

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat data empiris mengenai hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) Universitas Padjajaran. Bab ini akan menguraikan hasil pengukuran terhadap 71 responden yang terdiri dari pengolahan data, perhitungan statistik, serta pembahasan maupun pengujian hipotesa yang didasari oleh tinjauan teoritis.

4.1.1. Hasil uji korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik

Table 4.1
Hasil Uji Korelasi Variabel

Variabel	r	P	Kesimpulan
<i>Hardiness</i> dan stres akademik	-0,504	0,000	Ada hubungan

Keterangan : r = koefisien korelasi *Spearman's*, p = koefisien signifikan

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.

4.1.2. Hasil uji korelasional aspek *hardiness* dengan stres akademik

Table 4.2

Hasil uji korelasi aspek *hardiness*

Variabel	r	P	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

Keterangan : r = koefisien korelasi *Spearman's*, p = koefisien signifikan

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.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis tersebut, tingkat korelasi tertinggi berada pada aspek *control*, dilanjutkan dengan aspek *commitment*, dan tingkat korelasi terendah berada pada aspek *challenge*. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara tiga aspek *hardiness* dengan stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara tiga aspek *hardiness* dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi aspek *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

4.1.3. Hasil distribusi frekuensi *hardiness*

Tabel 4.3

Distribusi *hardiness* mahasiswa

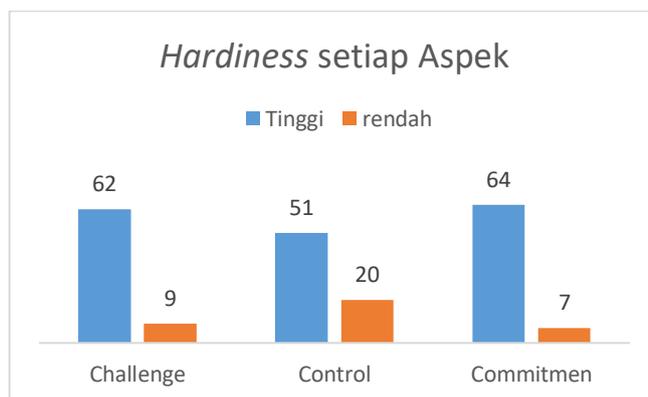
Tinggi		Rendah		Jumlah	
F	%	F	%	F	%
46	64,7%	25	35,2%	71	100,0%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atau sebanyak 46 mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung memiliki tingkat *hardiness* tinggi yaitu individu yang mampu aktif dalam melakukan aktivitas, mengendalikan sikap dan menjadikan tekanan sebagai tantangan.

4.1.4. Hasil pengolahan *hardiness* setiap aspek

Diagram 4.1

Tingkat *hardiness* dari setiap aspek



Pengolahan data *hardiness* dari masing-masing aspek akan dijabarkan pada penjelasan berikut ini :

1. Aspek *Challenge*

Pada aspek *Challenge*, sebanyak 62 subjek yang memiliki tingkat *Challenge* yang tinggi dengan persentase 87% yang berarti para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung menganggap hal yang dirasakan saat ini adalah hal wajar dan menjadi tantangan dan sarana untuk mengembangkan diri serta belajar dari pengalaman untuk tetap bersemangat mencapai hasil yang diinginkan. Sedangkan terdapat 9 subjek yang memiliki tingkat *challenge* yang rendah dengan persentase 13% yang berarti para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung menganggap berbagai tuntutan akademik yang diterima merupakan ancaman yang banyak memberikan dampak buruk bagi dirinya.

2. Aspek *Control*

Pada aspek *Control*, sebanyak 51 subjek yang memiliki tingkat *Control* yang tinggi dengan persentase 72% yang berarti para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung dapat memanfaatkan kekurangan yang dimiliki untuk dapat melakukan aktivitas dan mendapatkan hasil yang optimal. Para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung mampu mengendalikan hambatan yang akan mengancam diri serta mampu mengendalikan sikap dan perasaannya dalam menghadapi berbagai situasi akademik. Sedangkan terdapat 20 subjek yang memiliki tingkat *Control* yang rendah dengan persentase 28% yang berarti para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung tidak mampu mengendalikan sikap dan

perasaannya sehingga cenderung merasa tidak berdaya terhadap kesulitan yang dihadapi.

3. Aspek *Commitment*

Pada aspek *Commitmen*, sebanyak 64 subjek berada pada kategori tinggi dengan presentase 90% yang berarti para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung mampu melibatkan diri secara aktif walaupun dihadapkan dengan berbagai macam situasi akademik. Sedangkan terdapat 7 subjek yang memiliki tingkat *Commitment* rendah dengan persentase 10% berarti individu tersebut pasif dalam menghadapi berbagai situasi akademik.

4.1.5. Hasil distribusi frekuensi stres akademik

Tabel 4.4
Distribusi sress akademik mahasiswa

Stress akademik	Frekuensi	%
Tinggi	6	8,5%
Sedang	50	70,4%
Rendah	15	21,1%
Jumlah	71	100,0%

Tabel di atas menunjukkan hasil pengolahan stres akademik pada mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung. Sebagian besar para mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung memiliki tingkat *stress akademik* sedang.

