi stres untuk mempertahankan status kesehatan mereka. Adanya hubungan diantara kedua variabel ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koushede (2009) yang menyatakan bahwa orang dewasa dengan *sense of coherence* yang tinggi umumnya mampu menangani stresor dengan lebih baik sehingga dapat tetap sehat, sedangkan sebaliknya orang dewasa yang memiliki *sense of coherence* yang rendah lebih rentan terhadap masalah kesehatan.

Hal ini menunjukkan bahwa *sense of coherence* merupakan sumber daya di dalam diri yang melindungi individu terhadap resiko serius dari stres yang dialami. Sehingga dengan adanya *sense of coherence* ini mahasiswa lebih mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan menggunakan 3 komponen yang ada di dalam variabel *sense of coherence* yaitu *comprehensibility*, *manageability* dan *meaningfulness* Super, Wagemakers, Picsavet dan Koelen (2015).

Secara sederhana, komponen *compherensibility* merupakan suatu keyakinan dalam melihat besar atau kecilnya suatu masalah serta kemampuan memahami suatu masalah. Seorang individu membutuhkan pemahaman yang baik terhadap masalah atau situasi yang dihadapi. Komponen *manageability* mencakup

kemampuan individu untuk mengelola masalah yang dihadapi. Dan *meaningfulness* merujuk pada sejauh mana seseorang merasa bahwa kehidupan memiliki makna emosional, bahwa masalah yang dihadapi di dalam kehidupan layak diperjuangkan. *Meaningfulness* mencakup pemahaman dan kemampuan individu dalam mengelola masalah. (Antonovsky, 1998). Melalui mekanisme dari komponen *sense of coherence*, mampu membantu menentukan pergerakan pada keberlanjutan kesehatan seseorang. Milletmark, Shifra Sagi, Monica Ericksson dan Jurgen M, Pelikan (2017). Menurut Super, Wagemakers, Picasvet dan Koelen (2015) *sense of coherence* mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres di kehidupan sehari – hari.

Hasil analisis nilai korelasi *Pearson* yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebesar -0,695, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *sense of coherence* dengan stres akademik termasuk dalam korelasi negatif kategori kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Chu, Khan dan Kraemer (2016) yang menyatakan bahwa *sense of coherence* secara negatif berkorelasi dengan stres dan secara positif berkorelasi dengan *performance* akademik pada mahasiswa di China. Menurut Milletmark, Shifra Sagi, Monica Ericksson dan Jurgen M, Pelikan (2017) *sense of coherence* yang kuat membantu tindakan pengurangan dan penggunaan sumber daya untuk mengatasi stres.

Berdasarkan hasil *mean* pada sub aspek skala, menunjukkan bahwa sub aspek *pressures* dari aspek *stressor* merupakan sub aspek yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 3,18. Data ini dapat menjelaskan bahwa mahasiswa Program Studi Profesi Dokter mengalami stresor yang paling tinggi karena tekanan – tekanan

selama proses akademik, item yang dibahas pada sub aspek ini mengenai pengalaman atau hal – hal yang membuat mahasiswa tertekan ketika berhadapan dengan masalah yang kompetitif misalnya nilai kuliah, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman serta item mengenai perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa ketika mengalami *deadline* tugas, bayaran spp, kelebihan beban dan ketika memiliki masalah dalam hubungan interpersonal (Gadzella, 1994). Sedangkan sub aspek *cognitive appraisal* dari aspek *reaction of stressor* merupakan sub aspek yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 3,53. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menggunakan penilaian kognitif mereka ketika mengalami stres. Item yang dibahas di dalam sub aspek *cognitive appraisal* ini yaitu mengenai tindakan memikirkan dan menganalisis seberapa berat masalah dan menganalisis apakah strategi yang digunakan adalah pilihan yang efektif (Gadzella, 1994).

Berdasarkan hasil *mean* pada sub komponen skala *sense of coherence* dapat dilihat bahwa komponen *meaningfulness* memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 4,55. Menurut Antonovsky (1979) *sense of coherence* juga dipandang sebagai orientasi yang relatif stabil yang mempengaruhi *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) individu terhadap tuntutan lingkungan, pendekatan *sense of coherence* ini menuntun individu untuk memprediksi bahwa dengan kesadaran yang kuat akan melihat suatu tuntutan sebagai tantangan yang layak dihadapi.

Kategorisasi dari variabel *sense of coherence* terlihat bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki *sense of coherence* tinggi dibandingkan dengan *sense of coherence* rendah. Sedangkan pada tabel 4.6 terlihat bahwa lebih banyak

mahasiswa yang mengalami stres akademik yang rendah dibandingkan stres akademik tinggi. Dari 257 responden, yang memiliki *sense of coherence* tinggi adalah sebanyak 145 orang dan yang memiliki *sense of coherence* rendah adalah 112 orang. Sementara untuk kategorisasi stres akademik didapatkan hasil 212 orang responden mengalami stres akademik rendah dan 45 mengalami stres akademik tinggi. Hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa tidak semua responden yang memiliki *sense of coherence* rendah mengalami stres akademik yang tinggi. Adapun terdapat faktor – faktor lain yang berdampak pada hubungan antar kedua variabel yaitu *social support* seperti status sosial ekonomi, latar belakang pendidikan keluarga, penghasilan yang memadai atau memiliki atau tidak memiliki pasangan Chu, Khan dan Kraemer (2016).

