

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Alasan Pemilihan Teori

Konsep teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *hardiness* dari Maddi (2013) dan stres akademik dari Gadzella (1991). Alasan peneliti menggunakan konsep teori *hardiness* dan stres akademik adalah fenomena yang peneliti temukan menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa mengalami berbagai macam reaksi fisik, emosi, kognitif, maupun perilaku ketika menghadapi stimulus berupa tuntutan akademik. Terdapat mahasiswa yang menilai bahwa tuntutan akademik yang diterima merupakan hal yang menyulitkan maupun mengancam kesejahteraan diri.

Tetapi terdapat pula mahasiswa yang menilai bahwa tuntutan akademik yang diterima merupakan sebuah proses pembelajaran agar menjadi dokter yang lebih berkompeten di kemudian hari. Penilaian tersebut pada akhirnya diasumsikan memiliki dampak pada tingkat reaksi stres yang dirasakan mahasiswa. Penilaian inilah apa yang Lazarus katakan sebagai appraisal individu terhadap stimulus yang diterima. Sementara *hardiness* merupakan suatu konsep yang menjelaskan kemampuan seseorang untuk merubah kondisi penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang. Sehingga, tingkat *hardiness* inilah yang akan menentukan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa koas.

## 2.2. *Hardiness*

### 2.2.1 Pengertian *Hardiness*

Konsep *hardiness* pertama kali diperkenalkan oleh Kobasa pada tahun 1979. Kobasa dan Maddi (1984) 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. Definisi tersebut dihasilkan berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 1969, Maddi meneliti mengenai suatu karakter kepribadian yang dapat meningkatkan kreativitas dalam kinerja seseorang (Maddi, 2013).

*Hardiness* muncul sebagai pola sikap dan keterampilan yang dapat dipelajari sehingga membantu seseorang untuk mengubah keadaan penuh tekanan menjadi sebuah peluang untuk mempertahankan (*maintain*), meningkatkan kinerja, dan kesehatan (cf., Maddi 2002, 2005). Pada dasarnya, sifat tahan banting (*hardiness*) dianggap sebagai kekhasan dari apa yang disebut eksistensial sebagai keberanian eksistensial (Maddi 2004). 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 (resilien) seringkali dianggap sebagai fenomena mempertahankan kinerja dan kesehatan meskipun berada dalam keadaan penuh tekanan. Maddi menekankan bahwa ketahanan (resilien) tidak hanya mementingkan keberlangsungan hidup (*survive*), tetapi juga perkembangan individu itu sendiri. Hal ini dapat diartikan bahwa keadaan penuh

tekanan juga dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan melalui apa yang kita pelajari dan kemudian diaplikasikan. Pada konteks akademik, *academic hardiness* merupakan konstruksi yang menggambarkan kecenderungan siswa dalam menanggapi berbagai tekanan akademik (Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez, 2005).

### 2.2.2 Aspek-Aspek *Hardiness*

Secara khusus, ada tiga aspek dari sikap atau kepribadian *hardiness* (Maddi 1994, 2002) :

#### a. Komitmen (*Commitment*)

Seseorang dikatakan tangguh apabila mampu menjaga komitmen terhadap sesuatu aktivitas yang dilakukan. Individu dengan sikap tangguh tidak memperdulikan banyaknya kesulitan yang dihadapi, melainkan tetap mengerjakan apa yang sudah dimulai dari awal. Individu pada aspek ini akan melibatkan dirinya secara menyeluruh terhadap aktivitas yang dilakukan serta memiliki keyakinan akan tercapainya tujuan.

#### b. Kontrol (*Control*)

Individu dengan kontrol yang kuat tidak akan memperdulikan seberapa buruk keadaan yang dialami, dirinya tetap berusaha mengubah tekanan yang memungkinan terjadinya bencana menjadi peluang untuk tumbuh. Individu yang mampu melakukan pengendalian tidak membiarkan dirinya hanyut dalam kemalasan, kepasifan, maupun ketidakberdayaan yang dihasilkan dari situasi penuh tekanan tersebut.

### c. Tantangan (*Challenge*)

Seseorang dikatakan memiliki sikap *hardiness* (tangguh) apabila memiliki kekuatan untuk menghadapi segala tantangan. Individu akan merasa bahwa pada dasarnya hidup yang dijalani memang penuh tekanan dan tantangan. Individu akan memanfaatkan kondisi penuh tekanan atau stres menjadi kondisi yang dapat memfasilitasi dirinya untuk lebih maju dan berkembang. Aspek ini menjelaskan bahwa individu dengan sikap *hardiness* tidak berpikir bahwa kenyamanan dan keberhasilan dapat diraih dengan cara yang mudah. Individu dalam aspek ini memandang hidup sebagai suatu kejadian yang berubah-ubah serta memicu dirinya untuk belajar dan berkembang seiring jalannya perubahan. Bahkan dirinya mampu belajar dari keberhasilan maupun kegagalan yang dialami.

#### 2.2.3 Keterkaitan antar aspek *hardiness*

Agar dapat mengeksperisikan *hardiness* yang telah dijelaskan sebelumnya, seseorang harus memiliki keseluruhan aspek dari kepribadian *hardiness* yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*).

Maddi menemukan bahwa sikap pengendalian (*control*) inilah yang paling menggambarkan atau mendefinisikan sifat *hardiness* (tahan banting atau tangguh). Berikut adalah gambaran bagaimana ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Kondisi pertama adalah individu yang memiliki pengendalian (*control*) tinggi, tetapi rendah dalam komitmen dan tantangan. Individu dalam kondisi ini memiliki keinginan untuk berhasil tetapi tidak mau 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. Hal ini berkaitan dengan pola perilaku Tipe A (e.g., Friedman and Rosenman 1974) yang memiliki kerentanan fisik, mental dan sosial. Individu seperti ini akan egois serta rentan melihat dirinya lebih baik dari yang lain, dan merasa tidak punya apa-apa lagi untuk dipelajari.