4.1.6. Tabulasi silang antara *hardiness* dengan stres akademik

Tabel 4.5
Tabulasi silang antar variabel

<i>Hardiness</i>	Stres Akademik			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Tinggi	0	31 (44%)	15 (21%)	46 (65%)
Rendah	6 (8%)	19 (27%)	0	25 (35%)
Total	6 (8%)	50 (71%)	15 (21%)	71 (100%)

Berdasarkan tabel 4.5 sebagian besar mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) memiliki karakteristik *hardiness* tinggi sebanyak 46 (65%) dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 31 mahasiswa (44%) dan stres akademik rendah sebanyak 15 mahasiswa (21%). Sedangkan 25 mahasiswa (35%) memiliki karakteristik *hardiness* rendah dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 19 mahasiswa (27%) dan stres akademik tinggi sebanyak 6 mahasiswa (8%).

Bagian berikutnya peneliti akan membuat tabulasi data untuk melihat dan menganalisa lebih dalam letak perbedaan antara mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi dengan stres akademik sedang, *hardiness* tinggi dengan stres akademik rendah, *hardiness* rendah dengan stres akademik tinggi, dan *hardiness* rendah dengan stres akademik sedang.

4.1.7. Tabulasi aspek subjek dengan *hardiness* rendah

Tabel 4.6

Tabulasi aspek pada subjek dengan *hardiness* rendah

No	Nama	Challenge	Control	Commitmen
1	NZ	Tinggi	Rendah	Rendah
2	MFA	Tinggi	Rendah	Rendah
3	MSU	Tinggi	Rendah	Rendah
4	FP	Tinggi	Rendah	Rendah
5	MFN	Rendah	Rendah	Tinggi
6	NF	Rendah	Rendah	Tinggi
7	NISA	Rendah	Rendah	Tinggi
8	WANNE	Rendah	Rendah	Tinggi
9	NNN	Rendah	Rendah	Tinggi
10	INH	Rendah	Rendah	Tinggi
11	JJS	Rendah	Tinggi	Rendah
12	WWN	Rendah	Tinggi	Tinggi
13	TD	Rendah	Tinggi	Tinggi
14	HP	Tinggi	Tinggi	Rendah
15	TKK	Tinggi	Tinggi	Rendah
16	MPPM	Tinggi	Rendah	Tinggi
17	FARRAS	Tinggi	Rendah	Tinggi
18	R	Tinggi	Rendah	Tinggi
19	KJH	Tinggi	Rendah	Tinggi
20	NC	Tinggi	Rendah	Tinggi
21	LL	Tinggi	Rendah	Tinggi
22	FAIZ	Tinggi	Rendah	Tinggi
23	RAND	Tinggi	Rendah	Tinggi
24	TAREQI	Tinggi	Rendah	Tinggi
25	H	Tinggi	Rendah	Tinggi

Tabulasi tabel 4.6 menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa yang tinggi dalam satu aspek sementara rendah dalam dua aspek lainnya. Yaitu, 4 mahasiswa tinggi dalam aspek *challenge* tetapi rendah dalam aspek *control* maupun *commitment*, 6 mahasiswa tinggi dalam aspek *commitment* tetapi rendah dalam aspek *control* maupun *challenge*, dan 1 mahasiswa tinggi dalam aspek *control* tetapi rendah dalam aspek *commitment* maupun *challenge*.

Sedangkan terdapat 14 mahasiswa yang tinggi dalam dua aspek sementara rendah dalam satu aspek lainnya. Yaitu, 2 mahasiswa rendah dalam aspek *challenge* tetapi tinggi dalam aspek *control* maupun *commitment*, 2 mahasiswa rendah dalam aspek *commitment* tetapi tinggi dalam aspek *control* maupun *challenge*, dan 10 mahasiswa rendah dalam aspek *control* tetapi tinggi dalam aspek *commitment* dan *challenge*.

4.1.8. Tabulasi data *hardiness* tinggi dan stres akademik sedang

Tabel 4.7

Tabulasi data *hardiness* tinggi dan stres akademik sedang

Stres akademik	Kat.	Stressor					Reaksi			
		Frus	Kon	Press	Chng	Simp	Fsik	Emot	behav	Cog
31 mahasiswa dengan <i>hardiness</i> tinggi	Tinggi	0	11 (35%)	9 (29%)	8 (26%)	18 (58%)	1 (3%)	3 (10%)	1 (3%)	20 (65%)
	Sedang	18 (58%)	20 (65%)	19 (61%)	17 (55%)	12 (39%)	17 (55%)	20 (65%)	20 (65%)	9 (29%)
	Rendah	13 (42%)	0	3 (10%)	6 (19%)	1 (3%)	13 (42%)	8 (26%)	10 (32%)	2 (6%)
Total		31	31	31	31	31	31	31	31	31

Tabulasi silang pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa 31 dari 46 mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi memiliki stres akademik sedang. Tabel 4.7

menunjukkan bahwa mahasiswa yang tergolong pada kelompok ini (*hardiness* tinggi dan stres akademik sedang) lebih banyak memiliki *stressor* berupa *conflicts* dengan kategori sedang sebesar 65%. Sedangkan ketiga reaksi terhadap *stressor* berupa fisiologis, emosi, dan perilaku memiliki prosentase tertinggi pada kategori sedang. Mahasiswa pada kelompok ini juga memiliki intensitas yang tinggi dalam melakukan penilaian kognitif.