4.6.2 Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter

Hasil yang didapatkan dari kategorisasi variabel stres akademik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 212 responden (82,5 %) memiliki tingkat stres akademik rendah. Sementara 45 responden (17,5 %) memiliki tingkat stres akademik tinggi. Stres akademik pada sebagian mahasiswa Program Studi Profesi Dokter beradap pada ketogori rendah. Berdasarkan hasil *mean* pada sub aspek skala, menunjukkan bahwa sub aspek *pressures* dari aspek *stressor* merupakan sub aspek yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 3,18.

Data ini dapat menjelaskan bahwa mahasiswa Program Studi Profesi Dokter sebagian besar mengalami stress akademik yang rendah tetapi dilihat pada *mean* sub aspek stres akademik, mahasiswa mengalami stresor yang paling tinggi karena

tekanan – tekanan selama proses akademik, item yang dibahas pada sub aspek ini mengenai pengalaman atau hal – hal yang membuat mahasiswa tertekan ketika berhadapan dengan masalah yang kompetitif misalnya nilai kuliah, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman serta item mengenai perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa ketika mengalami *deadline* tugas, bayaran spp, kelebihan beban dan ketika memiliki masalah dalam hubungan interpersonal (Gadzella, 1994).

Sedangkan sub aspek *cognitive appraisal* dari aspek *reaction of stressor* merupakan sub aspek yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 3,53. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mengalami tekanan – tekanan selama proses pendidikan tetapi diimbangi dengan reaksi terhadap stres yaitu *cognitive appraisal* yang tinggi sehingga mereka mampu menggunakan penilaian kognitif mereka ketika mengalami stres. Item yang dibahas di dalam sub aspek *cognitive appraisal* ini yaitu mengenai tindakan memikirkan dan menganalisis seberapa berat masalah dan menganalisis apakah strategi yang digunakan adalah pilihan yang efektif (Gadzella, 1994).

4.6.3 Gambaran *Sense of Coherence* pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter

Hasil yang didapatkan dari kategorisasi variabel *sense of coherence* dari 257 responden, yang memiliki *sense of coherence* tinggi adalah sebanyak 145 orang dan yang memiliki *sense of coherence* rendah adalah 112 orang. Sebagian besar mahasiswa Program Studi Profesi Dokter memiliki *sense of coherence* tinggi

dibandingkan dengan *sense of coherence* rendah. Berdasarkan hasil *mean* pada sub komponen skala *sense of coherence* dapat dilihat bahwa komponen *meaningfulness* dari item *favorable* merupakan komponen *sense of coherence* yang memiliki nilai *mean* tertinggi yaitu 4,55.

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagian besar memiliki *sense of coherence* yang tinggi dengan nilai *mean* tertinggi pada komponen *meaningfulness*. *Meaningfulness* adalah memahami tuntutan yang dihadapi sebagai suatu tantangan yang layak untuk diperjuangkan dan penuh keterlibatan, dengan ini dalam pikiran kita dapat berpendapat bahwa dari komponen *sense of coherence* yaitu *comphrensibility*, *manageability* dan *meaningfulness* merupakan sebuah kontribusi yang relevan menunjukkan kemampuan – kemampuan penting yang harus dimiliki oleh individu (Riksaasen & Hovdenal, 2020). Dalam pendidikan kedokteran kemampuan serta keyakinan mahasiswa terhadap tuntutan pendidikan dan keterampilan merujuk pada *meaningfulness* yang terdapat di dalam diri mahasiswa (Riksaasen & Hovdenal, 2020).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan bahwa komponen *meaningfulness* baik dari item *favorable* maupun *unfavorable* merupakan komponen yang merujuk pada sejauh mana seseorang merasa bahwa kehidupan memiliki makna emosional serta mampu menilai suatu masalah yang dihadapi di dalam kehidupan layak diperjuangkan Antonovsky (1987). Menurut Antonovsky (1979) pendekatan *sense of coherence* ini menuntun individu untuk memprediksi bahwa dengan kesadaran yang kuat akan melihat suatu tuntutan sebagai tantangan yang layak dihadapi.

4.6.4 Pembahasan Hasil Tambahan

Penelitian ini juga melihat bagaimana gambaran stres akademik ditinjau dari data demografis, salah satu hasil yang didapatkan adalah terdapat perbedaan stres akademik ditinjau dari perbedaan jenis kelamin responden penelitian. Hasil uji *Independent Sample t-test* diperoleh nilai sig. 2-tailed (0,030) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Dilihat pada tabel menunjukkan perbedaan *mean* pada stres akademik yang dialami oleh responden laki – laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mean* stres akademik laki – laki sebesar 126,03 sedangkan *mean* stres akademik pada responden perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 132,99 sehingga dapat dikatakan bahwa responden laki – laki cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan stres akademik yang dialami oleh responden perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Misra, Mckean, West & Russo, 2000) yang menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi reaksi terhadap stresor akademik bahwa mahasiswa perempuan merasa lebih stres daripada mahasiswa laki – laki.

