

HUBUNGAN RESILIENSI DIRI TERHADAP TINGKAT STRES PADA DOKTER MUDA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS RIAU

Tesa Willda
Elda Nazriati
Firdaus
Tesa.eccha@yahoo.com

ABSTRACT

Resilience is the ability of individuals to adjust and adapt to change, the demands and disappointments that arise in life. Resilience can affect individuals in coping with stress, by Therefore, the individual must have resilience. The level of stress each individu influenced by an individual's ability to perform self-adjustment to the changes that occur. Good resilience can help a person in the face of stress. The purpose of this study was to determine the relationship between resilience ourselves on the level of stress on clerkship Riau University School of Medicine. Cross sectional analytic correlative design to 83 clerkship who selected by total sampling. Collecting data using questionnaire resilience based Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Medical Student stressor Quisionaaire (MMSQ) using online questionnaire (goole docs). Data analyzed bivariat by Spearman correlation test and p value = 0.552, r = -0.066, meaning that there is no meaningful relationship with a weak correlation between the resilience of the level of stress on clerkship Riau University School of Medicine.

Keywords: *resiliensi, stress level, clinical clerkship*

PENDAHULUAN

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Individu dengan resiliensi yang baik memahami bahwa kesalahan bukanlah akhir dari segalanya. Jika resiliensi meningkat maka individu akan mampu untuk mengatasi

kesulitan apapun yang muncul didalam kehidupan. Resiliensi yang baik akan mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah cara berfikir ketika berhadapan dengan masalah. Namun beberapa individu mempunyai respon yang berbeda-beda, sehingga dapat menimbulkan reaksi stres.^{1,2,3}

Resiliensi berfungsi untuk menghindari dari kerugian yang menjadi akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan untuk mengontrol diri. Resiliensi merupakan faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi individu dalam mengungkapkan stres. Semakin tinggi stres maka semakin rendah tingkat stres yang dihadapi.⁴

Stres merupakan respon individu terhadap perubahan-perubahan dan kejadian-kejadian yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu tersebut untuk menghadapinya. Stres merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Stres akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menentang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Namun respon munculnya stres pada seseorang itu berbeda-beda sesuai kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri.^{5,6,7} yang menentukan stres atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi.⁷

Dokter muda merupakan individu yang menempuh pendidikan perguruan tinggi dalam kurun waktu dua tahun program studi profesi dokter (koas) dari semester Sembilan sampai sebelas. Transisi seseorang dari tahap klinik masuk ke tahap kepaniteraan klinik dapat menimbulkan stres bagi individu dimana dokter muda dituntut untuk memiliki dasar ilmu biomedis dan ilmu klinis yang kuat serta berhadapan langsung pada pasien.^{7,8} stresor yang dapat muncul pada dokter muda seperti stresor terkait

akademik, stresor terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal, stresor terkait hubungan belajar mengajar, stresor terkait hubungan sosial, stresor terkait keinginan dan pengendalian dan stresor terkait kelompok.⁹ individu resilien akan mempunyai kemampuan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan dan meminimalkan efek negatif yang dapat timbul dari kesulitan seperti stres, depresi dan kecemasan. Kemampuan tersebut didukung dengan memiliki rasa percaya diri, menerima perubahan secara positif, kontrol diri, mempunyai keuletan serta pengaruh spiritual.¹⁰

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan resiliensi terhadap tingkat stress pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau terkait pengaruh dan pentingnya resiliensi dalam menghadapi stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 November 2015. Sampel berjumlah 83 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran umum responden penelitian

Gambaran umum responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentasi (%)
Laki-laki	20	24,1
Perempuan	63	75,9
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.1, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki 20 orang (24,1%) dan responden perempuan berjumlah 63 orang (75,9%).

Tabel 4.2 frekuensi berdasarkan lamanya rotasi kepaniteraan klinik

Lamanya rotasi kepaniteraan klinik	Frekuensi resiliensi		
	Tinggi	Sedang	Redah
1 bulan	-	16 (80%)	4 (20%)
3 bulan	2 (33,3%)	4 (66,7%)	-
4 bulan	1 (3,8%)	23(88,5%)	2 (7,7%)
5 bulan	3 (42,9%)	4 (57,1%)	-
6 bulan	7 (29,9%)	17(70,8%)	-

Pada tabel 4.2 didapatkan bahwa pada masa rotasi 1bulan tingkat resiliensi dokter muda fakultas kedokteran universitas riau banyak pada kategori sedang 16 orang (80%) dan pada kategori rendah 4 orang (20%). Pada rotasi 3 bulan kategori tinggi 2 orang (33,3%), sedang 4 orang (66,7%). Rotasi 4 bulan kategori tinggi 1 orang (3,8%), sedang 23 orang (88,5%) dan rendah 2 orang (7,7%). pada rotasi 6 bulan kategori tinggi 7 orang (29,9%) dan sedang 17 orang (70,8%).