4.1.9. Tabulasi data *hardiness* tinggi dan stres akademik rendah

Tabel 4.8

Tabulasi data *hardiness* tinggi dan stres akademik rendah

Stres akademik	Kat.	Stressor					Reaksi			
		Frus	Kon	Press	Chng	Simp	Fsik	Emot	behav	Cog
15 mahasiswa dengan <i>hardiness</i> tinggi	Tinggi	0	3 (20%)	1 (7%)	1 (7%)	6 (40%)	0	0	0	11 (73%)
	Sedang	6 (40%)	8 (53%)	9 (60%)	9 (60%)	7 (47%)	0	4 (27%)	4 (27%)	3 (20%)
	Rendah	9 (60%)	4 (27%)	5 (33%)	5 (33%)	2 (13%)	15 (100%)	11 (73%)	11 (73%)	1 (7%)
Total		15	15	15	15	15	15	15	15	15

Tabulasi silang pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa 15 dari 46 mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi memiliki stres akademik rendah. Tabel 4.8 menunjukkan bahwa mahasiswa pada kelompok ini (*hardiness* tinggi dan stres akademik rendah) lebih banyak memiliki *stressor* berupa *pressures* dan *changes* dengan kategori sedang sebesar 60%. Sedangkan ketiga reaksi terhadap *stressor* berupa fisiologis, emosi, dan perilaku memiliki prosentase tertinggi pada

kategori rendah. Mahasiswa pada kelompok ini juga memiliki intensitas yang tinggi dalam melakukan penilaian kognitif.

4.1.10. Tabulasi data *hardiness* rendah dan stres akademik sedang

Tabel 4.9

Tabulasi data *hardiness* rendah dan stres akademik sedang

Stres akademik	Kat.	Stressor					Reaksi			
		Frus	Kon	Press	Chng	Simp	Fsik	Emot	behav	Cog
19 mahasiswa dengan <i>hardiness</i> rendah	Tinggi	2 (11%)	9 (47%)	6 (31%)	3 (16%)	15 (79%)	1 (5%)	8 (42%)	2 (11%)	9 (47%)
	Sedang	9 (47%)	8 (42%)	11 (58%)	11 (58%)	4 (21%)	10 (53%)	8 (42%)	14 (73%)	8 (42%)
	Rendah	8 (42%)	2 (11%)	2 (11%)	5 (26%)	0	8 (42%)	3 (16%)	3 (16%)	2 (11%)
Total		19	19	19	19	19	19	19	19	19

Tabulasi silang pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa 19 dari 25 mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah memiliki stres akademik sedang dan 6 dari 25 mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah memiliki stres akademik tinggi. Tabel 4.9 menunjukkan bahwa mahasiswa yang tergolong dalam kelompok ini (*hardiness* rendah dan stres akademik sedang) lebih banyak memiliki *stressor* berupa *self-imposed* (*pemaksaan diri*) dengan kategori tinggi sebesar 79%. Sedangkan reaksi terhadap *stressor* yang paling sering di rasakan oleh mahasiswa dalam kelompok ini adalah reaksi perilaku dengan tingkat sedang sebesar 73%.

4.1.11. Tabulasi data *hardiness* rendah dan stres akademik tinggi

Tabel 4.10

Tabulasi data *hardiness* rendah dan stres akademik tinggi

Stres akademik	Kat.	Stressor					Reaksi			
		Frus	Kon	Press	Chng	Simp	Fsik	Emot	behav	Cog
6 mahasiswa dengan <i>hardiness</i> rendah	Tinggi	0	4 (67%)	6 (100%)	5 (83%)	6 (100%)	4 (67%)	4 (67%)	5 (83%)	0
	Sedang	5 (83%)	2 (33%)	0	1 (17%)	0	2 (33%)	2 (33%)	1 (17%)	3 (50%)
	Rendah	1 (17%)	0	0	0	0	0	0	0	3 (50%)
Total		6	6	6	6	6	6	6	6	6

Tabulasi silang pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa 6 dari 25 mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah memiliki stres akademik tinggi. Tabel 4.10 menunjukkan bahwa mahasiswa yang tergolong dalam kelompok ini (*hardiness* rendah dan stres akademik tinggi) lebih banyak memiliki *stressor* berupa *changes*, *pressures*, dan *self-imposed* dengan kategori tinggi. Sedangkan reaksi terhadap *stressor* yang paling sering dirasakan adalah fisik, emosi, dan perilaku dengan kategori tinggi. Selain itu, mahasiswa juga memiliki kategori rendah hingga sedang dalam *cognitive appraisal*.

