PERANAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES AKIBAT KEMACETAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT BANJARMASIN

ROLE OF SELF ADJUSTMENT TOWARDS STRESS DUE TO TRAFFIC JAM ON STUDENTS OF MEDICAL FACULTY OF LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY BANJARMASIN

Dwi Utami Madya Putri[1*], Hemy Heryati Anward[2], dan Neka Erlyani[3]
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia
**E-mail: dwi.utamii@yahoo.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin angkatan 2013 dengan subjek sebanyak 51 orang. Metode pengumpulan data menggunakan regresi linier sederhana. Penyesuaian diri memiliki peranan terhadap stres sebesar 54,8%, sedangkan 45,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar stres. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri yang tinggi akan dapat menurunkan stres akibat kemacetan.

Kata kunci: penyesuaian diri, stres, kemacetan

ABSTRACT

The objective of this study was to find out the role of self adjustment towards stress due to traffic jam on the students of Medical Faculty of Lambung Mangkurat University, Banjarmasin. The subjects in this study were selected using purposive sampling technique with the criteria that they were students of Medical Education Department of Medical Faculty of Lambung Mangkurat University Banjarmasin, batch 2013 as many as 51 students. The data collection method was a simple linear regression. The self adjustment had a role towards stress by 54.8 %, while 45.2 % was influenced by factors other than stress. Based on these results, it can be concluded that the high level of self adjustment can reduce the stress due to traffic jam.

Keywords: self adjustment, stress, traffic jam

Meningkatnya *volume* kendaraan di kota Banjarmasin menimbulkan berbagai masalah akibat penggunaan transportasi yang kurang baik yakni meningkatnya polusi udara, kecelakaan lalu lintas, dan terutama kepadatan dalam hal ini identik dengan terjadinya kemacetan lalu lintas. Dari berbagai akibat tersebut, kemacetan lalu lintas merupakan dampak yang dirasakan secara langsung oleh para pengguna jalan di kota Banjarmasin. Sugiyanto (2012) menunjukkan bahwa kemacetan yang terjadi mengakibatkan kerugian bagi pengguna jalan berupa peningkatan konsumsi bahan bakar, waktu yang terbuang dan pencemaran lingkungan. Selain kerugian ekonomi dan fisik, kemacetan juga menimbulkan kerugian pada psikis.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik. Tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan tempat tinggal dengan tuntutan di dalam dirinya. Penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (dalam Suhariadi, 2013) menjelaskan bahwa seseorang harus menerima hal-hal ketika ia tidak mempunyai kontrol akan keadaan, sehingga penyesuaian

diri yang baik diukur dari seberapa baik seseorang mengatasi setiap perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Penyesuaian diri merupakan proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan-ketegangan, frustasi, dan konflik-konflik agar terdapat keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan tuntutan yang terjadi di lingkungan. Apabila individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terjadi, maka kemungkinan terjadinya stres yang di akibatkan oleh lingkungan pada diri individu tersebut (Sarwono, 1992).

Selye (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau reaksi fisiologis dan psikologis seseorang terhadap stresor. Selye mengatakan bahwa stres adalah reaksi pertahanan secara umum yang dilakukan tubuh terhadap stresor. Reaksi ini muncul akibat adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi baik yang berhubungan dengan lingkungan atau tujuan-tujuan personal. Stres seringkali berkisar pada masa perubahan, sehingga mengharuskan adanya penyesuaian diri dengan suatu peristiwa atau peristiwa-peristiwa tertentu yang akan menentukan besaran stres yang timbul.

Penelitian Handoko (2013) menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dilakukan oleh seseorang, maka semakin rendah pula stres lingkungan yang di timbulkan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial, maka semakin tinggi stres lingkungan yang di rasakan. Hal ini senada dengan pendapat yang di ungkapkan oleh Markam (dalam Handoko, 2013) yang menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Berdasarkan studi pendahuluan bulan September 2013 di wilayah Jl. A. Yani, Jl. Kuripan, hingga Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, kemacetan yang terjadi merupakan salah satu masalah lingkungan dan dapat menimbulkan stres pada individu yang mengalaminya. Hal ini dikarenakan bahwa lingkungan memberikan stimulasi yang dapat dimaknai sebagai stresor atau stimulus yang dapat menimbulkan tekanan pada seseorang (Iskandar, 2012).

Pada penelitian ini, keberhasilan penyesuaian diri akan dilihat teradap stres yang timbul. Berdasarkan paparan tersebut sebelumnya, dirasa penting untuk dilakukan penelitian mengenai peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin angkatan 2013. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 51 orang. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin angkatan 2013. *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti (Arikunto, 2010). Adapun skala yang digunakan yaitu skala penyesuaian diri dan skala stres.