Kondisi kedua adalah individu yang memiliki komitmen (*commitment*) tinggi, tetapi rendah dalam tantangan dan pengendalian. Individu dengan kondisi ini 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.

Kondisi ketiga adalah individu yang tinggi dalam tantangan (*challenge*), tetapi rendah dalam komitmen dan pengendalian. Individu dengan kondisi ini hanya 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. Dapat dikatakan kondisi ini menggambarkan individu yang meyerupai petualang (Maddi, 1970; Maddi 2013).

#### 2.2.4 Fungsi *Hardiness* dalam diri individu

Ratusan penelitian mengenai *hardiness* telah dilakukan di seluruh dunia. Pengukuran *hardiness* juga telah diterjemahkan ke dalam 18 bahasa asing. Berbagai macam penelitian ini menunjukkan akibat atau efek yang ditimbulkan apabila seseorang memiliki *hardiness*. Berikut akibat atau efek yang ditimbulkan dari munculnya *hardiness* dalam diri seseorang, yaitu :

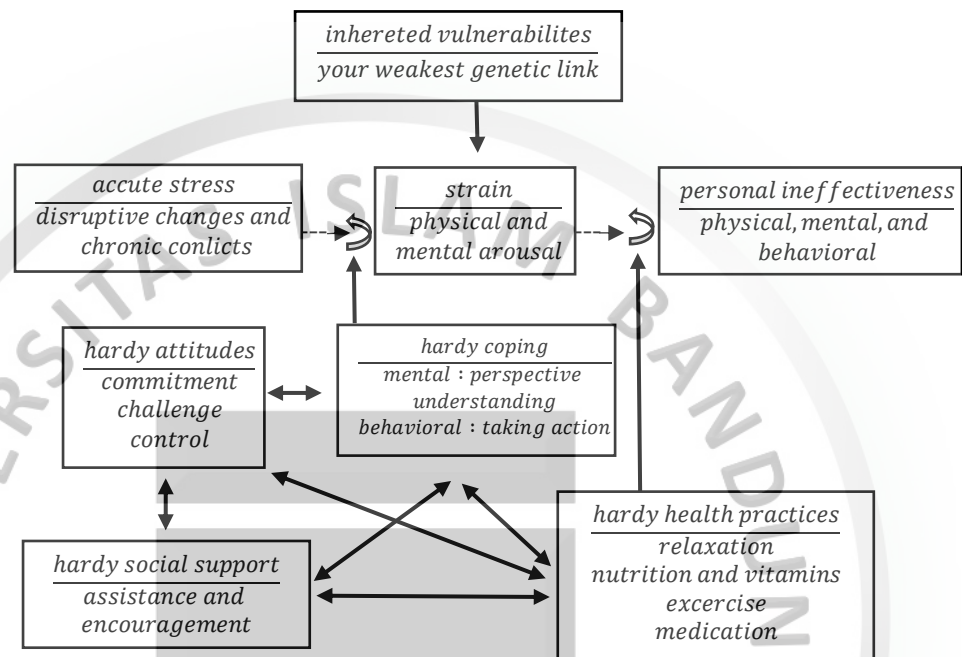
**a. *Hardiness* membantu mengubah stres menjadi peluang untuk tumbuh**

Hasil penelitian yang dilakukan Maddi di Illinois Bell Telephone (IBT) mendukung konseptualisasi *hardiness* sebagai pola sikap dan keterampilan yang memfasilitasi atau bahkan meningkatkan kinerja dan kesehatan individu di bawah tekanan besar. Manajer IBT merasa bahwa dirinya jauh lebih baik setelah terjadi pergolakan hebat di perusahaannya. Keadaan tersebut menyebabkan dirinya untuk menggunakan bakat serta mencari tahu apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi kacau.

Seperti Kotak pertama menggambarkan total keadaan stres yang keadaannya bisa akut atau kronis. Stres akut melibatkan perubahan yang mengganggu seperti kecelakaan mobil tak terduga, atau kehilangan pekerjaan. Sedangkan stres atau tekanan kronis melibatkan ketidaksesuaian yang berkelanjutan antara apa yang diinginkan dengan apa yang didapatkan.

Model di bawah menunjukkan bahwa peristiwa stres yang tidak terselesaikan memiliki efek meningkatkan ketegangan tubuh atau gairah. Gairah ini adalah apa yang Cannon (1929) sebut sebagai respon

“lawan atau lari”. Sebelum ada peradaban, setiap kali manusia menghadapi tekanan hewan yang lebih besar dari mereka, manusia memiliki pilihan atau gairah untuk melawan atau melarikan diri.



Gambar 2.1 *The Hardiness Model for Performance and Health Enhancement*, © Copyright 1986– 2004

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. Sekarang kita hidup di zaman yang lebih beradab, tekanan yang kita temui cenderung tidak melibatkan hewan yang lebih besar dan kuat. Meskipun demikian, efek dari keadaan stres kita saat ini adalah sama pada rangsangan tubuh. Tetapi, bahkan dengan rangsangan tubuh ini, kita tidak mungkin bertarung atau melarikan diri. Jika kita tidak



menyelesaikan tekanan dengan pemecahan masalah, gairah itu tetap ada seperti yang kita sebut sebagai ketegangan.

Selanjutnya, model *hardiness* 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 psikosial dan emosional seperti gagal memenuhi *deadline*, mengabaikan orang lain, gangguan depresi, serta kecemasan. Kotak yang paling atas menunjukkan ketegangan (*strain*) dan kerentanan (*vulnerable*) menggambarkan kelemahan kita.

Sedangkan keempat kotak dibawahnya dapat menggambarkan bagaimana stres dan tekanan dapat dijaga dalam batas yang bisa dikelola. Sehingga mampu meminimalisir kemungkinan munculnya kerusakan serta mampu meningkatkan kesehatan serta kinerja seseorang. Kotak di sebelah kiri merangkum sikap *hardy attitude* menjadi komitmen, kontrol, dan tantangan yang saling berkaitan. Sikap-sikap ini secara bersamaan membentuk keberanian dan motivasi eksistensial 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.

