

# **HARDINESS RELATIONSHIP BETWEEN STRESS WITH SORT OF STUDENTS IN THESIS**

**Awida Tri Sekariansah \* Hastaning Sakti**

Faculty of Psychology, Diponegoro University

[Conan\\_3104@yahoo.co.id](mailto:Conan_3104@yahoo.co.id), [Sakti.hasta@gmail.com](mailto:Sakti.hasta@gmail.com)

abstract

Thesis is defined as a scientific essay that must be written by students as part of the final terms of academic education (in KBBI, 2011, h.1325). Based on the observations made by Gunawati, et. all (2006) found that the daily behavior of students who are preparing theses indicate the presence of symptoms of stress. Stress is a condition of the physical and psychological stress due to the demands of the self and the environment. This study aimed to test empirically the relationship between Stress Hardiness In Preparing Students in the Faculty of Engineering Thesis Department of Mechanical Engineering, University of Diponegoro in Semarang.

Total population in the study of 60 people, due to the limited number of population, the study will use the study population. The sampling technique used accidental sampling. Retrieval of data using the Student Stress Scale with 24 items Thesis Preparation ( $\alpha = 0.867$ ), and the Hardiness Scale with 24 items ( $\alpha = 0.837$ ). Data analysis using simple regression analysis.

The results showed a correlation coefficient  $r_{xy} = - 0.553$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), which means showed no significant negative relationship between hardiness to stress on students in the thesis. That is, the higher the lower the stress Hardiness students in the thesis, and vice versa. The hardiness contribute to stress by 30.6% of students in the thesis, and the remaining 69.4% are other factors suspected to influence the stress mahasiswa thesis.

Keywords: Thesis, Stress, Hardiness, Student

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, h. 94). Mahasiswa diwajibkan mengikuti kegiatan belajar mengajar dalam kelas, mengerjakan tugas-tugas mata kuliah, melaksanakan praktikum dan menempuh ujian untuk memperoleh Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus dan memperoleh ijazah gelar strata satu (S1) yang nantinya berhubungan dengan pengakuan sosial masyarakat dan persyaratan mendapat pekerjaan sesuai bidang keilmuan yang digelutinya, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan skripsi. Agolla dan Ongori (2009, h.063) menemukan hasil bahwa beban akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi yang rendah, kinerja yang buruk terus menerus dalam akademis, ruang kuliah yang penuh sesak, dan ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus, menyebabkan stres di kalangan siswa. Moore (dalam Rumiani, 2006, h.40) menyatakan bahwa stres mahasiswa berbeda dalam hal *stresor*. *Stresor* bagi mahasiswa dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan temannya.

Berkaitan dengan *stresor* mahasiswa, salah satu beban tugas

mahasiswa adalah penyusunan skripsi. Beban tugas skripsi tersebut dapat dianggap sebagai sumber stres bagi mahasiswa. Mahasiswa tersebut mengeluhkan bahwa ketika dalam kondisi seperti di atas, urat leher dan urat yang ada di kepala menjadi tegang sehingga mudah mengalami pusing kepala atau kepalanya terasa berat. Masalah lainnya adalah mahasiswa menjadi sulit tidur, atau baru tertidur nyenyak setelah memasuki waktu dini hari. Hal ini berakibat pula keesokan harinya mahasiswa menjadi lemas dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas. Terdapat mahasiswa yang sering kesiangan akibat tidak dapat bangun tidur di pagi hari. Mahasiswa tersebut di atas dapat dikatakan telah mengalami stres dalam menyusun skripsi. Sarafino (2011, h.56) mengungkapkan bahwa stres muncul akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut.

Sarafino (2011, h.56) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, individu mempersepsikan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari

seseorang. Senada dengan Sarafino, Santrock (2003) mendefinisikan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya atau coping.

Konsep *hardiness* pertama kali dikemukakan oleh Kobasa (dalam Sarafino, 2011, h.91). Konseptualisasinya tentang *hardiness* adalah sebagai tipe kepribadian yang penting sekali dalam perlawanan terhadap stres. Kobasa memulai dengan adanya perbedaan-perbedaan interpersonal dalam kontrol pribadi dan mengkombinasikan variabel ini dengan yang lain, agar dapat dihasilkan tipe kepribadian yang lebih komprehensif. Nevid dkk (2005, h.145) memberi definisi ketahanan psikologis (*hardiness*) sebagai suatu kelompok trait penahan stres yang ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara *hardiness* dengan stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## **METODE**

