



APAKAH KECERDASAN SPIRITUAL MEMBERI PENGARUH TERHADAP STRESS TOLERANCE? STUDI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER

Andina Felyana Sari[✉], Binta Mu'tiya Rizki, Ajeng Octaviani Insani Haris

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Gedung A1, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50229

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima
20 September 2020
Disetujui 21 Oktober
2020
Dipublikasikan
29 November 2020

Keywords:

*Spiritual Quotient
and Stress
Tolerance*

Abstrak.

Proses penyesuaian diri, manajemen waktu, dan beban akademik merupakan *stressor* bagi mahasiswa Pendidikan Dokter di tahun pertama. Beberapa penelitian sebelumnya juga menyebutkan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran tergolong tinggi dibanding dengan program studi lainnya di sektor non-medis. Hal tersebut tentunya akan meningkatkan stres/permasalahan besar bagi mereka apabila tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stres (*stress tolerance*). Usaha individu dalam meningkatkan *stress tolerance* dapat dilakukan melalui kecerdasan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *stress tolerance* mahasiswa tahun pertama Pendidikan Dokter. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan subjek dalam penelitian ini adalah 167 mahasiswa tahun pertama Pendidikan Dokter di Semarang. Data diambil dengan menggunakan skala *stress tolerance* dan skala kecerdasan spiritual. Data diolah menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hipotesis penelitian ini diterima yaitu kecerdasan spiritual memberikan pengaruh terhadap *stress tolerance* mahasiswa Pendidikan dokter di Semarang. Selanjutnya, hasil perhitungan R Square menunjukkan kontribusi kecerdasan spiritual adalah sebesar 31,3% terhadap toleransi stres.

Abstract.

Problem in adaptation, time management, and academic load are stressors that are experienced by many medical students in their first year. Several previous studies also stated that stress on medical students was high compared to other study programs in the non-medical sector. This certainly will increase stress/ problem for them if they didn't try to improve their individual's ability to deal with stress (stress tolerance). Individual efforts to increase stress tolerance can be done through spiritual intelligence. This study aims to determine the effect of spiritual quotient on stress tolerance in first year students of the Medical Education. This research employs correlational quantitative methodology and the subjects in this study are 167 first-year students of medical education in Semarang. Data were collected using a stress tolerance scale and a spiritual quotient scale. The data were processed using simple regression analysis. The results of data analysis showed significance level of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that the hypothesis is accepted, that spiritual quotient has an effect on stress tolerance of first year students of the Faculty of Medicine in Semarang. Furthermore, the results of the calculation of R Square shows that the spiritual quotient contributes 31.3% to the stress tolerance.

[✉] Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Gedung
A1, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran,
Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50229
andina12felyana@gmail.com

PENDAHULUAN

Memasuki jenjang sekolah di Perguruan Tinggi S1 merupakan masa transisi yang menimbulkan banyak permasalahan bagi remaja. Permasalahan yang seringkali terjadi adalah adanya perbedaan dalam berbagai aspek antara Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi. Perbedaan tersebut diantaranya adalah iklim akademik, lingkungan sosial, suasana, dan hal-hal lainnya yang membuat individu harus mampu bertahan dan melakukan penyesuaian diri dengan baik. Permasalahan tersebut tentunya juga dialami oleh mahasiswa Pendidikan Dokter. Mahasiswa Pendidikan Dokter adalah mahasiswa yang menempuh program pendidikan kedokteran. Pendidikan kedokteran bertujuan untuk menghasilkan calon-calon tenaga kesehatan yang profesional melalui proses terstandarisasi sesuai kebutuhan masyarakat (Konsil Kedokteran Indonesia, 2012). Fakultas kedokteran pada umumnya menerapkan kurikulum dengan kuliah pakar, tutorial, praktikum di laboratorium dasar, praktikum di laboratorium *skill lab*, konsultasi pakar, ujian blok, evaluasi, dan penelitian akhir. Mahasiswa kedokteran dituntut untuk bisa lulus dengan masa studi 3,5 tahun yang kemudian dilanjutkan dengan koasistensi selama 2 tahun. Banyaknya target akademik yang harus diselesaikan hampir di setiap minggu serta tuntutan manajemen waktu dan belajar secara mandiri membuat mahasiswa kedokteran tertekan dan memicu terjadinya stres, seperti apa yang dialami mahasiswa kedokteran tingkat pertama yang sedang berjuang beradaptasi dengan lingkungan dan pola pembelajaran yang baru. Sayangnya, tidak semua mahasiswa Pendidikan Dokter mampu beradaptasi dengan baik. Berbagai macam tuntutan/masalah ini seringkali berbenturan dengan kemampuan pribadi untuk memenuhi tuntutan tersebut, sehingga kondisi ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa baru. Sarafino (1990:70) menjelaskan stres sebagai

