**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *COPING STRESS***

**PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND COPING STRESS***

***OF STUDENTS IN YOGYAKARTA***

**Riska Armelia Putri K.**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Riskaape29@gmail.com

081229432238

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hardiness dengan coping stress pada mahasiswa di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu ada hubungan positif antara hardiness dengan coping stress pada mahasiswa di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 55 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa skala yaitu: Skala Hardiness dan Skala Coping Stress. Hasil analisis korelasi product moment dari Pearson menunjukkan keofisen korelasi rxy = 0,470 (p≤0,01). Sumbangan hardiness terhadap coping stress sebesar 22,1%, sedangkan sumbangan sebesar 77,9% berasal dari faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Hardiness, Coping stress, Mahasiswa di Yogyakarta.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between hardiness and coping stress on students in Yogyakarta. This type of research is quantitative non-experimental using correlational statistical methods. The subjects of this study were students in Yogyakarta with 55 students. This study uses a data collection tool in the form of a scale that is: the scale of hardiness and coping stress. Pearson product moment correlation analysis results show the correlation coefficient rxy = 0.470 with a significance level of 0.001 (p <0.01). Based on the results of data analysis shows that hardiness has a positive correlation with coping stress on students in Yogyakarta. the contribution of hardiness to coping stress was 22.1%, while the contribution of 77.9% came from other factors not included in this study. The conclusion in this study shows that there is a relationship between hardiness with coping stress on students in Yogyakarta.*

***Keywords:*** *Hardiness, Coping stress, Students in* Yogyakarta.

**PENDAHULUAN**

Di era globalisasi sekarang ini seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan keahlian serta kemampuan secara profesional agar dapat ikut bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global. Salah satunya adalah hal pendidikan, karena pendidikan adalah salah satu hal yang penting dan tidak terlepas dalam kehidupan. Pasal 3 UU No.20 Tahun 2003 berbunyi “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Sekretariat GTK,2020). Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat sehingga menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan metode dalam pembelajaran, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar,mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok,mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya (Rahmi, 2013). Mahasiswa menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) ialah seseorang yang sedang belajar diperguruan tinggi. Mahasiswa adalah setiap orang yang secara terdaftar untuk mengikuti pelajaran disebuah perguruan tinggi dengan batasan umur sekitar 18-30 tahun (Sarwono,1978).

Ketika dalam menutut pendidikan disebuah perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikannya dengan jangka waktu yang telah ditetapkan selain itu, mahasiswa harus mendapatkan nilai-nilai yang baik dengan cara menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Melaksanakan perubahan-perubahan yang muncul seperti perubahan gaya hidup, perkuliahan yang padat, prestasi dalam akademik serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar yang sering menimbulkan permasalahan. Pada kenyataan yang ada mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan tidak mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa diperhadapkan berbagai tantangan, kendala serta hambatan. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut diatas yang pada gilirannya yang bersangkutan dapat jatuh sakit, atau mengalami gangguan penyesuaian yang menekan yang menimbulkan efek negatif (Hawari,2001).sumber stres mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal maupun dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban mata kuliah, tuntutan dari orang tua dalam keberhasilan perkuliahan dan penyesuaian sosial dilingkungan kampus. Sedangkan, tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (Heiman & Kariv, 2005).

