



## HUBUNGAN *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung)

Muhammad Iqbaal Ramadhan\*, Yuli Aslamawati

*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia*

### A B S T R A K

Selama menjalankan Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Universitas X, mahasiswa menerima berbagai macam stimulus berupa situasi akademik yang dapat menimbulkan stres. Terdapat mahasiswa menilai bahwa situasi akademik yang diterima merupakan suatu bencana atau hambatan dalam mencapai tujuan. Sedangkan beberapa mahasiswa lainnya menilai bahwa situasi akademik yang diterima merupakan kesempatan untuk menjadi dokter yang lebih berkompeten. Penilaian individu terhadap situasi akademik sebagai sebuah tantangan, kemampuannya dalam mengendalikan emosi, serta keterlibatan mahasiswa inilah yang nantinya membentuk karakteristik *hardiness* dalam diri mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 71 Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Universitas X sebagai sampel. Alat ukur yang digunakan adalah *Revised Academic Hardiness Scale* (RAHS) yang diadaptasi oleh Benishek (2001) dan stres akademik dari Gadzella (1991). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik adalah -0.504 dan koefisien signifikansi sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat, signifikan, dan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik.

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

### A B S T R A C T

During the Doctor Profession Study Program (PSPD) at University X, students receive various kinds of stimuli in the form of academic situations that can cause stress. There are students who think that the academic situation they receive is a disaster or an obstacle in achieving their goals. Meanwhile, several other students considered that the academic situation they received was an opportunity to become a more competent doctor. Individual assessment of the academic situation as a challenge, its ability to control emotions, and student involvement will shape the characteristics of *hardiness* in students. This study aims to determine how closely the relationship between *hardiness* and academic stress. The method used is quantitative correlation with 71 students of the Medical Profession Study Program (PSPD) at University X as a sample. The measuring instrument used is the Revised Academic Hardiness Scale (RAHS) which was adapted by Benishek (2001) and academic stress from Gadzella (1991). The results showed that the correlation coefficient between *hardiness* and academic stress was -0.504 and the significance coefficient was 0.000. This shows that there is a strong, significant, and negative relationship between *hardiness* and academic stress.

**Keywords** : *Hardiness*; Academic Stress; Medical Students.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

### A. Pendahuluan

Pendidikan dokter merupakan program studi yang diberikan kepada calon tenaga medis (dokter) di masa mendatang. Beberapa tahap perlu dilalui mahasiswa dalam menjalani pendidikan dokter. Berdasarkan Peraturan KKI (Konsil Kedokteran Indonesia) Nomor 10 Tahun 2012 tentang Standar Pendidikan Profesi Dokter Indonesia menyatakan bahwa pendidikan kedokteran dasar terdiri dari dua tahap, yaitu tahap sarjana kedokteran dan tahap profesi dokter. Setelah lulus dari program sarjana, mahasiswa dengan gelar sarjana kedokteran (S.Ked.) belum dapat melakukan praktik, hal tersebut dikarenakan mahasiswa belum mendapatkan Surat Izin Praktik (SIP) dokter.

Maka dari itu, langkah pertama yang dilakukan oleh mahasiswa dengan gelar sarjana kedokteran (S.Ked.) adalah menjalankan Program Studi Profesi Dokter (PSPD) atau yang populer dengan sebutan koas (*co-as* atau *Co Assistant*).

Koas atau Program Studi Profesi Dokter (PSPD) merupakan program dalam pendidikan dokter yang memberikan kemandirian kepada dokter muda untuk dapat mengidentifikasi, menganalisa, dan menyelesaikan masalah kesehatan pasien secara menyeluruh. Program ini juga menyelenggarakan pembelajaran yang sistematis dengan memberikan kesempatan kepada dokter muda untuk menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang telah dipelajari selama ini. Koas merupakan bagian penting yang perlu dilalui dalam pendidikan dokter serta dilaksanakan di rumah sakit atas bimbingan dosen maupun fakultas. (Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Kedokteran Tahun Akademik 2014/2015).

