

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang terdaftar menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Selain harus mengikuti perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan tugas-tugas dan ujian, persiapan untuk dunia kerja, hingga aktif berpartisipasi di kegiatan non akademik untuk mengembangkan skill yang dimilikinya (Mashadi, 2015). Banyak aktivitas yang dapat digunakan untuk mengembangkan *skill* mahasiswa, seperti organisasi (Wijaya & Hariani, 2012).

Dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 155/U/1998 mengenai Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan di Perguruan Tinggi, dijelaskan bahwa organisasi merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri, memperluas wawasan, meningkatkan kecendekiawanan serta integritas diri yang dapat menjadi bekal untuk mencapai tujuan perguruan tinggi.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi yaitu mahasiswa yang secara aktif berkecimpung dalam suatu kegiatan yang dilakukan organisasi atau kelompok tertentu dengan tujuan untuk menyalurkan bakat, memperluas wawasan, dan membentuk kepribadian mahasiswa. Mahasiswa yang aktif berorganisasi merupakan sekelompok mahasiswa yang bergabung dalam sebuah organisasi dan memiliki orientasi yang keluar dari diri mereka sendiri (Saragih & Valentina, 2015). Melalui keaktifannya dalam berorganisasi mahasiswa diberikan kesempatan untuk

mengetahui bagaimana kehidupan bermasyarakat, mahasiswa akan belajar untuk menghadapi permasalahan yang terjadi dalam organisasi, yang secara tidak langsung berlatih untuk hidup bermasyarakat. Organisasi kemahasiswaan membawa setiap anggotanya untuk menumbuhkan *soft skill* secara alami, melalui pengadaan kegiatan, dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi (Yaqin dkk, 2016).

Keaktifan mahasiswa dalam suatu organisasi dapat dilihat dari kesenangannya untuk melibatkan diri menjadi panitia atau pengurus dalam organisasi yang diikuti (Priambodo, 2020). Menurut Pertiwi, dkk (2015) manfaat mengikuti organisasi bagi mahasiswa, yaitu melatih *leadership*, kemampuan mengatur waktu, memperluas relasi, mengasah kemampuan sosial dan menyelesaikan serta manajemen konflik. Manfaat tadi tentunya tidak bisa didapatkan mahasiswa melalui perkuliahan saja, maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan non akademik untuk meningkatkan *soft skill* mereka.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung menghabiskan waktunya dengan kegiatan organisasi; terbiasa berbincang-bincang di ruangan organisasi; peka dan kritis terhadap permasalahan sosial; serta memiliki kemampuan dan keberanian untuk mengkomunikasikan pendapatnya (Priambodo, 2000; Sarwono, 1978). Dalam hasil wawancara yang dilakukan Patunru, dkk (2020), dikatakan bahwa beban yang dirasakan mahasiswa ketika berorganisasi adalah kesulitan mengatur jadwal, antara kegiatan organisasi dan akademik. Dalam penelitian yang

dilakukan Sukarno (2018), juga menyebutkan tantangan utama mengikuti organisasi bagi mahasiswa adalah manajemen waktu.

Tuntutan dalam kegiatan perkuliahan serta dalam berorganisasi bila tidak diatasi dengan baik tentunya akan membuat mahasiswa mengalami stres. Hans Selye menyatakan stres merupakan respon tubuh terhadap berbagai kondisi menekan yang datang, yang sifatnya nonspesifik (Tan & Yip, 2018). Tuntutan yang lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki individu akan menghasilkan stres (Mashudi, 2012).

Stres yang terjadi dalam dunia pendidikan biasanya disebut stres akademik (Rahmadani, 2014). Stres akademik merupakan stres yang berasal dari proses belajar mengajar, meliputi lama belajar, tugas yang menumpuk, hingga menentukan karir di masa depan (Desmita, 2017). Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya aktual yang dimiliki, sehingga semakin terbebani akan berbagai tuntutan yang ada.

Misra dan Castillo (2004) mengungkapkan bahwa stres akademik diakibatkan oleh perbedaan antara banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dengan waktu yang ada untuk mengembangkannya. Stres akademik disebabkan oleh adanya academic stressor, bersumber dari proses belajar seperti tekanan naik kelas, mencontek, hingga mendapatkan nilai bagus (Desmita, 2017). Aspek – aspek yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa meliputi ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian, serta persepsi akademik bagi mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015)

Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengembangkan potensi dirinya sebagaimana termuat dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 77 juga memuat kewajiban perguruan tinggi untuk mewadahi kegiatan pengembangan mahasiswa melalui organisasi kemahasiswaan. Ningsih dan Kusmayadi (2008) mengungkapkan minat mahasiswa untuk mengikuti organisasi berasal dari keinginan atau ketertarikan dari individu itu sendiri, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, dengan demikian seharusnya paham akan konsekuensi ketika harus mengikuti perkuliahan dan organisasi. Mengikuti organisasi membuat mahasiswa mempunyai beragam strategi dalam mengatasi masalah, mahasiswa yang bisa mengatasi masalahnya seharusnya pandai dalam mengelola stres yang dimiliki (Nisrina, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan selama masa pandemic Covid 19 kepada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, membuktikan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki strategi coping stres yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi (Gunadi, 2022)

Namun nyatanya, dalam survei yang dilakukan Rahayu dan Saraswati (2020) kepada 150 mahasiswa FIP UNNES yang merupakan anggota Lembaga kemahasiswaan, terdapat 18 (12%) mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi, 111 (74%) mahasiswa dengan tingkat stres sedang, dan 21 (14%) mahasiswa dengan tingkat stres rendah. Hal ini juga diperkuat dengan survei yang telah dilakukan oleh peneliti pada 27 Juni 2022 kepada 19 mahasiswa yang sedang aktif dalam berorganisasi, terdapat 5 (26,31%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah, 12 (63,15%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik

sedang, dan 2 (10,52%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi pada tanggal 30 Juli 2023, menunjukkan kendala yang dialami antara lain tingginya harapan keluarga yang terkadang meningkatkan motivasi untuk berprestasi, tetapi di beberapa waktu dapat memberikan tekanan dan mengalihkan fokus terhadap akademik, kekurangan waktu dalam pengerjaan ujian dan tugas walaupun nilai yang dihasilkan cukup memuaskan, kesulitan dalam menentukan jenjang karir kedepan, hingga kesulitan membagi waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas karena padatnya kegiatan organisasi.

