

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS RIAU

Wira Oktovia¹, Zulharman², Devi Risma³

ABSTRACT

Medical students have higher risk of being stressful, especially first-year medical students. This stress can come from academic and non academic problems. Stress is influenced by several factors, one of which is emotional intelligence. Good emotional intelligence can reduce the stress on a person. The purpose of study was to determine the relation of emotional intelligence and stress levels in first-year students in Medical Students of Riau University. This research used analytic method of cross sectional study. The population was students at Faculty of Medicine University of Riau batch 2012. Samples of this research were 109 students with total sampling method. Researcher used a questionnaire based on the theory of Goleman's emotional intelligence and stress levels with MSSQ (Medical Students Stressor Questionnaire). The relation of emotional intelligence and stress levels was analysed using Spearman test. The result of the study showed a significant negative correlation with the weak correlation between emotional intelligence and stress levels ($r = -0,213$; $p = 0,026$). In conclusion there was a relation between emotional intelligence and stress levels in first-year students in Medical Students of Riau University.

Keywords: *emotional intelligence, stress levels, first year students*

PENDAHULUAN

Stres tidak dapat dipisahkan dari aspek kehidupan. Setiap individu yang bijaksana dan cerdas pun suatu waktu pasti pernah dan akan mengalami stres, dengan kadar ringan berat yang berbeda.¹⁻³ Begitu juga dengan mahasiswa pada khususnya yang pasti mengalami stres terutama pada mahasiswa tahun pertama di perkuliahan.

1 *Correspondent Author*, Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

2 Bagian Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Riau

3 Bagian Ilmu Psikologi pada Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Alamat korespondensi: oktaviawira@ymail.com +6285265956323

Mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya, hal ini karena mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.⁴ Hal ini akan terjadi dua transisi dalam satu waktu, yaitu dari senior di Sekolah Menengah Atas ke junior di Perguruan Tinggi dan dari remaja ke kehidupan dewasa.⁵

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani di Arab Saudi, yang dikutip dalam penelitian Lisa (2012) menyatakan bahwa prevalensi stres tertinggi dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama yaitu 74,2% dan pada tahun berikutnya prevalensinya menurun.⁶ Hal ini juga didukung oleh wawancara langsung terhadap 7 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau (FK UR) angkatan 2012 pada tanggal 22 Oktober 2012 menyatakan bahwa terdapat banyak perbedaan antara SMA dan kuliah sehingga memerlukan penyesuaian untuk menghadapi kesulitan yang dialami. Ketika menghadapi kesulitan terjadi gejala seperti susah tidur, jantung berdebar-debar, frekuensi buang air kecil yang meningkat, keringat berlebihan, diare, otot terasa tegang dan pegal.

Berbagai cara dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres yang dialaminya. Diantaranya dengan manajemen stres untuk membantu dalam mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres. Mangkunegara menyebutkan bahwa program pengembangan manajemen stres dapat dilakukan melalui kecerdasan emosi.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Allan Pau *et al* tahun 2007 dengan sampel mahasiswa tahun pertama kedokteran gigi di tujuh negara menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres ($r=-0,29$, $p=0,001$).⁸ Wawancara lanjutan yang dilakukan terhadap 5 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2012 pada tanggal 17 Desember 2012 menunjukkan ada beberapa orang yang emosionalnya rendah.

Dari latar belakang yang dijabarkan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu jenis penelitian yang pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali pada suatu saat.⁹ Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Riau pada bulan April 2012 sampai Januari 2013. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu angkatan 2012. Sampel pada penelitian diambil dari keseluruhan populasi (*total sampling*). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, yaitu angkatan 2012 yang bersedia mengisi *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, yaitu angkatan 2012 yang tidak hadir saat penelitian berlangsung dan tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional adalah kuesioner yang diadopsi dari penelitian Rezeki (2011) yang mengacu pada teori kecerdasan emosional menurut Goleman.¹⁰ Kuesioner ini terdiri

dari 15 *Item favorable* dan 15 *Item unfavorable* dengan total 30 item. Setelah dilakukan uji coba instrumen didapat 24 item lainnya valid dari total 30 item. Reliabilitas pada instrumen penelitian ini adalah baik dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,903. Sedangkan untuk mengukur tingkat stres digunakan *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) yang diadopsi dari penelitian Gusrini (2011).¹¹ Kuesioner ini terdiri dari 31 *Item favorable* dan 4 *Item unfavorable* dengan total 35 item. Setelah dilakukan uji coba instrumen didapat 32 item lainnya valid dari total 35 item. Reliabilitas pada instrumen penelitian ini adalah baik dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,940. Interpretasi tingkat stres yaitu ringan:0,00-1,00, sedang: 1,01-2,00, berat: 2,01-3,00, sangat berat: 3,01-4,00 yang merupakan nilai rata-rata dari penjumlahan hasil semua item pertanyaan yang terdiri dari 32 item.

Analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi dan persentase kecerdasan emosional dan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas menggunakan skala ukur numerik dan variabel terikat menggunakan skala ukur ordinal (kategorik). Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara keduanya digunakan uji *Spearman*. Tingkat kemaknaan (p) yang digunakan adalah $<0,05$.¹²

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum responden penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu angkatan 2012 yang berjumlah 115 orang. Dari 115 subyek yang telah ditetapkan, 109 orang mahasiswa memenuhi kriteria inklusi. Hal ini dikarenakan 4 orang subyek penelitian tidak hadir pada saat penelitian berlangsung dan 2 orang subyek penelitian tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Gambaran umum responden penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1, tabel 4.2 dan tabel 4.3.

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	22,9
Perempuan	84	77,1
Total	109	100

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	1	9
17 tahun	19	17,4
18 tahun	77	70,6
19 tahun	10	9,2
20 tahun	1	9
21 tahun	1	9
Total	109	100

Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan status tempat tinggal

Status tempat tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
Bersama orang tua (keluarga)	51	46,8
Tinggal sendiri (kos)	58	53,2
Total	109	100

Distribusi kecerdasan emosional mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Setelah didapatkan data dari kuesioner kecerdasan emosional maka dapat ditentukan kriteria kecerdasan emosional. Hasil deskriptif kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil statistik deskriptif kecerdasan emosional

	Skor yang diperoleh			
	Max	Min	Mean	SD
Kecerdasan emosional	84	52	69,9	5,6

Kriteria kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:¹³

1. Rendah = nilai yang diperoleh responden (x) < mean – 1 SD = <64
2. Sedang = mean – 1SD ≤ x ≤ mean + 1SD = 64-76
3. Tinggi = nilai yang diperoleh responden (x) > mean + 1SD = >76

Distribusi kecerdasan emosional mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Distribusi kecerdasan emosional mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
<64	10	9,2
64-76	86	78,9
>76	13	11,9
Total	109	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa kecerdasan emosional mahasiswa berada paling banyak pada rentang 64-76 sebanyak 86 orang (78,9%) dan paling sedikit pada rentang <64 sebanyak 10 orang (9,2%).

Distribusi tingkat stres mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Setelah data dari kuesioner dikumpulkan dan melalui proses penghitungan didapatkan distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2012 seperti pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Distribusi tingkat stres mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	6	5,5
Sedang	78	71,6
Berat	22	20,2
Sangat berat	3	2,8
Total	109	100

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2012 berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 78 orang (71,6%) dan yang paling sedikit pada kategori stres sangat berat sebanyak 3 orang (2,8%).

Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Sebelum melakukan uji hipotesis hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada variabel kecerdasan emosional dan tingkat stres. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena subyek penelitian ini berjumlah lebih dari 50 orang.¹⁴ Hasil uji normalitas kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7 Hasil uji normalitas variabel kecerdasan emosional dan tingkat stres

Variabel	<i>p value</i>
Kecerdasan emosional	0,200
Tingkat stres	0,000

Uji Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil $p > 0,05$ untuk kecerdasan emosional, sedangkan untuk tingkat stres $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa data variabel tingkat stres tidak terdistribusi normal, sedangkan data variabel kecerdasan emosional terdistribusi normal.

Hasil uji statistik hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres dapat dilihat pada tabel 4.8

Tabel 4.8 Hasil uji hipotesis hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres

Variabel	Kekuatan korelasi (r)	<i>p value</i>	Arah korelasi
Kecerdasan emosional dengan tingkat stres	-0,213	0,026	Negatif

Uji Spearman

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat hasil uji statistik, diperoleh nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres. Nilai korelasi sebesar -0,213 menunjukkan korelasi kearah negatif dengan kekuatan korelasi lemah. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Allan Pau *et al* (2007) yang menghubungkan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa tahun pertama kedokteran gigi di tujuh negara, dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres ($r=-0,29$, $p=0,001$). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan menurunkan stres mahasiswa.⁸

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 29 Januari 2013 terhadap mahasiswa yang memiliki stres ringan dan kecerdasan emosional tinggi bahwa ketika menghadapi suatu permasalahan mereka sering menceritakan permasalahan kepada orang yang mereka percayai seperti orang tua dan sahabat, menyemangati diri sendiri, memotivasi diri, pergi bermain dengan teman dan relaksasi.