Secara umum, aktivitas yang dilakukan mahasiswa profesi adalah perkuliahan dan jaga. Mahasiswa melaksanakan kuliah dari pukul 7 pagi hingga 4 sore pada hari senin hingga jumat. Sementara aktivitas jaga dilaksanakan dari pukul 5 sore hingga pukul 5 pagi keesokan harinya (apabila terdapat jadwal jaga). Aktivitas perkuliahan tidak hanya dilakukan dengan metode ceramah, mahasiswa lebih banyak melakukan pembelajaran yang bersifat praktik dengan cara dihadapkan pada suatu kasus atau penyakit yang diderita pasien (poli). Sementara itu, bentuk tugas yang diberikan kepada mahasiswa adalah referat atau makalah (analisa kasus) yang wajib dikumpulkan keesokan harinya dalam bentuk presentasi atau *morning report*.

Tetapi, pelaksanaan jaga pada setiap departemen seringkali tidak sesuai dengan jadwal yang diberikan sebelumnya. Begitu pula dengan jadwal ujian. Ketidaksiharian antara jadwal jaga dengan ujian menyebabkan mahasiswa seringkali mengalami jadwal yang berbenturan (jaga malam ini, besok pagi ujian). Padahal, setiap harinya mahasiswa juga diberikan tugas yang perlu dipresentasikan keesokan harinya.

Sedangkan Rumah Sakit X merupakan rumah sakit tipe A. Tipe ini dikategorikan berdasarkan kemampuan rumah sakit dalam memberikan pelayanan spesialis maupun subspecialis secara luas. Berdasarkan hal tersebut, Rumah Sakit X merupakan *top referral hospital* atau rumah sakit rujukan tertinggi di Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesulitan penyakit yang diterima oleh rumah sakit tipe A lebih tinggi dibandingkan dengan rumah sakit tipe B dan C.

Berbagai macam kondisi tersebut berpotensi menyebabkan stres bagi mahasiswa. Menurut Bedewy (2015) beban kurikulum berlebih, banyaknya jumlah tugas yang diterima, takut akan kegagalan, hingga waktu yang sedikit untuk mengerjakan tugas maupun bersantai dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Maka dari itu, diperlukan suatu sifat atau karakteristik mahasiswa kedokteran tangguh dalam menghadapi berbagai macam tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan stres. Dalam psikologi, suatu sifat atau karakteristik kepribadian yang menggambarkan kemampuan individu untuk merubah kondisi penuh tekanan menjadi kondisi penuh peluang adalah *hardiness*.

Maddi (2013) menyatakan bahwa *hardiness* merupakan suatu karakter atau sifat tahan banting (kekerasan) yang menyebabkan individu mampu mengubah keadaan penuh tekanan menjadi keadaan penuh peluang untuk lebih maju dan berkembang. Bahkan Lifton et al. (2000) menemukan dalam penelitiannya bahwa *hardiness* menjadi penyebab bertahannya mahasiswa berisiko dalam mengikuti program pendidikan selama empat tahun. Berdasarkan pendahuluan di atas, maka peneliti ingin mengetahui seberapa erat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung.

## B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 71 Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Universitas X sebagai sampel. Alat ukur yang digunakan adalah *Revised Academic Hardiness Scale* (RAHS) yang diadaptasi oleh Benishek (2001) dan stres akademik dari Gadzella (1991).

## C. Hasil dan Pembahasan

### Hubungan *Hardiness* dengan Stres Akademik

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik**

Variabel	<i>r</i>	<i>P</i>	Kesimpulan
<i>Hardiness</i> dan Stres Akademik	-0.504	0.000	Ada hubungan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) dengan  $r = -.504$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dalam kategori cukup kuat. Hubungan korelasi negatif antara *hardiness* dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

### Hubungan Antara Aspek *Hardiness* Dengan Stres Akademik

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Antara Aspek *Hardiness* Dengan Stres Akademik**

Variabel	<i>r</i>	<i>P</i>	Kesimpulan
<i>Challenge</i> dan Stres Akademik	-0.249	0.036	Ada Hubungan
<i>Control</i> dan Stres Akademik	-0.439	0.000	Ada Hubungan
<i>Commitment</i> dan Stres Akademik	-0.252	0.034	Ada Hubungan

Hasil uji korelasi pada tiga aspek *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan  $p = 0.036$  ( $p < 0.05$ ) dengan nilai  $r$  pada aspek *challenge* = -0.249,  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) dengan nilai  $r$  pada aspek *control* = -.439 dan  $p = 0.034$  ( $p < 0.05$ ) dengan nilai  $r$  pada aspek *commitment* = -.252. Ketiga aspek *hardiness* memiliki korelasi yang signifikan atau hubungan yang berarti dengan stres akademik. Hal tersebut dikarenakan koefisien signifikansi ketiga aspek *hardiness* lebih kecil dari 0.05.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa aspek *challenge* memiliki korelasi negatif dengan stres akademik sebesar -0.249 dan koefisien signifikansi sebesar 0.036. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *challenge* dan stres akademik memiliki korelasi dengan kategori rendah, signifikan dan tidak searah (negatif). Korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi aspek *challenge* maka semakin rendah stres akademik. Tetapi korelasi negatif antar kedua variabel masuk ke dalam kategori rendah atau lemah. Terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab rendahnya korelasi antara aspek *challenge* dengan stres akademik.