Model *hardiness* juga menunjukkan bahwa *hardy attitude* 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. Seperti yang ditunjukkan dalam diagram, *hardy attitude* dan *hardy self care* dapat membantu mengurangi gairah (*level arousal*) dalam tubuh. Tetapi, *hardy self care* yang bermanfaat tidak banyak berperan dalam mengurangi tekanan dari lingkungan yang memicu ketegangan. Hanya *hardy coping* dan *hardy social interaction* yang dapat mengurangi keadaan stres dan mengubahnya menjadi suatu keuntungan yang dapat dipelajari.

**b. *Hardiness* meningkatkan kesehatan individu dalam situasi penuh tekanan**

Berbagai temuan menunjukkan bahwa *hardiness* dapat memberikan kepercayaan diri dan resiliensi (ketahanan) bagi orang-orang yang mengalami perubahan yang menegangkan. Penelitian (Bartone et al. 1989) menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardy attitude* yang dimiliki, semakin sedikit pula munculnya ketegangan (*strain*) dan gejala penyakit.

Harvey (2005) meneliti mengenai mahasiswa yang diminta untuk memberikah ceramah (*speech*) yang sulit di salah satu program pendidikan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi level *hardiness* yang dimiliki, semakin efektif juga respon mahasiswa dalam menanggapi stres. Mahasiswa dengan kondisi ini menunjukkan rendahnya ketegangan secara fisiologis.

**c. *Hardiness* meningkatkan kinerja individu dalam situasi penuh tekanan**

Maddi dan Hess (1992) melakukan penelitian mengenai *hardiness* di sekolah menengah. Penelitian ini mengukur pemain bola basket di sejumlah sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan positif dengan kinerja yang positif. Maddi et al. (2009) juga menemukan bahwa ada korelasi positif antara *hardiness* dan grade-point-average (GPA) pada mahasiswa sarjana.

### 2.2.5 Karakteristik individu dengan *hardiness*

Individu yang kuat dalam komitmen (*commitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*) akan menunjukkan karakteristik sebagai berikut :

- a. Mampu memandang kehidupan sebagai fenomena yang terus berubah sehingga memicu dirinya untuk belajar dan mengikuti perubahan (*challenge*).
- b. Mampu berpikir bahwa proses perkembangan yang dialami, mampu membuat dirinya dapat bekerja dalam perubahan dan mengubahnya menjadi pengalaman yang memuaskan (*control*).
- c. Mampu melakukan suatu proses pembelajaran dengan melibatkan orang-orang serta lembaga-lembaga penting dalam kehidupannya (*commitment*).

Dengan demikian, ketika karakteristik tersebut harus kuat untuk menggambarkan kepribadian *hardiness* dalam diri seseorang sehingga dapat memberikan keberanian dan motivasi eksistensial untuk bekerja keras dalam merubah tekanan menjadi suatu keuntungan. Kerja keras tersebut melibatkan *hardy coping*, *hardy social interaction*, dan *hardy self care* (Khoshaba and Maddi 2004; Maddi 2002).

*Hardy coping* melibatkan identifikasi yang jelas terhadap keadaan penuh tekanan, analisis tentang apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan dengan mengubahnya menjadi kesempatan untuk tumbuh, serta melaksanakan langkah-langkah yang dihasilkan dari identifikasi dan analisis yang telah dilakukan. Kebalikan dari *hardy coping*, penyelesaian masalah dilakukan dengan cara penolakan dan penghindaran. Hal ini dilakukan dengan

cara berusaha untuk tidak memperhatikan keadaan yang penuh tekanan (menghindar) maupun mengalihkan perhatian melalui kegiatan yang berlebihan seperti judi maupun penggunaan zat adiktif.

*Hardy social interaction* menyebabkan individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang penting (*significant person*) dalam kehidupannya. Kebalikan dari *hardy social interaction* adalah individu merasa bahwa dirinya adalah korban dari tekanan atau hal buruk yang terjadi pada dirinya. Sedangkan *hardy self care* adalah melindungi maupun menjaga fungsi tubuhnya dengan cara melakukan relaksasi, makan dengan cara yang tepat dan seimbang, dan menjaga aktivitas fisik. Kebalikan dari *hardy self care* adalah tidak melibatkan upaya untuk memacu gairah tubuh, memuaskan diri dengan makanan yang terlalu manis dan berlemak, sehingga menjadikan dirinya seorang pemalas.

Gentry dan Kobasa (1984) juga menyatakan bahwa individu yang tangguh (*hardy*) akan lebih aktif dalam mengubah kondisi stres menjadi pengalaman yang berharga dengan strategi yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem focused*). Sedangkan individu dengan *hardiness* rendah cenderung menggunakan cara-cara bersifat regresif (kemunduran) yang tidak berdampak pada pemecahan masalah, bahkan dapat meningkatkan masalah emosi maupun ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri (*maladjusted*).

## 2.2.6 Faktor yang mempengaruhi *hardiness*

### a. Pola Asuh Orang Tua

Menurut Maddi dan Kobasa (1984) secara khusus, rasa komitmen (*commitment*) terhadap masyarakat dan lingkungan dapat berkembang

apabila orang tua mencintai, mendukung, dan menerima interaksi anak dengan dirinya dengan cara *encourage* dan *acceptance*. Selanjutnya rasa kontrol (*control*) dalam upaya berkelanjutan untuk memenuhi tujuan dapat didorong dengan cara orang tua memastikan bahwa tugas yang dikerjakan oleh anak tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit. Jika tugas terlalu mudah, anak tidak akan memiliki rasa pencapaian. Jika tugas terlalu sulit, anak akan gagal dan merasa tidak berdaya. Sedangkan dalam mengembangkan rasa tantangan (*challenge*), anak perlu dibantu oleh orang tua untuk melihat sebuah perubahan sebagai suatu hal yang penting. Sehingga anak akan memandang lingkungan sebagai tempat untuk tumbuh dan berkembang.

b. Selain itu, Florian, Mikulincer, dan Taubman (1995) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi *hardiness* dalam diri seseorang, yaitu :

1. Kemampuan individu dalam membuat rencana yang realistis.
2. Individu memiliki rasa percaya diri dan citra diri yang positif.
3. Kemampuan individu dalam berkomunikasi dan mengelola atau meregulasi emosinya.

