

HUBUNGAN STRES PSIKOLOGIS DENGAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2020

Angela Meisya Song¹, Alya Dwiana²

¹ Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: Angela.405190068@stu.untar.ac.id

² Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: alyad@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Stres psikologis merupakan respon fisiologis pada situasi yang dianggap mengancam atau tuntutan yang meningkat guna mencapai suatu keseimbangan dan berlangsungnya kehidupan. Tingkat stres yang dinilai dari jenis kelamin memiliki penyebab yang multifaktoral dan dapat memberatkan salah satu *gender*, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres psikologis dengan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan studi *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kedalam kriteria eksklusi maupun *dropout*. Total sampel yang ikut serta pada penelitian ini sebesar 143 responden. Penelitian dilakukan secara daring dengan memberikan kuesioner melalui media *Google Form*, dan teknik analisis menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami stres psikologis ringan sebanyak 15 orang (33,3%), stres psikologis sedang 27 orang (60%) dan stres psikologis berat 3 orang (6,67%), total 45 mahasiswa laki-laki. Sedangkan responden perempuan yang mengalami stres psikologis ringan 15 orang (15,3%), stres psikologis sedang 72 orang (73,47%) dan stres psikologis berat 11 orang (11,22%), total terdapat 98 mahasiswa perempuan. Secara statistik didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres psikologis dengan jenis kelamin ($p = 0,044$, $p < 0,05$).

Kata kunci: Stres Psikologis, Jenis Kelamin, Mahasiswa

ABSTRACT

Psychological stress is a physiological response to situations that are considered threatening or increasing demands in order to achieve a balance and continuity of life. The stress level assessed by gender has multifactorial causes and can incriminate one gender, so the purpose of this study was to determine the relationship between psychological stress levels and gender in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University batch 2020. This study used an analytical observational research design with a cross-sectional study. The sample in this study were all students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University batch 2020, who met the inclusion criteria and did not include in exclusion or dropouts criteria. There were 143 respondents that participated in this study. The research conducted by giving questionnaires through Google Form and analysed using Chi-Square. The results showed that there were 15 males respondents who experienced mild psychological stress (33,3%), 27 males experienced moderate psychological stress (60%) and 3 males had severe psychological stress (6,67%), in total there were 45 male respondents that participated in this study. While on female respondents, 15 persons experienced mild psychological stress (15,3%), 72 females had moderate psychological stress (73,47%) and 11 females suffered from severe psychological stress (11,22%). There were 98 female students participated in this study. Statistically, it was found that there was a significant relationship between the level of psychological stress and gender ($p = 0,044$, $p < 0,05$).

Keywords: Psychological Stress, Gender, Students

PENDAHULUAN

Stres psikologis merupakan suatu reaksi fisiologis dimana mekanisme pertahanan yang beragam ikut serta menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau tuntutan yang meningkat guna mencapai suatu keseimbangan dan berlangsungnya kehidupan.¹ Menurut teori yang dicetuskan oleh Bruce McEwen pada tahun 1993, stres psikologis merupakan keadaan dimana homeostasis terancam oleh stresor, sehingga terjadinya respon fisiologis yang dimediasi oleh interaksi kompleks sistem saraf dan endokrin sehingga menyebabkan aktivasi aksis simpatik-adrenal-medula (SAM) dan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA).² Hal ini bertujuan untuk membangun kembali homeostasis dan tercapainya kestabilan, yang disebut allostasis.

Terdapat keadaan dimana sistem allostatik distimulasi secara berlebihan atau bekerja secara tidak normal yang disebut beban allostatik. Seiring berjalannya waktu, beban allostatik dapat berkembang dan terakumulasi karena resistensi stresor kronis, sehingga memiliki efek buruk pada berbagai sistem organ, yang dapat berisiko timbulnya gangguan atau penyakit.³ Dalam *World Mental Health International College Student Initiative* dari WHO pada tahun 2020 dimana sebanyak 20.842 responden yang berasal dari 24 universitas di 9 negara turut berpartisipasi ternyata didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa (93,7%) mengalami stres. Penyebabnya multifaktorial seperti kehidupan percintaan (66,8%), situasi keuangan (68,6%), kesehatan (64,3%) dan hubungan keluarga (56,7%).⁴

