

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK

PADA MAHASISWA DEPARTEMEN TEKNIK SIPIL

UNIVERSITAS DIPONEGORO

Intan Wientya Risana

15010115120047

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

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*, Stres Akademik, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

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 SMA. 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.

Di Indonesia, terdapat beberapa jenis perguruan tinggi yaitu universitas, sekolah tinggi, politeknik maupun institut. Individu yang berada pada jenjang pendidikan di perguruan tinggi harus menyelesaikan beban studi untuk dapat lulus dengan minimal menempuh 144 sks untuk mendapat gelar sarjana (Permenristekdikti, 2015). Individu yang memasuki pendidikan di tingkat perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. 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.

Universitas Diponegoro merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Semarang. Universitas Diponegoro memiliki 11 Fakultas yang salah satunya merupakan Fakultas Teknik. Fakultas Teknik terbagi dalam 11 Departemen, salah satu diantaranya adalah Departemen Teknik Sipil. Menurut Ketua Program Studi Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro, atmosfer akademik di Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro sudah baik. Dosen dan mahasiswa mampu menciptakan kebersamaan, mengembangkan komunikasi yang dilakukan dengan interaksi antara pengajar (dosen) dengan mahasiswa di luar kelas yang lebih intens dan efektif, termasuk melalui kegiatan asistensi. Selain itu juga sering diadakan kuliah umum, dan pemberian materi di lapangan. Hal tersebut menjadikan adanya hubungan yang baik dan seimbang antara mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan dosen, maupun dosen dengan dosen lainnya.

Kurikulum program sarjana Teknik Sipil mengacu pada kurikulum 2012 sesuai dengan Surat Keputusan Rektor Universitas Diponegoro Nomor 470/SK/UN7/2012 dengan beban studi 144 sks dan terbagi dalam rentang normal 8 semester sampai dengan maksimal lama studi 14 semester. Beban studi mahasiswa dengan jumlah 144 sks tersebut terbagi dalam mata kuliah wajib (sebanyak 61 mata kuliah) dan mata kuliah pilihan (sebanyak 4 mata kuliah). Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Program Studi S1 Teknik Sipil Universitas Diponegoro diketahui bahwa kurikulum 2012 memang berat dikarenakan banyak tugas besar dan praktikum. Tugas besar dan praktikum mulai diberikan sejak semester satu. Tugas besar berkaitan dengan menggambar struktur bangunan sederhana, sampai dengan pembuatan rancangan bangunan. Mahasiswa memiliki tanggungan sekitar 15 sampai dengan 16 tugas besar yang harus selesai sebelum waktu ujian sebagai bahan penilaian. Mahasiswa memerlukan bimbingan dalam penyelesaian tugas besar. Bimbingan dilakukan bersama dosen dan asisten dosen. Bimbingan yang dilakukan bersama dosen terkait dengan konten, isi, maupun teori yang digunakan dalam tugas tersebut. Sedangkan bimbingan yang

dilakukan bersama asisten terkait dengan pembuatan laporan. Pelaksanaan praktikum membutuhkan waktu selama 2 bulan untuk selesai. Akan tetapi dalam proses pembuatan laporan praktikum diperlukan adanya asistensi sehingga membutuhkan waktu sekitar 1 semester untuk selesai. Praktikum yang dilakukan mahasiswa berupa penghitungan kadar air, pembuatan beton, pengukuran elevasi tanah, menghitung berat jenis tanah, uji bahan untuk pembuatan jalan, serta survei pengukuran jalan.

Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 memiliki jadwal kuliah dari hari Senin sampai dengan hari Kamis. Dosen Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro memiliki sikap tegas terkait kedisiplinan presensi. Sejak awal, dosen menyampaikan kontrak perkuliahan kepada mahasiswa yang berisikan mahasiswa harus memenuhi presensi minimal 75% agar dapat mengikuti ujian akhir semester. Beberapa dosen juga menerapkan metode presensi dengan memanggil satu persatu mahasiswa untuk memastikan mahasiswa hadir dalam kuliah dan tidak ada yang titip absen. Akan tetapi, masih terdapat beberapa mahasiswa yang sering tidak hadir dalam kelas dikarenakan jadwal kuliah yang bertabrakan dengan agenda lain misalnya organisasi dan kegiatan kampus lainnya, mahasiswa telat bangun sehingga kesiangan dan tidak mengikuti kuliah, maupun membolos karena malas mengikuti kuliah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan juga diperoleh informasi bahwa dari semua program studi Teknik di Universitas Diponegoro, Departemen Teknik Sipil termasuk yang paling bawah dalam hal kelulusan. Lama studi di Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro apabila sesuai dengan Peraturan Rektor yaitu 4 tahun, akan tetapi fakta di lapangan diketahui bahwa mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro membutuhkan waktu rata-rata 5 tahun untuk bisa lulus. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui dalam tiga tahun terakhir (2016, 2017, 2018), mahasiswa yang mampu menyelesaikan studi tepat waktu selama 4 tahun sebanyak 11%, mahasiswa menyelesaikan

