

Studi Mengenai *Hardiness* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2012 dengan IPK Minimal 3 di Universitas Islam Bandung

Study of Hardiness to 2012 Force Psychology Student with Minimal GPA 3 in Bandung Islamic University

¹Syifa Andia Bilqis, ²Farida Coralia

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116
email : ¹syifaandiabilqis@gmail.com

Abstract. Students have an increasingly difficult demands of lectures in each semester, it takes more effort to get a very satisfactory GPA upon graduation later, a graduate student feel the change in the physical and psychological conditions that it experiences stress conditions. Students have personality characteristics that make basic strength to find the capacity to deal with stress on demands faced. According Kobasa and Maddi (2005) personality characteristics hardiness is one of a constellation of personality characteristics being the power base to find capacity in the face of pressure, so as to create an active behavior on the environment and peraan meaningful neutralize the negative effects of stress. Hardiness will affect the efforts of the students to cope with and adapt to the circumstances that burden or create stress. The purpose of this study was to obtain empirical data about the picture hardiness. This research method is descriptive. The subjects were students of psychology class of 2012 with a GPA of at least 3 in Bandung Islamic University totaling 49 people and a population. Measuring instrument used is hardiness scale which is based on the theory of the hardiness of Kobasa. Obtained 24 valid items based on the norms and had a reliability Cronbach 0.724. Based on the results of data processing obtained 30% (15 students) have higher levels of hardiness and 70% (34 students) had a moderate level of hardiness.

Keywords: Hardiness, Psychology Student, Kobasa and Maddi

Abstrak. Mahasiswa memiliki tuntutan perkuliahan yang semakin sulit di setiap semesternya, dibutuhkan usaha lebih untuk mendapatkan IPK sangat memuaskan hingga kelulusan nantinya, mahasiswa tingkat akhir merasakan adanya perubahan pada kondisi fisik dan psikis sehingga mengalami kondisi stress. Mahasiswa memiliki karakteristik kepribadian yang menjadikan kekuatan dasar untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi stress atas tuntutan yang dihadapi. Menurut Kobasa dan Maddi (2005) karakteristik kepribadian *hardiness* merupakan salah satu konstelasi karakteristik kepribadian yang menjadi kekuatan dasar untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stress. *Hardiness* akan mempengaruhi upaya para mahasiswa untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang membebani atau membuat stress. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data empirik mengenai gambaran *hardiness*. Metode penelitian ini bersifat deskriptif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2012 dengan IPK minimal 3 di Universitas Islam Bandung yang berjumlah 49 orang dan merupakan populasi. Alat ukur yang digunakan adalah skala *hardiness* yang di dasarkan pada Teori *Hardiness* dari Kobasa. Diperoleh 24 item valid berdasarkan norma Cronbach dan memiliki reliabilitas 0,724. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh 30% (15 mahasiswa) memiliki tingkat *hardiness* tinggi dan 70% (34 mahasiswa) memiliki tingkat *hardiness* sedang.

Kata Kunci : *Hardiness*, Mahasiswa Psikologi, Kobasa dan Maddi

A. Pendahuluan

Ketika memasuki tingkat akhir, Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung menghadapi tuntutan perkuliahan lebih dibandingkan semester sebelumnya, untuk semester tujuh mahasiswa yang mengambil paket perkuliahan dihadapkan pada beberapa mata kuliah yang mengharuskan pengambilan data seperti Metodologi Penelitian III, Psikologi Islam V, dan Kuliah Kerja Peminatan Psikologi. Selain itu mahasiswa harus memilih mata kuliah pilihan, yaitu konseling atau *training* dan juga mata kuliah non penelitian lainnya. Hal tersebut membuat sebagian besar mahasiswa Psikologi tingkat akhir merasa tertekan (*pressure*), stres dan menganggap perkuliahan di Fakultas Psikologi Unisba cukup berat, dengan segala keterbatasan diri mereka seperti hafalan, mata kuliah yang tidak diminati namun tetap harus dijalani, semakin mudah lelah karena banyaknya tugas, bentroknya jadwal bimbingan, mencari fenomena penelitian dalam waktu singkat ketika fenomena sebelumnya ditolak, subjek penelitian yang sulit ditemui, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan masalah dan lainnya. Namun tuntutan tersebut harus tetap mereka jalani untuk meraih kelulusan. Stres sendiri merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya (Lazarus & Folkman, 1984).