Stres adalah sebuah peristiwa yang menekan dan dapat membuat seseorang menjadi tidak berdaya sehingga menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih dan hal-hal lain yang negatif. Stres juga dapat digambarkan sebagai sebuah kekuatan yang akan menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal. (Greenerg dalam Lubis dkk., 2015). Stres dapat dialami oleh siapapun begitu pun mahasiswa dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kegiatan individu dalam kehidupan tanpa adanya solusi yang tepat (Aminoto,Hidayatullah & Mardiati,2018). Menurut Greenberg (dalam Lubis dkk.,2015) Ketika seseorang dihadapkan dengan keadaan-keadaan yang dapat menimbulkan stres maka individu tersebut akan terdorong untuk melakukan *coping stress*. Dengan demikian dibutuhkan *coping stress* yang tepat untuk mengatasi setiap *stressor* yang dialami oleh mahasiswa ( Nicola dalam Situmorang, 2018).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rumeser, dkk., 2011) *Coping stress* adalah usaha dan tindakan kognitif untuk mengelolah tuntutan dari luar dan/atau dalam diri individu yang merugikan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* dibagi menjadi dua bentuk yaitu : *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problems-focused coping* adalah tindakan yang ditunjukan seseorang untuk menimbulkan perubahan fisik, mental dan sosial terhadap hal yang menimbulkan stres. *Emotion- focused coping* adalah tindakan strategi yang dilakukan untuk rimenilai dirinya sendiri jika ia tidak ada yang bisa diperbuatnya lagi pada situasi yang dihadapi atau memberikan nilai situasi tersebut sebagai situasi yang mengancam dengan tingkat tinggi. *Coping* dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu tersebut dalam situasi yang penuh tekanan antara tuntutan yang berasal dari individu dan tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang digunakan dalam menghadapi situasi yang mengakibatkan stres (Tyas & Savira, 2017). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis perilaku *coping,* yaitu: (a) Faktor kepribadian seperti ketabahan hati (*hardiness*), *locus of control* dan kecenderungan *easy going*. (b) Faktor sosial demografis, misalnya status ekonomi dan tingkat pendidikan. (c) Faktor kontekstual seperti lingkungan atau situasi dan sumber-sumber sosial seperti orang tua, ataupun pemuka masyarakat, rekan sebaya ataupun rekan sepermainan.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Amiruddin, dkk. (2014) ditemukan bahwa faktor kepribadian juga merupakan variabel penting bagi seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan. Suatu faktor yang mengurangi stres dengan mengubah cara *stressor* dipersepsikan disebut hardiness (Ivanevich, 2007). Menurut Kobasa dan Maddi (dalam Evendi, dkk., 2013) *hardiness* adalah sebuah karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi seseorang dari pengaruh negatif dari *stress*. Menurut kobasa (dalam Marwanto, dkk., 2011) menyebutkan bahwa kepribadian *hardiness* terdiri dari tiga aspek, yaitu: (a) *Control*, individu yang memiliki control yang baik, percaya dan bertindak seolah-olah individu tersebut dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi. Mampu mengubah situasi menajdi sesuatu yang bermanfaat. (b) *Commitmen*, Individu yang memiliki komitmen yang kuat akan merasa mudah terlibat dalam hal apa pun yang sedang dilakukan dan dapat mengerjakannya dengan sepenuh hati. (c) *Challenge*, individu yang menyukai tantangan yang kuat dan dapat mempertimbangkan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup

Seseorang yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi memiliki perasaan yang kuat dalam hidup dan komitmen, kepercayaan yang lebih besar terhadap *control*, dan lebih terbuka pada perubahan dan tantangan dalam hidup. Selain itu, kepribadian *hardiness* korelasi dengan cara seseorang dalam menghadapi dan mengatasi stres ( Olivia Oktaria, 2014). Tingkat stres akan rendah jika *hardiness* dan *coping stress* tinggi, *hardiness* yang tinggi terutama pada komitmen merupakan prediktor yang kuat dari tingkat stres yang rendah ( Judikins dalam Olivia Oktaria, 2014). Wahyu Raharjo (2005) mengatakan bahwa *coping* adalah penyesuaian secara konitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Sikap hati yang terbuka ataupun tabah akan permasalahan yang terjadi membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang dihadapi. Individu dengan hardiness yang tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres sebagai hal positif, dan karena itu lebih mudah dalam menentukan coping yang sesuai.

Berdasarkan permasalahan yang penulis kemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara hardiness dengan coping stress pada mahasiswa di Yoyakarta.

**METODE**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu *hardiness* sebagai variabel bebas dan variabel coping stress sebagai variabel tergantung. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 subjek dengan karakteristik berusia 18-30 tahun dan seorang mahasiswa aktif di Yogyakarta. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala *Hardiness* dan Skala Coping stress. Teknik analisis menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan progam komputer.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis korelasi product moment, menunjukkan bahwa hipotesis yaitu terdapat hubungan yang positif antara hardiness dengan coping stress pada mahasiswa diterima. Koefisien korelasi antara coping stress dengan hardiness yaitu (rxy) = 0,470, dengan taraf signifikansi 0,001 (p<0,050). Kepribadian hardiness akan mengarahkan individu pada transformational coping yang akan mengubah situasi yang penuh dengan tekanan stress menjadi situasi yang memiliki taraf stress yang rendah. Hardiness juga merupakan salah satu kepribadian yang ada pada dalam diri manusia yang dimana dapat digunakan sebagai suatu strategi atau sikap untuk membantu mengubah situasi stress menjadi sebuah peluang yang positif ( Maddi,2013).