kondisi ketika seseorang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya dari individu, baik biologis, psikologis maupun sistem sosial.

Beberapa penelitian yang menguatkan pendapat di atas diantaranya yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika yang menyebutkan bahwa kurang lebih 9.196 dari 32.964 mahasiswa mengalami stres. Kedua, secara lebih spesifik (Legiran, dkk, 2015) yang melakukan penelitian pada mahasiswa kedokteran menyebutkan bahwa sekitar 50,8% mahasiswa kedokteran mengalami stres. Ketiga, selaras dengan hasil penelitian sebelumnya, Mosley dkk, (1994) menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa pendidikan dokter cenderung berkisar 25% sampai 75%. Keempat, Nandi, dkk., (2012) yang menyebutkan bahwa stres pada mahasiswa pendidikan dokter merupakan fenomena yang ditemui di seluruh dunia. Kelima, Hardisman & Pertiwi (2014) dengan penelitiannya tentang gambaran *distress* pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran memperoleh hasil bahwa resiko *distress* pada mahasiswa kedokteran relatif tinggi. Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Evanda, dkk., (2015) tentang faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa kedokteran di Jember mengalami stres yang tinggi diantaranya: jenis kelamin, tempat tinggal, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan organisasi diluar kampus serta pekerjaan sampingan tidak berpengaruh terhadap tingginya tingkat stres.

Pernyataan tersebut dikuatkan oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2017 menggunakan skala Kessler. Skala Kessler adalah skala psikologi sederhana untuk mengukur tingkat stres. Skala ini dipilih karena merupakan skala *skrining* pengukuran stres yang paling efisien namun memiliki tingkat keakuratan yang tinggi (Kessler, dkk, 2003) dan diperoleh hasil

bahwa 63,3% mahasiswa tahun pertama dan 33,3% mahasiswa tahun kedua mengalami stres pada kategori sedang cenderung tinggi (total subjek= 23 orang). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang mengalami stress pada tahun pertama lebih banyak dibandingkan mahasiswa kedokteran di tahun berikutnya. Kondisi tersebut dikuatkan oleh hasil penelitian (Maulana dkk., 2015) yang menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama jauh lebih berat dari pada mahasiswa tahun kedua. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres dapat menyebabkan nilai IP (Indeks Prestasi) yang menurun, makan dan tidur yang tidak teratur sehingga berpengaruh pada kesehatan (Prasetyo, 2008). (Navas, 2012) mengatakan bahwa jika mahasiswa kedokteran tidak mampu mengelola stres dengan baik, maka hal tersebut akan berdampak buruk untuk dirinya.

Tingginya angka stres pada mahasiswa Pendidikan Dokter, khususnya pada mahasiswa tahun pertama menunjukan masih rendahnya daya tahan dalam menghadapi sesuatu/peristiwa yang penuh tantangan. Hawari (1997:78) mengemukakan pendapatnya bahwa individu yang memiliki *stress tolerance* yang rendah mempunyai ciri-ciri yang bisa terlihat secara fisik maupun psikis, yaitu mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi, sosial dan segala aktivitas rutinitas setiap hari. Selain itu, juga mengalami kesulitan tidur, mimpi buruk (menegangkan), dan sering terbangun dini hari, perasaan negatif, kemampuan konsentrasi menurun tajam, serta merasa sangat lelah (*physical and psychological exhaustion*). Ciri rendahnya *stress tolerance* pada mahasiswa Pendidikan Dokter muncul dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Karna memang materinya hafalannya banyak dan bikin stres ya ka saya dan teman-teman jam tidurnya enggak

teratur banget ka, makannya juga, kadang kalo tidur jam 1 jam 2 nanti bangun lagi jam 3, apalagi kalo mau ujian, saking takutnya enggak bisa ngerjain, nah kalo udah kaya gitu nanti efeknya di kelas malah jadi ngantuk dan susah fokus”
(S1,W2/7-12-17/Kantin FK Undip/12.50)