Lulusan Psikologi Universitas Islam Bandung dengan IPK 3 masih kurang dari setengah lulusannya, lulusan tersebut banyak pula yang bukan dari lulusan tepat waktu, data lainnya adalah mahasiswa Psikologi Unisba dengan IPK 3 paling sedikit adalah angkatan 2012, yang mana angkatan tersebut merupakan angkatan tingkat akhir. Dari seluruh angkatan, 2012 merupakan angkatan dengan IPK minimal 3 tersedikit dari angkatan lainnya, 46 % mahasiswa dari seluruh mahasiswanya (68 orang) mengatakan bahwa tuntutan tersebut berdampak pada kesehatan fisik dan psikisnya. Untuk dampak fisik seperti jantung berdebar, insomnia, mudah lelah kemudian tidur dalam jangka waktu lama, tidak nafsu makan, migrain, pusing, maag, mual, berkering, susah buang air dan sering buang air. Untuk dampak pada psikis, seperti cemas, sering melamun, lemas, malas belajar, sulit berkonsentrasi, gelisah, terus memikirkan masalah, mudah marah-marah. Namun demikian, ketika mengalami stress karena tuntutan perkuliahan, terdapat sekelompok mahasiswa Psikologi Unisba yang dapat mempertahankan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) 3 hingga semester VIII ini pula diangkat tersedikit tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, terdapat informasi dari 37 mahasiswa yang mendapat IPK minimal 3 angkatan 2012 ketika mereka cukup tertekan dengan tuntutan yang ada, mereka mempersepsikan bahwa tuntutan tersebut dapat dilewati dengan baik dan maksimal, bukan dianggap sebagai ancaman yang dihindari. Dengan cara diantaranya, tetap mengerjakan tugas sebaik mungkin walaupun sulit, percaya bahwa kesuksesan dan keberhasilan masa depan dapat mereka capai dengan kerja keras dan bersungguh-sungguh, mencari referensi materi ketika mendapatkan tugas, diskusi dengan teman ketika mendapatkan tugas, mempunyai cara dan perencanaan belajar yang tepat untuk dirinya. Ketika diperkuliahan mereka melibatkan diri dengan bertanggung jawab akan segala perannya sebagai mahasiswa yang menyelesaikan tugas-tugas dengan maksimal, memahami apa yang harus dikerjakan demi mendapat IPK tinggi atau berprestasi seperti mempelajari materi setelah perkuliahan, memahami tujuan mereka kuliah dengan hasil maksimal adalah demi masa depan mereka pula, mereka juga merasa dekat dengan banyak teman akan memberi pengaruh positif untuk berdiskusi mengenai perkuliahan dan bukan terpengaruh menjadi lupa akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

Mereka juga menganggap tuntutan sebagai tantangan, peluang untuk belajar mengembangkan diri dan suatu kewajiban yang harus segera diselesaikan oleh mahasiswa karena mereka memang sedang memperjuangkan sesuatu dalam perkuliahan hingga kelulusan, seperti ketika semester baru datang dan terdapat tuntutan mata kuliah yang berbeda dari semester sebelumnya dan dirasa lebih sulit mereka merasa tertantang untuk menghadapi mata kuliah tersebut sebaik mungkin, ketika ada kesulitan dalam perkuliahan mereka merasa hal tersebut akan menjadi pembelajaran baru untuk kedepannya, mahasiswa bersedia mengerahkan tenaga, waktu dan finansial demi tercapainya keberhasilan studi seperti mengesampingkan waktu bermain dengan membaca ulang materi terutama menjelang ujian, mencari dan membeli buku referensi untuk kuliah. Berdasarkan berbagai perilaku tersebut, menunjukkan bahwa terdapat perilaku-perilaku yang mengindikasikan karakteristik kepribadian *hardiness* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2012 dengan IPK minimal 3.

