

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DEPARTEMEN TEKNIK SIPIL UNIVERSITAS DIPONEGORO

Intan Wientya Risana¹, Erin Ratna Kustanti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, 50275

intanwientyarisana@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Angkatan 2017. Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan belajar, lama belajar, tugas yang banyak, hasil dari nilai ujian, menentukan karir ketika sudah lulus maupun kecemasan dalam ujian dan manajemen waktu. *Hardiness* merupakan pola dari sikap dan perilaku yang dimiliki individu untuk melawan stres dengan cara mengubah keadaan yang penuh dengan tekanan menjadi peluang pertumbuhan. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Angkatan 2017 yang berjumlah 210 mahasiswa dengan sampel penelitian 118 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala *Hardiness* (25 item, $\alpha = 0,903$) dan Skala Stres Akademik (30 item, $\alpha = 0,876$). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana, berdasarkan uji korelasi regresi sederhana diperoleh nilai $r_{xy} = -0,555$; dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Angkatan 2017. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,8% terhadap stres akademik mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017, yang artinya stres akademik dipengaruhi oleh *hardiness* sebesar 30,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *hardiness*, mahasiswa, stres akademik

Abstract

The purpose of this study to find correlation between hardiness and academic stress to students of 2017 Civil Engineering Department, Diponegoro University. Academic stress is defined as stressor originating from the learning process or things related to learning activities which include learning pressure, length of study, many tasks, the results of exam scores, determining careers after graduate and anxiety in exams and time management. While hardiness is a pattern of attitudes and behaviors that individuals have to fight stress by changing conditions that are full of stress into opportunities for growth. The study population was students of 2017 Civil Engineering Department, Diponegoro University which amounted to 210 students with a sample of 118 students. The sampling technique uses *cluster random sampling*. The measuring instrument used Hardiness Scale (25 items, $\alpha = 0,903$) and Academic Stress Scale (30 items, $\alpha = 0,876$). Hypothesis test in this study using simple regression analysis techniques, based on a simple regression correlation test obtained value $r_{xy} = -0,555$; with $p = 0,000$ ($p < 0,05$), so that there is a negative relationship between hardiness and academic stress on students of 2017 Civil Engineering Department, Diponegoro University. The higher of the hardiness, the lower the academic stress, and vice versa. Hardiness makes 30,8% effective contribution of academic stress to students of 2017 Civil Engineering Department, Diponegoro University. Which means that academic stress is influenced by hardiness of 30.8%, while the rest is influenced by other factors.

Keywords: hardiness, college student, academic stress

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah masa SMA yang nantinya akan dilalui setiap individu. Pendidikan dalam perguruan tinggi, tentu berbeda dengan masa ketika menduduki bangku Sekolah Menengah Atas. Individu yang memasuki jenjang perguruan tinggi, akan menemukan sejumlah perbedaan, seperti peraturan-peraturan kampus dan juga tanggung jawab di bidang akademis yang tentunya berbeda dengan yang dihadapi ketika menduduki bangku di Sekolah Menengah Atas. Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa termasuk kedalam usia perkembangan remaja akhir yang menuju ke dewasa awal, yang berada di rentang usia 18 – 22 tahun (Santrock, 2012). Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademik yang berada di sebuah perguruan tinggi, dimana dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa diharapkan dapat menjadi generasi-generasi muda yang berprestasi dan mampu membawa perubahan ke arah yang lebih baik lagi.

Mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya, selain harus mengikuti kuis dan ujian juga mendapatkan berbagai tugas yang merupakan bagian dari penilaian akademik. Tugas yang diberikan di berbagai mata kuliah bisa saja memiliki waktu yang bersamaan dan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda bagi mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu melaksanakan tuntutan akademik dengan baik, akan mengalami stres. Stres didefinisikan sebagai keadaan fisik atau psikologis yang dipersepsikan sebagai sebuah ancaman yang dapat mengganggu kesehatan fisik atau emosional (Oliver dkk., dalam Baron & Byrne, 2005). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasa disebut dengan stres akademik.

Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan belajar, lama belajar, tugas yang banyak, hasil dari nilai ujian, menentukan karir ketika sudah lulus maupun kecemasan ujian dan manajemen waktu (Rice, 1999; Desmita, 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan mahasiswa mengalami stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Waghachavare dkk. (2013) diperoleh hasil bahwa sebanyak 82 (19,7%) mahasiswa Teknik mengalami stres. Penelitian lainnya tentang stres akademik mahasiswa Teknik juga dilakukan oleh Ramteke dan Ansari (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres yang lebih tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan mahasiswa tahun pertama mengalami lebih banyak tekanan daripada mahasiswa tahun terakhir.

