

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA TARUNA TINGKAT II POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG

Selvani Ane Putri, Dian Ratna Sawitri

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

aneputri26@gmail.com, dian.r.sawitri@gmail.com

Abstrak

Tuntutan akademik yang harus dihadapi peserta didik setiap harinya cenderung menjadi salah satu penyebab stres dalam kehidupan peserta didik. Stres yang berasal dari hambatan akademik yang dialami peserta didik disebut dengan istilah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik serta mengetahui besarnya dukungan efektif yang diberikan *hardiness* terhadap stres akademik. Populasi penelitian adalah taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang berjumlah 337 orang, sampel sejumlah 173 orang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik (31 item, $\alpha = .91$) dan Skala *Hardiness* (48 item, $\alpha = .96$). Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -.63$ dengan $p = .000$ ($p < .001$). Artinya, semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peserta didik, orang tua, dan sekolah maupun referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : *hardiness*, stres akademik, taruna, pelayaran

Abstract

Academic demands that must be faced by everyday learners tend to be one cause of stress in the lives of learners. Stress that comes from the academic barriers experienced by learners is called the term academic stress. This study aims to determine the relationship between hardiness with academic pressure and know the amount of effective support given against hardiness against academic stress. The population of this research is two-level cadets Merchant Marine Polytechnic of Semarang as many as 337 people, 173 sample is taken with cluster random sampling technique. Data collection using Academic Stress Scale (31 items, $\alpha = .91$) and Hardiness Scale (48 items, $\alpha = .96$). Simple regression analysis showed a significant negative correlation between hardiness with academic stress and correlation coefficient value $r_{xy} = -.63$ with $p = .000$ ($p < .001$). That is, the higher the hardiness, the lower the academic pressure. Hardiness accounts for 39% on various academic stress trends. This study is expected to be a consideration for learners, parents, and schools as well as supporting references for further researchers.

Keywords: *hardiness, academic stress, cadets, voyage*

PENDAHULUAN

Terdapat banyak sekolah yang menawarkan keunggulan dari sistem pendidikan yang diterapkan. Zainal (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kualitas sekolah dan kepercayaan orang tua secara bersama-sama dapat berpengaruh dalam keputusan orang tua dalam memilih sekolah untuk anaknya. Orang tua akan memberikan pendidikan yang terbaik bagi anaknya dengan memasukkan anaknya ke sekolah-sekolah pilihan. Salah satu pendidikan

perguruan tinggi pilihan yang menawarkan keunggulan dari sistem pendidikannya adalah Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

PIP Semarang sendiri menerapkan pendidikan semi militer kepada siswanya atau yang biasa disebut dengan taruna. Penerapan pendidikan semi militer pada dasarnya bertujuan untuk membangun disiplin, semangat pantang menyerah, jiwa korsa, pada peserta didik karena latar belakang medan tugas yang akan dihadapi. Para taruna dituntut untuk selalu siap dan siaga untuk menerima perintah serta kewajiban yang harus dilaksanakan. Tuntutan-tuntutan yang ada membuat taruna harus mengerahkan fisik, mental, dan pemikiran dengan maksimal selama pendidikan. Taruna PIP dihadapkan pada kondisi kehidupan asrama, seperti tuntutan kedisiplinan, tuntutan kemandirian dan tanggung jawab.

Kehidupan taruna PIP Semarang memiliki aturan yang ketat disemua aspek kegiatan. Taruna memiliki serangkaian aktivitas dan kegiatan yang padat seperti kegiatan akademik dan kegiatan di lapangan. Kegiatan yang padat, tuntutan tugas yang harus diselesaikan serta keharusan untuk mematuhi tata tertib yang berlaku selama tinggal di asrama membuat taruna merasa lelah secara fisik maupun psikis dengan kondisi tersebut. Tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani taruna membuat mereka mengalami stres. Radillo, Velasco dan Garcia (2014) menambahkan bahwa fenomena stres yang berasal dari hambatan akademis yang dialami peserta didik dikenal dengan istilah stres akademik. Mahasiswa mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif (Agolla & Ongori, 2009). Yusuf (2011) mengungkapkan bahwa stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru.

Reaksi terhadap stres yang dialami bervariasi antara individu satu dengan yang lain dari waktu ke waktu. Perbedaan yang ada dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang mampu merubah dampak stresor bagi individu. Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah karakteristik kepribadian (Smet, 2011). Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami (Maddy dalam Alwisol, 2007). Skomorovsky dan Sudom (2011) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian adalah variabel yang penting bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan.

Schultz dan Schultz (2010) mengemukakan bahwa salah satu membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang tinggi lebih mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah memandang dirinya tidak mampu mengatasi permasalahannya, dalam arti individu menyerah terhadap masalah yang dihadapinya.

Untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan ketika taruna menjalani pendidikan, memiliki *hardiness* untuk merespon setiap masalah terkait dengan stres akademik yang dihadapi merupakan hal yang diperlukan. Kreitner & Kinicki (2005) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang dalam mengubah stresor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stresor sebagai suatu tantangan. *Hardiness* memiliki peran dalam proses individu memaknai kondisi yang menyebabkan timbulnya stres.

Hardiness akan membawa para taruna pada kesuksesan dalam menghadapi tantangan dan rintangan selama menjalani proses pendidikan hingga menjadi seorang perwira pelayaran berbakat dengan prestasi akademik yang membanggakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik, serta menguji secara kuantitatif hubungan *hardiness* dengan stres akademik.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah taruna tingkat II yang berjumlah 337 taruna. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 173. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu melakukan randomisasi kepada kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu Skala Stres Akademik (31 item, $\alpha = .91$) yang disusun berdasarkan aspek stres secara umum, yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosi, dan aspek perilaku sosial, sedangkan Skala *Hardiness* (48 item, $\alpha = .96$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *hardiness*, yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005) yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik Analisis Regresi Sederhana dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) for windows evaluation version 21.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = $-.63$ pada $p = .000$ ($p < 0.001$). Tingkat signifikansi $p < .001$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dialami taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Hal tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dapat **diterima**.

Taruna PIP Semarang mayoritas memiliki kategorisasi stres akademik yang rendah dengan persentase 57.8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa taruna mampu menyesuaikan diri dapat memenuhi tuntutan akademik yang diberikan pihak kampus. Sejalan dengan hasil penelitian ini dari Winarni (2015) yang mengungkapkan bahwa prestasi belajar mahasiswa meningkat, dikarenakan mahasiswa mampu merespon stres secara positif. Albana (2007) menambahkan bahwa eustres atau stres positif membuat individu tertantang untuk menjadi lebih produktif dan kreatif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang memiliki kategorisasi *hardiness* yang tinggi dengan persentase sebesar 58.9%. Artinya, taruna memiliki komitmen terhadap tugas yang diberikan dan mampu menetapkan target untuk memperoleh nilai yang tinggi, adanya kemampuan untuk mengontrol peristiwa yang tidak diinginkan membuat taruna mampu mencari alternatif lain ketika menghadapi permasalahan akademik. Taruna yang memiliki *hardiness* lebih mampu mengubah masalah yang dihadapi sebagai suatu hal yang positif sehingga mereka mampu menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Mintz-Binder (2014) yang mengemukakan bahwa pelatihan *hardiness* merupakan intervensi positif dan bermanfaat bagi diri individu. Dimana individu yang memiliki *hardiness*, mengalami stres yang lebih rendah karena mampu mengontrol *stressor* yang dihadapinya sehingga mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada.

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang memiliki koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh R Square sebesar $.39$. Angka $.39$ menunjukkan bahwa

hardiness memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variabel stres akademik. Hasil ini menjelaskan bahwa stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dipengaruhi oleh *hardiness* sebesar 39%, dan sisanya 61% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang ditunjukkan dengan (r_{xy}) sebesar $-.63$ dan dengan signifikansi (p) sebesar $.000$ ($p < .001$). Semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* semakin tinggi stres akademiknya. Sumbangan efektif variabel *hardiness* terhadap variabel stres akademik sebesar 39%, sedangkan 61% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

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, 63-70.
- Albana, J.M. (2007). *Sulit belajar (langkah praktis mengatasi stres belajar)*. Jakarta: Prestasi Pustaka Anak.
- Alwisol, R. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi, buku 2, edisi 5. alih bahasa: Erly Suandy*. Jakarta: Salemba Empat.
- Mintz-Binder, R. D. (2014). Would hardiness training be beneficial to current associate degree nursing program directors?. *Teaching and Learning in Nursing*, 9, 4-8. doi: 10.1016/j.teln.2013.09.004.
- Radillo, B. E. P., Serrano, M. L P., Fernandez, M. A., Velasco, M.A.A., & Garcia, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Journal Psicología Educativa*, 20, 47-62. doi: 10.1016/j.pse.2014.05.006.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interaction, (7th Ed)*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (2010). *Psychology & work today. Tenth edition*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Skomorovsky, A. Sudom, K. A. (2011). Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates: The Unique Roles of Hardiness and Personality. *Military Medicine*, 176, 389-395.
- Smet, B. (2011). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.3
- Winarni, P. E. (2015). Prestasi Belajar mahasiswa Bidikmisi angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, S. (2011). *Mental hygiene:terapi psiko-spiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro
- Zainal, A. (2013). Analisis pengaruh kualitas kepercayaan orang tua dalam memilih sekolah menengah pertama Islam untuk putra putrinya. *Jurnal Aplikasi Manajemen*. 11, 155-160.