

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK PADA PENGURUS HIMPUNAN MAHASISWA KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS DIPONEGORO PERIODE 2023

¹Tarisa Firiani, ¹Jati Ariati

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

tarisaafit2011@gmail.com

Abstrak

Stres akademik menjadi suatu fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Adanya tambahan peran dan tanggung jawab membuat mahasiswa yang berorganisasi harus mampu menyeimbangkan antara kegiatan perkuliahan maupun kegiatan organisasi. Maka dari itu, diperlukan kemampuan *hardiness* yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi berbagai stres yang dialami. *Hardiness* yang dimiliki mampu membuat mahasiswa tangguh dan bertahan dalam menghadapi berbagai situasi stres yang mengancam menjadi tantangan positif yang dapat memberikan peluang pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada pengurus Himpunan Mahasiswa Kedokteran Umum (HIMAKU) Universitas Diponegoro periode 2023 dengan melibatkan sample penelitian sebanyak 108 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala *Hardiness* (19 butir, $\alpha=0,899$) dan Skala Stres Akademik (23 butir, $\alpha=0,884$). Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik non parametrik *Spearman's Rho* dengan hasil yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik ($r_{xy} = - 0.438$, $p = < 0.001$). Semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stres akademik dan semakin rendah *hardiness*, maka semakin tinggi stres akademik. Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa *hardiness* berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa yang berorganisasi.

Kata Kunci: *hardiness*; stres akademik; mahasiswa berorganisasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND ACADEMIC STRESS IN THE MANAGEMENT OF THE GENERAL MEDICAL STUDENT ASSOCIATION AT DIPONEGORO UNIVERSITY FOR THE PERIOD 2023

¹Tarisa Firiani, ¹Jati Ariati

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

tarisaafit2011@gmail.com

Abstract

Academic stress is a phenomenon that often occurs to students who participate the campus organizational activities. The existence of additional roles and responsibilities makes students, who participate the organizational activities, must be able to balanced their lectures and organizational activities. Therefore, the hardiness ability is needed to help students overcoming their various stress experiences. Such hardiness is able to make the students resilient and survive on dealing with various stressful situations that threaten and turned them into positive challenges which provide various learning opportunities. This study aims to determine the relationship between hardiness and academic stress toward the management of the General Medical Student Association (HIMAKU) Diponegoro University period 2023 which involved 108 students as the research sample. The number of samples determination in this study is using simple random sampling technique. Collecting research data using the Hardiness Scale (19 items, $\alpha = 0.899$) and the Academic Stress Scale (23 items, $\alpha = 0.884$). Data analysis in this study used Spearman's Rho non-parametric technique with results that showed there was a significant negative relationship between hardiness and academic stress ($r_{xy} = -0.438$, $p = < 0.001$). The higher the hardiness, the lower the academic stress and the lower the hardiness, the higher the academic stress. Based on this study, it was found that hardiness is related to academic stress of organizational students.

Keywords: *hardiness; academic stress; student organization*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi memberikan kesempatan mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan-kemungkinan pengembangan diri. Mahasiswa tidak hanya menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga dapat terlibat dalam kegiatan nonakademik, seperti mengikuti perlombaan, magang, Program Kreativitas Mahasiswa, ikut serta penelitian atau proyek dosen, dan bergabung dalam kepanitiaan kampus maupun organisasi kemahasiswaan. Terlibat aktif dalam organisasi kemahasiswaan adalah salah satu kegiatan nonakademik yang dinilai penting untuk pembentukan karakter mahasiswa karena organisasi merupakan rumah untuk berkembang dan belajar banyak hal (Susanti, 2020).

Terdapat banyak manfaat yang didapatkan ketika bergabung dalam organisasi kemahasiswaan, diantaranya memperluas relasi sosial, meningkatkan wawasan, melatih kepemimpinan, meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi, manajemen waktu, membentuk pola pikir yang kritis, dan membentuk diri yang kuat dalam menghadapi tekanan (Hasanuddin, 2018). Ramadhan dkk. (2022) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak hanya belajar secara teori, melainkan memiliki kesempatan untuk meningkatkan berbagai kemampuan diri dengan praktik secara langsung yang tidak bisa didapatkan di dalam kelas. Melalui organisasi, mahasiswa juga

belajar untuk bekerjasama dalam tim dan berlatih memberikan solusi untuk menangani setiap permasalahan yang terjadi (Patunru dkk., 2020).

Salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang memiliki banyak kegiatan organisasi kemahasiswaan adalah Universitas Diponegoro, baik di tingkat universitas, fakultas, maupun program studi. Setiap universitas dan fakultas memiliki beragam kegiatan organisasi kemahasiswaan seperti, Senat Mahasiswa, Badan Eksekutif Mahasiswa, dan Unit Kegiatan Mahasiswa. Tidak hanya itu, fakultas yang memiliki departemen atau program studi juga memiliki organisasi kemahasiswaan masing-masing, salah satunya adalah Himpunan Mahasiswa.

Peraturan Rektor Universitas Diponegoro nomor 4 tahun 2014 tentang organisasi kemahasiswaan menyatakan bahwa Senat Mahasiswa, Badan Eksekutif Mahasiswa, Unit Kegiatan Mahasiswa, serta Himpunan Mahasiswa mempunyai kedudukan yang setara dan bersifat koordinatif dan kemitraan. Akan tetapi, meskipun memiliki kedudukan yang setara, setiap organisasi kemahasiswaan tetap mempunyai peran dan ruang lingkup yang berbeda. Senat Mahasiswa berada pada lingkup legislatif yang berfokus pada penampungan aspirasi dan pengawasan. Badan Eksekutif Mahasiswa berada pada lingkup eksekutif yang memiliki peran sebagai pelaksana sekaligus koordinator. Unit Kegiatan Mahasiswa merupakan badan otonom yang ditetapkan sebagai penyelenggara kegiatan dalam bidang tertentu khususnya dalam pengembangan minat dan bakat. Kemudian, Himpunan Mahasiswa yang berada pada lingkup jurusan maupun program studi dikatakan sebagai organisasi kemahasiswaan

yang bergerak dibidang pengembangan penalaran dan keilmuan pada masing-masing jurusan (Peraturan Rektor Universitas Diponegoro, 2014).

Himpunan Mahasiswa Kedokteran Umum (HIMAKU) merupakan organisasi kemahasiswaan yang berada pada naungan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dan dapat diikuti oleh Mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum Universitas Diponegoro. Selain berfokus terhadap kegiatan non-akademik, Himpunan Mahasiswa Kedokteran Umum (HIMAKU) Universitas Diponegoro juga turut mengedepankan kegiatan akademik. Berbeda dengan BEM Fakultas Kedokteran Undip dan beberapa himpunan lainnya, HIMAKU memiliki bidang pendidikan dan pelatihan (Diklat). Berdasarkan Grand Desain Organisasi HIMAKU dijelaskan bahwa bidang Diklat menyelenggarakan pelatihan dan edukasi dalam ranah akademik terapan yang sesuai dengan SKDI serta kebutuhan mahasiswa dalam meningkatkan kompetensi di bidang kedokteran. HIMAKU saat ini memiliki 12 bidang dan lima biro. HIMAKU Universitas Diponegoro melakukan kegiatan berlandaskan beberapa mimpi dan harapan yang tercantum dalam Grand Desain Organisasi HIMAKU 2023 yaitu dapat menjadi rumah, tempat berkembang, dan memberikan kebermanfaatan bagi Mahasiswa Kedokteran Umum.

Pada umumnya, mahasiswa memiliki motivasi atau alasan untuk memutuskan bergabung di organisasi kemahasiswaan. Penelitian Cahyorinartri (2018) menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa mengikuti organisasi cukup beragam antara lain karena ajakan teman, tuntutan dari pihak institusi, dan adanya keinginan untuk terlihat menjadi mahasiswa yang aktif. Penelitian

serupa yang dilakukan oleh Firdausz dan Mas'ud (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi positif mengenai keuntungan yang didapatkan ketika bergabung dalam organisasi, salah satunya adalah menjadikan organisasi sebagai salah satu media untuk mengembangkan diri disamping pembelajaran akademis di dalam kelas. Pernyataan tersebut sesuai dengan salah satu mimpi dan harapan HIMAKU yang dijelaskan dalam Grand Desain Organisasi HIMAKU 2023 bahwa harapannya HIMAKU dapat menjadi sarana untuk pengembangan diri bagi setiap pengurus yang ada di dalamnya.