1. Gambaran Resiliensi dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi resiliensi

Kriteria	Skor	Frek	(%)
Tinggi	>53,76	12	14,5
Sedang	47,67-53,76	65	78,3
Rendah	<47,67	6	7,2
Total		83	100

Berdasarkan tabel 4.3, resiliensi dokter muda Fakultas

Kedokteran Universitas Riau tergolong tinggi berjumlah 12 orang (14,5%), resiliensi sedang berjumlah 65 orang (78,3%) dan resiliensi rendah berjumlah 6 orang (7,2%).

Tabel 4.4 Distribusi aspek-aspek resiliensi

No	Aspek - aspek resiliensi	Jumlah	Persentase
1	Kompetensi diri	1096	26,03%
2	Toleransi pada pengaruh negative	554	13,16%
3	Menghadapi perubahan dengan penerimaan yang positif	800	19,00%
4	Kontrol diri	601	14,23%
5	Pengaruh spiritual	1159	27,53%

Berdasarkan tabel 4.4, aspek-aspek yang membentuk resiliensi yang pengaruhnya paling tinggi didapatkan pada aspek spiritualis 27,53% dan aspek yang paling rendah pengaruhnya pada aspek kontrol diri 14,23%.

3. Gambaran tingkat stress pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tingkat stres

Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	28-54	1	1,2
Sedang	55-81	57	68,7
Berat	82-118	25	30,1
Total		83	100

Berdasarkan tabel 4.5, tingkat stress dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau tergolong berat berjumlah 25 orang (30,1%), tingkat stress sedang berjumlah 57 orang (68,7%) dan tingkat stress ringan berjumlah 1 orang (1,2%).

Tabel 4.6 Distribusi aspek-aspek tingkat stres

No	Aspek - aspek tingkat stress	Jumlah	Persentase
1	Stresor terkait akademik	1158	18,06%
2	Stresor terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal	1020	15,91%
3	Stresor terkait hubungan belajar mengajar	1021	15,93%
4	Stresor terkait hubungan sosial	1344	20,97%
5	Stresor terkait keinginan dan pengendalian	1028	16,03%
6	Stresor terkait kegiatan kelompok	840	13,1%

Berdasarkan tabel 4.6, bahwa stresor yang sangat mempengaruhi tingkat stres terdapat pada stresor terkait hubungan sosial 20,97%, dan pengaruh yang rendah itu terdapat pada stresor terkait kegiatan kelompok 13,1%.

4. Hubungan resiliensi terhadap tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Untuk mengetahui hubungan resiliensi terhadap tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau digunakan uji hipotesis korelasi *Spearman*. Hasil uji hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Uji hipotesis hubungan resiliensi terhadap tingkat stres dokter muda

Resiliensi	Tingkat stress			p	r
	Ringan	Sedang	Berat		
Tinggi	0	8	4	0,552	0,066
Sedang	0	46	19		
Rendah	1	3	2		

Berdasarkan tabel 4.7, hasil uji hipotesis hubungan resiliensi terhadap tingkat stres didapatkan bahwa pada resiliensi sedang terbanyak memiliki tingkat stres sedang. Berdasarkan uji

spearman pada penelitian ini didapatkan $p = 0,552$ yaitu tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres, $r = -0,066$ yaitu arah korelatif negatif dengan kekuatan yang lemah.

5.1 Gambaran umum responden penelitian

Responden pada penelitian ini berjumlah 83 orang dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 63 orang (75,9%). Responden laki-laki berjumlah 20 orang (24,1%). Perbedaan jumlah perempuan dan laki-laki terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau, sehingga saat memasuki tahap kepaniteraan klinik. Dapat dilihat dari penelitian Sari.⁴² perbedaan jumlah laki-laki dan perempuan juga terjadi di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang bahwa mahasiswa yang mengikuti pendidikan profesi sebanyak laki-laki 11 orang (33%) dan perempuan 22 orang (67%). Hal serupa juga terjadi di UK Medical School selama 40 tahun terakhir. Peningkatan jumlah mahasiswa perempuan dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya adalah perubahan nilai-nilai sosial, kesetaraan *gender* dan perempuan memiliki kemampuan komunikasi dan mengingat hal-hal rinci dibanding laki-laki.⁴³ Kemampuan komunikasi dibutuhkan oleh seorang dokter.

