

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN**



Oleh:

EVA ROSIANA

12320150



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN

Telah Disetujui Pada Tanggal

23 MAY 2018

Dosen Pembimbing Utama



(Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi)

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Eva Rosiana

Libbie Annatagia

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan kedokteran yang berusia 18-23 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Sari (2016) berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Busari (2011) dan skala *hardiness* yang digunakan adalah modifikasi dari skala *hardiness* yang disusun oleh Saputri (2016) berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh (Kobasa, 1979). Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran dengan nilai $r = -0,407$ dan $p = 0,001$. Penelitian ini juga mendiskusikan kelemahan dan implikasi pada penulisan ini.

Kata kunci: Stres Akademik, *Hardiness*, Mahasiswa Kedokteran

A. Pengantar

Stres merupakan permasalahan yang biasa dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat terjadi dalam berbagai situasi yang berbeda pada masing-masing individu. Stres juga dapat terjadi pada berbagai lingkup kehidupan, baik keluarga, sosial, dan pendidikan. Stres berawal dari sebuah masalah yang tidak dapat diatasi oleh individu atau dianggap mengancam bagi individu itu sendiri. Dalam dunia pendidikan, permasalahan tersebut merupakan penyebab dari adanya stres akademik. Stres masih menjadi topik yang penting dalam lingkungan akademis maupun masyarakat. Banyak peneliti yang telah melakukan penelitian ekstensif mengenai stres dan menyimpulkan bahwa topik tersebut memerlukan perhatian lebih (Agolla dan Ongori, 2009).

Menurut Govarest dan Gregoire (2004), stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Sebagai contoh dalam lingkungan sekolah, tekanan dan hambatan pada diri siswa banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya (Misra dan Mc Kean, dalam Nurmaliyah 2014).

Begitu juga yang seringkali dialami mahasiswa kedokteran. Dari hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of American Medical Association* menyebutkan, bahwa para peneliti menganalisis hampir 200 penelitian terhadap 129 ribu mahasiswa kedokteran di 47 negara. Hasilnya, sebanyak 27% mengalami depresi, sementara 11% lain berpikir untuk melakukan bunuh diri selama masa kuliah. Mahasiswa kedokteran bisa dua sampai lima kali lebih kerap mengalami depresi dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Prevalensi depresi berkisar antara sembilan sampai 56 %

(www.cnnindonesia.com). Selain itu sebuah survei nasional di Australia mendapati dokter-dokter dan mahasiswa kedokteran mengalami stres psikologis pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan komunitas pada umumnya. Organisasi kesehatan mental di Australia, Beyond Blue, mewawancarai lebih dari 14.000 dokter dan mahasiswa kedokteran. Studi tersebut menemukan satu dari lima mahasiswa dan satu dari sepuluh dokter pernah mempunyai pikiran untuk bunuh diri. (kompas.com).

Berbagai permasalahan akademik baik yang bersifat internal maupun eksternal dapat menjadi penyebab stres bagi mahasiswa kedokteran. Stressor akademik tersebut seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, harapan yang terlalu tinggi dari pihak keluarga, dapat juga berupa perasaan tersaingi oleh teman. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sasmita dan Rustika (2015) terhadap 33 orang mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, diketahui bahwa mahasiswa mengalami sejumlah masalah saat memasuki dunia perkuliahan. Masalah yang dialami mahasiswa seperti kesulitan mengikuti sistem ujian blok, sulit memahami pelajaran, sulit mengatur waktu, kurang mampu berkonsentrasi, kurang mampu membuat jadwal kegiatan, dan kesulitan menjalin hubungan pertemanan sehingga hal tersebut menimbulkan dampak seperti waktu tidur berkurang, sering merasa kesepian, mengalami masalah kesehatan, berkurangnya minat untuk mengikuti pelajaran, waktu bersama keluarga berkurang, gagal menempuh ujian blok, mengeluh, dan menangis.

Masalah tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu mahasiswa kedokteran UII. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek mengalami beberapa gejala stres akademik. Subjek mengaku bahwa dirinya merasa kelelahan akan tugas-tugas perkuliahannya, mengeluhkan akan tugasnya yang tidak habis-habis. Subjek juga sering begadang karena mengerjakan tugas, terkadang karena terlalu lelah sehingga sampai ketiduran dan keteteran dikeesokan harinya. Selain itu subjek mengaku kurang memiliki waktu luang karena selain

banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mahasiswa tersebut juga harus belajar materi baru untuk minggu depannya. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa beban perkuliahan mahasiswa kedokteran lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya ujian OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) yaitu ujian praktek menangani pasien simulasi sesuai dengan kasus yang sudah ditentukan dan diuji oleh dokter. Penilaian ujian OSCE tersebut termasuk sulit, karena harus lulus pada semua stase jika ada satu stase yang tidak lulus maka kemungkinan mahasiswa akan mendapatkan nilai E pada ujian OSCE tersebut, karena minimal nilai yang harus diperoleh yaitu A/B. Banyaknya stase tergantung tingkat semester, semakin tinggi semester bisa sampai ada 12 stase. Dan remediasi dilakukan di tahun depan.