Pada skala penyesuaian diri dibuat berdasarkan indikator dari aspek-aspek penyesuaian diri yang telah di simpulkan dari pendapat Schneiders (1964) dan Runyon dan Haber (dalam Warsito, 2013), yaitu (1) persepsi terhadap realitas, (2) kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, (3) gambaran diri yang positif, (4) kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, (5) hubungan interpersonal yang baik, (6) pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self-direction*), dan (7) kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Sementara itu pada skala stres dibuat berdasarkan indikator dari gejala-gejala stres yang dikemukakan oleh Terry Beehr dan Newman (dalam Prihatini, 2007). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 27 Maret 2014. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Peneliti membagikan secara langsung skala penyesuaian diri dan skala stres kepada 51 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Berikut kategorisasi data variabel penyesuaian diri dan variabel stres:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
Penyesuaian Diri	x < 56	Rendah	7	13%
	56 ≤ x < 84	Sedang	44	87%
	84 ≤ x	Tinggi	0	%
Total				100%
Stres	x < 80	Rendah	0	0
	80 ≤ x < 120	Sedang	41	81%
	120 ≤ x	Tinggi	10	19%
Total				100%

Hasil kategorisasi subjek terhadap respon skala stres menunjukkan bahwa ada 41 subjek (81%) pada kategori sedang, 10 subjek (19%) berada pada kategori tinggi dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat memiliki stres yang berada dalam kategori sedang dan tinggi, serta tidak ada subjek pada tingkat stres yang rendah. Salah satu yang mempengaruhi timbulnya stres adalah ketika adanya perubahan, sehingga mengharuskan adanya penyesuaian diri individu dengan suatu peristiwa, atau peristiwa-peristiwa tertentu yang akan menentukan besaran stres yang timbul. Seperti yang diungkapkan oleh Selye (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) bahwa stres merupakan reaksi pertahanan secara umum yang dilakukan tubuh terhadap stresor. Reaksi ini muncul akibat adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi baik yang berhubungan dengan lingkungan atau tujuan-tujuan personal.

Sementara itu hasil kategorisasi subjek terhadap respon skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa ada 7 subjek (13%) berada pada kategori rendah, 44 subjek (87%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat memiliki penyesuaian diri yang berada dalam kategori rendah dan sedang. Hal ini berkesesuaian dengan yang diungkapkan Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik yang bertujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan tempat tinggal dengan tuntutan didalam dirinya. Situasi dalam kehidupan senantiasa selalu berubah-ubah. Individu yang mampu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah-ubah dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang efektif.

Berikut hasil uji normaltas dan uji linieritas pada variabel penyesuaian diri dan stres:

Tabel 2. Uji Normalitas dan Uji Linieritas

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linieritas
Penyesuaian diri	Normal (p=0,200)	Linier (p=0,000)
Stres	Tidak normal (p=0,004)	

Dari hasil uji normalitas dapat diketahui bawa nilai signifikansi skala penyesuaian diri sebesar 0,200 dan skala stres sebesar 0,004. Sehingga, skala penyesuaian diri dapat dikatakan memenuhi distribusi normal karena p>0,05, sedangkan skala stres dapat dikataka tidak memenuhi distribusi normal karena p<0,05. Pada data yang hasil tesnya tidak normal hal penting yang harus diperhatikan adalah hasil yang akan tampak bergeser dari yang sebenarnya, berkisar antara 1-3%. Jika nilai F yang diperoleh adalah 0,00 maka nilai F yang sebenarnya sekitar 0,03 (Lindquist, 1953).

Pada tabel, diperoleh signifikansi stres sebesar 0,004, apabila digeser sekitar 0,03 maka hasilnya 0,034. Sehingga dapat dikatakan bahwa stres belum terdistribusi dengan normal karena p < 0,05.

Untuk hasil uji linieritas, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang linier antara penyesuaian diri dan stres dengan signifikansi p=0,000 (p<0,005).

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

R	R Square	Standardized Coefficients	Sig.
.740[a]	.548	-.740	.000

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai R sebesar 0,740 dengan taraf signifikansi 0,000. Sehingga, menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin diterima. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kusuma dan Gusniarti (2007) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres. Pada Kusuma dan Gusniarti (2007) penyesuaian diri merupakan bagian pada stres, jadi memiliki keterkaitan diantara keduanya.