Pada penelitian yang diteliti oleh Kaistha M, Raina SK, Bhardwaj A, Chander V, Kumar D dan Sharma S, tahun 2012 pada Fakultas Kedokteran di *Rural North-West* India dengan total 212 responden, didapatkan sebanyak (57,2%) responden laki-laki mengalami stres psikologis dengan angka lebih tinggi dari responden perempuan yang mengalami stres psikologis sebanyak (25,2%).⁵ Selain itu, pada tahun 2008 dan 2013 pada penelitian yang diteliti oleh Droogenbroeck FV, Spruyt B dan Keppens G, di Belgia dengan rentang usia responden 15-25 tahun (N_{total} : 1433) menunjukkan bahwa responden perempuan (1,71%) mengalami stres psikologis, cenderung lebih tinggi dari responden laki-laki (1,13%).⁶ Dikarenakan adanya perbedaan dari hasil yang didapatkan dari kedua penelitian diatas, terlebih timbulnya stres psikologis yang dihubungkan dengan jenis kelamin memiliki faktor pemicu yang multifaktorial, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres psikologis dengan jenis kelamin terutama

pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat studi *cross-sectional* dengan desain penelitian observasional analitik dan dilakukan pada periode Januari–Maret 2022. Total didapatkan 143 sampel responden, yang telah memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kedalam kriteria eksklusi maupun *dropout*, yang dapat dianalisis. Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode *random sampling* dan dilakukan secara daring menggunakan media *Google Forms* yang berisikan pertanyaan mengenai identitas pribadi, *informed consent*, jenis kelamin dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk menilai tingkat stres pada responden. Instrumen penelitian PSS, memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dengan mengukur persepsi stres psikologis mencakup sejumlah pertanyaan tentang perasaan dan pikiran responden selama 1 bulan yang mudah dipahami karena bersifat umum. Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) sebagai *software statistic* dengan metode *Chi-Square* kemudian data disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 143 responden yang berhasil dianalisis dalam penelitian ini, dengan karakteristik responden yang berusia 19 tahun mendominasi dengan total 83 (58%) mahasiswa. Nilai tengah yang diperoleh adalah usia 19 tahun dengan usia termuda 18 tahun dan usia tertua 31 tahun. Total responden perempuan pada penelitian mencapai 98 (68,5%) mahasiswi, lebih banyak dari responden laki-laki yang sebanyak 45 (31,5%) mahasiswa.

Pengukuran tingkat stres psikologis pada penelitian ini, menggunakan instrumen kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner PSS berfokus pada perasaan dan pikiran responden selama sebulan terakhir. Skor pada PSS berkisar dari 0 hingga 40, semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi pula tingkat stres responden. Skor mulai dari 0-13 dianggap sebagai stres psikologis ringan, skor 14-26 dianggap sebagai stres psikologis sedang dan skor mulai dari 27-40 akan dianggap sebagai stres psikologis berat. Didapatkan responden yang mengalami stres psikologis ringan sebanyak 30 (21%) orang, stres psikologis sedang 99 (69,2%) orang dan stres psikologis berat 14 (9,8%) orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah N= 143 (%)	Mean (± SD)	Median (min;max)
Usia (tahun)		19,47 (± 1,249)	19,00 (18;31)
18	9 (6,3%)		
19	83 (58%)		
20	40 (28%)		
21	6 (4,2%)		
22	4 (2,8%)		
31	1 (0,7%)		
Jenis kelamin			
Laki-laki	45 (31,5%)		
Perempuan	98 (68,5%)		

Tabel 2. Tingkat Stres Psikologis Responden Setelah dilakukan Penilaian Menggunakan Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*

Hasil Penilaian	Jumlah N= 143 (%)	Mean (± SD)	Median (min;max)
Stres psikologis ringan (skor: 0-13)	30 (21%)		
Stres psikologis sedang (skor: 14-26)	99 (69,2%)	18,58 (± 6,188)	19,00 (1;33)
Stres psikologis berat (skor: 27-40)	14 (9,8%)		

Pada tabel 3 menunjukkan responden dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami stres psikologis ringan sebanyak 15 (33,3%) mahasiswa, stres psikologis sedang 27 (60%) mahasiswa dan stres psikologis berat 3 (6,67%) mahasiswa. Sedangkan responden perempuan yang mengalami stres psikologis ringan 15 (15,3%) mahasiswa, stres psikologis sedang 72 (73,47%) mahasiswa dan stres psikologis berat 11 (11,22%) mahasiswa. Secara statistik didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara

tingkat stres psikologis dengan jenis kelamin ($p = 0,044$, $p < 0,05$).