### 2.3 Stres

Stres terdiri dari dua komponen, yaitu kondisi fisik maupun psikologis. Fisik berkaitan langsung dengan kondisi tubuh sedangkan psikologis berkaitan dengan bagaimana individu menilai atau memahami keadaan dalam kehidupan yang dialami (Lovallo, 2005; Sarafino & Smith, 2011). Stres dipandang sebagai suatu

stimulus berupa peristiwa atau keadaan yang menantang baik secara psikologis maupun fisik. Selain itu, stres juga menjelaskan respon psikologis maupun fisiologis terhadap stresor yang diterima (Dougall & Baum, 2001 dalam Sarafino 2011). Sedangkan (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino, 2011) menyatakan bahwa stres tidak hanya berkaitan dengan stimulus dan respon, melainkan kemampuan individu dalam memberikan dampak bagi ketegangan yang dirasakan melalui strategi perilaku, kognitif, maupun emosi. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan stresor yang sama akan memiliki tingkat ketegangan yang berbeda-beda.

Sedangkan stres juga dapat didefinisikan sebagai perbedaan antara tuntutan fisik maupun psikologis dengan sumber daya berupa kondisi biologis, psikologis, maupun sosial yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984; Lovullo, 2005; Sarafino, 2011). Stres juga berkaitan dengan tuntutan dan sumber daya, maupun kesenjangan antara keduanya yang memiliki dua kemungkinan, yaitu memang nyata terjadi atau hanya sebatas keyakinan dalam diri individu (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1999; Sarafino, 2011).

Menurut Gadzella (1994) stres dapat dipandang sebagai suatu pengalaman negatif maupun positif. Stres didefinisikan sebagai peristiwa maupun kondisi berupa rangsangan yang menuntut untuk menyesuaikan diri diluar kemampuan individu. Stres menimbulkan berbagai respon atau reaksi dalam bentuk fisiologis, emosional, maupun perilaku. Reaksi-reaksi terhadap stresor tersebut merupakan produk dari penilaian individu secara kognitif atau dengan kata lain merupakan hasil evaluasi individu terhadap stresor dan sumber daya yang dimiliki. Sedangkan Selye (1974) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi

non-spesifik dari tubuh yang diakibatkan oleh tuntutan yang ditujukan kepada seseorang. Selain itu, stres juga didefinisikannya sebagai *distress* dan *eustress*. Dampak negatif ditimbulkan oleh *distress* sedangkan dampak positif ditimbulkan oleh *eustress*.

### 2.3.1. Pengertian Stres Akademik

Berdasarkan berbagai definisi stres di atas, maka Gadzella dan Masten (2005) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu keadaan ketika individu dihadapkan dengan peristiwa atau rangsangan (stimulus) berupa tuntutan akademik melebihi sumber daya individu yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan sendiri yang disertai dengan reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

### 2.3.2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Dalam mengkaji pengalaman stres pada pelajar, Gadzella (1991) membagi pembahasan stres menjadi tipe-tipe stresor dan reaksi seseorang terhadap stresor. Stressor merupakan peristiwa atau kondisi (stimulus) yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri melebihi sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi kehidupan sehari-hari (Gadzella, 1991; Gadzella dan Masten, 2005). Gadzella (1991) menyatakan bahwa terdapat lima tipe stimulus yang dipersepsikan individu sebagai sumber stres, yaitu :

1. *Frustrations* (Frustrasi) menunjukkan pengalaman individu yang berkaitan dengan adanya keterlambatan atau kegagalan dalam mencapai



tujuan. Hambatan maupun kegagalan yang dialami individu dapat bersumber dari dalam maupun luar diri.

2. *Conflicts* (Konflik) menunjukkan pengalaman yang berkaitan dengan dihadapkannya individu terhadap berbagai macam pilihan dalam waktu yang bersamaan.
3. *Pressures* (Tekanan) menunjukkan pengalaman individu yang berkaitan dengan paksaan atau tekanan dalam mencapai sesuatu. Tekanan tersebut dapat bersumber dari dalam dan luar diri.
4. *Changes* (Perubahan) menunjukkan pengalaman individu yang berkaitan dengan pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan dan berbagai macam perubahan di lingkungan yang terjadi dalam waktu bersamaan.
5. *Self-Imposed* (Pemaksaan diri) menunjukkan adanya suatu keharusan atau pemaksaan terhadap diri sendiri untuk berada pada suatu standar tertentu.

Sedangkan empat kategori reaksi seseorang terhadap stres, yaitu :

1. *Physiological* (reaksi fisiologis). Lazarus (1999) menyatakan bahwa reaksi fisiologis (fisik) berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap kondisi fisik yang dipengaruhi oleh metabolisme maupun *neotransmitter hormonal* (sistem tubuh) seseorang. Metabolisme meningkat sebagai bentuk persiapan bagi tubuh untuk menerima berbagai tuntutan. Seperti masalah pencernaan, kelelahan, maupun sakit kepala.
2. *Emotional* (reaksi emosi). Lazarus (1999) menyatakan bahwa kemunculan stres disertai juga dengan kemunculan emosi, begitu pula sebaliknya (walaupun tidak selalu demikian). Kemunculan emosi

negatif disebabkan oleh stres yang merujuk pada bahaya, ancaman, atau sesuatu yang menantang. Seperti marah, iri hati, kecemburuan, kecemasan, ketakutan, rasa bersalah, rasa malu, maupun kesedihan.