 Hal ini menyatakan bahwa seseorang yang tangguh lebih bersedia terlibat dan menyesuaikan diri ketika diberikan situasi atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam memenuhi tugas-tugas yang diberikan,ataupun tuntutan di perkuliahan (Sanssone dkk dalam Cole dkk, 2004).Individu yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi mampu mempunyai sikap yang membuat individu tersebut lebih mampu dalam melawan stress. Sementara itu, individu yang mampu menguasai dan melawan tuntutan yang penuh dengan tekanan ialah individu yang memiliki coping stress yang baik. Dengan demikian, semakin tinggi hardiness maka semakin tinggi pula coping stress individu. Sebaliknya, semakin rendah hardiness maka semakin rendah pula coping stressnya.

 Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa coping stress pada mahasiswa berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 28 orang (51%). Hal ini dapat disebabkan setiap individu yang dapat menentukan coping stress yang tepat sesuai dengan keadaan yang sedang terjadi, dimana individu belajar memahami masalah dengan cara yang berbeda akan membantu dalam mengelola emosi yang terjadi ( Ogden, 2012). Selanjutnya hasil penelitian hardiness pada mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 52 orang (94%). Hal tersebut disebabkan karena individu dengan hardiness sedang, dapat mengontrol dirinya dalam mengatasi stres yang sedang dialaminya agar tetap survive (Kobasa dalam Astuti K. & Dodik, 2012).

 Analisis tambahan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan Uji t (independent sample t-Test) yang bertujuan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok data yang tidak berhubungan atau berasal dari subjek yang berbeda (Sugiyono, 2016). Analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan perilaku coping stress dan hardiness pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil analisis data menggunakan independent sample t-Test perilaku coping stress diperoleh t = 2,030 dengan p = 0,047 (p<0,050) berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara coping stress mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan memiliki coping stress yang lebih tinggi (Mean=101,60) dibandingkan mahasiswa laki-laki (Mean=96,15). Berdasarkan teori yang dikemukan oleh Elizabeth (dalam Thahir Andi, 2014) perbedaan coping yang digunakan pada laki-laki dan perempuan disebabkan oleh faktor fisiologi,yaitu sebuah kecenderungan perempuan lebih menggunakan coping yang berfokus pada emosi, sedangkan laki-laki menggunakan coping yang berfokus pada problem. Jenis kelamin juga ditemukan dapat mempengaruhi coping stress, meskipun dalam beberapa penelitian hasilnya kurang signifikan (Somaiya Dalam Anyta & Andi, 2018).

 Selanjutnya hasil analisis data menggunakan independent sample t-Test hardiness diperoleh t == 0,859 dengan p = 0,394, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hardiness mahasiswa laki-laki dengan perempuan. Nilai rata-rata (mean) menunjukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki hardiness yang lebih tinggi (Mean=79,34) dibandingkan mahasiswa laki-laki (Mean=77,45). Namun karena perbedaannya tidak signifikan, maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hardiness antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Plato mengatakan bahwa secara alamiah, perbedaan antara laki-laki dan perempuan hanya terletak pada kekuatan fisik (Smith dalam Utami, 1983). Hal ini berarti tidak ada perbedaan dari segi mental, termasuk hardiness. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa nilai koefisien deterninasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,221. Artinya, sumbangan efektif hardiness terhadap coping stress dalam penelitian ini sebesar 22,1% dan 77,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, faktor lainnya ialah dukungan sosial (LN Yusuf, 2018).

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara hardiness dengan coping stress pada mahasiswa dengan rxy = 0,470 dan p = 0,001 (p<0,050). Artinya, semakin tinggi hardiness maka semakin tinggi pula coping stress pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah hardiness maka semakin rendah pula coping stress pada mahasiswa.