Dilihat berdasarkan lamanya waktu rotasi kepaniteraan klinik dokter muda memiliki resiliensi tinggi terbanyak pada 6 bulan yaitu sebanyak 7 orang (70,8%), sedangkan pada waktu 1 bulan yang memiliki resiliensi rendah sebanyak 4 orang (20%), sementara tidak ada yang memiliki

resiliensi yang tinggi. Pada masa 1-6 bulan ini merupakan masa individu melakukan penyesuaian diri, hal ini didapatkan pada penelitian Marlina bahwa butuh waktu enam bulan untuk beradaptasi. Lingkungan baru merupakan sebuah stimulasi bagi seseorang yang terkadang mampu menjadi penyebab terjadinya kecemasan, untuk menghadapi lingkungan yang baru mahasiswa membutuhkan resiliensi, sehingga dengan modal tersebut seseorang dapat beraktifitas dalam menjalankan tugas-tugas diperguruan tinggi. Menurut Pamungkasari menyatakan bahwa perspektif temporal memengaruhi sejumlah proses psikologis, mulai dari motivasi, emosi dan spontanitas sampai pada mengambil resiko, kreativitas dan memecahkan masalah. Penelitian Tangkudung juga menyatakan bahwa penyesuaian dengan lingkungan kampus memang terjadi pada semester satu yaitu perubahan sistem belajarnya.

5.2 Gambaran resileinsi terhadap tingkat stres dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 83 dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, didapatkan resiliensi dokter muda sebagian besar memiliki resiliensi sedang 65 orang (78,3%), dalam hal ini bahwa responden mampu mengatasi stres yang mereka miliki dan mampu bertahan, dengan resiliensi yang dimiliki dokter muda tersebut bisa dikatakan cukup baik. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor internal yang tumbuh dari dalam individu dan eksternal yang berasal dari luar individu baik keluarga maupun non

keluarga (sosial). Perbedaan tingkat resiliensi juga dipengaruhi oleh banyak hal seperti kemampuan individu dalam pengaturan emosi, mengendalikan impuls, optimisme, menganalisis masalah serta efikasi diri dalam menghadapi dan memecahkan masalah.

Adapun bentuk pendidikan yang dilaksanakan mahasiswa kedokteran selama menempuh program sarjana kedokteran antara lain kuliah pakar, tutorial, praktikum dilaboratorium dasar, skill lab, data *searching and collecting*, kerja lapangan, konsultasi pakar, evaluasi dan penelitian akhir. Oleh karena itu mahasiswa dapat mengalami tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stres. Pada penelitian Wagnild terdapat lima komponen untuk menjadikan individu yang resilien sehingga dapat bertahan serta bangkit kembali dalam situasi yang sulit. Komponen-komponen tersebut yaitu *meaningfulness* disebut juga dengan memiliki tujuan dalam hidup, ini merupakan komponen terpenting, karena hidup tanpa tujuan akan sia-sia. Yang kedua *perseveran* yaitu suatu tindakan untuk bertahandalam menghadapi kesulitan, untuk membangun ketahanan ini dengan menekuni rutinitas dengan positif, komponen lainnya yaitu *existential allones, self reliance* dan *equanimity*.

Pada penelitian Amelia mengenai gambaran resiliensi pada mahasiswa angkatan pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau dimana memiliki tingkat resiliensi sedang.¹² Penelitian lain yang mendukung juga dilakukan oleh Utami mengenai faktor yang mempengaruhi ketangguhan diri (resiliensi) yaitu menyatakan bahwa

responden mengalami stres akibat dari faktor akademik. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa responden mampu mengatasi stres mereka, dan responden sebagian besar memiliki resiliensi yang sedang atau bisa dikatakan cukup baik. Oleh sebab itu meskipun mereka mengalami tekanan stres akibat faktor akademik tetapi mereka mampu bertahan karena responden berada pada tingkat resiliensi sedang atau cukup baik.¹⁵