studi selama 4,5 tahun sebanyak 50%, mahasiswa menyelesaikan studi selama 5 tahun sebanyak 25%, dan sisanya 14% menyelesaikan studi lebih dari 5 tahun.

Selain itu, dari wawancara yang dilakukan juga diperoleh informasi terkait IPK mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. IPK mahasiswa terbilang bervariasi, mulai dari 2,75 sampai dengan 3,5. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui dalam tiga tahun terakhir (2016, 2017, 2018), mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro yang sudah lulus, beberapa mahasiswa lulus dengan IPK dibawah 3,00, akan tetapi banyak mahasiswa yang lulus dengan IPK antara 3,00 sampai dengan 3,5. Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro tidak terlalu mengutamakan IPK, tetapi lebih kepada sejauh mana mahasiswa mampu memiliki potensi untuk dapat menyelesaikan kuliah dan lulus. Sesuai dengan yang di ungkapkan Ketua Program Studi Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro, terdapat beberapa mahasiswa yang pindah jurusan. Mahasiswa yang pindah jurusan dikarenakan lebih memilih sekolah kedinasan, namun ada juga beberapa yang memang tertinggal dan tidak mampu mengikuti perkuliahan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan terhadap mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2014, 2016 dan 2017 diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa tugas yang dianggap berat oleh mahasiswa. Tugas tersebut berkaitan dengan praktikum, pembuatan tugas besar maupun kerja praktik. Hal tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan Ketua Program Studi Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro bahwa kurikulum 2012 memang berat dikarenakan banyak tugas besar, praktikum dan pelaksanaan kerja praktik. Permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro antara lain seperti tugas terkait perancangan yang dianggap berat dan sulit serta permasalahan kerja praktik yang dianggap berat.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017, diperoleh informasi bahwa selain mendapatkan banyak tugas, diketahui juga beberapa mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tugas dengan kegiatan organisasi, sehingga mengakibatkan tugas menumpuk dan dikerjakan dekat dengan *deadline*. Selain itu, mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro mengatakan mendapat tekanan untuk berprestasi lebih tinggi dari orangtua, hal tersebut mengakibatkan adanya perasaan cemas dan takut apabila tidak bisa memenuhi harapan dari orangtua. Beban tugas yang berat berdampak pada fisik maupun psikis mahasiswa. Dampak fisik yang dialami seperti sulit tidur, kekurangan waktu tidur, dan merasa kelelahan sehingga berdampak pada tugas yang tidak segera diselesaikan. Dampak psikis yang dialami mahasiswa berupa perasaan tertekan dan terbebani akibat tugas yang di dapatkan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa transisi akademis dari SMA ke perguruan tinggi jelas sangat berbeda, hal tersebut memberikan tuntutan tersendiri dan membuat individu harus lebih giat lagi dalam belajar maupun beradaptasi dengan lingkungan barunya. Pada dunia perkuliahan, mahasiswa juga dituntut untuk bisa membagi waktu dalam hal kuliah maupun organisasi. Tuntutan-tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, kuis, ujian akhir, menjadikan mahasiswa harus mampu untuk mengelola diri maupun waktu dengan baik agar seimbang.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 60 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sebelumnya, diperoleh hasil sebanyak 31,67% mahasiswa kurang memiliki usaha dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, 18,33% mahasiswa mudah menyerah ketika menghadapi masalah, tugas yang banyak, dan kurangnya keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas, serta 50% mahasiswa merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk memenuhi ketentuan akademik. Hal tersebut terjadi di buktikan adanya

keluhan mahasiswa dikarenakan setiap dosen banyak memberikan tugas, tes harian maupun tes mingguan, sehingga mahasiswa merasa berat dan kurang mampu untuk melaksanakan tugas yang diberikan (Warsito, 2009).