Daya tahan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi dan perasaan yang penuh tekanan atau seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut dengan *stress tolerance* (Maramis, 2009). Stein & Book (2003) menambahkan bahwa *stress tolerance* dapat membantu individu untuk menghadapi berbagai kejadian dalam hidup yang menimbulkan stres, termasuk berusaha untuk bereaksi positif terhadap *stressor*. Setiap individu memiliki toleransi yang berbeda-beda, begitu juga dengan cara menyesuaikan diri dan respon terhadap *stressor* (penyebab stres). Hal ini disebabkan oleh penilaian yang berbeda terhadap stres yang tergantung pada umur, jenis kelamin, perkembangan kepribadian, intelegensi, kematangan emosional, kemampuan kognitif, status sosial, dan dukungan keluarga (Maramis, 2009).

Carson dan Butcher (1992:167) juga menyatakan bahwa *stress tolerance* mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan dari beberapa kondisi menekan yang mengancam motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi, individu tersebut tidak mengalami gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis. (Stein & Book, 2003) menyebutkan bahwa *stress tolerance* adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan positif mengatasi stres. Dapat disimpulkan bahwa *stress tolerance* adalah kemampuan daya

tahan individu dalam menghadapi stressor (kondisi yang penuh tekanan) secara aktif dan positif sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis akibat stressor yang ada.

Beberapa aspek *stress tolerance* menurut Crider dkk. (1983) yang meliputi respon kognitif menghadapi stres, respon emosi menghadapi stres, dan respon fisiologis menghadapi stres. Penjelasan lebih lanjut dari beberapa aspek tersebut adalah sebagai berikut: Pertama, aspek respon kognitif terhadap stres pada individu yang memiliki ketahanan stres yang rendah biasanya akan mengalami penurunan kemampuan dalam berkonsentrasi yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan menyelesaikan masalah (*problem solving*). Orang yang berada pada kondisi stres akan sering bingung dan lupa. Stres mengindikasikan kelupaan yang memungkinkan karena gangguan kemampuan untuk mentransfer informasi dari jangka pendek ke memori jangka panjang. Aspek kedua yaitu respon emosi menghadapi stres, menjelaskan bahwa individu yang memiliki *stress tolerance* yang baik akan mampu mengatasi seluruh perasaan negatif akibat stressor, seperti tegang, khawatir, marah, tertekan, perasaan bersalah, takut, cemas, gelisah, dan pesimis, begitu pula sebaliknya. Aspek ketiga yaitu respon fisiologis terhadap stres. Individu yang memiliki ketahanan stres yang rendah, gejala-gejala yang timbul biasanya adalah sakit kepala, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seksual, cepat lelah dan mual, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat berpengaruh kepada cara pikir, kesabaran, emosi, konsentrasi, daya ingat, dan bahkan kesehatan tubuh secara menyeluruh, dan itu semua tergantung juga pada bagaimana daya tahan (*stress tolerance*) yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Salah satu solusi yang dapat

digunakan untuk menurunkan stres adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual dan dengan beberapa teori yang mendukung, kemudian penulis membangun sebuah hipotesis bahwa kecerdasan spiritual juga dapat meningkatkan *stress tolerance*. Kecerdasan spiritual yang tinggi mampu memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, masalah, bahkan penderitaan dan tekanan yang dialami sehingga mampu membangkitkan jiwanya untuk melakukan perbuatan yang positif (Zohar & Marshall, 2000). Beberapa aspek dari kecerdasan spiritual menurut (Zohar & Marshall, 2000) meliputi individu mampu bersikap fleksibel, kesadaran diri yang tinggi, individu yang mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, individu mampu menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup individu yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai kehidupan, keengganan individu untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kemampuan berpikir secara utuh, memiliki kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana mencari jawaban yang mendasar, dan juga keinginan untuk menjadi pribadi yang independen.