Dari hasil yang didapatkan pada penelitian ini, secara statistik, didapatkan *p-value* yang bermakna ($p = 0,044$, $p < 0,05$). hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Pardamean E dan Lazuardi MJ pada 72 responden di SMA X Tangerang tahun 2019. Hasil yang didapat menunjukkan hubungan yang bermakna antara stres psikologis dengan jenis kelamin ($p = 0,002 < 0,05$).⁷

Tabel 3. Distribusi Hubungan Stres Psikologis Dengan Jenis kelamin

	Stres Psikologis Ringan	Stres Psikologis Sedang	Stres Psikologis Berat	Total	P-value
Laki-Laki	15 (33,3%)	27 (60%)	3 (6,67%)	45 (100%)	
Perempuan	15 (15,3%)	72 (73,47%)	11 (11,22%)	98 (100%)	0,044

Tingkat stres psikologis yang dihubungkan dari jenis kelamin memiliki faktor pemicu yang multifaktoral, salah satunya dari sudut pandang sosial budaya. Contohnya adalah pada masyarakat yang menganut budaya patriaki, dimana patriarki memandang distribusi kekuasaan yang mengungguli kaum laki-laki seperti halnya pada garis keturunan patrilineal, kedaulatan pribadi dalam hubungan sosial, keikutsertaan peran dalam publik seperti dalam bidang politik, ekonomi, agama serta pendidikan. Pandangan bahwa perempuan mengenyam pendidikan tinggi sebagai usaha yang sia-sia, karena pada akhirnya akan berakhir di dapur, membuat tuntutan akademik perempuan meningkat demi menunjukkan betapa pentingnya pendidikan sebagai jembatan agar tercapainya kesuksesan bagi perempuan.⁸ Faktor ekonomi juga berperan penting, terlebih diperberat dengan keadaan pandemik yang berlangsung saat penelitian ini dilakukan. Berdasarkan data yang dipublikasi oleh Alon T, Doepke M, Rumesey JO dan Tertilit M, ditemukan bahwa resesi ekonomi selama pandemik di Amerika Serikat menghantam kaum perempuan lebih keras. Antara Februari hingga April 2020, pengangguran laki-laki meningkat (9,9%) sedangkan perempuan meningkat (12,8%). Hal ini didukung oleh data yang ditulis oleh Mathur dan Awasthi pada tahun 2018 dalam tulisannya yang berjudul "*Gender Based Discrimination Faced By Females At Workplace: A Perceptual Study Of Working Females*"; mengidentifikasi isu diskriminatif terhadap pekerja perempuan dimana perempuan dipandang sebagai pekerja yang

lemah yang tidak dapat berkontribusi secara efektif.⁹ Selain itu, rendahnya *support system* dapat menjadi faktor stres pada wanita, hal ini didukung oleh penelitian yang diteliti Kneavel M pada tahun 2020 dengan total 1080 responden dari berbagai negara, menyatakan bahwa perempuan lebih signifikan mengalami stres yang dipengaruhi oleh sulitnya memperoleh *support system* dengan ($p < 0,001$).¹⁰ Hal-hal tersebut dapat menjadi faktor pemicu lebih tingginya tingkat stres psikologis pada perempuan pada penelitian ini.

Namun, terdapat keterbatasan penelitian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti tidak ditelitinya faktor stres yang multifaktoral, seperti faktor sosial budaya, ekonomi, akademik, keluarga, percintaan, kesehatan dan kehidupan sosial.¹¹⁻¹² Bias pengukuran dan bias informasi pada penelitian ini juga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Bias pengukuran pada penelitian ini disebabkan oleh berbagai faktor yaitu peneliti memberikan kuesioner secara daring, tidak mewawancarai responden dan menjelaskan isi dari kuesioner lebih rinci pada setiap responden secara langsung. Faktor-faktor ini, dapat menjadi pencetus timbulnya bias informasi, seperti terganggunya konsentrasi responden dan sulitnya memahami pertanyaan atau ragu mengenai arti dari pertanyaan yang dipaparkan sehingga informasi yang diperoleh tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Oleh karena berbagai faktor yang disebutkan diatas, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Pardamean E dan Lazuardi MJ.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini, didapatkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres psikologis dengan jenis kelamin ($p = 0,044$, $p < 0,05$).