Menurut Collen dan Wills orang yang memiliki banyak ikatan sosial hidup lebih lama dan kurang rentan terhadap stres dibandingkan dengan orang sedikit memiliki kontak sosial suportif. Stres lebih mudah ditoleransi jika penyebab stres diceritakan kepada orang lain sehingga dukungan emosional dapat menjadikan stres lebih mudah diatasi.¹⁵ Hal ini diperkuat oleh Mangkunegara bahwa manajemen stres dapat dilakukan dengan kecerdasan emosional seperti mengelola hubungan yang baik dengan orang lain, berpikir dan bersikap positif terhadap kondisi apapun, mengelola gaya hidup dengan menghilangkan penyebab-penyebab stres.⁷ Kecerdasan emosional tersebut sesuai dengan aspek kecerdasan emosional menurut Goleman yaitu mengenali emosi diri/ kesadaran diri, mengelola emosi/pengendalian diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain/empati dan keterampilan sosial.^{16,17}

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres ($p=0,026$, $r=-0,213$) menunjukkan korelasi kearah negatif dengan kekuatan korelasi lemah. Kekuatan korelasi lemah menunjukkan bahwa tingkat stres tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional tapi masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres pada seseorang. Menurut Lazarus dan Cohen situasi dapat dinilai ancaman tergantung pada pengalaman individu tersebut berdasarkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya mekanisme koping, kepribadian, dan kecerdasan emosional. Sedangkan faktor eksternal yaitu jenis stres, kehadiran stres lain dan dukungan sosial.¹⁸

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Distribusi kecerdasan emosional pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau paling banyak pada kategori sedang dan paling sedikit pada kategori rendah. Sedangkan distribusi tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau paling banyak mengalami stres sedang dan paling sedikit mengalami stres sangat berat. Dari hasil uji hipotesis terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Saran

Kepada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu angkatan 2012 diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya supaya bisa menurunkan stres yang dialaminya dan kepada fakultas kedokteran untuk mengadakan *training* kecerdasan emosional kepada mahasiswa kedokteran sehingga kecerdasan emosional mahasiswa menjadi lebih baik. Dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa yang menjalani Kepaniteraan Klinik Senior (KKS) dan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat stres seperti mekanisme koping.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan pihak Fakultas Kedokteran Universitas Riau khususnya dosen pembimbing atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Carolin. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan: FK USU; 2010
2. Sari DF. Hubungan antara toleransi stres dengan indeks prestasi mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia semester dua angkatan 2004 [Skripsi]. Yogyakarta: FK UII; 2007
3. Dwi L. Sumber stres pada karyawan lini depan perbankan: studi kasus PT Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk kantor cabang Jakarta Pasar-Minggu dan Depok. Jakarta: perpustakaan UI; 2008
4. Ross SE., Niebling BC, Heckert TM. Sources Of Stress Among College Students [serial on internet]. 2011 [cited 2011 Oct 21]. Available from : <http://www.montana.edu/craigs/Stress%20in%20College.htm>
5. Melly . Hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur Universitas Indonesia [skripsi]. Jakarta: UI; 2008
6. Lisa R. Hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2011 [skripsi]. Pekanbaru: FK UR; 2012.
7. Mangkunegara AP. Perilaku dan Budaya Organisasi. Bandung : PT Refika Aditama; 2005

8. Pau A, Rowland ML, Naidoo S dkk. Emotional Intelligence and Perceived Stress in Dental Undergraduates: A Multinational Survey. *American Dental Education Association* 2007; 71: 197-204.
9. Budiarto E. Metodologi penelitian kedokteran. Jakarta: EGC; 2003
10. Rezeki F. Korelasi kecerdasan emosional dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau angkatan 2008 [Skripsi]. Pekanbaru: FK UR; 2011.
11. Gustrini M. Hubungan tingkat stres dan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau [Skripsi]. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2011.
12. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika; 2010
13. Riwidikdo H. Statistik kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press; 2009
14. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika; 2010
15. Rubiyanti Y. Motivasi dan Manajemen stres. Preparation for Life in The University to become a Potential Student. Bandung; Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, 2008
16. Tresna FR. Pengaruh kecerdasan emosional manajer terhadap kepuasan kerja karyawan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia; 2011
17. Crhistianty D. Hubungan emotion coaching dengan kecerdasan emosi pada masa kanak-kanak tengah [skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara; 2010
18. Safarino EP. Health psychology : biopsychosocial interaction. 5th edition. USA : John Wiley and Sons. 2006