Keterkaitan antara kecerdasan spiritual dan *stress tolerance* didukung oleh beberapa teori, diantaranya yaitu Roper (2012:104) mengatakan bahwa spiritual dapat menjadi mediasi terapeutik dalam meningkatkan coping, dukungan sosial, optimisme dan harapan, mengurangi depresi dan kecemasan, serta mendukung perasaan relaksasi. Berdasarkan teori tersebut, optimisme merupakan buah dari spiritualitas yang ternyata berhubungan dengan *stress tolerance*. (Cofer and Appley (1964) mengatakan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi, maka toleransi terhadap stres juga akan tinggi. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi memiliki optimisme dan harapan yang tinggi serta kemampuan menghadapi

kecemasan yang tinggi. Kemampuan tersebut dapat membuat individu lebih *tolerance* dalam menghadapi stres.

Bukti ilmiah lain yang menguatkan pendapat tersebut adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2008) yang mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual berkorelasi positif dengan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa yang hafiz (penghafal Alqur'an). *Problem solving* adalah salah satu respon kognitif dari stres yang juga merupakan salah satu aspek dari *stress tolerance* menurut Crider dkk. (1983). Penelitian yang dilakukan oleh Faizal (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada pasien kanker serviks. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Siswadi (2015) menyebutkan bahwa semakin matang kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang semakin matang pula strategi kopingnya terhadap penyelesaian masalah. Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan stres dan kemampuan koping. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dapat diprediksi memberikan pengaruh terhadap daya tahan seseorang dalam menghadapi stres (*stress tolerance*).

Berdasarkan beberapa teori dan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan sekaligus merujuk pada hipotesis penelitian bahwa kecerdasan spiritual dapat memprediksi *stress tolerance*. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, memiliki *stress tolerance* yang tinggi. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat pada Tuhannya yang dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan harapan dan kemampuannya berfikir positif dan optimis. Selain itu, orang yang cerdas secara spiritual juga mampu memberi makna positif pada setiap peristiwa, penderitaan, dan tekanan (Nay & Diah, 2013).

Penelitian tentang tingkat stres pada mahasiswa Pendidikan Dokter sudah banyak dilakukan sebelumnya, seperti yang sudah penulis jelaskan di awal bab pendahuluan, begitu juga dengan penelitian tentang *stress tolerance*. Namun, dari sekian banyak penelitian yang meneliti tentang *stress tolerance* dan kecerdasan spiritual, belum pernah dijumpai penelitian yang mengkorelasikan kecerdasan spiritual dan *stress tolerance* pada mahasiswa Pendidikan Dokter. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *stress tolerance*, khususnya pada mahasiswa tingkat pertama Pendidikan Kedokteran Universitas Diponegoro.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *stress tolerance* mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro sehingga bermanfaat untuk dijadikan acuan sumber referensi yang ilmiah dan sebagai dasar pembuatan sebuah program kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan *stress tolerance* pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama pada khususnya dan secara keseluruhan pada umumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Variabel dalam penelitian ini diantaranya adalah variabel kecerdasan spiritual sebagai variabel *independent* dan *stress tolerance* sebagai variabel *dependent*. Kecerdasan spiritual adalah suatu bentuk kecerdasan yang digunakan untuk berhubungan dengan Tuhan, mampu untuk memaknai hidup dengan memberi makna positif terhadap setiap peristiwa, penderitaan dan tekanan yang dialami sehingga mampu melakukan tindakan yang positif. *Stress tolerance* merupakan daya tahan individu dalam menghadapi stresor (kondisi yang penuh tekanan) secara aktif dan positif sehingga tidak terjadi gangguan baik

secara fisik maupun psikologis akibat stresor yang ada.