Agolla dan Ongori (2009) mengungkapkan bahwa stres juga dialami mahasiswa. Permasalahan yang dialami antara lain seperti merasa cemas, tegang, kesulitan bernafas, dan kurangnya motivasi membuat mahasiswa mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian juga diungkapkan bahwa sumber stres mahasiswa berasal dari beban akademik dan kemampuan akademik, ketakutan akan kegagalan, maupun ketidakpastian ketika sudah lulus nanti.

Stres dapat berdampak buruk bagi individu yang mengalaminya. Ivancevich, dkk. (2007) mengungkapkan bahwa terdapat faktor yang dapat mengurangi stres yang dialami yaitu *hardiness* (ketahanan). *Hardiness* adalah suatu ciri kepribadian yang dimiliki individu yang dapat membantu dalam merespon stres. Individu yang memiliki *hardiness* dapat mengendalikan peristiwa yang ditemui, sangat berkomitmen terhadap aktivitas dalam hidup, dan menganggap perubahan sebagai suatu tantangan (Ivancevich dkk., 2007).

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 210 mahasiswa dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 118 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi. Skala *Hardiness* (25 item, $\alpha = 0,903$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005) yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. Skala Stres Akademik (30 item, $\alpha = 0,876$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres secara umum yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu aspek biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,555$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 31 (26,2%) mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 memiliki *hardiness* yang sangat tinggi, 78 (66,1%) mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 memiliki *hardiness* yang tinggi, dan 9 (7,6%) mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 memiliki *hardiness* yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi. *Hardiness* yang tinggi pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki komitmen untuk tetap mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas meskipun sulit dan berat, mahasiswa mampu menekan kesulitan yang dialami dan mahasiswa berusaha untuk belajar lebih giat lagi ketika memperoleh hasil yang tidak sesuai target.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 40 (33,8%) mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 mengalami stres akademik kategori tinggi, 76 (64,4%) mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 mengalami stres akademik kategori rendah dan 2 (1,6%) mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 mengalami stres akademik pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 mengalami stres akademik pada kategori rendah. Stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 rendah dikarenakan mahasiswa mampu menganggap tugas-tugas kuliah yang berat dan sulit bukan sebagai sebuah ancaman ataupun hambatan. Stres akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Angkatan 2017 rendah juga

dikarenakan atmosfer akademik yang baik di Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Prasetyaningrum (2014) tentang hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Riggio dan Porter (2013) juga mengungkapkan bahwa ketika individu kurang memiliki *hardiness* maka akan menimbulkan stres yang tinggi. Stres dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik adalah karakteristik kepribadian yang merupakan faktor psikologis. Salah satu kepribadian yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres adalah *hardiness*.

Hardiness membuat mahasiswa lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Menurut Maddi dan Khosaba (2005) mengungkapkan bahwa didalam *hardiness* terdapat adanya sikap tangguh dari komitmen, kontrol dan tantangan yang dapat memberikan keberanian dan motivasi untuk mencari cara ketika dihadapkan pada situasi yang penuh stres dan mengurangi tekanan disekitar. Keberanian dan motivasi tersebut dapat membantu individu untuk melatih keterampilan dalam mengatasi daripada menghindari masalah. Keterampilan yang dimiliki tersebut memberikan dorongan dalam bertindak dengan cara mengubah keadaan yang membuat stres menjadi sebuah peluang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of university of Botswana. *Educational Research and Review*, 4, 2, 63-70.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2*. (Edisi kesepuluh). Jakarta: Erlangga.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. (2007). *Perilaku dan manajemen organisasi jilid 1*. (Edisi ketujuh). Jakarta: Erlangga.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Organizational behavior*. (5th edition). New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Maddi, S. R., & Khosaba. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. New York, NY: AMACOM.
- Prasetyaningrum, S. (2014). *Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Ramteke, P. V., & Ansari, R. J. (2016). Stress and anxiety among first year and final year engineering students. *International Journal of Advanced Research in Education dan Technology (IJARET)*, 3, 17-21.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. London: Brooks/Cole Publishing Company

- Riggio, R. E., & Porter, L. W. (2013). *Introduction to industrial/organizational psychology*. (6th edition). London: Pearson Education.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development jilid 1*. (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. New Jersey, NJ: John Wiley dan Sons, Inc.
- Waghachavare, V. B., Dhumale, G. B., Kadam, Y. R., & Gore, A. K. (2013). A study of stress among students of professional colleges from an urban area in India. *Sultan Qaboos University Journal*, 13, 429-436.