Stres akademik dapat menurunkan motivasi, menghambat pencapaian akademik, menyebabkan meningkatnya angka putus sekolah (Pascoe dkk, 2020) dan terbukti berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (Li dan Lin, 2003; Eisenberg dkk, 2009; Green dkk, 2021). Stres yang dialami mahasiswa ini tak hanya berdampak pada dirinya saja, tetapi juga pada organisasi. Stres ini akan berdampak pada menurunnya kehadiran individu dalam organisasi yang akan mengakibatkan melemahnya hubungan di dalam organisasi, menurunnya produktivitas organisasi, iklim organisasi yang menjadi lemah dan kurang sehat, ketidakpuasan kerja, hingga meningkatnya tingkat permusuhan antar anggota (Anggraini, 2013).

Stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, meliputi faktor internal dan faktor eksternal (Alvin, 2007). Faktor eksternal berasal dari luar individu, misalnya lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan hubungan dengan orang lain. Faktor internal, berasal dari dalam diri individu, misalnya pola pikir, kepribadian, dan

keyakinan. Berdasarkan uraian kedua faktor tersebut, stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal, yakni kepribadian. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Skomorovsky dan Sudom (2011), bahwa salah satu faktor penting yang membantu individu untuk menghadapi keadaan menekan adalah kepribadian yang dimiliki.

Salah satu tipe kepribadian adalah *hardiness*, konsep kepribadian ini pertama kali diperkenalkan oleh Kobasa. Menurut Kobasa (1979), *hardiness* merupakan tipe kepribadian yang membuat individu cenderung untuk mempersepsikan peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stres sebagai suatu peristiwa yang tidak terlalu mengancam. Menurut Kobasa, aspek dari *hardiness* sendiri meliputi, (1) kontrol, (2) komitmen, dan (3) tantangan. *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berperan penting untuk membantu individu menyangga peristiwa penuh stres dan memandang peristiwa tersebut menjadi suatu hal yang positif sebagai suatu kesempatan untuk berkembang (Clarabella dkk, 2015).

Menurut Cotton (dalam Sudirman, 2007) kepribadian *hardiness* adalah komitmen kuat yang dimiliki individu, sehingga mampu menciptakan tingkah laku yang dapat menetralkan situasi menekan. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki keberanian berkonfrontasi terhadap perubahan atau perbedaan dan menarik hikmah dari keadaan tersebut (Foster & Dion, dalam Permana 2008). Salah satu strategi penyesuaian yang dimiliki individu dengan kepribadian *hardiness* adalah dengan menggunakan sumber sosial di sekitarnya (Schultz & Schultz, 1998). Organisasi sendiri merupakan wadah bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain (Kosasih, 2016).

Individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuatnya tahan terhadap stres. Semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness* seseorang akan lebih besar kemungkinan seseorang untuk menilai situasi yang menekan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman, sehingga dapat menghambat munculnya stres akademik (Maddi & Kobasa, 1984). Menurut Hadjam (2004), kepribadian *hardiness* mengurangi pengaruh kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungan untuk dijadikan motivasi atau dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapi individu dan memberikan kesuksesan. Saat menghadapi kondisi menekan individu dengan kepribadian *hardiness* juga akan mengalami stres atau tekanan, namun tipe kepribadian ini dapat menyikapi secara positif akan keadaan tersebut sehingga menimbulkan kenyamanan melalui cara-cara yang sehat. Astuti (1994) menyatakan bahwa dalam terbentuknya respon positif ketika menghadapi sumber stres individu dengan kepribadian *hardiness* akan memberikan penilaian positif kepada situasi yang penuh stres sehingga akan timbul pula respon yang positif. Individu akan menjadi optimis bahwa situasi tersebut dianggap sebagai tantangan yang dapat diubah sehingga mampu mengelolanya.

Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Putri dan Sawitri (2017) kepada 173 taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, hasilnya *hardiness* berhubungan negatif dengan stres akademik, semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki, semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Penelitian lain juga dilakukan Azizah dan Satwika (2021) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan

skripsi, menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan Saputra dan Suarya (2019) juga menemukan bahwa *hardiness* dapat mengatasi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama dan mencegah gangguan yang sifatnya psikofisiologis. Penelitian serupa juga dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh, dimana ada hubungan kuat yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik (Prasetya dkk, 2022). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum ada yang membahas *hardiness* dan stres akademik dengan subjek yang merupakan mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat peneliti rumuskan adalah apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

2. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam perkembangan dunia psikologi klinis dan pendidikan, khususnya yang berhubungan dengan stres akademik dan *hardiness*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan

tambahan informasi baru mengenai keterkaitan antara stres akademik dengan *hardiness* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan pemahaman dan masukan kepada mahasiswa yang aktif berorganisasi untuk mengelola stres akademik dengan cara meningkatkan *hardiness*, meliputi kontrol, komitmen, dan tantangan ketika dihadapkan dengan situasi menekan dikala dihadapkan dengan dunia perkuliahan dan organisasi.