Penelitian Uyun menyatakan bahwa ciri utama pribadi dengan resiliensi yang tinggi merupakan kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Adapun individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila ditimpa permasalahan.¹⁶ Dalam hal ini dengan menjadi resilien orang akan mampu untuk bertahan dibawah tekanan atau kesedihan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif terus menerus. Apabila resiliensi dalam diri seseorang itu meningkat, maka akan mampu mengatasi masalah-masalah apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi optimis, muncul keberanian dan kematangan emosi.¹²

Pada tabel 4.4 didapatkan bahwa aspek yang lebih tinggi mempengaruhi resiliensi pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu aspek pengaruh spiritual. Hal ini spiritual menekankan pada perasaan dan pengalaman beragama/keyakinan, dimana dapat menggairahkan semangat hidup, meluaskan kepribadian, memperbaharui daya hidup dan memberikan makna serta kemuliaan baru pada hal-hal yang biasa dalam

kehidupan. Dengan memiliki spiritual akan mencapai perasaan tenang dan damai. Hal ini dapat dikuatkan dengan kemampuan individu untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat. Menurut Reivich dalam mengembangkan resiliensi, bahwa peran spiritualis cukup penting karena salah satu faktor internal yang mempengaruhi resiliensi.¹¹ Hal ini sesuai dengan penelitian Aisha menyatakan bahwa religius/spiritual merupakan salah satu faktor yang signifikan dalam menciptakan resiliensi.¹⁷

Aspek yang berperan lebih rendah dalam pembentukan resiliensi pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu aspek toleransi pada pengaruh negatif. Connor menyatakan bahwa toleransi pada pengaruh negatif yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran.¹⁰ Hal ini menyebabkan individu seringkali mudah kehilangan kesabaran, ketenangan, mudah marah dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting.

5.2 Gambaran tingkat stres dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 83 dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, didapatkan tingkat stres dokter muda sebagian besar memiliki stres sedang berjumlah 57 orang (68,7%),. Pada penelitian ini dokter muda paling banyak memiliki tingkat stres sedang. Artinya sebagian besar dokter muda memiliki stres yang cukup mengganggu, tetapi stres tersebut dapat dikelola dengan baik. Dokter

muda yang memiliki tingkat stres berat dapat mengganggu kestabilan emosi dan berakibat terganggunya kegiatan sehari-hari, yaitu sebanyak 30,1%. Sedangkan dokter muda yang mengalami tingkat stres ringan dapat menghadapi stresor yang muncul yang tidak menyebabkan stres. Cara individu bereaksi terhadap stres bergantung pada cara mereka memandang dan mengevaluasi dampak dari stressor, efeknya pada situasi, dukungan saat mengalami stres dan mekanisme koping mereka.¹⁸

Perbedaan tingkat stres tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya *self efficacy*, tipe kepribadian, kecerdasan emosional, optimisme. Faktor tersebut disebut dengan stresor, dimana stresor yang dapat memicu terjadinya stres dapat muncul dari stresor internal yang berasal dari dalam diri seseorang berupa kesehatan jasmani maupun kondisi kesehatan psikis atau emosional, dan stresor eksternal yang berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan yang bermakna dalam lingkungan, perubahan peran dan sosial.^{4,5,18}

Penelitian dengan hasil serupa dilakukan oleh Pathmanathan.¹⁹ Penelitian lain yang mendukung penelitian ini juga dilakukan oleh Sari mengenai hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau menyatakan tingkat stres pada mahasiswa pada kategori sedang.¹³ Selanjutnya penelitian Martina yang dilakukan kepada perawat di rumah sakit paru dr. Moehammad Goenwan Partowidigdo tentang gambaran tingkat stres kerja mendapatkan hasil bahwa tingkat stres sedang banyak dimiliki oleh perawat di rumah sakit.²⁰

Pada tabel 4.6 bahwa didapatkan stresor terkait hubungan sosial berperan lebih tinggi pada tingkat stres dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Hubungan sosial mengacu pada bentuk hubungan masyarakat dengan lingkungan. Jika seseorang mendapatkan dukungan teman bahwa mereka merasa dicintai dan diperhatikan, bernilai dan berharga, seperti keluarga dan komunitas yang dapat memberikan kebaikan dan pelayanan serta saling memperhatikan ketika dibutuhkan. Maka dengan hal tersebut seseorang cenderung memiliki rasa percaya diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini akan membantu individu dalam mengatasi stress yang sangat berat.²¹