Menurut Hyde dan Plant (1995) jenis kelamin juga mempengaruhi persepsi dan reaksi mahasiswa terhadap stres akademik, penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih sering membiarkan emosi mereka sedangkan laki – laki mengendalikan emosi, menerima masalah dan lebih berupaya dalam pemecahan masalah. Adapun penelitian yang dilakukan pada 6 Universitas Sudan oleh Ragab, Dafallah dan Salih (2021) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran perempuan secara signifikan mengalami stres akademik yang lebih tinggi

dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran laki – laki, hal ini dikarenakan para mahasiswa kedokteran perempuan lebih kompetitif, cenderung lebih bekerja keras dalam memperoleh nilai yang lebih tinggi dalam ujian, membesarkan – besarkan kesedihan, cenderung kurang berolahraga dan seiring bertambahnya usia stres yang dialami oleh mahasiswa perempuan juga dipengaruhi oleh hormon.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian hubungan *sense of coherence* dengan stress akademik pada mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas kedokteran Universitas Andalas, diantaranya :

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *sense of coherence* pada mahasiswa program studi profesi dokter. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *sense of coherence* maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dan begitu juga sebaliknya. Sebagian besar mahasiswa program studi profesi dokter mengalami stres akademik yang rendah. Sebagian besar mahasiswa program studi profesi dokter memiliki *sense of coherence* yang tinggi. Terdapat perbedaan *mean* yang signifikan pada stres akademik yang dialami oleh mahasiswa laki – laki dan perempuan. Perbedaan *mean* menunjukkan laki – laki cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan stres akademik yang dialami oleh perempuan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut.

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan judul pada penelitian ini diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yaitu meneliti pengaruh *sense of coherence* dengan stres akademik pada mahasiswa.
2. Bagi Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel stres akademik diharapkan untuk melakukan penelitian terkait hubungan atau pengaruh stres akademik dengan variabel lain yang berhubungan dengan kehidupan mahasiswa.

5.2.1 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran praktis yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada mahasiswa program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas untuk mempertahankan keadaan stres akademik yang rendah dengan tetap menjaga kesehatan fisik, mental dan spiritual seperti makan makanan yang sehat, cukup minum, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, melakukan relaksasi dan tetap rajin beribadah.

2. Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa banyak mengalami stresor *pressure* selama proses akademik. Oleh karena itu diharapkan kepada pihak kampus untuk mengadakan program pembelajaran yang lebih menyenangkan agar mahasiswa terhindar dari stres dan mampu menyerap pembelajaran dengan lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adela, N., Dinata, I. M. K., & Griadhi, I. P. A. (2019). *Hubungan Stress terhadap Kelelahan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *10*(1), 134–138.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). *Journal of Epidemiology and Global Health The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students*. *7*(3), 169–174.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Fransisco, CA: Jossey Bass.
- Antonovsky, A. (1996) *The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion*. Health Promotion International. Oxford University Press.
- Antonovsky, A. (1998). *The Sense of Coherence: A Historical and Future Perspective*. In H.I. McCubbin, E.A. Thompson, A.I. Thompson, & J.E. Fromer (eds), *Stress, Coping, and Health in Families: Sense of Coherence and Resiliensy*. Sage Publications.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress an Stay Well* (CA : Jossey Bass (ed.).

- Apuke, O. D. (2017). *Quantitative Research Methods. A Synopsis Approach*.
- Azwar, S (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reabilitas dan Validitas*. Sigma Alpha.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Dasar - dasar Psikometrika* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed). Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Bacon Shone, J. (2015). *Introduction to Quantitative Research Methods*.
- Barikani, A. (2009). Stress in Medical Students. Qazvin of Medical Sciences. *Journal of Medical Education*.
- Barseli, M., & Nikmarijal, N. (2017). Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Brady, L. (2017) *The Role of Sense of Coherence in Stressor Appraisal*
- Chu J., J, Khan., M., H., Heiko J. & Kraemer, A. (2016). Sens of Coherence and Associated Fackors Among University Students in China: Cross Sectional Evidence. *BMC Public Health*.
- Creswell, John, J. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (3rd ed.).

Citra M., S., F. (2020). *Buku panduan mahasiswa*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Darling, A., C, Lenore., M., Stacy., N., H & Spencer., B. (2007). *College Student Stress: The Influence of Interpersonal Relationship on Sense of Coherence*. Department of Family and Child Sciences, Florida State University.

Rima., S. (2019). *Buku Panduan Laboratorium. Fome II*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

FK Universitas Andalas & RSUP Dr. M. Djamil Padang. (2020). Universitas Andalas.

FK Unand. (2015). *Pedoman Umum Penulisan Skripsi Mahasiswa*. FK Universitas Andalas.

Gadzella, B. M. (1994). *Student Life Stress Inventory : Identification of and Reactions to Stressors*. 395–402.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2004). *An Analysis of the Categories in the Student Life Stress Inventory*. 1(1), 1–10.

Hyde, J. S., & Plant, E. A. (1995). Magnitude of Psychological Gender Differences: Another side of the story. *American Psychologist*, 50, 159 - 161.