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,221. Rendahnya koefisien determinasi (R2) yang diperoleh menunjukan bahwa hardiness memberikan sumbangan efektif terhadap coping stress sebesar 22,1% dan sebesar 77,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Mayoritas subjek penelitian dalam penelitian ini memiliki coping stress pada kategori tinggi dengan jumlah 28 orang (51%). Sisanya, 27 orang (49%) berada dalam kategori sedang dan tidak ada subjek penelitian (0%) dalam kateori rendah. Berdasarkan kategorisasi hardiness, mayoritas subjek penelitian dalam penelitian ini memiliki hardiness dengan kategori sedang dengan jumlah 52 orang (94%). Sisanya 1 orang (2%) berada dalam kategori tinggi dan 2 orang (4%) berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan analisis uji t (Independent Sample t-Test) diketahui bahwa mahasiswa laki-laki memiliki coping stress yang lebih rendah dibandinngkan mahasiswi perempuan, sedangkan pada hardiness pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan tidak ada perbedaan. Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil peneltian ini yaitu sebagai berikut:

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan untuk mempertahankan coping stress dengan meningkatkan hardiness. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hardiness yaitu dengan selalu berusaha untuk mengubah keadaan yang tertekan menjadi sebuah peluang untuk menuju pertumbuhan.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang variabel coping stress agar dapat memasukan faktor-faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini dan berhubungan dengan coping stress serta dapat memberikan perlakuan untuk meningkatkan coping stress pada mahasiswa laki-laki.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amiruddin, H. J., & Ambarini, K. T. (2014). Pengaruh hardiness dan coping stress terhadap tingkat stres pada kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi industri dan organisasi, 3(2)*, 72-78.

Evendi, R., & Dwiyanti, R. (2013). Hubungan antara hardiness (kepribadian tahan banting) dengan intensi turnover pada karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya Tbk. Di wilayah Gombong Kabupaten Kebumen. *Psyco idea Tahun 11, 2*, 10-18.

Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Heiman, & Kariv. (2005). Task-Oriented versus emotion-oriented coping. *College Student Journal, 39(1)*, 72-89.

Ivanevich, J. M. (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi.* Retrieved Januari 22, 2020, from Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. Tentang sistem pendidikan nasional: https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/pendidikan-karakter-jiwa- utama-pendidikan-indonesia#

KBBI. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Retrieved from https://kbbi.web.id/

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping.* Newyork: Springer Publishing Company Inc.

Lubis, R., Irma, H. N., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A. N., Wati, A. T., . . . Syafitri, D. (2015). Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita, 1(2)*, 48-57.

Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *The 7th University Research Colloqium 2018*, 172-181.

Marwanto, E., & Muti'ah, T. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan pengelolaan konflik pada anggota polisi Polres Bantul. *Jurnal Spirits, 2(1)*, 1-11.

Ningrum, W. D. (2011). Hubungan antara Optimisme dan coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah Psikologi, 9(1)*.

Olivia, O. D. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(1)*, 115-129.

Raharjo, W. (2005). Kontribusi Ketabahan dan Self-Efficacy terhadap stress kerja (Studi pada perawat RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten). *Seminar Nasional PESAT (Psikologi, Sastra, Arsitektur dan Sipil) Human Capacity Development and The Nations Competitiveness., 1*, 47-57.

Rahmi, N. (2013). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II prodi D-III kebidanan Banda Aceh jurusan kebidanan poltekes kemenkes NAD TA. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah STIkes U'Budiyah, 2(1)*, 66-76.

Rizky, E., Zulharman, & Risma, D. (2014). Hubungan efikasi diri dengan coping stress pada mahasiswa angkatan 2012 fakultas kedokteran Universitas Riau. *JOM FK., 1*(2), 1-8.

Rumeser, A. J., & Tambuwun, E. T. (2011). Hubungan antara tingkat stres kerja dengan pemilihan coping stress strategy karyawan di kantor pusat adira Insurance. *Humaniora, 2*(1), 2014.

Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan mahasiswa.* Jakarta: Bulan Bintang.

Situmorang, I. C., & Desiningrum, R. D. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping stress pada mahasiswa tingkat pertama jurusan music di Institusi Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal empati, 7*(3), 279-278.

Taylor, S. E. (1991). *Health Psychology 2nd Edition. University of California.* Los Angeles: MGraw-Hill, Inc.

Tyas, C. W., & Savira, I. S. (2017). Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 4*(2), 1-6.