Tekanan akademis di kalangan siswa telah lama diteliti, dan para peneliti telah mengidentifikasi faktor stres diantaranya karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kurangnya uang saku, hubungan yang buruk dengan siswa atau dosen lain, keluarga atau masalah di rumah (Agolla dan Ongori, 2009). Selain itu juga terdapat faktor lainnya seperti faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Salah satu tipe kepribadian yang sering berhubungan dengan stres adalah kepribadian *hardiness* (tahan banting).

Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang turut berperan terhadap respon individu dalam menghadapi stres dan dampak yang mungkin akan muncul. *Hardiness* adalah salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi menekan. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat dimana individu tersebut akan mampu menghadapi suatu tekanan dengan cara mengubah stressor negatif menjadi suatu tantangan yang positif (Olivia, 2014). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tamaya (2016) menunjukkan terdapat hubungan negatif

antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa strata satu Universitas Syiah Kuala. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *hardiness* maka stres akademik semakin menurun, hal tersebut menjelaskan bahwa *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menjadi modal dalam menghadapi stres akademik yang dialami. Akan tetapi baik faktor internal maupun eksternal keduanya dapat memberi pengaruh yang melampaui batas kemampuan mahasiswa. Ketika hal tersebut terjadi, maka *overload* tersebut akan mengakibatkan terjadinya distress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun dan emosi yang mudah meledak-ledak. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi dengan stres (Potter dan Perry, dalam Purwati 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

B. Metode Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas *hardiness* dan variabel tergantungan stres akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Kedokteran Universitas Islam Indonesia, tanpa membedakan jenis kelamin dan angkatannya. Peneliti menggunakan dua buah skala untuk mengukur kedua variabel. Skala *hardiness* menggunakan skala milik Kobasa dan skala stres akademik menggunakan skala milik Busari.

C. Hasil Penelitian

Analisis korelasi dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson, didapatkan koefisien korelasi $r = -0,407$ dengan $p = 0,001$, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data penelitian harus memenuhi uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan linearitas. Teknik yang digunakan untuk uji normalitas dengan menggunakan teknik Tes of Normality Kolmogorov-

Smornov pada SPSS 22.0 for Windows. Berdasarkan hasil pengolahan data untuk variabel *hardiness* dan stres akademik, diperoleh $p = 0,200$. Hasil uji normalitas kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa distribusi data normal. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian bersifat linear dengan nilai $F = 10,703$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,005$)

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa. Subjek dari penelitian ini adalah 60 mahasiswa jurusan Kedokteran Universitas Islam Indonesia. Koefisien korelasi pada analisis data memiliki koefisien $r = -0.407$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Hubungan tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Hasil yang serupa ditemukan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Spiridon dan Evangelia (2015) mengenai hubungan *hardiness* dan stres akademik dan hasilnya menunjukkan bahwa *hardiness* memberikan pengaruh pada stressor mahasiswa dalam perkuliahan. Lebih spesifik, siswa yang memiliki *hardiness* tinggi dinilai tidak terlalu mengalami stres dalam sehari-hari, seperti kurangnya waktu luang, takut gagal, beban akademik yang berlebihan dan prestasi akademik. Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Jameson (2014), yaitu *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik pada penurunan skor stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data bahwa sebanyak 45% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sementara 55% lainnya pada kategori sedang dan rendah. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa hampir setengah dari subjek penelitian mengalami stres akademik

yang tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu mahasiswa kedokteran UII, subjek mengatakan bahwa merasa kesulitan karena harus selalu belajar untuk mata kuliah tutorial. Dimana mata kuliah tutorial tersebut merupakan salah satu mata kuliah yang penilaiannya tinggi. Mahasiswa harus benar-benar mempersiapkan materi untuk diskusi pada mata kuliah tutorial tersebut. Selain itu subjek mengaku bahwa dirinya tidak sempat makan karena harus fokus belajar untuk ujian blok, karena materi ujian blok sangat banyak. Subjek tersebut juga merasa kesulitan karena banyaknya praktikum di awal masuk perkuliahan, sehingga sulit mengatur waktu luang. Selain berat pada ujian blok, subjek tersebut juga mengatakan bahwa dirinya juga merasa grogi pada saat ujian OSCE, karena harus praktek langsung atau simulasi seolah-olah sedang menangani pasien. Subjek juga mengaku pernah tidak konsentrasi pada saat kuliah ketika jam berikutnya adalah mata kuliah tutorial, sehingga tidak fokus pada jam perkuliahan saat itu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *hardiness* akan lebih baik dalam mengelola stres dalam menghadapi perkuliahan terutama pada mahasiswa kedokteran UII. Mahasiswa dapat dengan mudah untuk mengatur dirinya untuk dapat menghadapi situasi yang membuatnya stres. Individu akan memiliki sikap optimis dan perasaan mampu menghadapi masalah baik di dalam akademik maupun di luar akademik. Individu dapat mengubah stressor yang dihadapinya menjadi lebih positif, sehingga mahasiswa yang menempuh perkuliahan pada jurusan kedokteran dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, mampu mengikuti ujian dengan baik, dan praktek menjadi lebih mudah untuk dihadapi karena mahasiswa memiliki rasa optimis bahwa mereka dapat melewati tuntutan tersebut. Selain itu mahasiswa mampu mengontrol ketakutan yang terjadi, misalnya seperti ketakutan tidak memiliki waktu luang, takut untuk gagal, takut akan tuntutan dari orang tua dan adanya beban akademik. Mahasiswa mampu berkomitmen dengan

dirinya sendiri untuk dapat melewati kesulitan yang dihadapinya dan memandang stres tersebut sebagai tantangan yang dapat dilewati.