Indarwati. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauiddin Makassar*. In *Director* (Vol. 15, Issue April).

Indriana Rakhmawati, Pipin Farida, N. (n.d.). *Sumber Stress Akademik dan*

*Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta
(Academic stress sources and it ' s impact to nursing student stress level).*

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional ,
Stres Akademik , dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa.*

Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). *Predictors of
Academic Stress Among College Students.*

Koushede, V., M.P.H., and Bjorn, E. (2009). *Sense of Coherence and Medicine Use
for Headache Among Adolescents. Institute of Public Health, university of
Copenhagen, Copenhagen, Denmark.*

Lundberg, O., & Toivanen, S. (2011). Sense of Coherence and Social Structure.
Encyclopedia of Environmental Health, 20–25.

Misra, R and Catillo, L., G. (2000). Academic Stress Among College Students:
Comparison of American and International Students. *Texas A&M University.*

Mittelmark, Bull, & Bowman (2017). Emerging Idea Relevant to the Salutogenic
Model of Health. *The Handbook of Salutogenic (45-56).*

Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson, G. F. B., & Jurgen M. Pelikan, G. A. E.
(2017). *The Handbook of Salutogenesis.*

Muhammad Atif Gazali. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian
Sindroma Dispepsia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas.
Universitas Andalas.*

O. Lundberg & M. Nystrom Peck. (1994). *Sense of Coherence , Social Structure*

and Health Evidence from a Population Survey in Sweden. 252–257.

Ooi, C., Chung, Y., Ping, D. C., Zahari, P. S., Ravindran, T. S., & Kannathasan, K. (2020). *The Association Between Self-esteem and Academic Stress Among Undergraduate Medical Students. 5(2), 64–74.*

Peker, K., Bernek G., & Uysal, O (2012). Factors Related to Sense of Coherence, Social Structure and Health Evidence from a Population Survey in Sweden 252 - 257.

Prabamurti, G. A. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.*

Qurrat ul ain Mehfooz & Sonia Ijaz Haider. (2017). Effect of Stress on Academic Performance of Undergraduate Medical Students. *Department of Educational Development, Faculty of Health Sciencs, The Aga Khan University, Karachi, Pakistan.*

Ragab, E., A., Dafallah, M., A & Ahme., M., H. (2021) Stress and Its Correlates Among Medical Students in Six Medical Colleges: An Attempt to Understand the Current Situation. *Middle East Current Psychiatry.*

Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. Jurnal Kesehatan Andalas.*

Riksaasen Katrine, I & Hovdenak Stenersen, S. (2020) Promoting Students Sense

of Coherence in Medical Education Using Transformative Learning Activities.
Department of Teacher Education and School Research, faculty of Educational
Science, University Oslo, Oslo.

S. Super¹, M. A. E. Wagemakers¹, H. S. J. Picavet², K. T. V., & Koelen¹, and M.
A. (2015). *Strengthening sense of coherence: opportunities for theory
building in health promotion.*

Soederhamn, U, Sundsli, K, Cliffordson, C & Dale, B. (2015). Psychometric
Properties of Antonosky's 29 Item Sense of Coherence Scale in Research on
Older Home Dwelling Norwegia. Norway.

Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* UMM
Press.

Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* UMM.
Press.

Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). *The Level of Stress among College
Students : A Case in the College of Education , Eritrea Institute of Technology.*

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian
Gabungan.* Kencana.





LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA DAN SKALA PENELITIAN

SKALA UJI COBA PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya adalah mahasiswa S1 Program Studi Psikologi Universitas Andalas Padang yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir (skripsi). Penelitian saya berkaitan tentang bagaimana kondisi mahasiswa kedokteran. Karena itu saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi pernyataan dan pertanyaan sesuai dengan respon yang tersedia. Respon yang Saudara/i akan digunakan untuk data penelitian, tidak ada penilaian ataupun intervensi dengan kehidupan pribadi Saudara/i. Segala bentuk informasi termasuk data diri Saudara/i akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Saudara/i bersedia, saya mohon untuk mengisi data diri dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Asal Universitas :

Angkatan :

Atas kesediaan dan partisipasi Saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Nike Anggelin Putri

Bagian 1 Skala Stres Akademik

Keterangan :

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang – Kadang

S : Sering

SL : Selalu

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SL
A. Frustrasi						
1.	Saya mengalami frustrasi karena terhambat dalam mencapai tujuan/target					
2.	Kesibukan sehari-hari menghambat saya dalam mencapai tujuan					
3.	Saya mengalami kekurangan sumber daya (seperti uang transportasi, buku, dll)					
4.	Saya mengalami kegagalan dalam mencapai target yang telah saya tentukan					
5.	Saya kurang diterima di lingkungan sosial saya					
6.	Saya mengalami frustrasi terhadap hubungan dengan orang terdekat saya					
7.	Saya merasa kurang memiliki peluang meskipun saya memiliki kemampuan					
B. Saya mengalami konflik dengan diri sendiri, ketika:						
8.	Saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dari hal yang saya inginkan					
9.	Saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dari hal yang tidak saya inginkan					