4.1.12. Karakteristik Subjek

Berikut merupakan karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian. Hal ini menunjukkan demografi subjek yang terlihat dari jenis kelamin, usia, kegiatan yang dilakukan selain aktivitas koas dan intensitas setiap minggunya. Dengan mengetahui demografi subjek maka akan diketahui karakteristik subjek

dalam hal ini mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung.

Di bawah ini penulis sajikan tabel karakteristik subjek secara lengkap termasuk prosentasenya. Karakteristik tersebut diharapkan menunjukkan data pendukung atau kaitan antara jawaban responden atas pernyataan yang diberikan dengan perilaku subjek. Data-data tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran analisa yang lebih luas pada bagian pembahasan.

Tabel 4.11
Karakteristik subjek

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	59,15%
	perempuan	29	40,85%
Jumlah		71	100,00%
Usia	19 tahun	2	2,82%
	20 tahun	5	7,04%
	21 tahun	22	30,99%
	22 tahun	35	49,30%
	23 tahun	5	7,04%
	24 tahun	2	2,82%
Jumlah		71	100,00%
Kegiatan	Organisasi	38	53,52%
	Bekerja	5	7,04%
	Wirausaha	3	4,23%
	Riset	1	1,41%
	Tidak ada	24	33,80%
Jumlah		71	100,00%
Intensitas	<2 hari	8	11,2%

	2-3 hari	30	42,25%
	4-5 hari	6	8,4%
	5-6 hari	1	1,41%
	Setiap hari	2	2,82%
	Tidak ada	24	34%
Jumlah		71	100,00%

Tabel di atas menunjukkan bahwa dilihat dari jenis kelamin, mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung yang menjadi responden dalam penelitian ini lebih didominasi oleh laki-laki yaitu sebesar 59,15% dibandingkan perempuan yang hanya sebesar 40,85%.

Jika dilihat dari usia, mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung yang menjadi responden dalam penelitian ini lebih didominasi oleh mahasiswa dengan usia 22 tahun sebanyak 49,30%, kemudian usia 21 tahun sebanyak 30,99%, usia 20 tahun dan 23 tahun masing-masing sebanyak 7,04% dan yang paling sedikit mahasiswa berusia 19 tahun dan 24 tahun masing-masing sebanyak 2,82%.

Selanjutnya jika dilihat dari kegiatan lain diluar koas yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung lebih didominasi oleh mahasiswa yang melakukan kegiatan organisasi sebanyak 53,52%, kemudian bekerja 7,04%, wirausaha 4,23% dan yang paling sedikit riset sebanyak 1,41%.

Terakhir, jika dilihat dari intensitas responden melakukan kegiatan di luar koas setiap minggunya ternyata mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung lebih didominasi oleh mahasiswa yang memiliki intensitas selama 2-3 hari sebanyak 42,25%, kemudian kurang

dari 2 hari sebanyak 11,2%, 4-5 hari sebanyak 8,4%, setiap hari 2,82% dan yang paling sedikit memiliki intensitas 5-6 hari sebanyak 1,41%.

4.1.13. Hasil pengolahan data *hardiness* berdasarkan aktivitas

Tabel 4.12

Tingkat *Hardiness* berdasarkan intensitas kegiatan diluar koas

Variabel			Intensitas						Total
			Tidak ada	< 2 hari	2-3 hari	4-5 hari	5-6 hari	setiap hari	
<i>Hardiness</i>	Rendah	frekuensi	16	3	5	1	0	0	25
		% frekuensi	64,0%	12,0%	20,0%	4,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% total	22,5%	4,2%	7,0%	1,4%	0,0%	0,0%	35,1%
	Tinggi	frekuensi	8	5	25	5	1	2	46
		% frekuensi	17,4%	10,9%	54,3%	10,9%	2,2%	4,3%	100,0%
		% total	11,2%	7,0%	35,2%	7,0%	1,4%	2,8%	64,6%
Total		frekuensi	24	8	30	6	1	2	71
		% frekuensi	34%	11,2%	42,2%	8,4%	1,4%	2,8%	100,0%
		% total	34%	11,2%	42,2%	8,4%	1,4%	2,8%	100,0%

Responden yang memiliki *hardiness* rendah cenderung tidak memiliki intensitas kegiatan lain diluar koas yaitu sebanyak 64%, sedangkan responden yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung memiliki kegiatan lain diluar koas paling tinggi sebanyak 2-3 hari setiap minggunya dengan prosentase sebesar 54,3%. Bahkan 38 dari 46 (82,6%) mahasiswa dengan *hardiness* tinggi memiliki aktivitas di luar kegiatan koas. Hal ini menunjukkan bahwa mengikuti kegiatan diluar koas cenderung mengakibatkan responden memiliki *hardiness* yang tinggi. Sedangkan jika tidak memiliki kegiatan lain diluar koas responden akan cenderung memiliki *hardiness* yang rendah.