Maddi (1970; 2013) menyatakan bahwa individu yang tinggi dalam tantangan (*challenge*), tetapi rendah dalam komitmen dan pengendalian akan disibukan dengan hal-hal baru sehingga menyebabkan dirinya tidak peduli dengan keadaan sekitar. Mereka akan menunjukkan perilaku belajar terus-menerus, seringkali melakukan aktifitas berisiko maupun aktifitas yang penuh ketidakpastian.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian pada tabel 4.6 yang menunjukkan bahwa 4 dari 25 mahasiswa dengan hardiness rendah memiliki challenge tinggi tetapi rendah dalam control dan commitment. Sehingga walaupun mahasiswa menilai situasi akademik yang diterima merupakan hal wajar dan kesempatan untuk mengembangkan diri (tantangan), tetapi dirinya menjadi sibuk dan mudah tergugah dengan hal-hal baru, serta seringkali melakukan aktifitas berisiko maupun aktifitas yang penuh ketidakpastian.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa aspek control memiliki korelasi negatif dengan stres akademik tertinggi sebesar -0.439 dan koefisien signifikansi sebesar 0.00. Hal ini menunjukkan bahwa aspek control dan stres akademik memiliki korelasi dengan kategori cukup kuat, signifikan, dan tidak searah (negatif). Korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi aspek control maka semakin rendah stres akademik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengendalian sikap dan perasaan dalam memanfaatkan pengalaman masa lalu memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stres akademik. Mahasiswa mampu mengelola sikap dan perasaan dalam memanfaatkan pengalaman masa lalunya dengan baik, maka stres akademik yang dialami akan semakin menurun. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengelola sikap dan perasaan dalam memanfaatkan pengalaman masa lalunya dengan baik, maka stres akademik yang dirasakan semakin meningkat. Hal tersebut juga berkaitan dengan pernyataan Maddi (2013) bahwa sikap pengendalian (*control*) inilah yang paling menggambarkan atau mendefinisikan karakter hardiness (tahan banting atau tangguh) di dalam diri seseorang.

Sedangkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa aspek commitment memiliki korelasi negatif dengan stres akademik sebesar -0.252 dan koefisien signifikansi sebesar 0.034. Hal ini menunjukkan bahwa aspek commitment dan stres akademik memiliki korelasi dengan kategori rendah, signifikan, dan tidak searah (negatif). Terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab rendahnya korelasi antara aspek commitment dengan stres akademik.

Maddi (2013) menyatakan bahwa individu dengan komitmen (*commitment*) tinggi, tetapi rendah dalam tantangan dan pengendalian akan sulit keluar (mudah terjerat) dari hal-hal yang ada di sekitar dirinya. Kondisi ini menyulitkan individu untuk merefleksikan pengalamannya sendiri, sehingga mengakibatkan dirinya hanya memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki individualitas. Hal tersebut dapat menyebabkan individu kehilangan dirinya sendiri. Individu dengan kondisi ini juga sangat rentan jatuh apabila mengalami perubahan di sekitar. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa dengan komitmen tinggi, tetapi dapat memiliki stres akademik yang tinggi pula.

#### **D. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) Universitas X di Kota Bandung maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Kemudian hubungan yang sedang atau cukup kuat antara *hardiness* dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa Program Studi Profesi Dokter