10.	Saya dihadapkan pada pilihan yang masing-masing memiliki sisi positif dan negatif					
C. Saya merasa tertekan pada kondisi:						
11.	Ketika berhadapan dengan masalah yang kompetitif (misalnya nilai kuliah, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman)					
12.	Ketika <i>deadline</i> (Tugas kuliah, bayaran SPP, dsb)					
13.	Ketika kelebihan beban (menyelesaikan banyak hal dalam satu waktu)					
14.	Ketika memiliki masalah dalam hubungan interpersonal (keluarga/ teman, harapan, tanggungjawab)					
D. Saya mengalami perubahan:						
15.	Perubahan yang tidak menyenangkan dalam waktu yang cepat					
16.	Mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan					
17.	Perubahan yang mengganggu kehidupan dan tujuan hidup saya.					
E. Sebagai seseorang:						
18.	Saya suka berkompetisi dan menang					
19.	Saya suka diperhatikan dan disayangi semua orang					
20.	Saya khawatir terhadap semua hal dan semua orang					
21.	Saya memiliki kecenderungan untuk prokrastinasi (menunda-nunda melakukan sesuatu)					
22.	Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi					

23.	Saya khawatir dan cemas ketika mengikuti ujian					
Reaksi terhadap stressor						
F. Ketika mengalami stress, saya mengalami kondisi (Fisiologis) :						
24.	Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dsb.)					
25.	Gagap (tidak dapat berbicara dengan jelas)					
26.	Gemetar (gugup, menggigit kuku, dsb.)					
27.	Banyak bergerak (mondar-mandir/ tidak bisa diam)					
28.	Kelelahan					
29.	Masalah pencernaan					
30.	Asma (masalah pernapasan)					
31.	Sakit punggung, kram, menggeretakkan gigi					
32.	Gatal-gatal, alergi					
33.	Sakit kepala karena migrain, tekanan darah tinggi, detak jantung meningkat					
34.	Radang sendi/ encok					
35.	Demam, flu					
36.	Penurunan berat badan (karena tidak nafsu makan)					
37.	Penambahan berat badan (terlalu banyak makan)					
G. Ketika sedang stress, saya mengalami :						
38.	Takut, gelisah, khawatir					
39.	Marah					
40.	Merasa bersalah					
41.	Kesedihan yang berlebihan, depresi					
H. Ketika sedang stress, saya mengalami :						

42.	Menangis					
43.	Menyakiti orang lain (secara verbal atau fisik)					
44.	Menyakiti diri sendiri (Menggunakan narkoba, dsb.)					
45.	Merokok secara berlebihan					
46.	Mudah tersinggung					
47.	Melakukan percobaan bunuh diri					
48.	Melakukan pertahanan diri					
49.	Mengasingkan diri dari orang lain					
I. Ketika mengalami stress, saya akan :						
50.	Memikirkan dan menganalisis seberapa berat masalah yang saya alami					
51.	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan adalah pilihan yang paling efektif					



Bagian 2 Skala *Sense of Coherence*

Isilah sesuai dengan kondisi anda dan perhatikan dengan teliti opsi jawaban sebelum menjawab beberapa pertanyaan berikut :

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1.	Apakah anda merasa berada didalam situasi yang asing dan tidak tahu apa yang harus dilakukan?	Sangat Sering						Tidak Pernah
2.	Apakah anda mempunyai perasaan dan pikiran yang campur aduk?	Sangat Sering						Tidak Pernah
3.	Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengendalikan perasaan anda?	Sangat Sering						Tidak Pernah
4.	Apakah anda memiliki perasaan yang anda nilai lebih baik tidak anda rasakan?	Sangat Sering						Tidak Pernah
5.	Apakah anda merasa bahwa anda diperlakukan tidak adil?	Sangat Sering						Tidak Pernah
6.	Apakah anda merasa bahwa anda tidak begitu peduli dengan apa yang terjadi disekitar anda?	Tidak Pernah						Sangat Sering
7.	Ketika terjadi sesuatu, apakah biasanya anda menyadari bahwa anda lebih – lebihkan atau meremehkan pentingnya melihat suatu hal secara seimbang?	Melebih – lebihkan atau meremehkan						Pentingnya melihat sesuatu secara seimbang
8.	Sampai saat ini kehidupan anda : tidak ada tujuan yang jelas sama sekali – ada tujuan yang jelas	Tidak ada tujuan yang jelas sama sekali						Ada tujuan yang jelas

9.	Melakukan hal – hal yang anda lakukan setiap hari adalah : sumber kesenangan dan kepuasan yang mendalam – sumber rasa sakit dan kebosanan	Sumber kesenangan dan kepuasan yang mendalam						Sumber rasa sakit dan kebosanan
10.	Apakah dulu anda pernah dikejutkan dengan perilaku seseorang yang anda kira anda kenal cukup baik?	Tidak pernah terjadi						Selalu terjadi
11.	Pernahkah orang yang anda andalkan mengecewakan anda?	Tidak pernah terjadi						Selalu terjadi
12.	Seberapa sering anda merasa bahwa hanya sedikit makna dalam hal yang anda lakukan dalam keseharian?	Sangat Sering						Tidak Pernah
13.	Banyak orang terkadang merasa seperti (pecundang) dalam situasi tertentu. Seberapa sering anda merasa seperti itu di masa lalu?	Tidak Pernah						Sangat Sering



SKALA PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya adalah mahasiswa S1 Program Studi Psikologi Universitas Andalas Padang

yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir (skripsi).