3. *Behavioral* (reaksi perilaku). Reaksi perilaku berkaitan dengan munculnya tingkah laku dalam rangka mengatasi ketagangan atau pun stres yang dirasakan. Quick dan Spielberger (1994) menjelaskan reaksi perilaku dalam sebuah konsep yang dideskripsikan oleh Walter Bradford Cannon pada tahun 1915 sebagai *fight or flight response*. *Fight response* menunjukkan perilaku dalam rangka melawan ancaman secara langsung sedangkan *flight response* menunjukkan perilaku dalam rangka menghindari ancaman.
4. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif). Penilaian kognitif berkaitan dengan proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi (stimulus) yang diterima. Proses penilaian tersebut menghasilkan kemungkinan dipersepsikannya stimulus sebagai sebuah ancaman atau tidak.

### 2.3.3 *Appraisal*

Pada tahun 1966, Lazarus menyatakan bahwa konsep pertamanya mengenai stres dan *coping* didasari oleh sebuah konstruk yang dinamakan penilaian (*appraisal*). Teori tersebut menyatakan bahwa stres dan emosi dipengaruhi oleh penilaian subjektif atau hasil evaluasi individu terhadap lingkungannya (Lazarus, 1999; Sarafino, 2011). Sedangkan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) merupakan proses mental yang menunjukkan adanya penilaian terhadap dua hal, yaitu : kemungkinan munculnya ancaman terhadap

kesejahteraan fisik maupun psikologis yang diakibatkan oleh munculnya tuntutan dan kemungkinan tersedianya sumber daya dalam memenuhi tuntutan

1. *Primary Appraisal* (penilaian primer)

Penilaian primer merupakan suatu proses mental yang berkaitan dengan pemaknaan terhadap situasi yang diterima. Individu akan menentukan apakah situasi yang diterima menempatkan dirinya dalam keadaan yang baik-baik saja atau bahkan berada dalam masalah. Terdapat tiga kemungkinan dalam *primary appraisal*, yaitu :

- a. *Irrelevant* (tidak relevan) : Individu menilai bahwa situasi yang diterima tidak relevan bagi dirinya dan tidak membahayakan kesejahteraannya. Sehingga memungkinkan dirinya untuk mengabaikan situasi tersebut.
- b. *Benign positive* (penilaian positif) : Individu menilai bahwa situasi yang diterima dapat memberikan kesejahteraan bagi dirinya, bahkan dapat menjadikan dirinya menjadi lebih baik lagi.
- c. *Stressful* (penuh tekanan) : Individu menilai bahwa situasi yang diterima menimbulkan ancaman atau bahaya bagi kesejahteraan dirinya.

Keadaan yang kita nilai sebagai situasi penuh tekanan (*stressful*) menunjukkan adanya penilaian lebih lanjut, yaitu : *harm-loss* (kerugian atau bencana), *threat* (ancaman), dan *challenge* (tantangan). *Harm-loss* mengacu pada jumlah kerusakan yang terjadi. Terkadang seseorang menganggap bahwa dirinya mengalami bencana walaupun menerima stresor yang relatif kecil. *Threat* mengacu pada kemungkinan

munculnya bahaya di masa yang akan datang. Sedangkan *challenge* mengacu pada kemungkinan munculnya peluang untuk mencapai pertumbuhan atau keuntungan dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki. Kesulitan yang dihadapi dapat teratasi dengan adanya semangat, kegigihan, dan kepercayaan diri (Lazarus 1966; Lazarus, 1999).

#### 2. *Secondary Appraisal* (penilaian sekunder)

Penilaian sekunder merupakan suatu proses mental yang berkaitan dengan ketersediaan sumber daya dalam rangka mengatasi ketegangan (*coping*). Individu akan memperkirakan apakah sumber daya yang dimiliki mampu mengatasi bahaya, ancaman, maupun tantangan. Pada penilaian ini, individu akan mengevaluasi potensi diri dan *coping strategy* yang paling efektif dalam mengatasi stres.

Kondisi stres yang dialami individu seringkali bergantung pada hasil penilaian yang dibuat. Kemungkinan mengalami stres akan lebih rendah jika individu mampu menilai bahwa dirinya memiliki sumber daya yang cukup dalam memenuhi tuntutan. Begitu pula sebaliknya, kemungkinan mengalami stres akan lebih tinggi ketika individu menilai bahwa tuntutan jauh lebih besar dari sumber daya yang dimilikinya.

#### 2.3.4 Stimulus dan Respon

Lazarus (1999) menyatakan terdapat beberapa pendekatan dalam mendefinisikan stres yang dialami seseorang, yaitu :

##### 1. Pendekatan Stimulus

Segala sesuatu yang terjadi di lingkungan (stimulus atau rangsangan) dapat memicu reaksi stres dan kebutuhan untuk mengatasinya (*cope*) merupakan cara berpikir yang alami dan menarik tentang stres. Holmes dan Rahe (Lazarus, 1999) menyatakan bahwa setiap perubahan positif maupun negatif dapat menyebabkan terjadinya stres pada individu. Hal tersebut dikarenakan berbagai perubahan yang muncul menuntut individu untuk beradaptasi. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa peristiwa negatif memiliki peran yang lebih besar dibandingkan peristiwa positif dalam hal memicu timbulnya stres.

## 2. Pendekatan Respon

Stres seringkali didefinisikan sebagai reaksi bermasalah individu terhadap stimulus (rangsangan). Hal tersebut yang Lazarus (1999) nyatakan sebagai respon individu. Arti stres dalam istilah respon emosional adalah ketika individu mengatakan bahwa mereka merasa tertekan, terluka, terancam, marah, cemas, sedih, dan sebagainya. Sedangkan pendekatan fisiologis maupun kedokteran cenderung mendefinisikan stres sebagai respon tubuh atau fisik terhadap rangsangan.