Informasi yang selaras diperoleh dari hasil wawancara informal dengan tiga pengurus HIMAKU periode 2023 yang mengungkapkan bahwa motivasi mengikuti organisasi adalah untuk memanfaatkan waktu senggang dengan mengikuti aktivitas yang positif, menambah pengalaman, dan untuk mendapatkan berbagai keuntungan maupun pembelajaran yang tidak bisa didapatkan di akademik. Tiga pengurus HIMAKU juga mengungkapkan berbagai keuntungan yang didapatkan ketika bergabung dalam organisasi diantaranya, memiliki sarana untuk pengembangan *soft skill* dan *hard skill* terutama dalam kemampuan manajemen waktu, berperilaku, berkomunikasi, sarana peningkatan relasi sosial, dan melatih diri untuk komitmen, berani mengambil keputusan, serta bertanggung jawab dalam menjalankan amanah. Hasil wawancara informal tersebut sejalan dengan penelitian Vanderbos (2013) mengenai manfaat berorganisasi adalah untuk meningkatkan relasi sosial serta mengembangkan kemampuan kepemimpinan. Penelitian lainnya, Cahyorinartri (2018) juga mengungkapkan bahwa organisasi dapat membantu mahasiswa

untuk mengembangkan berbagai kemampuan dan menjadi pribadi yang berani serta bertanggung jawab dalam memangku jabatan.

Akan tetapi, disamping mendapatkan banyak keuntungan, mahasiswa kedokteran yang aktif dalam berorganisasi juga memiliki beban yang cukup berat. Selain memenuhi kegiatan akademik, seperti mengerjakan laporan praktikum maupun tugas-tugas lainnya dengan tenggat waktu pendek, mahasiswa juga dituntut untuk mengikuti berbagai macam kegiatan organisasi seperti mengikuti rapat, menjalankan tugas dan peran sebagai pengurus, menjalankan program kerja, menyelesaikan konflik yang terjadi, dan mengelola waktu antara kuliah dengan berorganisasi (Febrianti dkk., 2020). Pengurus HIMAKU menyatakan bahwa terdapat berbagai beban yang dirasakan ketika menjadi seorang mahasiswa dan pengurus HIMAKU. Beban dan tuntutan yang dirasakan membuat pengurus HIMAKU mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas di kelas, praktikum, dan kegiatan organisasi. Kesulitan dalam mengatur waktu membuat beberapa pengurus HIMAKU tidak bisa produktif, sering menunda-nunda pekerjaan dan berujung pada pengerjaan tugas yang tidak maksimal. Akibatnya muncul perasaan bersalah, cemas, dan khawatir ketika tidak mampu menjalankan perannya dengan baik. Apabila permasalahan tersebut diabaikan tanpa adanya penyelesaian, maka akan mengakibatkan terjadinya stres.

Stres didefinisikan sebagai keadaan yang timbul akibat adanya hubungan antara individu dengan lingkungan yang dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan faktor biologis maupun psikologis

(Sarafino & Smith, 2017). Stres muncul ketika seseorang memiliki tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya. Stres akademik merupakan bentuk stres yang kerap terjadi di dalam lingkungan pendidikan. Sarafino dan Smith (2017) mengartikan stres akademik sebagai situasi yang muncul dan menekan seseorang karena adanya ketidakcocokan antara tuntutan akademik dengan kapabilitas yang dimiliki. Stres akademik terjadi ketika seseorang berpersepsi memiliki tuntutan akademik yang berlebihan dan tidak dapat terselesaikan (Busari, 2014). Respon yang ditimbulkan dari stres akademik diakibatkan oleh berbagai tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa atau mahasiswa (Olejnik & Holschuh, 2016).