Cara yang membedakan seseorang menghadapi atau mengatasi tekanan salah satunya adalah karakteristik kepribadian *hardiness*. Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005) mengidentifikasi sekumpulan ciri kepribadian yang menetralkan stress yang berkaitan dengan pekerjaan. Kepribadian *hardiness* dapat membantu mahasiswa untuk menilai kembali situasi yang dihadapinya (Lazarus, 1984). Mahasiswa yang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi dapat membuat penilaian kognitif yang positif dan mampu melawan stress.

Berdasarkan uraian fenomena tersebut, terdapat bahan kajian yang menarik diteliti yaitu mengenai *hardiness* pada mahasiswa, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Studi Deskriptif Mengenai *Hardiness* Pada Mahasiswa Psikologi Unisba Angkatan 2012 Yang Mempunyai IPK 3” dan tujuan penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai *hardiness* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2012 dengan IPK 3 di Universitas Islam Bandung.

B. Landasan Teori

Menurut Kobasa dan Maddi (2005) *hardiness* merupakan suatu konstelasi karakteristik kepribadian yang menjadi kekuatan dasar untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna menetralkan efek negatif stress.

Konsep *Hardiness* awalnya dikemukakan oleh Kobasa sebagai suatu variabel yang ada dalam diri individu untuk menerima dan menghadapi sesuatu. Maddi & Kobasa (Bartone: 1999: 72-82) (dalam Rahayu 2009: 13) mengungkapkan orang yang memiliki *hardiness* memiliki pengertian akan hidup dan komitmen yang tinggi akan pekerjaan, memiliki kontrol akan perasaan yang baik dan terbuka akan berbagai kesempatan dan tantangan dalam hidup.

Kobasa (1979 dalam Puji, 2016) menyatakan bahwa *hardiness* menunjukkan tiga aspek, yaitu :

1. *Control* atau kontrol yang didalamnya juga termasuk tanggung jawab merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga (Kobasa dan Maddi, 2005).
2. *Commitment* atau komitmen adalah kecenderungan untuk melibatkan dirinya dalam berbagai aktivitas, kejadian dan orang-orang dalam kehidupannya atau aktivitas yang sedang dihadapi (Kobasa dan Maddi, 2005). Aspek komitmen dicerminkan dengan kemampuan untuk merasa terlibat lebih aktif dengan orang lain dan keyakinan mengenai suatu kebenaran, nilai dan pentingnya diri dan

pengalaman seseorang (Huang, 1995). Seseorang yang memiliki komitmen menurut Kobasa dan Maddi (2005) mempunyai *sense of direct*, tujuan dan *sense of active* dalam kehidupan.

3. *Challenge* atau tantangan merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dirinya (Kobasa dan Maddi, 2005).

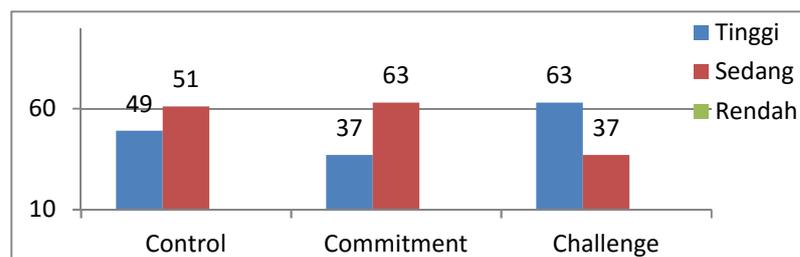
C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data Frekuensi Pengkategorian *Hardiness*