Ketika individu tidak mampu melaksanakan tuntutan akademik dengan baik, maka akan timbul stres. Stres didefinisikan sebagai keadaan fisik atau psikologis yang dipersepsikan sebagai sebuah ancaman yang dapat mengganggu kesehatan fisik atau emosional. Dikalangan siswa perguruan tinggi, stres yang dialami dapat berupa kecemasan dan depresi, yang nantinya dapat mengakibatkan adanya penyalahgunaan minuman beralkohol maupun gangguan makan (Oliver dkk, dalam Baron dan Byrne, 2005). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasa disebut dengan stres akademik.

Dixit dan Singh (2015) mengartikan stres akademik sebagai ketegangan emosional siswa yang dirasakan dalam menghadapi tuntutan akademis yang dapat berdampak pada masalah fisik maupun mental. Krishan (2014) mendefinisikan bahwa stres akademik adalah tekanan mental yang berhubungan dengan frustrasi terkait dengan kegagalan akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan mahasiswa mengalami stres akademik. Menurut penelitian yang dilakukan Putri (2015) diketahui bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 58%. Penelitian lain juga menyebutkan mahasiswa mengalami tingkat stres akademik namun pada kategori rendah (Putri, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Waghachavare, Dhumale, Kadam, dan Gore (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, serta ketidakpastian dalam mendapat pekerjaan ketika lulus nanti.

Fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa menimbulkan berbagai dampak negatif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Akgun dan Ciarrochi (2003), stres akademik yang tinggi dapat mengakibatkan dampak buruk terhadap kemampuan akademik bagi siswa yang memiliki nilai rendah, tetapi tidak berpengaruh pada siswa dengan nilai yang tinggi. Beban yang terlalu berat juga dapat memicu adanya gangguan memori, gangguan konsentrasi, penurunan dalam kemampuan menyelesaikan permasalahan dan kemampuan akademik (Goff, 2011). Stres akademik tidak hanya menimbulkan berbagai dampak negatif seperti yang telah disebutkan diatas, tetapi stres akademik juga dapat mengakibatkan adanya tindakan bunuh diri. Salah satu kasusnya yang terjadi pada tahun 2016, Vinsensius Billy mahasiswa Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia (FEUI) ditemukan tewas di kamar kosnya karena melakukan tindakan bunuh diri. Billy mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri dikarenakan stres. Hal tersebut dilakukan karena nilai akademiknya yang merosot sejak duduk di semester empat (sindonews.com, 2016).

Kasus lain yang terjadi terkait dengan bunuh diri adalah mahasiswa Surya University Tangerang, bernama John Adam, yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya karena stres menjalani ujian (tangerangnews.com, 2016). Kasus lain yang juga terjadi akibat stres akademik yaitu mahasiswa tingkat akhir Universitas Sumatra Utara (USU) jurusan Teknik Kimia, Frensis Agustinus Panjaitan, yang ditemukan tewas gantung diri dikarenakan stres akibat dikejar *deadline* skripsi (merdeka.com, 2014). Fenomena stres akademik yang mengakibatkan adanya tindakan bunuh diri juga terjadi pada mahasiswa Teknik Mesin di India yang ditemukan tewas tergantung di langit-langit kamar asrama. Tindakan bunuh diri

tersebut dilakukan karena adanya perasaan tertekan untuk mengejar pelajaran, serta ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orangtua (jawapos.com, 2018).

Berdasarkan berita diatas diketahui bahwa 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). Menurut Maddi (2013) *hardiness* dikonseptualisasikan sebagai kombinasi dari tiga sikap (3Cs): komitmen, kontrol, dan tantangan. *Hardiness* merupakan salah satu bentuk kepribadian yang mampu berperan dalam memberikan respon individu ketika menghadapi tekanan dalam hal ini berupa stres. *Hardiness* dinilai sebagai kepribadian yang dapat menjadikan individu untuk mampu mengelola stres maupun tekanan dengan cara yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa penelitian dan fakta yang menyebutkan bahwa stres akademik dapat mengakibatkan individu mengalami kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan berdampak buruk terhadap kemampuan akademik. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Semarang.

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Semarang.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi pengembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro.

b. Bagi Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pembinaan untuk meningkatkan *hardiness* bagi mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.