Variabel bebas pada penelitian adalah *Hardiness* dan sebagai variabel tergantung adalah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Stres mahasiswa dalam

menyusun skripsi adalah penilaian tentang ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Yang dimaksud dengan tuntutan dalam stres menyusun skripsi adalah penyelesaian tugas skripsi. Stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang disusun berdasarkan pada gejala stres yang meliputi gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal. *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian orang yang dimiliki dalam perlawanan terhadap stres yang ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian. *Hardiness* diukur dengan aspek *hardiness* yang meliputi aspek pengendalian, keterlibatan (komitmen), dan tantangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang, yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* (Sugiyono, 2004, h.77) yaitu mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan

ditemui cocok sebagai sumber data dengan kriteria utamanya asal orang tersebut merupakan Mahasiswa Fakultas Teknik Mesin Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang yang diambil adalah Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis. Ada dua buah skala psikologis yang dibuat sendiri oleh peneliti, yaitu skala *Hardiness* dan skala Stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Untuk analisis data digunakan teknik analisis regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dengan teknik analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar - 0,553 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Maddi (dalam Cole dkk, 2004, h.66), bahwa *hardiness* memiliki tiga

komponen yang saling berhubungan, dan diperkirakan akan mempengaruhi dua mekanisme dasar yang meningkatkan kesehatan dan kinerja seseorang ketika mengalami kondisi stres. Secara khusus, sikap tangguh diyakini mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi situasi kehidupan yang penuh stres.

Persepsi dan evaluasi peristiwa kehidupan yang penuh stres, Bartone dkk, Maddi, Rhonewalt dan Zone (dalam Cole dkk, 2004, h.66) mengibaratkan orang yang memiliki karakter *hardiness* sebagai seorang yang optimis yang cenderung untuk melihat tantangan dalam sudut pandang yang positif. Oleh karena itu, orang yang memiliki karakter *hardiness* merasakan pengalaman kegiatan sebagai hal menarik dan menyenangkan (yaitu, komitmen), sebagai masalah pilihan pribadi (yaitu, kontrol), dan sebagai stimulus penting untuk belajar (misalnya, tantangan). Selanjutnya, individu yang memiliki karakter *hardiness* yang rendah telah ditemukan menampilkan peningkatan tanda-tanda depresi serta kecemasan tinggi dan tekanan psikologis.

Kobasa dkk (dalam Daneshamooz dan Alamolhodaei, 2012, h.271) mengemukakan bahwa *hardiness* menyediakan kerangka kerja yang berguna untuk memahami mengapa

siswa lebih bersedia untuk terlibat dalam kursus akademis yang lebih menantang daripada yang lain. Teori *hardiness* berpendapat bahwa tiga proses penilaian kognitif (komitmen, tantangan, dan kontrol) berfungsi untuk penyaring efek buruk dari situasi kehidupan yang penuh stres. Proses-proses kognitif tersebut adalah komitmen (yaitu, memahami aktivitas kehidupan seseorang sebagai sesuatu yang berharga untuk diri dan orang lain), tantangan (yaitu, memahami perubahan ketimbang stabilitas sebagai bagian yang diharapkan dan normal dari kehidupan dan melihat perubahan sebagai bermanfaat bagi pengembangan pribadi), dan kontrol (yaitu, memahami diri sendiri sebagai memiliki kontrol pribadi atas peristiwa kehidupan yang penting).

*Hardiness* adalah struktur multi-komponen yang dimiliki oleh semua orang dalam berbagai tingkat dan mencakup tiga komponen: komitmen, kontrol, dan tantangan (Kiamarsi dkk, dalam Mehrparvar dkk, 2012, h.818). Kobasa dkk (dalam Nevid dkk, 2005, h.146) mengatakan bahwa individu yang memiliki *hardiness*, ditunjukkan dengan adanya komitmen yang tinggi yaitu melibatkan diri sepenuhnya terhadap pekerjaan dan tanggung jawabnya sehingga tidak pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari situasi dan pekerjaannya.

Ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) atau sekumpulan *trait* individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami (Nevid dkk, 2005, h.144). Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif (William dkk, dalam Nevid dkk, 2005, h.146). Mereka juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, juga tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres daripada orang-orang yang ketahanan psikologisnya rendah (Quellete dan DiPlacido, Pengilly dan Thomas, dalam Nevid dkk, 2005, h.146). Kobasa (dalam Nevid dkk, 2005, h.146) menunjukkan bahwa orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres karena mereka menganggap diri mereka sebagai “orang yang memilih situasi stres itu sendiri.” Mereka menganggap stresor yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam ketahanan psikologis.

Berdasarkan deskripsi sampel penelitian, sebanyak 2 orang (3,33%) dari

60 mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang memiliki stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada kategori rendah, 54 orang (90%) berada pada kategori tinggi, dan 4 orang (6,67%) berada pada kategori sangat tinggi. Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pada saat dilakukan penelitian, memiliki stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada kategori tinggi. Hasil tersebut berarti bahwa mahasiswa mengalami stres dalam menyusun skripsi yang tergolong tinggi.