Penelitian saya berkaitan tentang bagaimana kondisi mahasiswa kedokteran.

Karena itu saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi pernyataan dan

pertanyaan sesuai dengan respon yang tersedia. Respon yang Saudara/i akan

digunakan untuk data penelitian, tidak ada penilaian ataupun intervensi dengan

kehidupan pribadi Saudara/i. Segala bentuk informasi termasuk data diri

Saudara/i akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk

kepentingan penelitian.

Apabila Saudara/i bersedia, saya mohon untuk mengisi data diri dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Atas kesediaan dan partisipasi Saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Nike Anggelin Putri

Bagian 1 Skala Stres Akademik

Keterangan :

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang – Kadang

S : Sering

SL : Selalu

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SL
A. Frustrasi						
1.	Saya mengalami frustrasi karena terhambat dalam mencapai tujuan/target					
2.	Kesibukan sehari-hari menghambat saya dalam mencapai tujuan					
3.	Saya mengalami kekurangan sumber daya (seperti uang transportasi, buku, dll)					
4.	Saya mengalami kegagalan dalam mencapai target yang telah saya tentukan					
5.	Saya kurang diterima di lingkungan sosial saya					
6.	Saya mengalami frustrasi terhadap hubungan dengan orang terdekat saya					
7.	Saya merasa kurang memiliki peluang meskipun saya memiliki kemampuan					
B. Saya mengalami konflik dengan diri sendiri, ketika:						
8.	Saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dari hal yang saya inginkan					

9.	Saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dari hal yang tidak saya inginkan					
10.	Saya dihadapkan pada pilihan yang masing-masing memiliki sisi positif dan negatif					
C. Saya merasa tertekan pada kondisi:						
11.	Ketika berhadapan dengan masalah yang kompetitif (misalnya nilai kuliah, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman)					
12.	Ketika <i>deadline</i> (Tugas kuliah, bayaran SPP, dsb)					
13.	Ketika kelebihan beban (menyelesaikan banyak hal dalam satu waktu)					
14.	Ketika memiliki masalah dalam hubungan interpersonal (keluarga/ teman, harapan, tanggungjawab)					
D. Saya mengalami perubahan:						
15.	Perubahan yang tidak menyenangkan dalam waktu yang cepat					
16.	Mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan					
17.	Perubahan yang mengganggu kehidupan dan tujuan hidup saya.					
E. Sebagai seseorang:						
18.	Saya suka berkompetisi dan menang					
19.	Saya suka diperhatikan dan disayangi semua orang					
20.	Saya khawatir terhadap semua hal dan semua orang					
21.	Saya memiliki kecenderungan untuk prokrastinasi (menunda-nunda melakukan sesuatu)					

22.	Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi					
23.	Saya khawatir dan cemas ketika mengikuti ujian					

Reaksi terhadap stressor						
F. Ketika mengalami stress, saya mengalami kondisi (Fisiologis) :						
24.	Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dsb.)					
25.	Gagap (tidak dapat berbicara dengan jelas)					
26.	Gemetar (gugup, menggigit kuku, dsb.)					
27.	Banyak bergerak (mondar-mandir/ tidak bisa diam)					
28.	Kelelahan					
29.	Masalah pencernaan					
30.	Asma (masalah pernapasan)					
31.	Sakit punggung, kram, menggeretakkan gigi					
32.	Gatal-gatal, alergi					
33.	Sakit kepala karena migrain, tekanan darah tinggi, detak jantung meningkat					
34.	Radang sendi/ encok					
35.	Demam, flu					
36.	Penurunan berat badan (karena tidak nafsu makan)					
37.	Penambahan berat badan (terlalu banyak makan)					
G. Ketika sedang stress, saya mengalami :						

38.	Takut, gelisah, khawatir					
39.	Marah					
40.	Merasa bersalah					
41.	Kesedihan yang berlebihan, depresi					
H. Ketika sedang stress, saya mengalami :						
42.	Menangis					
43.	Menyakiti orang lain (secara verbal atau fisik)					
44.	Menyakiti diri sendiri (Menggunakan narkoba, dsb.)					
45.	Merokok secara berlebihan					
46.	Mudah tersinggung					
47.	Melakukan percobaan bunuh diri					
48.	Melakukan pertahanan diri					
49.	Mengasingkan diri dari orang lain					
I. Ketika mengalami stress, saya akan :						
50.	Memikirkan dan menganalisis seberapa berat masalah yang saya alami					
51.	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan adalah pilihan yang paling efektif					