4.1.14. Hasil pengolahan data stres akademik berdasarkan aktivitas

Tabel 4.13

Tingkat stres akademik berdasarkan intensitas kegiatan diluar koas

Variabel			intensitas						Total
			Tidak ada	< 2 hari	2-3 hari	4-5 hari	5-6 hari	setiap hari	
Stres akademik	Rendah	frekuensi	0	2	9	2	1	1	15
		% frekuensi	0,0%	13,3%	60,0%	13,3%	6,7%	6,7%	100,0%
		% total	0,0%	2,8%	12,5%	2,8%	1,4%	1,4%	21,1%
	Sedang	frekuensi	20	7	18	4	0	1	50
		% frekuensi	40%	14%	36%	8,0%	0,0%	2,0%	100,0%
		% total	28,1%	9,9%	12,6%	5,6%	0,0%	1,4%	70,4%
	Tinggi	frekuensi	4	0	2	0	0	0	6
		% frekuensi	67%	0,0%	33%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% total	7%	0,0%	3%	0,0%	0,0%	0,0%	10%
Total		Count	24	9	29	6	1	2	71
		% within stres akademik	33,8%	12,6%	40,8%	8,4%	1,4%	2,8%	100,0%
		% of Total	33,8%	12,6%	40,8%	8,4%	1,4%	2,8%	100,0%

Responden yang memiliki stress akademik rendah cenderung memiliki intensitas kegiatan lain diluar koas paling banyak 2-3 hari sebesar 60%, responden yang memiliki stress akademik sedang cenderung tidak memiliki kegiatan lain diluar koas sebesar 40%, sedangkan responden yang memiliki stress akademik tinggi cenderung memiliki intensitas kegiatan lain diluar koas yaitu sebanyak 2-3 hari sebesar 50%. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas kegiatan diluar koas tidak terlalu mempengaruhi stress akademik.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Pembahasan secara keseluruhan

Perhitungan korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang cukup kuat. Bagian berikut dan selanjutnya akan dilakukan pembahasan menggunakan tinjauan teoritis guna menggambarkan korelasi atau hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik secara mendalam.

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 (Kobasa dan Maddi, 1984; Maddi, 2013). Secara khusus, *hardiness* muncul sebagai pola sikap dan strategi yang memfasilitasi individu untuk mengubah keadaan penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh.

Hardiness telah dikedepankan sebagai jalan menuju ketahanan di bawah tekanan (Bonanno 2004; Maddi 2005). Ketahanan seringkali dianggap sebagai fenomena mempertahankan kinerja dan kesehatan meskipun berada dalam keadaan penuh tekanan. Maddi menekankan bahwa ketahanan tidak hanya mementingkan keberlangsungan hidup (*survive*), tetapi juga perkembangan individu itu sendiri. Hal ini dapat diartikan bahwa keadaan penuh tekanan juga dapat meningkatkan kinerja maupun kesehatan melalui apa yang kita pelajari dan kemudian diaplikasikan. Pada konteks akademik, *academic hardiness* merupakan konstruksi yang menggambarkan kecenderungan siswa dalam menanggapi berbagai tekanan maupun tuntutan akademik (Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez, 2005).

Berkaitan dengan tuntutan akademik yang dihadapi, seorang dokter harus mampu melakukan praktik kedokteran dengan menyadari keterbatasan, disiplin, mengatasi masalah personal, mengembangkan diri, mengikuti penyegaran dan peningkatan pengetahuan secara berkesinambungan serta mengembangkan pengetahuan demi keselamatan pasien (SKDI, 2012). Sedangkan berbagai macam situasi akademik yang menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri melebihi sumber daya yang dimilikinya dapat menyebabkan timbulnya stres.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik yang terdapat pada tabel 4.1 didapat nilai koefisien korelasi sebesar -0,504 dengan nilai koefisien signifikansi sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* dan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) Universitas Padjajaran memiliki korelasi dengan kategori cukup kuat, signifikan, dan tidak searah (negatif). Ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi situasi penuh tekanan inilah yang nantinya dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan.

4.2.2. Pembahasan korelasi aspek *challenge* dengan stres akademik

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. Contohnya adalah individu yang menilai bahwa aktivitas tertentu bermanfaat untuk pengembangan diri akan berusaha menjalaninya. Tetapi ketika dihadapkan dengan berbagai kesulitan maupun hambatan selama menjalani kegiatan tersebut, individu menjadi mudah menyerah sehingga beralih ke aktivitas lainnya. Menariknya, seluruh responden dalam kategori ini memiliki *stressor* berupa *self-imposed* yang tinggi.

Rendahnya *control* dan *commitment* pada mahasiswa menyebabkan dirinya mudah menunda hal-hal yang dilakukan (prokrastinasi), mengkhawatirkan berbagai hal, senang berkompetisi, senantiasa mencari solusi sempurna, serta senantiasa senang diperhatikan dan dicintai oleh semua orang. Hal inilah yang

Gadzella dan Masten (2005) katakan bahwa *self-imposed* adalah suatu keharusan atau pemaksaan terhadap diri sendiri untuk berada pada suatu standar tertentu. Sehingga, korelasi negatif yang rendah antar keduanya menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan mahasiswa dengan *challenge* tinggi tetapi mengalami stres akademik yang tinggi pula.

4.2.3. Pembahasan korelasi aspek *control* dengan stres akademik

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.