Sebagian besar sampel penelitian pada saat dilakukan penelitian mengalami *hardiness* pada kategori rendah, yaitu sebanyak 52 orang (86,67%) dari 60 mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang. Sedangkan sisanya, sebanyak 1 orang (1,67%) berada pada kategori sangat rendah, dan 7 orang (11,66%) berada pada kategori tinggi. Hal ini mengandung arti bahwa sebagian besar sampel penelitian pada saat dilakukan penelitian cukup memiliki *hardiness* yang tergolong rendah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres

mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 30,6% terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya 69,4% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, dikemukakan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi subjek

Hendaknya mahasiswa lebih mempertahankan *hardiness*nya karena akan berpengaruh terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsinya. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *hardiness* adalah memiliki anggapan bahwa peristiwa dalam hidup termasuk kehidupan akademik yang berkaitan dengan skripsi merupakan hal yang dapat dikendalikan, bersedia melibatkan diri sepenuhnya terhadap tugas-tugas akademiknya, dan melihat kesulitan sebagai tantangan. Hal ini membuat mahasiswa merasa dapat menyelesaikan tugasnya dan dapat bertanggung jawab terhadap penyelesaian skripsinya.

### 2. Bagi Fakultas Teknik Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang

Pihak Fakultas Teknik Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro Semarang dan para dosen khususnya dosen perwalian untuk meningkatkan hubungan dengan memberikan dukungan sosial kepada anak wali yaitu mahasiswa, sehingga dapat dapat lebih memahami mahasiswa ketika mengalami kesulitan, dan bagi dosen pembimbing untuk meningkatkan komunikasi yang efektif yang membuat mahasiswa dapat lebih aktif menyusun skripsi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai stres mahasiswa dalam menyusun skripsi disarankan untuk mengembangkan pemilihan format respon yang baru dalam skala psikologi, dan melibatkan faktor lain dari stres mahasiswa dalam menyusun skripsi untuk diteliti sehingga akan diperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

### DAFTAR RUJUKAN

- Agolla, J.E., dan Ongori, H. 2009. An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Bostwana. *Educational Research and Review*. Vol.4 (2) pp. 063-070.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Manajemen Penelitian*. Cetakan Kesebelas. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Metode Penelitian*. Edisi I. Cetakan XI. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi ke-3, Cetakan X. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., dan Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Edisi Kesepuluh. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Edisi 1. Cetakan ke-13. Penerjemah: Dr. Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Cole, M.S., Feild, H.S., dan Haris, S.G. 2004. Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a management Class. *Academy of Management Learning and Education*. Vol.3, Ni.1 (64-85).
- Cozby, P.C. 2009. *Methods in Behavioral research*. Edisi ke-9. Alih Bahasa: Maufur. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daneshamooz, S., dal Alamolhodaie, H. 2012. Cooperative Learning and Academic Hardiness on Studens' Mathematical Performance with Defferent Levels of Mathematics

- Anxiety. *Educational Research (ISSN: 214-5161)*. Vol.3. (3) 270-276.
- Doelhadi, E.M.A.S. 1997. Strategi dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stres. *Anima*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Vol.XII, No.48 (378-392).
- Dwyer, A.L., dan Cummings, A.L. 2001. Stress, Self-efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counseling / Revue Canadienne de Counseling*. Vol.35:3 (208-220).
- Gunawati, R., Hartati, S., dan Listiara, A. 2006. Hubungan antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.3, No.2 (93-115).
- Hardjana, M. 1994. *Stres Tanpa Distres. Edisi Kelima*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hernawati, L. 2006. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Pikiran pada Mahasiswa. *Psikodimensia. Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.5, No.1, (77-96).
- Ivancevich, J.M., Konopaske, R., dan Matteson, M.T. 2006. *Perilaku dan Manajemen Organisasi. Edisi Ketujuh. Jilid 1*. Alih Bahasa: Gina gania. Jakarta: Erlangga.
- Mehpravar, A., Moghaddam, A., Mazaheri, M., dan Berhzadi, F. 2012. A Comparative Study of Psychological Hardiness And Coping Strategies in Female Athlete and Non-Athlete Students. *International Research Jurnal of Stress Management*. Vol.11, No.2 (132-148)
- Misra, R., dan Castillo, L.G. 2004. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*. Vol.11, No.2 (132-148).
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- N.N. 2010. *Undang-undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional) (UU RI No.20, Th.2003)*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Ogen, J. 2007. *Health Psychology a textbook. Fourth Edition. England*. Open University Press.
- Poerwadarminta, W.J.S. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.3, No.2 (37-48).



- Santrock, J. W. 2002. *Adolescence. Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Sarafino, E.P, and Smith, T.W. 2011. *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions. 7th edition*. United States of America. Library of Congress Cataloging.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental. Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Sugiyono. (2004). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Susetyo, D.P.B. 2006. Identitas Sosial Orang Jawa: Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jawa. *Psikodimensia. Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.5, No.1, (1-16).
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., dan Sears, D.O. 2009. Psikologi Sosial. Edisi Kedua Belas. Alih Bahasa: Tri Wibowo, B.S. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tim Redaksi Departemen Pendidikan Nasional. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pusat Bahasa. Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.