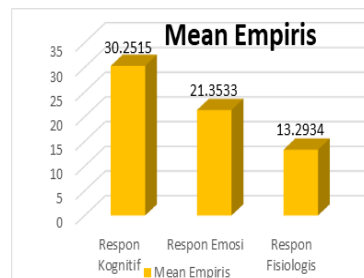
Metode pengumpulan data menggunakan skala *spiritual quotient* dan *stress tolerance*. Skala *stress tolerance* merupakan skala yang diadaptasi dari aspek *stress tolerance* (Crider dkk, 1983) yang berjumlah 19 aitem dengan daya beda aitem yang baik dan reliabilitas skala sebesar 0,821 (tinggi). Skala kecerdasan spiritual yang diadaptasi dari aspek kecerdasan spiritual (Zohar dan Marshall, 2000) yang berjumlah 25 aitem dengan daya beda aitem yang baik dan reliabilitas skala sebesar 0,858 (tinggi). Kemudian, dilakukan wawancara tambahan kepada subyek yang memiliki kriteria tertentu. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Data diolah dengan menggunakan analisis regresi satu prediktor.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama (angkatan 2017) Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Departemen Pendidikan Dokter (Kedokteran Umum). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 240 mahasiswa yang terdiri dari empat kelas (kelas A, B, C, D) dimana masing-masing kelas terdiri dari 60 mahasiswa. Adapun sampel dalam penelitian ini sejumlah 170 orang. Pengambilan sampel

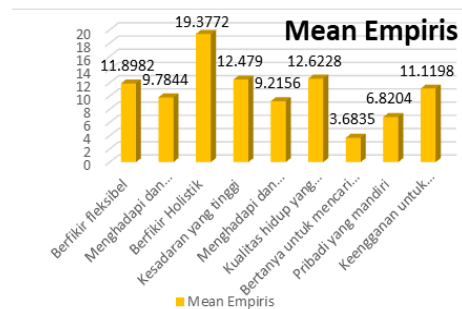
merujuk pendapat (Sugiyono, 2013) yaitu apabila jumlah populasi 240 dan taraf signifikansi 5%, maka jumlah sampel yang digunakan minimal 142.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang penulis dapatkan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Perbandingan Mean Empiris Tiap Aspek *Stress Tolerance*



Gambar 2. Diagram Perbandingan Mean Empiris Tiap Aspek *Stress Quotien*

Tabel 1.
Hasil Uji F Anova

		ANOVA ^a				
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3586,671	1	3586,671	75,008	,000 ^b
	Residual	7889,796	165	47,817		
	Total	11476,467	166			

a. *Dependent Variable: Stress Tolerance*

b. *Predictors: (Constant), Kecerdasan spiritual*

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui nilai F sebesar 75.008 dengan $p = 0.000$ dimana $p < 0.05$, maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh kecerdasan

spiritual terhadap *stress tolerance* mahasiswa tahun pertama Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro.

Tabel 2.
Hasil Uji Hipotesis

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22,925	4,991		4,593	,000
	Kecerdasan spiritual	,451	,052	,559	8,661	,000

a. *Dependent Variable: Stress Tolerance*

Persamaan regresi $Y = 0,451X + 22.925$ memiliki makna jika variabel X dianggap nol, maka nilai variabel Y sebesar 22.925. Jika variabel X bernilai 1, maka akan terjadi penambahan nilai pada variabel Y sebesar 0.451, yang berarti setiap kenaikan kecerdasan spiritual sebesar 1, maka akan

diikuti kenaikan *stress tolerance* sebesar 0,451. Selain itu, signifikansi pada tabel *coefficients* yaitu sebesar 0.000 ($< 0,05$) yang berarti hipotesis diterima dan koefisien regresi signifikan berarti tingkat kecerdasan spiritual berpengaruh secara signifikan terhadap *stress tolerance*.