Tetapi, tidak semua individu dengan *control* tinggi memiliki stres akademik yang rendah. Hasil penelitian pada tabel 4.6 yang menunjukkan bahwa 1 dari 25 mahasiswa dengan *hardiness* rendah memiliki *control* tinggi tetapi rendah dalam *challenge* dan *commitment*. Maddi (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki pengendalian (*control*) tinggi, tetapi rendah dalam *challenge* dan *commitment* memiliki keinginan untuk berhasil tetapi tidak ingin menghabiskan waktunya untuk belajar dari pengalaman dan melibatkan dirinya dengan orang lain. Individu dengan kondisi ini cenderung tidak sabar, mudah marah, mengasingkan diri (isolasi), dan senantiasa merasakan penderitaan setiap kali upaya pengendalian gagal dilakukan.

4.2.4. Pembahasan korelasi aspek *commitment* dengan stres akademik

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 *commitment* tinggi, tetapi dapat memiliki stres akademik yang tinggi pula.

Penjelasan di atas didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 6 dari 25 mahasiswa (tabel 4.6) dengan *hardiness* rendah memiliki *commitment* tinggi tetapi rendah dalam *control* dan *challenge*. Lalu dua diantaranya tergolong dalam kelompok stres akademik tinggi. Subjek Wanne dan INH memiliki *conflicts*, *pressures*, *changes*, dan *self-imposed* dengan kategori tinggi. Keduanya juga menunjukkan reaksi terhadap *stressor* berupa perilaku (*behavioral*) dengan kategori tinggi pula dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) yang rendah.

Terdapat perbedaan antara kedua subjek dalam bereaksi terhadap *stressor* yang dirasakan. Subjek Wanne menunjukkan reaksi emosi dan perilaku dengan kategori sedang, sedangkan subjek INH menunjukkan kedua reaksi yang sama tetapi dengan kategori tinggi. Perbedaan selanjutnya terletak pada aktivitas yang dilakukan di luar kegiatan koas. Subjek Wanne aktif melakukan kegiatan wirausaha dengan intensitas 2-3 hari setiap minggunya, sedangkan subjek INH tidak melakukan aktivitas lain di luar kegiatan koas. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas di luar koas dapat menurunkan tingkat reaksi mahasiswa terhadap *stressor*.

Seperti yang telah dikatakan Maddi pada paragraf sebelumnya. Mahasiswa yang tergolong kelompok ini sulit merefleksikan pengalamannya sendiri dan hanya memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki individualitas. Sehingga kedua mahasiswa tersebut menilai situasi atau tuntutan akademik sebagai suatu

beban yang menyebabkan dirinya merasa tertekan (*pressures*), rentan jatuh apabila mengalami perubahan tak terduga di sekitar (*changes*), dan seringkali mengalami konflik yang dihasilkan dari perubahan maupun tekanan tersebut.

4.2.5. Pembahasan berdasarkan tingkat *hardiness* mahasiswa

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa 46 dari 71 mahasiswa Program Studi Profesi Dokter (PSPD) Universitas Padjajaran memiliki *hardiness* yang tinggi dan 25 mahasiswa memiliki *hardiness* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa 46 mahasiswa yang tergolong *hardiness* tinggi memiliki aspek *challenge* (tantangan), *control* (kontrol), dan *commitment* (komitmen) yang tinggi pula.

Aspek *challenge* (tantangan) menggambarkan individu mampu memandang kehidupan sebagai fenomena yang terus berubah sehingga memicu dirinya untuk belajar dan mengikuti perubahan. Mahasiswa yang tinggi dalam aspek ini memiliki penerimaan pada munculnya kegagalan atau kekecewaan pribadi sebagai suatu hal yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Kesulitan selama proses pembelajaran seperti menghadapi penyakit yang tidak sesuai dengan tuntutan kompetensi akan dijadikan sebagai pengalaman yang berguna. Hal tersebut akan dijadikan pembelajaran bagi mahasiswa agar menjadi dokter yang lebih berkompeten di kemudian hari.

Aspek *control* (pengendalian) menggambarkan individu mampu mengendalikan dirinya agar tidak hanyut dalam kemalasan, kepasifan, maupun ketidakberdayaan yang dihasilkan dari situasi penuh tekanan tersebut. Mahasiswa yang tinggi dalam aspek ini mahasiswa menggambarkan keyakinan bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk mencapai hasil pendidikan yang

diinginkan melalui upaya pengaturan emosi yang efektif dalam menghadapi tekanan maupun kekecewaan. Mahasiswa dengan pengendalian efektif mampu mengatasi ancaman terkait harga diri dalam hal akademis, mengelola kesulitan, terhindari dari keraguan pribadi, dan memberikan respon yang tangguh terhadap pengalaman kegagalan.

Aspek *commitment* (komitmen) menggambarkan individu mampu melibatkan diri secara aktif tanpa memperdulikan seberapa besar hambatan atau kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa yang tinggi dalam aspek ini menggambarkan kemauan untuk mengeluarkan upaya yang konsisten serta kesediaan untuk berkorban demi tercapainya keunggulan akademik. Mahasiswa dengan komitmen yang tinggi menunjukkan dedikasi dan keterlibatan pada setiap departemen atau state yang dijalani.