(PSPD) yang tidak sejalan dengan hipotesa penelitian, yaitu terdapat mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi tetapi masih merasakan stres yang tinggi pula. Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Universitas X cenderung memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang. Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Universitas X cenderung memiliki tingkat *hardiness* dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu memandang bahwa situasi akademik merupakan tantangan yang diperlukan, mengendalikan reaksi emosi yang dirasakan, dan senantiasa melibatkan diri dalam setiap kegiatan koas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang akan diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut bagi mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah, disarankan untuk dapat memandang bahwa segala situasi akademik yang diterima saat ini merupakan proses pembelajaran untuk menjadi tenaga kesehatan yang lebih berkompeten, menjadikan pengalaman keberhasilan maupun kegagalan sebagai pembelajaran di masa yang akan datang, serta senantiasa berusaha dan melibatkan diri walaupun dihadapkan dengan berbagai kesulitan. Hal tersebut diperlukan mengingat pendidikan dokter memiliki jangka waktu yang panjang. Fakultas Kedokteran di Universitas X sebaiknya memberikan jadwal jaga dan ujian yang lebih tepat. Hal ini diperlukan agar setiap mahasiswa dapat optimal dalam menjalankan aktivitas jaga dan ujian. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan dalam menentukan subjek penelitian. Mengingat mahasiswa koas memiliki jadwal kesibukan yang padat.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *positive psychotherapy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa dengan latar belakang *broken home* di Kota Bandung. Selain itu, tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu keterbatasan waktu, dan penentuan batas populasi.

Secara analisis individual menunjukkan bahwa *happiness* mahasiswa dengan latar belakang *broken home* mengalami perubahan bervariasi setelah diberikan intervensi *positive psychotherapy* dilihat dari berbagai aspek kebahagiaan. *Positive psychotherapy* memberikan kontribusi dalam meningkatkan aspek *meaningful life* pada semua subjek. Secara keseluruhan penelitian ini membuktikan bahwa untuk menolong partisipan lepas dari masalah ataupun gangguan klinisnya tidak harus selalu berorientasi pada memperbaiki aspek psikologis yang bermasalah, namun dengan berfokus pada aspek kekuatan yang dimiliki partisipan dan juga menumbuhkan emosi positif bisa membuat partisipan mampu menumbuhkan sendiri kebahagiaan dalam hidup mereka.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian intervensi *positive psychotherapy* (PPT) dapat dijadikan data tambahan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis. Melakukan penelitian yang sejenis, dengan menggunakan modul penelitian ini untuk meningkatkan aspek *meaningful life*. Rancang sesi-sesi yang dapat lebih meningkatkan aspek *pleasant life* dan *engaged life* agar *happiness* pada subjek mengalami peningkatan yang signifikan pada semua aspek. Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk lebih memperhatikan batasan populasi subjek penelitian.

## Daftar Pustaka

Benishek, L., & Lopez, F. (2001). Development and Initial Validation of a Measure of Academic Hardiness. *Journal of Career Assessment - J CAREER ASSESSMENT*, 9, 333-352. <https://doi.org/10.1177/106907270100900402>.

- Benishek, L., Feldman, J., Shipon, R., Stacy., & Lopez, F. (2005). Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment - J CAREER ASSESSMENT*, 13, 59-76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*.
- Dennis, K. S. (2000). Faculty Behavior and Other Key Factors in Student Adjustment to Medical School. *Advances in Health Sciences Education*, 5(1), 55–69. <https://doi.org/10.1023/a:1009881817227>.
- Dickstein, L., & Elkes, J. (1987). Health awareness and the medical student: A preliminary experiment. *Advances*, 4, 11–23.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Copyright.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Reports*, 1(1), 1- 10.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). *Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised*.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Co.
- Lifton, D. E., Seay, S., & Bushke, A. (2000). Can student “hardiness” serve as an indicator of likely persistence to graduation? Baseline results from a longitudinal study. *Academic Exchange Quarterly*, Winter, 73–81.
- Lisa S. R., et al. (2016). Prevalence of Depression, Depressive Symtoms, and Suicidal Ideation of Medical Student : A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA (Journal of American Medical Association) Original Investigation*.
- Maddi, S. R. (2013). *Springer briefs in psychology. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York, US: Springer Science + Business Media.
- Puckett, A., Graham, D., Pounds, L. & Nash, F. (1989). The duke university program for integrating ethics and human values into medical education. *Academic Medicine*, 64, 231–235.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (7<sup>th</sup> edition). Wiley, Hoboken, NJ.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian KOMBINASI (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Kim, S., Drakeford, N. M., & Dykema, S. A. (2015, December 14). *Assessment of the Psychometric Properties of the Revised Academic Hardiness Scale in College Student Samples*. Psychological Assessment Advance Online Publication. Available: [http:// dx.doi.org/10.1037/pas0000255](http://dx.doi.org/10.1037/pas0000255).