Secara keseluruhan penelitian yang dilakukan berjalan dengan lancar, meskipun peneliti mengakui adanya kekurangan dalam penelitian ini yaitu pada saat pengisian kuisioner peneliti tidak dapat secara langsung mengawasi sebagian pengisian yang dilakukan. Kondisi saat pengambilan data juga kurang kondusif dikarenakan beberapa mahasiswa sedang mempersiapkan diri untuk ujian.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang sudah dijelaskan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Hal itu berarti bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

F. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi diharapkan lebih meningkatkan komitmen, kontrol dan tantangan pada saat mengalami tekanan pada perkuliahan. Subjek dengan tingkat stres akademik yang rendah diharapkan mampu mempertahankan kemampuannya dalam mengontrol diri ketika sedang mengalami banyak tekanan dalam perkuliahan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan waktu dalam pengambilan data, misalnya tidak melakukannya pada jam perkuliahan atau pada saat mahasiswa sedang belajar untuk ujian pada jam berikutnya. Selain itu diharapkan dapat mengawasi subjek secara langsung pada saat pengisian kuisioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H.M. 2008. Stress and Depression among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. Vol 24 (1), 12-17
- Abdolhosseini, A. Hasel, K.M. dan Zalani, L.K. 2012. The moderating role of hardiness and perfectionism variables and the relationship between stress and physiologic responses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 46, 5868 – 5874
- Agolla, J.E. dan Ongori, H. 2009. An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, Vol. 4 (2), 063-070
- Alvin, Nglai.O. 2007. Handling Study Stress. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Azwar, S. (2006). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burger, J.M. (1989). Negative Reactions to Increases Inperceived Personal Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 246-256.
- Busari, A.O. 2012. Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 2 No. 14
- Delahajj, R. Gaillard, A.W.K. dan Damn, K.V. 2010. Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*. 49, 386–390
- Govaerts, S. dan Gregoire, J. 2004. Stressful Academic Situation : Study on Appraisal Variables in Adolescence. *Revue européenne de psychologie appliquée*. 54, 261–271
- Hasel, K.M. dan Besharat, M.A. 2011. Relationship of perfectionism and hardiness to stress-induced physiological responses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30,113 – 118
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20161209135047-255178497/sepertiga-mahasiswa-kedokteran-di-dunia-mengalami-depresi>

[https://internasional.kompas.com/read/2013/10/08/0804289/Banyak.Dokter.dan.](https://internasional.kompas.com/read/2013/10/08/0804289/Banyak.Dokter.dan.Mahasiswa.Kedokteran.Alami.Stres)

Mahasiswa.Kedokteran.Alami.Stres

- Jameson, P.R. 2014. The Effects of a Hardiness Educational Intervention on Hardiness and Perceived Stress of Junior Baccalaureate Students. *Nurse Education Today*. Vol 34,(4), 603-607
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. dan Kahn, S. 1982. Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, (1), 168-177
- Lailiana, N.A dan Handayani, A. 2017. Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Komitmen Terhadap Tugas Pada Mahasiswa. *The 1st Education and Language International Conference Proceedings Center for International Language Development of Unissula*, 89-96
- Lubis, N.L. 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Maddi, S.R. 2013. *Personal Hardiness as the Basis for Resilience*. SpringerBriefs in Psychology
- Misra, R. dan Castillo, L.G. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*. Vol. 11, (2), 132–148
- Maulana, Z.F., Soleha, T.U., Saftarina, F.. dan Siagian, J.M.C. 2014. Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University*. Vol 3 (4), 1-9
- Novilita, H. Dan Suharnan. 2013. Konsep diri Adversity Quotient dan Kemandirian Belajar Siswa. *JURNAL PSIKOLOGI*, Vol 8 (1) 619 – 632
- Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol. 2 (3), 273-282
- Rakhmawati, I. Farida P. dan Nurhalimah. 2014. Sumber Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta (*Academic stress sources and it's impact to nursing student stress level*). *JKep*. Vol. 2(3), 72-84
- Saputri, A.J. 2016. Hubungan antara Hardiness dan Burnout pada Customer Service Bank. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia

- Sari, A.D. 2016. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia
- Sasmita, I.A. dan Rustika, I.M. 2015. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 2 No. 2, 280-289
- Schultz, D. dan Schultz, S.E. 2006. *Psychology & Work Today*. New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Spiridon, K. dan Evangelia, K. 2015. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *JAEP*, 1(1), 53-73