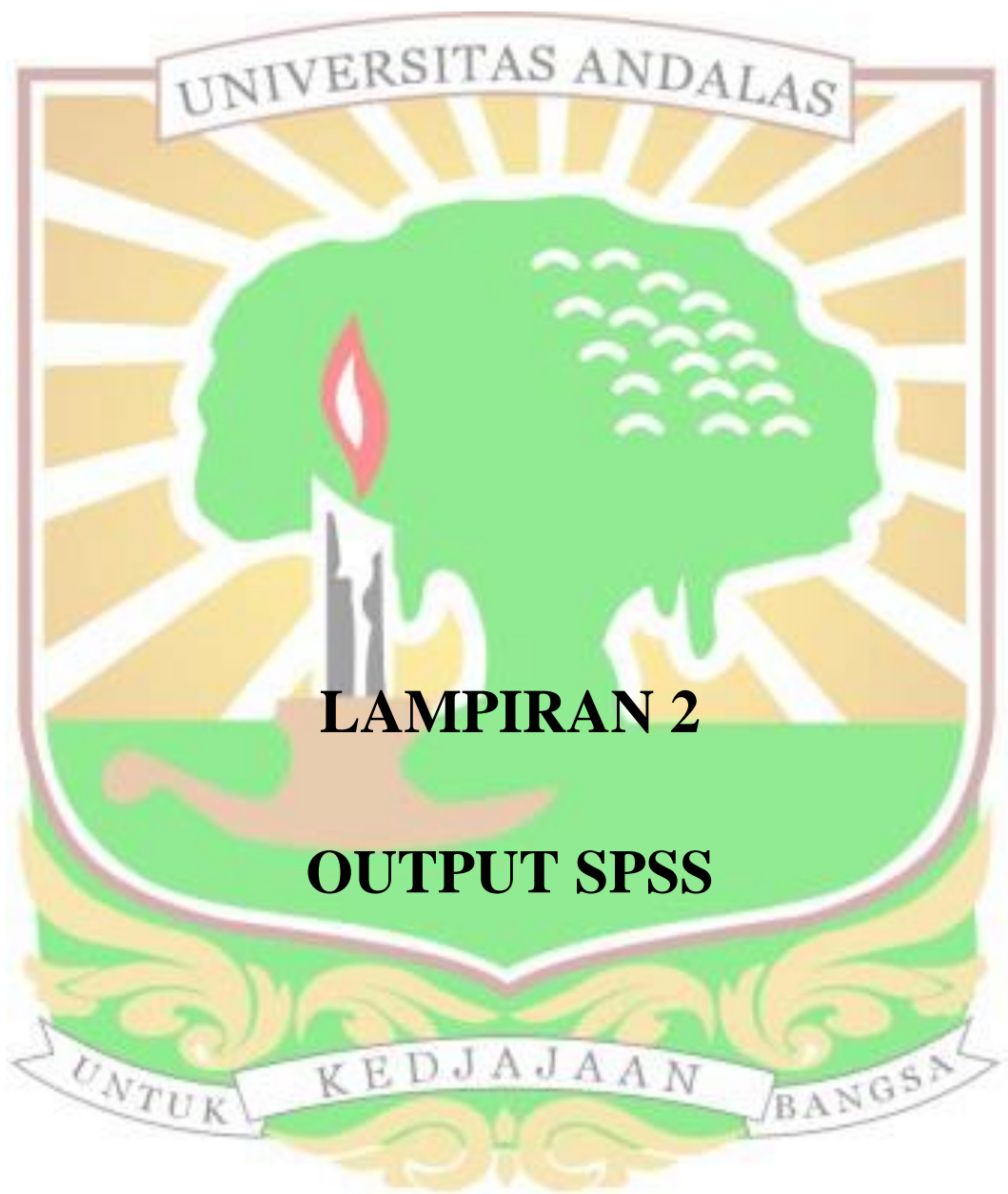
Bagian 2 Skala *Sense of Coherence*

Isilah sesuai dengan kondisi anda dan perhatikan dengan teliti opsi jawaban sebelum menjawab beberapa pertanyaan berikut :

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1.	Apakah anda merasa berada didalam situasi yang asing dan tidak tahu apa yang harus dilakukan?	Sangat Sering						Tidak Pernah
2.	Apakah anda mempunyai perasaan dan pikiran yang campur aduk?	Sangat Sering						Tidak Pernah
3.	Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengendalikan perasaan anda?	Sangat Sering						Tidak Pernah
4.	Apakah anda memiliki perasaan yang anda nilai lebih baik tidak anda rasakan?	Sangat Sering						Tidak Pernah
5.	Apakah anda merasa bahwa anda diperlakukan tidak adil?	Sangat Sering						Tidak Pernah
6.	Apakah anda merasa bahwa anda tidak begitu peduli dengan apa yang terjadi disekitar anda?	Tidak Pernah						Sangat Sering
7.	Ketika terjadi sesuatu, apakah biasanya anda menyadari bahwa anda lebih – lebihkan atau meremehkan pentingnya melihat suatu hal secara seimbang?	Melebih – lebihkan atau meremehkan						Pentingnya melihat sesuatu secara seimbang
8.	Sampai saat ini kehidupan anda : tidak ada tujuan yang jelas sama sekali – ada tujuan yang jelas	Tidak ada tujuan yang jelas sama sekali						Ada tujuan yang jelas