Pendekatan stimulus dan respon (S-R) lebih mudah dibenarkan jika setiap individu merespon peristiwa-peristiwa yang sama dengan cara yang sama pula. Tetapi kenyataannya tidak demikian. Sebesar apapun peristiwa yang terjadi tidak akan memengaruhi orang dengan cara yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus yang menyebabkan stres dengan taraf tertentu bergantung pada karakteristik individu yang

terpapar stimulus tersebut. Maka dari itu, dibutuhkan stimulasi yang penuh tekanan dan individu yang rentan untuk menghasilkan reaksi stres.

### 3. Perbedaan Individu

Terdapatnya perbedaan individu menjelaskan bahwa satu stimulus tidak cukup didefinisikan sebagai *stressor*. Perlu adanya identifikasi terhadap karakteristik yang menyebabkan beberapa individu rentan, tidak rentan, atau bahkan tidak begitu rentan terhadap stimulus. Penelitian yang dilakukan oleh Lazarus dan Erikson pada tahun 1952 menunjukkan bahwa reaksi individu terhadap tekanan tidak dapat diprediksi tanpa mempertimbangkan ciri-ciri kepribadian dan proses yang menjelaskan perbedaan individu dalam cara menanggapi berbagai stimulus.

Sebenarnya, kehidupan sehari-hari dipenuhi dengan berbagai pengalaman yang penuh tekanan (*stressful*) dari pada perubahan besar dalam hidup. Pendekatan Holmes dan Rahe menyatakan bahwa terdapat banyak pengalaman sehari-hari berasal dari kondisi kronis atau kondisi berulang dalam hidup seseorang. Lazarus (1984) menyatakan bahwa kondisi tersebut dikatakan sebagai kerepotan sehari-hari (*daily hassles*). Hal-hal yang tampak kecil seperti memiliki tanggung jawab yang terlalu banyak dan anjing yang muntah di karpet dapat membuat marah dan kesal seseorang. Kondisi berulang seperti ini dapat menyebabkan stres dan seringkali sulit dikendalikan. Ketika seseorang mengalami kerepotan (*hassless*), maka dirinya telah menilai bahwa peristiwa (stimulus) tersebut sebagai hal yang sangat penting. Maka dari itu, pusat penyebab

stres terletak pada hubungan atau kecocokan antara nilai-nilai, tujuan, dan kepercayaan individu dengan stimulus yang diterima.

Meskipun kerepotan sehari-hari (*daily hassles*) tidak lebih dramatis dibandingkan dengan perubahan besar dalam hidup (kematian, perceraian, dan sebagainya). Tetapi apa yang dinilai sebagai sesuatu yang merepotkan sangatlah berbeda-beda bagi setiap individu. Individu akan menjadi sangat stres ketika kerepotan yang dialami menumpuk dan menyentuh batas kerentanan dalam dirinya (Lazarus dan Folkman 1984; Lazarus 1999).

### **2.3.5 Kesatuan antara stres, *coping*, dan emosi**

Menurut Lazarus (1999) *coping* biasanya selalu dikaitkan dengan stres dibandingkan dengan emosi. Hal tersebut sangatlah disayangkan. Karena *coping* merupakan keseluruhan dari proses rangsangan emosional. Proses penilaian yang berkaitan dengan berarti atau tidaknya suatu situasi, menentukan bagaimana individu bereaksi terhadap situasi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap lingkungannya yang berkaitan dengan kebutuhan, harapan, maupun tujuan mempengaruhi reaksi emosi seseorang.

## **2.4 Kerangka Pemikiran**

Selama menlajani pendidikan proses, terdapat berbagai macam situasi maupun tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa koas. Situasi maupun tuntutan akademik tersebut, yaitu : kewajiban mengikuti 17 departemen atau stase, mengikuti kuliah dari pukul 7 pagi hingga 4 sore (setiap hari senin sampai



jumat), banyaknya jumlah penyakit yang harus dipelajari dalam jangka waktu yang sempit, kewajiban menjalankan aktivitas jaga di IGD maupun ruang operasi selama 12 jam, menghadapi dan menangani pasien, tugas analisa kasus atau referat yang diberikan setiap hari, *morning repport*, menghadapi penyakit yang tidak sesuai dengan kompetensinya, jadwal ujian maupun jaga yang tidak menentu, dosen (konsulen) jarang menerangkan penyakit yang wajib dipelajari, dan dimarahi dosen maupun senior.

Menurut Gadzella (1991) berbagai macam situasi yang digambarkan di atas dapat dikategorikan ke dalam tipe-tipe stimulus yang dapat menyebabkan stres (*stressor*), yaitu : *frustration, conflicts, pressures, changes, dan self-imposed*. *Frustration* berkaitan dengan hambatan maupun kegagalan mahasiswa dalam mencapai tujuan. Seperti kegagalan dalam ujian stase. Sedangkan hambatan yang dirasakan berupa dosen yang marah, jadwal ujian dan jaga yang berbenturan, dosen yang jarang menerangkan, dan sebagainya. *Conflicts* berkaitan dengan dihadapkannya mahasiswa terhadap dua pilihan dalam waktu yang bersamaan. Seperti keinginan untuk datang ke rumah sakit, tetapi takut dimarahi dosen maupun senior atau keinginan untuk belajar mempersiapkan ujian, tetapi harus menjalankan aktivitas jaga. *Pressures* berkaitan dengan pengalaman mahasiswa mengalamai tekanan berupa paksaan yang berasal dari luar maupun dalam diri. Seperti kewajiban memahami suatu penyakit dalam waktu yang singkat, menghadapi penyakit yang tidak sesuai kompetensi, dan sebagainya. *Changes* berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dan pengalaman tidak menyenangkan. Seperti jadwal ujian dan jaga yang berubah-ubah sehingga mengakibatkan bentrok, dimarahi dosen maupun senior, dan

sebagainya. Sedangkan *self-imposed* berkaitan dengan pemaksaan individu terhadap diri sendiri untuk memenuhi suatu standar tertentu. Seperti memaksakan diri untuk mendapatkan nilai yang sempurna.