Setiap kali mahasiswa menerima berbagai macam stimulus seperti situasi akademik, maka hal pertama yang dilakukan adalah *appraisal* (penilaian). Penilaian pertama yang dilakukan oleh mahasiswa adalah *primary appraisal* yaitu penilaian apakah stimulus atau situasi akademik yang diterima merupakan *irrelevant* (tidak berarti bagi dirinya), *benign positive* (penilaian positif), atau *stressful* (penuh tekanan) bagi dirinya. Selanjutnya, mahasiswa dengan penilaian *stressful* (penuh tekanan) akan menilai kembali apakah situasi akademik yang penuh dengan tekanan tersebut merupakan sebuah tantangan (*challenge*), ancaman bahaya (*threat*), atau bencana (*harm-loss*).

Setelah itu, mahasiswa akan menilai apakah dirinya memiliki sumber daya yang memadai untuk mengadapi maupun mengatasi situasi akademik yang sebelumnya dinilai sebagai tantangan, ancaman bahaya, ataupun bencana

(*secondary appraisal*). Hasil dari *secondary appraisal* adalah *coping strategy*. *Coping strategy* berfungsi untuk mengatasi atau mengendalikan situasi akademik yang sebelumnya dinilai sebagai suatu hambatan, bahaya, tantangan, maupun bencana. Ketika mahasiswa tidak mampu mengendalikan atau mengatasi situasi akademik yang dihadapi, maka akan muncul stres. Sedangkan stres yang tidak terselesaikan, akan meningkatkan ketegangan tubuh atau yang Canon katakan sebagai gairah (Canon, 1929; Maddi, 2013). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 31 dari 46 mahasiswa dengan *hardiness* tinggi memiliki reaksi terhadap *stressor* berupa *cognitive appraisal* yang tinggi pula. Artinya, mahasiswa senantiasa menilai maupun menganalisis situasi yang membuatnya tertekan dan mengevaluasi efektivitas dari strategi yang digunakan. Sehingga ketika strategi yang dilakukan gagal, maka dengan segera mahasiswa beralih untuk menggunakan alternatif strategi lainnya yang dirasa efektif.

Paragraf sebelumnya Canon menyatakan bahwa stres yang tidak terselesaikan berakibat pada meningkatnya ketegangan tubuh atau gairah. Gairah inilah yang disebut sebagai respon melawan atau melarikan diri. Hormon dan glukosa gairah akan dipompa ke dalam aliran darah, sehingga pikiran dan otot akan memiliki energi yang dibutuhkan untuk membuat keputusan cepat dan melaksanakan keputusan tersebut. Ketika mahasiswa tidak menyelesaikan tekanan dengan pemecahan masalah, maka gairah itu tetap ada seperti yang kita sebut sebagai ketegangan.

Selanjutnya, model *hardiness* juga menunjukkan bahwa ketika ketegangan yang dirasakan terlalu tinggi dan bertahan terlalu lama, maka sumber daya tubuh dan psikologis seseorang akan berkurang, akhirnya terjadilah kerusakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Selye (1976) menunjukkan bahwa kerusakan dapat terjadi dalam bentuk psikososial dan emosional seperti gagal memenuhi *deadline*, mengabaikan orang lain, gangguan depresi, serta kecemasan. Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil penelitian bahwa 19 dari 25 mahasiswa dengan *hardiness* rendah cenderung menunjukkan *self-imposed* dan reaksi emosi yang tinggi. Bahkan 6 mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah dan stres akademik tinggi, selalu menarik diri ketika berada dalam situasi penuh tekanan.

Mahasiswa dengan *hardiness* tinggi memiliki *hardy attitudes* berupa *commitment*, *control*, dan *challenge* yang saling berhubungan. Sikap-sikap ini secara bersamaan membentuk keberanian dan motivasi yang diperlukan untuk melakukan kerja keras dengan cara merubah keadaan penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh. Sikap berani ini menstimulasi *hardy coping* (*problem solving*), bukan *coping* yang regresif (penolakan dan penghindaran). *Hardy attitudes* juga merangsang *supportive social interaction* dengan orang lain yang signifikan.

Kombinasi dari *hardy attitude*, *hardy coping*, dan *hardy social interaction* akan memfasilitasi individu untuk mengubah keadaan stres menjadi keuntungan untuk berkembang. Dalam hal ini, seseorang akan memiliki keberanian dan strategi yang mencakup : evaluasi yang jelas mengenai keadaan stres, memunculkan rasa untuk belajar dan meningkatkan kemampuan, serta kegigihan dalam belajar. Seperti yang ditunjukkan dalam diagram, proses ini akan mengurangi keadaan stres, dan dengan cara itu, individu dapat mengurangi ketegangan dan kemungkinan terjadinya kerusakan. Hal ini juga didukung oleh

hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 15 dari 46 mahasiswa dengan *hardiness* tinggi cenderung rendah dalam menunjukkan reaksi fisiologis, emosi, maupun perilaku.