Tabel 3.
Hasil Uji R Square

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	,559 ^a	,313		,308	6,915

a. *Predictors: (Constant), Kecerdasan spiritual*

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,313. Hasil ini menunjukkan bahwa 31,3% *stress tolerance* mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual. Sisanya, 76,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis data, secara umum *stress tolerance* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro tahun pertama berada pada kategori sedang. Berdasarkan perbandingan *mean* empiris, diketahui bahwa aspek respon kognitif dalam menghadapi stres memiliki *mean* empiris yang paling besar dari pada kedua aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek respon kognitif dalam menghadapi stres merupakan aspek yang memiliki kontribusi paling besar dalam menentukan tinggi rendahnya *stress tolerance* mahasiswa. Apabila dijabarkan, semakin mahasiswa memiliki respon kognitif yang baik dalam menghadapi tekanan maka semakin baik pula ketahanan stres (*stress tolerance*) mahasiswa tersebut.

Pernyataan di atas sesuai dengan penjelasan Maramis (2009) bahwa perbedaan proses kognitif sangat mempengaruhi ketahanan individu dalam menghadapi stres karena proses kognitif mempengaruhi persepsi individu terhadap suatu peristiwa. Suatu kejadian bisa dianggap sebagai *stressor* bagi individu tetapi belum menjadi *stressor* bagi yang lain. Begitu pula dengan hasil penelitian (Fadilah, 2013) yang menyatakan bahwa gambaran stres pada mahasiswa sangat nampak pada aspek kognisi yang berupa melemahnya ingatan atas perhatian (daya fokus) dalam aktifitas kognitif.

Adapun hasil analisis kecerdasan spiritual pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro tahun pertama masuk pada kategori tinggi. Berdasarkan perbandingan *mean* empiris, diketahui bahwa dari sembilan aspek kecerdasan spiritual, kemampuan berfikir holistik memiliki *mean* empiris yang paling besar dari pada delapan aspek lainnya. Artinya, aspek kemampuan berfikir holistik merupakan aspek yang memiliki kontribusi paling besar dalam

menentukan tinggi rendahnya kecerdasan spiritual mahasiswa. Berdasarkan perbandingan *mean* empiris, aspek bertanya untuk mencari jawaban mendasar memiliki *mean* empiris terkecil. Hal ini berarti bahwa aspek bertanya untuk mencari jawaban mendasar merupakan aspek yang memiliki kontribusi paling kecil dalam menentukan tinggi rendahnya kecerdasan spiritual pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual memberi pengaruh terhadap *stress tolerance* pada mahasiswa Pendidikan Dokter tahun Universitas Diponegoro tahun pertama. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yazdhasty dkk, (2016) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan pendekatan untuk mengatasi stres. Lebih lanjut, kecerdasan spiritual dapat memudahkan seseorang menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan. Beberapa penelitian lain yang mendukung hasil temuan ini diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Emmons (2000) dan Siswadi (2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan koping (strategi koping). Sementara itu, semakin efektif *coping* yang dilakukan individu, maka semakin tinggi toleransinya terhadap stres (Prastonjee, 1992:285). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual individu maka *stress tolerance* individu tersebut juga semakin baik karena individu memiliki kemampuan koping yang baik.

Dewasa ini terapi spiritual marak digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis, nampaknya penelitian terkait tema tersebut menjadi jembatan untuk menjelaskan bagaimana kecerdasan spiritual memberi pengaruh terhadap *stress tolerance*. Penelitian yang dimaksud diantaranya adalah Pratiwi (2015) yang mengatakan bahwa murotal Al-Qur'an menjadi salah satu alternatif

pengobatan menggunakan pendekatan spiritual dapat mengaktifkan hormon endorpin alami dan menurunkan hormon ACTH (salah satu hormon stres yang meningkat ketika individu berada pada kondisi tertekan). Hormon endorpin memiliki beberapa fungsi, diantaranya yaitu mengurangi tingkat stres karena hormon ini dapat memicu perasaan senang (bahagia) dan mengurangi rasa sakit. Hormon endorpin juga dapat meningkatkan *mood* sebab memiliki fungsi untuk menenangkan saraf dengan menciptakan perasaan tenang dan damai sehingga perasaan menjadi lebih baik. Meningkatnya hormon endorpin dan menurunnya hormon ACTH secara otomatis menurunkan ketegangan akibat stres. Oleh karena itu, berdasarkan kajian secara ilmiah dapat disimpulkan bahwa spiritual berpengaruh untuk mereduksi stres sehingga daya tahan individu dalam menghadapi stres tersebut meningkat. Selanjutnya, Lindenthal (Hawari, 1997) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual sangat dibutuhkan bagi kesehatan, tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan jiwa, dimana mereka yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik lebih sedikit menderita stres dibanding kelompok penduduk yang kecerdasan spiritualnya rendah. Hasil angka rawat inap pada penderita *skizofrenia* yang mengikuti terapi religi lebih rendah dibanding mereka yang tidak (Chu & Klein (Hawari, 1997)). Miller, Gall & Corbeil (2011) menguatkan bahwa pendekatan spiritual dalam bidang kesehatan untuk menurunkan tingkat stres dinilai penting. Pendekatan psikoreligius dengan menggunakan benda-benda suci oleh individu menunjukkan hasil yang signifikan untuk mengurangi stres. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap daya tahan seseorang dalam menghadapi stres.