KATEGORI	f	PERSENTASE (%)
Tinggi	15	30%
Sedang	34	70%
Rendah	0	0%

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa 30% (15 mahasiswa) Psikologi Unisba angkatan 2012 dengan IPK 3 memiliki *hardiness* yang tinggi dan 70% (34 mahasiswa) memiliki *hardiness* yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya mahasiswa mampu bertahan walaupun dengan kondisi banyaknya tuntutan perkuliahan. *Hardiness* dalam penelitian ini adalah karakteristik kepribadian yang menjadi kekuatan dasar untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna menetralkan efek negatif stress. Mahasiswa dengan tingkat *hardiness* tinggi merasa optimis serta berfikir positif dalam menghadapi setiap tuntutan atau stressor, menemukan kapasitas dalam situasi-situasi yang menimbulkan stress atau tertekan, dan juga mereka menganggap menghadapi tuntutan tersebut sebagai suatu tantangan, sehingga ketika menerima tuntutan perkuliahan yang ada, mahasiswa memunculkan tiga aspek *hardiness* pada perilakunya dan pada akhirnya mereka memperoleh IPK tinggi tersebut.

Diagram 1. Perbandingan Tingkat *Hardiness* setiap Aspek (%)



Berdasarkan diagram diatas, diperoleh bahwa aspek yang memiliki nilai persen tertinggi adalah aspek *challenge* yakni sebesar 63 %. Kemudian aspek *control* sebesar 39 %, dan aspek *commitment* dengan persentase 37 %.

Aspek *control* yang merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Data menunjukkan bahwa *control* dengan kategori tinggi yaitu 49 % (24 mahasiswa) dan 51 % (25 mahasiswa) ada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *control* yang tinggi mengetahui apa yang harus dilakukan ketika berada pada kondisi-kondisi tertentu dalam hidupnya bahkan yang tidak terduga dan dapat

bertanggung jawab dengan tuntutan yang harus dikerjakannya, hal tersebut juga didukung dengan data wawancara yang menunjukkan bahwa mahasiswa punya masalah tidak hanya di perkuliahan saja, ada juga masalah lain seperti pekerjaan sampingan yang membutuhkan tenaga, pikiran dan waktu, masalah kesehatan, masalah dengan keluarga dan bahkan dengan teman namun mereka pada akhirnya mahasiswa menemukan cara untuk bertahan menghadapi masalah dan tuntutan yang ada pada dirinya.

Pada aspek *commitment* yaitu kecenderungan untuk melibatkan dirinya dalam berbagai aktivitas, kejadian dan orang-orang dalam kehidupannya atau aktivitas yang sedang dihadapi, mahasiswa dengan kategori *commitment* tinggi mencapai 37% (18 mahasiswa) dan dengan kategori *commitment* sedang 63% (31 mahasiswa), komitmen yang tinggi pada mahasiswa dapat dilihat dari terlibatnya mahasiswa dalam perkuliahan dengan aktif, mempelajari kembali materi diperkuliahan, ketika mereka mengalami masalah akademik mereka langsung terlibat langsung seperti mengurus jadwal bentrok dan mengisi Formulir Rencana Studi (FRS) dan jika mereka tidak dapat mengurusnya mereka akan langsung menghubungi wali dosen dan meminta bantuan teman sebagai wali atau kuasanya. Dalam aspek ini mahasiswa terkadang kesulitan dengan tugas-tugas dengan *deadline* yang bersamaan, namun hal tersebut dapat diatasi dengan bantuan teman.