Penelitian mengenai stres akademik yang dilakukan oleh Prabamurti (2019) menunjukkan bahwa level stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret dikatakan berat, yaitu sebesar 67,5%. Banyaknya kegiatan yang dimiliki mahasiswa merupakan salah satu *stressor* yang paling banyak dialami mahasiswa karena tidak memiliki kemampuan dalam manajemen waktu yang baik sehingga berdampak pada tidak imbangnya alokasi waktu untuk kegiatan akademik maupun non akademik. Maulana dkk. (2014) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa Mahasiswa Kedokteran yang mengalami stres akademik disebabkan oleh beberapa faktor, yakni meningkatnya beban tugas, adanya perubahan kebiasaan maupun siklus tidur karena aktivitas yang cukup padat dan ketidakmampuan dalam mengalokasikan waktu sehingga mahasiswa harus belajar dengan sistem kebut semalam pada tengah malam sampai pagi hari. Kedua hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang

dihadapi oleh mahasiswa dapat memiliki dampak pada kesehatan fisik dan psikis seseorang.

Kurnia dan Ramadhani (2021) menyatakan bahwa fenomena stres akademik dapat berdampak terhadap ketegangan fisik dan psikis seorang individu yang dapat menimbulkan rasa cemas. Dampak fisik yang kerap terjadi adalah kesulitan tidur, kekurangan waktu istirahat, dan merasa kelelahan. Tidak hanya berdampak terhadap kondisi fisik, namun stres akademik juga dapat berdampak terhadap kondisi psikis, seperti perasaan tertekan, tidak nyaman dalam menyelesaikan pekerjaan, dan merasa terbebani. Beban ataupun tuntutan yang terlalu berat tersebut mampu membuat individu melakukan perilaku negatif seperti merokok, mengonsumsi minuman keras, melakukan sex bebas, narkoba, bahkan dapat memunculkan depresi (Aditia dkk., 2023). Maka dari itu, setiap mahasiswa yang mengalami stres akademik perlu memiliki kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi berbagai situasi stres agar dampak buruk yang ditimbulkan tidak berlarut semakin parah. Kemampuan untuk dapat bertahan terhadap situasi stres disebut dengan *hardiness* (Amiruddin, 2014).

Hardiness merupakan sebuah karakteristik kepribadian seseorang sebagai kekuatan dalam menghadapi stres dan menjadikan seseorang lebih tahan, kuat, positif, serta stabil dalam menghadapi maupun meminimalisir dampak dari stres (Maddi, 2013). Individu dengan *hardiness* dapat memprediksi berbagai kejadian yang membuat stres dan meyakini bahwa setiap peristiwa maupun perubahan yang terjadi dapat menjadi peluang untuk maju, bukan sebagai sebuah ancaman (Prasetya dkk., 2022). *Hardiness* juga menjadi dasar individu

dalam melihat dunia lebih baik, meningkatkan kesejahteraan hidup, serta mampu merubah setiap ancaman dan beban sebagai sumber pertumbuhan (Olivia, 2014). Menurut Maddi (2013) terdapat tiga aspek *hardiness* yang dikonsepsikan sebagai 3C yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Sesuai dengan pernyataan Rakhmawati dkk. (2019) bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* akan senantiasa fokus terhadap berbagai strategi, kontrol, dan berkomitmen dalam menghadapi berbagai tekanan atau stres.

Penelitian terdahulu yang serupa dengan pernyataan di atas dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017) kepada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dengan hasil penelitian adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada Taruna PIP. Penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar taruna memiliki *hardiness* yang tinggi karena mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan berbagai faktor pemicu stres dan berusaha berpikir positif untuk mengubah permasalahan yang dihadapi sebagai sebuah tantangan sehingga stres akademik yang dialami taruna tersebut rendah. Penelitian lainnya Azizah dan Satwika (2021) terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi juga menemukan hasil yang sama. Mahasiswa yang memiliki ketahanan, semangat, kuat, dan mampu bangkit ketika menghadapi berbagai *stressor* akan mengalami stres akademik yang rendah. Sementara itu, mahasiswa yang cenderung merasa putus asa, rentan, dan tidak mampu menghadapi *stressor* saat penyelesaian skripsi akan merasakan stres akademik yang tinggi.