Adapun pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *stress tolerance* dalam penelitian ini adalah sebesar 31,3 %, yang artinya kecerdasan spiritual memberikan pengaruh

sebesar 31,3% terhadap *stress tolerance*. Temuan menarik lain dalam penelitian ini juga dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara dengan SB (laki-laki/18 th /5-12-17) yang merupakan salah satu anggota ROHIS (Kerohanian Islam) tersebut memiliki kecerdasan spiritual yang cukup tinggi, aktif terlibat dalam organisasi dan memiliki nilai akademik yang memuaskan. Kemampuan SB dalam mengambil hikmah dari setiap tekanan yang ia hadapi dengan prinsip kedekatannya dengan Tuhan dan keikhlasan untuk beribadah membuatnya mampu bertahan dalam menghadapi setiap tekanan yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mempersepsi stresor secara positif dengan keyakinan yang ia miliki juga dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual. Dan kemampuan seseorang dalam mempersepsi stresor tersebut berkorelasi juga terhadap tingkat *stress tolerance* atau daya tahan individu dalam menghadapi stres. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap kemampuan *stress tolerance* seseorang.

Keterbatasan penelitian ini adalah teknik sampling yang digunakan memiliki beberapa kelemahan, antara lain yaitu jumlah subyek yang menggerombol atau tidak merata dari setiap kelas. Hal ini dikarenakan randomisasi dilakukan dengan cara undian. Selain itu, dalam pengambilan subyek juga tidak menggunakan *sampling frame* sehingga tidak semua subyek memiliki kesempatan yang benar-benar sama. Selanjutnya, pembagian skala pada beberapa kelas tidak dilakukan secara langsung sehingga peneliti tidak dapat menghimbau dan mengawasi responden dalam pengisian skala. Waktu luang subyek yang sempit dan banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan memungkinkan subyek menjawab dengan tergesa-gesa, kurang serius, dan *faking good* dengan kecenderungan jawaban normatif.

SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah kecerdasan spiritual memberi pengaruh pada *stress tolerance* mahasiswa tahun pertama Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro. Gambaran umum *stress tolerance* mahasiswa tahun pertama Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro berada pada kategori sedang dan aspek respon kognitif dalam menghadapi stres adalah aspek yang paling berpengaruh terhadap *stress tolerance* mahasiswa. Gambaran umum kecerdasan spiritual mahasiswa tahun pertama Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro berada pada kategori tinggi. Aspek kemampuan berfikir holistik adalah aspek kecerdasan spiritual yang paling berdampak bagi *stress tolerance* mahasiswa.

Berdasarkan keterbatasan dan temuan penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempersiapkan teknik pengambilan sampel dengan lebih baik sehingga jumlah subjek yang terpilih di masing-masing kelas akan terwakili dengan lebih merata. Peneliti selanjutnya juga dapat menelusuri lebih jauh terkait faktor-faktor lain (sebesar 76,7%) yang berpengaruh terhadap *stress tolerance* mahasiswa serta dapat melakukan kajian secara lebih mendalam tentang mahasiswa dengan *stress tolerance* tinggi melalui metode kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Carson, R., & Butcher, J. (1992). *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illinois: Scott, Foremen Company.
- Cofer, C., & Appley, M. (1964). *Motivation: Theory and Research*. New Delhi: Wiley Eastern Limited
- Crider, B. A., Goethals, G., & Kavanaugh, R. (1983). *Psychology*. Dallas: Scot Foresman and Company.
- Emmons, A. R. S. (2000). Spirituality and Intelligence: Problems and Prospects. *The International Journal for the*