9.	Melakukan hal – hal yang anda lakukan setiap hari adalah : sumber kesenangan dan kepuasan yang mendalam – sumber rasa sakit dan kebosanan	Sumber kesenangan dan kepuasan yang mendalam						Sumber rasa sakit dan kebosanan
10.	Apakah dulu anda pernah dikejutkan dengan perilaku seseorang yang anda kira anda kenal cukup baik?	Tidak pernah terjadi						Selalu terjadi
11.	Pernahkah orang yang anda andalkan mengecewakan anda?	Tidak pernah terjadi						Selalu terjadi
12.	Seberapa sering anda merasa bahwa hanya sedikit makna dalam hal yang anda lakukan dalam keseharian?	Sangat Sering						Tidak Pernah
13.	Banyak orang terkadang merasa seperti (pecundang) dalam situasi tertentu. Seberapa sering anda merasa seperti itu di masa lalu?	Tidak Pernah						Sangat Sering





LAMPIRAN 2

OUTPUT SPSS

REABILITAS SKALA

Reabilitas Skala *Sense of Coherence*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	13

Daya Diskriminasi Item Skala *Sense of Coherence*

Item-Total Statistics				Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
Item_1	49.27	107.559	.620	.781
Item_2	49.99	110.878	.550	.787
Item_3	49.55	110.005	.592	.784
Item_4	49.84	109.710	.563	.786
Item_5	49.08	111.272	.463	.795
Item_6	49.61	127.301	.038	.830
Item_7	48.73	117.477	.355	.803
Item_8	48.16	117.361	.348	.804
Item_9	49.00	116.653	.391	.800
Item_10	50.49	115.857	.431	.797
Item_11	50.51	115.299	.452	.796
Item_12	49.57	114.097	.450	.796
Item_13	49.89	107.975	.551	.786

Reabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	51

Daya Diskriminasi Skala Stres Akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	130.568	475.417	.608	.911
Item_2	130.811	484.005	.446	.913
Item_3	131.372	491.283	.202	.915
Item_4	130.676	488.112	.395	.914
Item_5	131.689	489.005	.304	.914
Item_6	131.446	480.004	.466	.913
Item_7	130.838	478.599	.508	.912
Item_8	130.392	489.709	.306	.914
Item_9	130.757	482.376	.439	.913
Item_10	130.351	486.420	.378	.914
Item_11	130.115	475.558	.576	.912
Item_12	130.318	480.041	.443	.913
Item_13	130.068	478.812	.526	.912
Item_14	130.365	470.519	.641	.911
Item_15	130.791	477.133	.598	.912
Item_16	130.946	478.242	.581	.912
Item_17	131.182	474.599	.605	.911
Item_18	130.338	494.960	.129	.916
Item_19	129.919	494.878	.099	.917
Item_20	130.378	478.373	.470	.913
Item_21	130.182	491.443	.231	.915
Item_22	129.459	496.781	.111	.916
Item_23	129.899	480.269	.471	.913
Item_24	131.122	483.523	.313	.914
Item_25	131.223	477.780	.456	.913
Item_26	130.946	476.460	.474	.913
Item_27	130.662	481.382	.383	.914
Item_28	130.534	475.802	.500	.912
Item_29	131.014	479.238	.372	.914
Item_30	132.135	490.118	.263	.915

Item_31	131.703	479.979	.405	.913
Item_32	131.919	487.857	.317	.914
Item_33	131.122	477.713	.462	.913
Item_34	132.034	489.257	.306	.914
Item_35	131.622	484.536	.367	.914
Item_36	131.486	479.762	.432	.913
Item_37	131.358	486.966	.249	.915
Item_38	130.277	468.800	.680	.910
Item_39	130.838	474.695	.546	.912
Item_40	130.392	465.002	.663	.910
Item_41	131.020	460.170	.690	.910
Item_42	130.527	474.496	.517	.912
Item_43	131.926	488.273	.335	.914
Item_44	132.304	495.206	.204	.915
Item_45	132.432	501.866	-.032	.916
Item_46	130.824	479.221	.470	.913
Item_47	132.351	495.767	.227	.915
Item_48	130.791	491.391	.158	.916
Item_49	130.865	476.063	.489	.912
Item_50	130.101	488.513	.252	.915
Item_51	129.966	494.237	.133	.916



UJI ASUMSI DAN UJI KORELASI

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		257
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	17.08331613
Most Extreme Differences	Absolute	.031
	Positive	.031
	Negative	-.031
Test Statistic		.031
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik *	Between Groups	(Combined)	80198.301	49	1636.700	5.273	.000
		Linearity	69738.300	1	69738.300	224.679	.000
		Deviation from Linearity	10460.001	48	217.917	.702	.927
Sense of Coherence	Within Groups		64250.960	207	310.391		
Total			144449.261	256			

Uji Korelasi

Correlations

		Sense of Coherence	Stres Akademik
Sense of Coherence	Pearson Correlation	1	-.695**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	257	257
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.695**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	257	257

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



KATEGORISASI PENELITIAN

Kategorisasi *Sense of Coherence*

		SOC			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	112	43.6	43.6	43.6
	tinggi	145	56.4	56.4	100.0
Total		257	100.0	100.0	

Kategorisasi Stres Akademik

		SA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	212	82.5	82.5	82.5
	tinggi	45	17.5	17.5	100.0
Total		257	100.0	100.0	