Setelah mahasiswa menerima berbagai stimulus di atas, hal yang terjadi dalam diri individu selanjutnya ada proses penilaian (*appraisal*). Lazarus (1966, 1999) menyatakan bahwa stres dan *coping* diawali oleh sebuah konstruk yang bernama penilaian (*appraisal*). Penilaian merupakan evaluasi subjektif terhadap stimulus yang diterima individu. Mahasiswa akan menilai atau mengevaluasi berbagai situasi maupun tuntutan akademik yang diterima. Penilaian yang dilakukan terbagi dalam dua hal, yaitu : penilaian individu terhadap stimulus yang memungkinkan terjadinya ancaman dan penilaian individu terhadap ketersediaan sumber daya.

Penilaian yang menentukan pemaksaan mahasiswa terhadap tuntutan akademik adalah *primary appraisal* (penilaian primer). Sedangkan penilaian yang berkaitan dengan evaluasi terhadap ketersediaan sumber daya adalah *secondary appraisal* (penilaian sekunder). Pada *primary appraisal* terdapat mahasiswa yang menilai bahwa tuntutan akademik merupakan simulasi bagi kehidupan nyata sebagai tenaga kesehatan dan segala perilaku dosen maupun senior dianggap sebagai suatu kritikan membangun agar menjadi dokter yang lebih baik lagi. Penilaian ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki *benign positive* pada *primary appraisal*.

Tetapi, terdapat pula mahasiswa yang menilai bahwa tuntutan akademik yang diterima merupakan suatu situasi penuh tekanan (*stressful*). Mahasiswa yang menilai tuntutan akademik sebagai situasi penuh tekanan terbagi ke dalam

tiga penilaian lainnya, yaitu : *harm/loss*, *threat*, dan *challenge*. Mahasiswa dengan penilaian *harm/loss* terhadap tuntutan akademik akan menilai bahwa stimulus (tuntutan akademik) yang diterima sebagai sebuah bencana dan menyebabkan kerusakan. Hal tersebut ditunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang menilai bahwa dimarahi dosen maupun senior merupakan hal yang menakutkan, dosen maupun senior tidak menghargai usaha mereka, kemampuan yang dimiliki tidak mampu bersaing, dan tuntutan pendidikan yang terlalu berat. Mahasiswa dengan penilaian *threat* terhadap tuntutan akademik akan menilai bahwa hal tersebut menyebabkan mereka khawatir akan mengecewakan orang tua, khawatir maupun takut gagal ujian, dan khawatir menjadi dokter yang bodoh. Sedangkan mahasiswa dengan penilaian *challenge* terhadap tuntutan akademik akan menilai bahwa hal tersebut merupakan kesempatan untuk belajar dan berkembang menjadi dokter yang lebih baik. Bahkan mahasiswa dengan penilaian *challenge* secara aktif mengikuti organisasi di luar rumah sakit.

Mahasiswa dengan penilaian *challenge* dan *threat* akan memperkirakan terjadinya ancaman dan berusaha agar kemungkinan terjadinya ancaman tersebut tidak terjadi. Kemungkinan terjadinya ancaman dinilai sebagai antisipasi dan tantangan yang harus dilalui. Sedangkan mahasiswa dengan penilaian *threat* dan *harm/loss* akan memperkirakan terjadinya ancaman dan menilai bahwa hal tersebut merupakan suatu bencana yang merugikan.

Mahasiswa dengan penilaian *benign positive*, *challenge*, dan *threat* akan menilai bahwa tuntutan akademik yang diterima merupakan simulasi bagi kehidupan dokter, memperkirakan kemungkinan terjadinya hal buruk, dan menjadikannya sebagai kesempatan untuk menjadi dokter yang lebih

berkompeten. Selanjutnya, hal tersebut akan menghantarkan mahasiswa terhadap *secondary appraisal*. Mahasiswa akan menilai ketersediaan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi ketegangan, ancaman, maupun tantangan. Menurut Maddi (1986, 2013) hormon dan glukosa gairah (*arousal*) akan dipompa ke dalam aliran darah, sehingga pikiran dan otot akan memiliki energi yang dibutuhkan untuk membuat keputusan cepat dan melaksanakan keputusan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pikiran mahasiswa menentukan apakah dirinya akan melawan atau melarikan diri.

Mahasiswa yang senantiasa melibatkan dirinya dalam aktivitas, mengendalikan dirinya dari ketidakberdayaan maupun kepasifan, serta menilai bahwa pendidikan profesi (koas) merupakan kesempatan untuk belajar dan merupakan simulasi kehidupan nyata dikemudian hari mencerminkan keberadaan *hardy attitudes* dalam dirinya. Maddi (1986, 2013) menyatakan bahwa sikap-sikap tersebut yang akan membentuk keberanian serta motivasi yang diperlukan untuk melakukan kerja keras dengan cara merubah keadaan penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh. Keberanian dan motivasi tersebut menstimulasi *hardy coping (problem solving)*, bukan *coping* yang regresif (penolakan dan penghindaran). *Hardy attitudes* juga merangsang *supportive social interaction* dengan orang lain.