- Psychology of Religion*, 10(1), 57–64.
- Evanda, R. B., Mardijana, A., & Prasetyo, R. (2015). *Faktor-Faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember* (Skripsi, Universitas Jember). 1–4.
- Fadilah, A. E. (2013). Stes dan Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang Menyusun Skripsi. *E- Journal Psikologi*, 1(3), 254–267.
- Faizal, A. N. (2016). *Hubungan Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Stres Klien Kanker Seviks di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*. (Skripsi, Stikes Muhammadiyah Gombong).
- Hardisman, & Pertiwi, D. (2014). Gambaran Distress pada Mahasiswa Preklinik Tahun Ketiga Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3(3), 145–153.
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT.Amanah Bunda Sejahtera.
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., F.Epstein, J., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., . . . Walters, E. E. (2003). Screening for Serious Mental Illness in the General Population. *Arch Gen Psychiatry*, 60(2), 184–189.
- Konsil Kedokteran Indonesia. (2012). *Standar Pendidikan Profesi Dokter Indonesia*. 1st ed [ebook] (pp 5-6). Jakarta: Konsil Kedokteran Indonesia. Retrieved from http://www.kki.go.id/.../Final_SPPDI_21_Maret_2013.pdf [Diakses 10 November 2017].
- Legiran, Aziz, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202.
- Maramis, W. F. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maulana, TU, S., F, S., & JMC, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Universitas Lampung. *Majority*, 3(4), 154–162.
- Miller, L. M., Gall, T.L. & Corbeil, L. (2011). The experience of prayer with a sacred object within the context of signifivant life stress. *Journal of Spirituality in Mental Health* , 13(4), 247-271.
- Mosley, T. H., Sean, G., Perrin., Susan, M., Neral., Patricia., . . . & Pinto. (1994). Stress Coping and Well- being among Third Year Medical Students. *Academic Medicine*, 69(9), 765–772.
- Nandi, M., Avijit, H., Sumantra., Rakesh, M., & Malay, K. (2012). Stress and its Risk Factors in Medical Students: an Observational Study from a Medical College in India. *Indian Journal of Medical Sciences*, 66(1-2), 1–13.
- Navas, S. (2012). Stress among Medical Student. *Kerala Medical Journal*, 5(2), 34-37.
- Nay, T. O., & Diah, D. R. (2013). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi pada Siswa yang Mengikuti Program Akselerasi. *Jurnal Psiklogi Tabularasa*, 8(2), 708–716.
- Prasetyo, A., & W. (2008). Pengaruh Stres terhadap Komitmen Mahasiswa Universitas Airlangga untuk Menyelesaikan Pendidikan Mereka dengan Kecemasan sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Airlangga*, 18(3), 257–270.
- Prastonjee, D. (1992). *Stress and Coping: The Indian experience*. Sage Publication Ltd.
- Pratiwi, L., Y, H., & J, E. (2015). Pengaruh

- Teknik Relaksasi Benson dan Murotal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1212-1220.
- Rizki, B., M., Kuncoro, J., Supradewi, R. (2008). Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Hafidz Ditinjau Dari Kecerdasan Spiritual Dan Jenis Kelamin Di Unissula Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 3(1).
- Roper, N. (2012). *Prinsip-prinsip Keperawatan*. Jakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Sarafino. (1990). *Health Psychology*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Siswadi, A. (2015). *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Startegi Koping Stres Belajar pada Mahasantri Sunan Ampel AL Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2003). Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses, terj. *Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto*. Bandung: Kaifa.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yazdhasty, A., Marzieh, S., & Ameneh, M, B. (2016). Prediction of Stress Coping Styles Based On Spiritual Intelligence in Nurse. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3(2), 1–10.
- Zohar, D., & Marshal, I. (2000). *SQ Kecerdasan Spiritual*. Bandung: Mizan Pustaka.