Agar meminimalisir terjadinya stres psikologis sehingga tidak berlarut menjadi suatu kesakitan, peneliti menyarankan masyarakat dan responden penelitian untuk manajemen stres dengan aktivitas olahraga yang terdiri dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berulang dapat

berfungsi sebagai strategi adaptif untuk mengatasi stres. Selain itu, asupan vitamin dan mineral seperti Vitamin C, Vitamin B dan magnesium dalam sehari dapat membantu mengurangi kesakitan akibat stres psikologis. Sedangkan bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang menjadi pencetus timbulnya stres dari berbagai aspek, seperti: faktor sosial budaya, ekonomi, akademik, keluarga, percintaan, kesehatan dan kehidupan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widiyanto J, Khaironi M. Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis. *Photon*. 2014 (cited 2021 Jul 6);5(1):1. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/327216923.pdf>
2. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Ayers D. *Physiology, stress reaction*. Statpearls Publishing [Internet], Treasure Island (FL). 2021 (cited 2021 Sep 10) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
3. McEwen BS. Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*. 2017 (cited 2021 Sep 10);1. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28856337>
4. Karyotaki E, Cuijpers P, Albor Y, Alonso J, Auerbach RP, Bantjes J, et al. Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative. *Frontiers in Psychology*. 2020 (cited 2021 Jul 6);11:1-11. Available from: <http://public-files.prbb.org/publicacions/6b1b54f0-cff5-0138-72aa-00155df14f0e.pdf>
5. Kaistha M, Kumar Raina S, Bhardwaj A, Chander V, Kumar D, Sharma S. A screening for presence of psychological distress among undergraduate medical students of a medical college in rural north-west india. *Int J Clin Psychiatry [Internet]*. 2013 (cited 2022 Aug 14);2013(1):20-3. Available from: <http://journal.sapub.org/ijcp>
6. Droogenbroeck FV, Spruyt B, Keppens G. Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*. 2018 (cited 2022 Aug 14);18(1):6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763832/>
7. Pardamean E, Lazuardi MJ. The relationship between gender and psychological stress in grade 11 science students at a high school in tangerang. *Nurs Curr J Keperawatan*. 2019 (cited 2022 Aug 14);7(1):68. Available from: [THE-RELATIONSHIP-BETWEEN-GENDER-AND-PSYCHOLOGICAL-STRESS-IN-GRADE-11-SCIENCE-STUDENTS-AT-A-HIGH-SCHOOL-IN-TANGERANG-HUBUNGAN-JENIS-KELAMIN-DENGAN-STRES-PSIKOLOGIS-PADA-SISWA-SISWI-KELAS-XI-JURUSAN-IPA.pdf \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/351111111-THE-RELATIONSHIP-BETWEEN-GENDER-AND-PSYCHOLOGICAL-STRESS-IN-GRADE-11-SCIENCE-STUDENTS-AT-A-HIGH-SCHOOL-IN-TANGERANG-HUBUNGAN-JENIS-KELAMIN-DENGAN-STRES-PSIKOLOGIS-PADA-SISWA-SISWI-KELAS-XI-JURUSAN-IPA)
8. Apriliandra S, Krisnani H. Perilaku idskriminatif pada perempuan akibat kuatnya budaya patriarki di indonesia ditinjau dari perspektif konflik. *J Kolaborasi Resolusi Konflik*. 2021 (cited 2022 Aug 14);3(1):1. Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/jkrk/article/download/31968/14808>
9. Sulaeman KM, Salsabila FR. Dampak covid-19 terhadap kaum perempuan: Perspektif Feminisme. *J Sentris*. 2020 (cited 2021 Jul 6) ;1(2):159-72. Available from: <https://doi.org/10.26593/sentris.v1i2.4283.159-172>
10. Kneavel M. Relationship between gender, stress, and quality of social support.

- Psychol Rep. 2020 (cited 2022 Aug 14); Available from: 10.1177/0033294120939844
11. Yahya F. Crucial factors affecting stress : a study among. Int J Asian Soc Sci. 2013 (cited 2022 Aug 14);3:428–42. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/257307378_CRUCIAL_FACTORS_AFFECTING_STRESS_A_STUDY_AMONG_UNDERGRADUATES_IN_PAKISTAN
 12. Levkovich I, Shinan-Altman S. Impact of the covid-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: A mixed-methods study. Int Health. 2021 (cited 2022 Aug 14);13(4):358–66. Available from: 10.1093/inthealth/ihaa081