Aspek *challenge* merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan diri. Berdasarkan pada hasil pengolahan data, didapatkan hasil 63 % (31 mahasiswa) dengan kategori *challenge* tinggi dan 37% (18 mahasiswa) dengan kategori *challenge* sedang, mahasiswa dengan IPK minimal 3 memandang stress sebagai sesuatu yang wajar dalam kehidupan karena sedang memperjuangkan sesuatu dalam dirinya. Hal tersebut didukung juga dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa mahasiswa dapat dikatakan sudah terbiasa dengan tuntutan yang ada dan mereka menilai hal tersebut sebagai pembelajaran untuk masa depannya nanti, seperti untuk pendidikan lanjutan yang akan semakin sulit atau dalam pekerjaan yang akan lebih banyak tuntutan.

D. Simpulan

1. Data menunjukkan bahwa dari 49 mahasiswa Psikologi Unisba angkatan 2012 dengan IPK 3, sebanyak 15 orang (30%) memiliki *hardiness* yang tinggi dan sebanyak 34 orang (70%) memiliki *hardiness* yang sedang.
2. Aspek *challenge* pada kategori tinggi memiliki nilai persen terbanyak dibandingkan aspek lain, yaitu 63%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Unisba angkatan 2012 dengan IPK 3 menganggap tuntutan sebagai sesuatu yang wajar yang menjadi tantangan dan harus dihadapi dengan maksimal demi masa depannya.

E. Saran

1. Bagi mahasiswa yang memiliki *hardiness* sedang disarankan untuk meningkatkannya, dalam aspek *control* dengan cara berdiskusi dengan teman atau dosen ketika mengalami kesulitan. Untuk aspek *commitment*, ketika mempunyai keinginan mendapat IPK tinggi agar belajar secara teratur dan mencari cara pembelajaran yang sesuai dengan diri sendiri. Untuk aspek *challenge*, mahasiswa agar lebih berfikir positif apa tujuan dari perkuliahan dan apa manfaat dari segala tuntutan yang dihadapi saat ini dalam perkuliahan

sehingga mahasiswa akan lebih terpacu dalam belajar dan berprestasi serta menganggap segala tuntutan merupakan tantangan yang mendewasakan diri dan memberi banyak manfaat untuk masa depan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengaitkan data lapangan dengan hasil demografi.

Daftar Pustaka

- Ainan, Puji Lana. (2016). Hubungan Antara Hardiness Dengan Coping Strategi Pada Guru Sekolah Inklusi Di SDN Putraco Indah Bandung . Skripsi. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Allred, Kenneth dan Timothy W. Smith. (1989). Journal Of Personality And Social Psychology. The Hardly Personality : Cognitive And Physiological Responses To Evaluative Threat. Vol. 56, No.2, 257-266.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2009). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hanifah, Ismi. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Self Esteem Siswa Berprestasi Non-Kulikuler Kelas XII IPS Di SMA Negeri 4 Cimahi . Skripsi. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Kobasa, S. C. (2013). Stressful Life Events, Personalitu And Health : An Injury Into Hardiness. Journal of a Personalitu and Social Psychology, 37, 1-15.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Maddi, S.R. (2005). The Story Of Hardiness : Twenty Years Of Theorizing, Research And Practice. Vol 54, No 3, 175-185.
- _____. (2006). The Journal Of Positive Psychology Hardiness : The Courage To Grow From Stress. Vol.1, No. 3, 160-168.
- _____. (2013). Springer Briefs in Psychology Personal Hardiness as the Basis for Resilience Chapter 2.
- Patton, Tracey J. F. dkk. (1999). Hardiness And Anxiety As Predictors Of Academic Success In First Year, Full Time And Part Time RN Students. Vol 30, No 4.
- Sari, Aulia Puspita. (2015). Hubungan Antara Hardiness Dengan Coping Strategi Pada Siswa Yang Bekerja Part Time Di Smk Al-Falah Kota Bandung . Skripsi. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Setyosari, Punaji. (2012). Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Soderstrom, Mike dkk. (2000). Journal of Behavioural Medicine The Relationship Of Hardiness, Coping Strategies, And Perceived Stress To Symptoms Of Illness. Vol. 23, No. 3.