Hasil *Standarized Coefficient* sebesar -0,740 menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin rendah dan stres yang di alami tinggi. Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handoko (2013), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang

signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi

penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dilakukan oleh seseorang, maka semakin rendah pula stres lingkungan yang di timbulkan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial, maka semakin tinggi stres lingkungan yang di rasakan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 54,8% peranan penyesuaian diri terhadap stres. Hal ini berarti penyesuaian diri merupakan salah satu hal yang terpenting agar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin dapat menghindari stres yang timbul akibat kemacetan yang terjadi untuk menuju Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Hal ini sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan bahwa seringnya terjadi kemacetan dari berbagai arus jalan yang dapat menimbulkan stres bagi setiap orang yang melaluinya, sehingga harus melakukan penyesuaian diri terhadap keadaan tersebut, begitu pula pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Selain itu terdapat 45,2% stres yang mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dapat diteliti lebih lanjut pada penelitian ini, seperti tipe kepribadian, perbedaan jenis kelamin, usia dan lain-lain. Penelitian Ruth (2011) menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan penggunaan strategi penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan antara laki-laki dan perempuan. Menurutnya sosok perempuan yang dikenal sebagai seorang yang lemah lembut, tidak lekas marah serta kecenderungan dalam pemakaian strategi yang berpusat pada emosi, diharuskan untuk mengimbangi sebuah cara pada permasalahan yang sedang terjadi. Sebaliknya, lai-laki yang dikenal memiliki mental tangguh dan berperang juga dituntut untuk mengendalikan emosi sewaktu menghadapi kemacetan lalu lintas.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini yaitu ada peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Hal ini didapat dari nilai R sebesar 0,740 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa adanya peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Hasil Standarized Coefficient Beta sebesar -0,740 menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin rendah dan stres yang di alami tinggi. Analisis dilakukan dengan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan program statistik komputer yang memperoleh nilai koefisien determinasi regresi (R^2 atau R square) sebesar 0,548. Nilai tersebut menunjukkan bahwa signifikansi dengan sumbangan sebesar 54,8% menyatakan penyesuaian diri memiliki peranan terhadap stres dan 45,2% stres yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti lebih lanjut di dalam penelitian ini, seperti tipe kepribadian, perbedaan jenis kelamin, usia dan lain-lain.

Adapun saran yang sesuai dengan penelitian ini antara lain, peneliti menyarankan kepada subjek untuk mempertahankan penyesuaian diri seperti kemampuan mangatasi stres, kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik, melakukan hubungan interpersonal yang baik, kemampuan dalam memanfaatkan pengalaman masa lalu dan lain-lain, guna mencegah timbulnya stres akibat kemacetan. Kepada pemerintah agar secepatnya menyelesaikan program perbaikan jalan sehingga tidak terlalu lama menimbulkan masalah lingkungan seperti kemacetan dan tidak menimbulkan dampak psikologis yang lebih serius pada masyarakat kota Banjarmasin. Kepada aparat lalu lintas tetap mempertahankan kondisi lalu lintas yang nyaman dan teratur, agar tidak menimbulkan kemacetan yang lebih parah lagi. Bagi peneliti selanjutnya, khususnya peneliti dibidang psikologi sosial dan psikologi lingkungan agar mampu menambahkan referensi-referensi lainnya, seperti buku ataupun jurnal-jurnal yang berhubungan dengan penyesuaian diri, stress dan kemacetan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. S, (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Handoko, O.T. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi, Vol. 2 No. 1, 1-16*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Diunduh tgl 16 Oktober 2013, dari: http://journal.uad.ac.id/ index.php/EMPATHY/article/view/1554.

Iskandar, Z. 2012. *Psikologi lingkungan: teori dan konsep*. Bandung: PT Refika Aditama.

Lindquist, E.F. (1953). *Design and analysis of experiments in psychology and educatio*n. England: Houghton Miffin Company.

Prihatini, L.D. (2007). Analisis hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat di tiap ruang rawat inap RSUD Sidikalang. *Tesis*. Medan: Sekolah Pascasarjana Universitas Sumatera Utara. Diunduh tgl 21 November 2013, dari: repository. usu.ac.id/bitstream/.../6899/.../08E00192.pdf.

Sarwono, Sarlito W. (1992). *Psikologi lingkungan.* Jakarta: Grasindo.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Rinehart and Winston.

Sugiyanto, Gito. (2012). Permodelan biaya kemacetan pengguna mobil pribadi dengan variasi nilai kecepatan aktual kendaraan. *Jurnal Transportasi, Vol. 12 No. 2, 123-132*. Purbalingga: Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. Diunduh tgl 21 November 2013, dari: journal.unpar.ac.id/ index.php/jtransport/article/.../673.

Suhariadi, F., & Isnawati, D. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mada persiapan pension pada karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, Vol. 02, No.1, 1-6*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Diunduh tgl 18 Desember 2013, dari: journal.unair.ac.id/ filerPDF/110810263_ringkasan.pdf.

Veitch, R., & Arkkelin, D. (1995). *environmental psychology an interdisciplinary perpective*. New Jersey: Prentice Hall, inc.

Warsito, Hadi W.S. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Character, Vol. 01 No. 02*. Surabaya: Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Diunduh tgl 9 Oktober 2013, dari: ejournal.unesa.ac.id/article/3509/17/article.pd