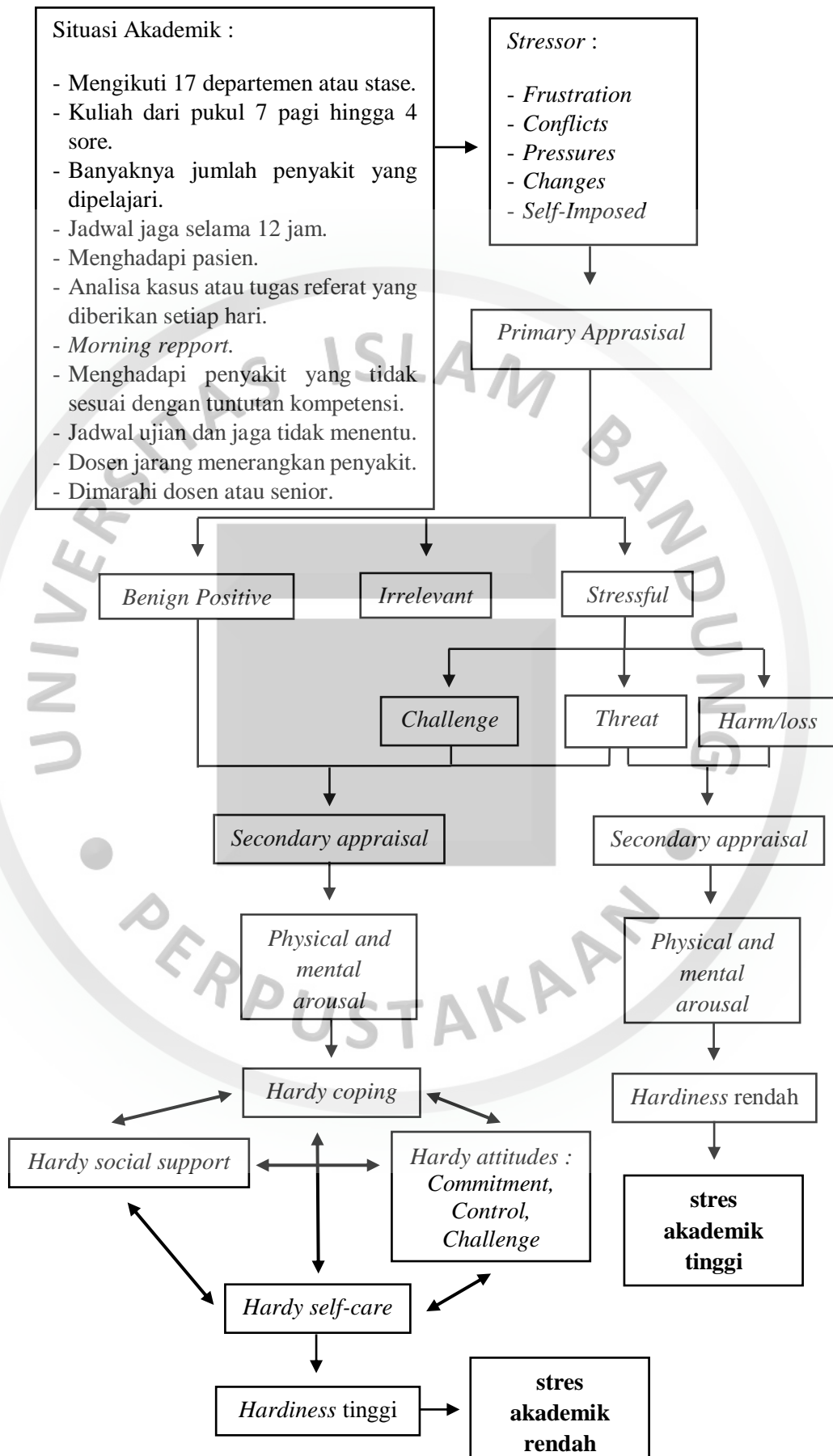
Mahasiswa dengan kategori ini juga merasakan *physical* dan *mental arousal*. Tetapi, kombinasi antara *hardy attitudes*, *hardy coping*, dan *hardy social interaction* akan memfasilitasi mahasiswa untuk mengubah keadaan penuh tekanan menjadi keuntungan untuk berkembang. Dalam hal ini, mahasiswa akan memiliki keberanian dan strategi yang mencakup : evaluasi

yang jelas terhadap keadaan stres, memunculkan rasa untuk belajar, meningkatkan kemampuan, serta kegigihan dalam belajar. Proses inilah yang akan mengurangi ketegangan, keadaan stres, dan kemungkinan terjadinya kerusakan.

Sedangkan mahasiswa dengan penilai *harm/loss* dan *threat* akan melakukan *secondary appraisal* yang berkaitan dengan ketersediaan sumber daya untuk mengatasi ketegangan, ancaman, bahaya, dan kehilangan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa hormon dan glukosa gairah (*arousal*) akan dipompa ke dalam aliran darah, sehingga pikiran dan otot akan memiliki energi yang dibutuhkan untuk membuat keputusan cepat dan melaksanakan keputusan tersebut. Pikiran yang dipenuhi dengan penilaian-penilaian *negative* (*harm/loss* dan *threat*) akan berdampak pada pelarian diri individu terhadap tekanan.

Maddi menyatakan bahwa individu yang tidak menyelesaikan tekanan dengan pemecahan masalah (*problem solving*), akan menyebabkan gairah (*arousal*) tersebut tertahan dan berubah menjadi ketegangan. Ketegangan (*strain*) yang tertahan tersebut terdiri dari *physical* dan *mental arousal*. Jika ketegangan yang dirasakan terlalu tinggi dan bertahan terlalu lama, maka sumber daya tubuh dan psikologis seseorang akan berkurang, sehingga menyebabkan kerusakan (Maddi, 1986; Maddi, 2013). Sedangkan kerusakan pada mahasiswa dapat terjadi dalam bentuk psikososial dan emosional. Seperti gagal memenuhi *deadline*, mengabaikan orang lain, gangguan depresi, maupun kecemasan (Selye, 1976). Hal tersebut menunjukkan bahwa *physical* dan *mental arousal* inilah yang Gadzella (1991) nyatakan sebagai reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku pada mahasiswa koas.

## 2.5 Skema Berpikir



## 2.6 Hipotesa

Berdasarkan kerangka dan skema pikir yang dijelaskan sebelumnya, maka hipotesa dalam penelitian ini adalah semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik pada Mahasiswa Universitas Padjajaran Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung.