Aspek yang berperan sangat rendah pada dokter muda fakultas kedokteran universitas riau terdapat pada stresor terkait kegiatan kelompok. Yussof mengatakan hal yang terkait dengan kegiatan kelompok seperti berdiskusi dengan kelompok, presentasi kelompok dan melakukan kegiatan kelompok lainnya. Sebagian besar kegiatan pendidikan bidang kedokteran melibatkan kegiatan kelompok. Jika pada aspek ini rendah individu maka seseorang akan mudah tertekan, karena individu tersebut akan sulit untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang ada pada masa pendidikan.⁹

Tahap kepaniteraan klinik merupakan tahap yang penting Karena mahasiswa akan mendapatkan kesempatan berinteraksi secara langsung dengan pasien dibawah supervise dosen pembimbing klinik. Pada tahap ini mahasiswa mempraktekan ilmu yang telah didapatkan. Pada penelitian

Pamungkasari yang dilakukan di FK UNS menyatakan bahwa masih ditemukan beberapa masalah dalam kepaniteraan klinik berupa pemahaman peran dan tanggung jawab, keterampilan klinis, mempelajari situasi pembelajaran klinik. Tahap kepaniteraan klinik dilakukan secara departemental, mahasiswa akan mengikuti suatu rotasi klinik, melewati beberapa departemen. Urutan departemen yang dilewati berbedad-beda tiap mahasiswa. Kegiatan yang dilakukan pada tiap departemen tersebut secara umum hamper sama, antara lain *beside teaching*, konferensi kasus, *journal reading*, mahasiswa kepaniteraan klinik juga mendapat tugas jaga malam secara bergantian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan resiliensi terhadap tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, dengan jumlah sampel 83 dokter muda, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran resiliensi pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau paling banyak pada kategori sedang.
2. Gambaran tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau terbanyak pada kategori sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara resiliensi terhadap tingkat stres pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Riau, keluarga, pembimbing dan dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

1. Febrianti. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres pada Pasien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Bandung. [Skripsi]. Bandung: Universitas Advent Indonesia; 2010
2. Rahayu S. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aspek Resiliensi pada Mahasiswa dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (Sistem Blok) Angkatan 2010 Jurusan Keperawatan Universitas Jendral Sudirman. [Skripsi]. Purwokerto: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Jurusan Ilmu Keperawatan; 2013
3. Winduri EL. Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. [Skripsi]. Humantara: Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan; 2012
4. Iswanto D. Hubungan Antara Resiliensi dan Stres pada Mahasiswa Aktivistis Organisasi UIN SUSKA RIAU. [Skripsi]. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Raiu; 2012
5. Hawari D. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Badan penerbit FKUI; 2013.
6. Purwati S. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. [skripsi].

Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana Strata-1 Universitas Indonesia; 2012

7. Christyanti D, Mustami'ah D, Sulistiani W. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. *INSAN*. 2010;03(12):154-155
8. Hardisman. Pentingnya Pendekatan Simbiotik pada Pendidikan Kepaniteraan Klinik (*Clerskhip*). *Jurnal Pendidikan Kedokteran dan Profesi Kesehatan Indonesia*. 2009; 4(1): 7-8
9. Yusoff M, Rahim A. *The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual*. Malaysia: KKMED; 2010.
10. Connor, M.K dan Davidson, T.R.J. *Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC).journal depression and anxiety*. 2003;18: 76-82
11. Reivich K, Shatte A. *The resilincie factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstade.1st ed. New York: Broadway Books; 2002.*
12. Amelia S. Gambaran Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Univeristas Riau. [Skripsi]. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2014.
13. Sari C. Hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. [skripsi]. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2014.
14. Shadu B. *Equality and Diversity in UK Medical School*. London: British Medical Association; 2009.
15. Utami W. Analisis fakto-faktor penyebab stress pada mahasiswa dengan kurikulum berbasis kompetensi (system blok) angkatan 2010 jurusan keperawatan Universitas Jendral Soedirman. [Skripsi]. Purwokerto: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan; 2012.
16. Uyun Z. Resiliensi dalam pendidikan karakter. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*; 2012: 1(1): 200-208
17. Aisha DL. Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja dipanti asuhan keluarga yatim muhammadiyah Surakarta. [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Psikologi universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
18. Priyoto. *Konsep manajemen stress* . Yogyakarta: Nuha Medika; 2014
19. Pathmanathan VV. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universita Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-journal FK USU*. 2013. 1 (1).
20. Martina A. Gambaran tingkat stres kerja perawat diruang rawat inap rumah sakit dr.Goenawan Partowidigdo Cisama Bogor. [Skripsi]. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia; 2012.
21. Sutjiato M. Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. [Skripsi]. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado; 2015