Namun, studi penelitian yang dilakukan Lestari dkk. (2022) kepada Mahasiswa Kedokteran Universitas Mahahyati menunjukkan hasil penemuan yang berbeda yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Penelitian tersebut dilakukan selama pandemi covid-19 dan melibatkan sebagian besar responden wanita sebanyak 78.5% dan berusia 21 tahun sebanyak 65.3%. Hal tersebut dikatakan berpengaruh terhadap tingkat *hardiness* dan stres akademik, dimana wanita dikatakan cenderung lebih besar mengalami stres dan usia 21 tahun merupakan usia kedewasaan yang dapat membuat seseorang menjadi lebih stabil karena sudah memiliki banyak pengalaman kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini memperoleh arah hubungan positif signifikan.

Selain itu, penelitian terdahulu Yolanda dan Rozali (2021) yang juga menemukan bahwa terdapat 39 siswa yang mempunyai *hardiness* tinggi, akan tetapi, juga memiliki stres akademik yang tinggi. Pernyataan tersebut berbanding terbalik dengan apa yang dikatakan oleh Maddi (2013) bahwa *hardiness* merupakan salah satu kepribadian yang tahan, kuat, stabil, dan mampu mengurangi berbagai dampak negatif dari *stressor*. Artinya, apabila seseorang dapat mengubah berbagai pemicu stres menjadi pengalaman yang lebih positif untuk berkembang, maka kemungkinan seseorang memiliki stres akademik akan rendah. Akan tetapi pada faktanya, meskipun siswa tersebut memiliki *hardiness* yang tinggi, namun mereka tidak mampu untuk menahan dampak negatif sehingga mengakibatkan stres akademik yang tinggi juga. Kejadian tersebut bisa terjadi karena penelitian ini menggunakan subjek siswa

yang ingin menjalankan pembelajaran daring dengan baik, seperti berusaha memahami tugasnya, melihat segala tugasnya sebagai tantangan dan pengalaman baru. Namun, mereka tidak terbiasa dengan pembelajaran daring yang pada akhirnya memunculkan terjadinya stres akademik pada siswa.

Berdasarkan empat penelitian terdahulu, maka dapat diketahui *hardiness* dengan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan. Akan tetapi, peneliti menemukan beberapa temuan berbeda di mana terdapat penelitian yang menghasilkan hubungan positif antara *hardiness* dengan stres akademik. Selain itu, beberapa penelitian terdahulu masih terfokus kepada pelajar, seperti siswa, mahasiswa, atau taruna. Peneliti masih belum menemukan penelitian khusus yang meneliti mengenai hubungan *hardiness* dengan stres akademik yang melibatkan pengurus HIMAKU sebagai subjek penelitian. Peneliti juga ingin melihat bagaimana ketahanan diri (*hardiness*) pengurus HIMAKU periode 2023 dalam menghadapi berbagai stres akademik yang muncul, mengingat mereka mempunyai dua beban tanggung jawab dalam satu waktu. Adanya beberapa alasan tersebut, membuat peneliti memiliki minat untuk melihat bagaimana hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada pengurus HIMAKU Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Mengacu dengan penjelasan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam riset ini adalah apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada pengurus Himpunan Mahasiswa Kedokteran Umum (HIMAKU) Universitas Diponegoro periode 2023?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan bukti empiris dan mengetahui bagaimana hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada pengurus Himpunan Mahasiswa Kedokteran Umum (HIMAKU) Universitas Diponegoro periode 2023.

D. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Riset ini harapannya mampu menjadi manfaat serta sumbangsih ilmu terhadap bidang Psikologi Pendidikan terutama berkaitan dengan hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada pengurus Himpunan Mahasiswa Kedokteran Umum (HIMAKU) Universitas Diponegoro periode 2023.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis dapat bermanfaat sebagai:

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi bahan literatur, masukan, serta evaluasi terkait dengan hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik agar pengurus HIMAKU lebih memahami keadaan yang dialami dan apa yang perlu diperbaiki maupun ditingkatkan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, penelitian ini bisa bermanfaat sebagai bahan literatur tambahan untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *hardiness*, stres akademik atau hubungan yang berkaitan dengan kedua variabel tersebut.

c. Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian dapat bermanfaat dan menjadi referensi pedoman dalam menentukan pengembangan metode yang dapat meningkatkan *hardiness* dan mengatasi dampak stres bagi mahasiswa.