4.2.6. Pembahasan berdasarkan tingkat stres akademik mahasiswa

Mahasiswa dengan stres akademik tinggi, menilai segala situasi akademik yang dihadapi sebagai situasi penuh tekanan (*stressful*), kerusakan, maupun kerugian. Selain itu, mahasiswa dengan stres akademik tinggi jarang menganalisa situasi penyebab stres dan *coping strategy* yang efektif dalam mengatasi ketegangan. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak menggunakan *coping strategy* yang progresif (mengarah ke penyelesaian masalah). Sehingga ketegangan yang dirasakan tertahan di dalam tubuh dan menyebabkan kerusakan psikologis maupun fisiologis.

Mahasiswa dengan stres akademik sedang, mampu menilai situasi akademik secara negatif pula. Tetapi mahasiswa dengan kategori ini sangat dipengaruhi oleh situasi atau lingkungan sosial yang dimiliki. Contohnya, mahasiswa dengan penilaian negatif dapat memiliki stres akademik tinggi apabila lingkungannya tidak memberikan dukungan. Tetapi mahasiswa dengan penilaian negatif juga dapat memiliki stres akademik rendah apabila lingkungan sosial dapat memberikan dukungan kepadanya. Selain itu, mahasiswa dengan stres akademik sedang juga dapat merasakan frustrasi, tetapi dirinya mampu belajar dari kegagalan maupun keterlambatan dalam mencapai tujuan.

4.2.7. Pembahasan berdasarkan tabulasi silang

Hasil tabulasi silang pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa 31 dari 46 mahasiswa memiliki *hardiness* tinggi dan stres akademik sedang. Sedangkan 19 dari 25 mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah memiliki stres akademik sedang. Perlu dilakukan analisa lebih dalam untuk menemukan letak perbedaan antara mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi dan stres akademik sedang dengan mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah dan stres akademik sedang.

Tabel 4.7 menunjukan bahwa mahasiswa yang tergolong pada kelompok *hardiness* tinggi dan stres akademik sedang memiliki prosentase terbesar dalam mengalami frustrasi, konflik, perubahan, dan tekanan dengan kategori sedang. Sedangkan reaksi emosi serta perilaku dengan kategori sedang sebesar 65%, dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) dengan kategori tinggi sebesar 65%. Mahasiswa dengan *hardiness* tinggi bukan berarti tidak menerima hambatan atau kesulitan dalam mencapai tujuannya. Ketika hambatan yang diterima menyebabkan gagalnya tujuan, maka dirinya dapat menggunakan pengalaman kegagalan tersebut untuk bangkit kembali. Hal ini juga diukung dengan data bahwa mahasiswa dengan *hardiness* tinggi cenderung memiliki reaksi fisiologis, emosi, dan perilaku dalam batas sedang.

Sedangkan tabel 4.9 menunjukan bahwa mahasiswa yang tergolong dalam kelompok *hardiness* rendah dan stres akademik sedang memiliki prosentase terbesar dalam *self-imposed (stressor)* dengan kategori tinggi sebesar 79%, reaksi fisik dengan kategori sedang sebesar 73%, dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) dengan kategori tinggi sebesar 47%.

4.2.8. Pembahasan berdasarkan data demografis atau karakteristik subjek

Tabel 4.10 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *hardiness* rendah cenderung tidak memiliki intensitas kegiatan lain diluar koas yaitu sebanyak 64%, sedangkan responden yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung memiliki kegiatan lain diluar koas paling tinggi sebanyak 2-3 hari setiap minggunya dengan prosentase sebesar 54,3%. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas kegiatan diluar koas yang semakin tinggi cenderung mengakibatkan responden memiliki *hardiness* yang tinggi. Sedangkan jika tidak memiliki kegiatan lain diluar koas responden akan cenderung memiliki *hardiness* yang rendah.

Maddi (2013) menyatakan bahwa *hardy attitude* (*challenge, control, commitment*) dapat memfasilitasi strategi *hardy self care* yang menguntungkan (bukan merusak). Perawatan diri yang menguntungkan dapat menjaga gairah tubuh pada tingkat optimal, sehingga individu memiliki energi yang cukup untuk melakukan kerja keras dari *hardy coping* dan *supportive social interaction*. Ketika tingkat gairah anda terlalu tinggi (*level arousal*), *hardy self care* yang bermanfaat akan melibatkan latihan relaksasi, mengendalikan nutrisi, dan latihan fisik (olahraga) untuk menyalurkan energi berlebih tersebut. *Hardy coping* dan *hardy social interaction* yang dapat mengurangi keadaan stres dan mengubahnya menjadi suatu keuntungan yang dapat dipelajari. Hasil peneliaian Maddi dan Hess (1992) juga menunjukan bahwa *hardiness* berhubungan positif dengan kinerja yang positif.

Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa dengan *hardiness* tinggi, akan lebih produktif dalam melaksanakan berbagai macam aktivitas, tidak hanya produktif

dalam aktivitas sebagai mahasiswa profesi, melainkan juga produktif dalam aktivitas berorganisasi yang Maddi katakan sebagai *hardy social interaction*.