



Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Tingkat Stres Akademik dan Organisasi

Dwi Suko Rahayu ✉, Sinta Saraswati.
Universitas Negeri Semarang
Bimbingan dan Konseling

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 17 November 2020
Disetujui 10 Desember 2020
Dipublikasikan 31 Desember 2020

Keywords:

Kepribadian tangguh (hardiness),
Tingkat stres,
Tuntutan akademik dan organisasi

DOI:

<https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i2.34344>

Abstrak

Kepribadian tangguh merupakan karakteristik pribadi yang memiliki daya tahan terhadap suatu tekanan yang menyebabkan stres dan mampu menentukan respon yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian tangguh dengan tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi pada anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bersifat deskriptif korelasional dengan menggunakan skala psikologis dalam pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota random sampling* dan diperoleh anggota lembaga kemahasiswaan sejumlah 150. Teknik analisis data yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran kepribadian tangguh dan tingkat stres anggota lembaga kemahasiswaan se-FIP UNNES 2019 masing-masing berada pada kategori sedang yaitu 68.7% dan 74%. Hasil analisis korelasi *product moment* sebesar -0.625 ($p < 0.05$) dengan $r_{tabel} = 0.159$, sehingga nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dengan tingkat stres anggota lembaga kemahasiswaan se-FIP UNNES tahun 2019

Abstract

Hardiness is a personal characteristic that has a resistance to a pressure that causes stress and has capability to determine an effective response to overcome it. This study aimed to determine the relationship between hardiness with the level of stress facing academic and organizational demands on the students organization members of the FIP UNNES in 2019. This study applied quantitative method which was descriptive correlational using psychological scales in collecting the data. The sampling technique used quota random sampling and was obtained by 150 students organization members. Data analysis techniques were quantitative descriptive analysis and pearson product moment correlation. The result of this study showed that a representation of hardiness and stress levels of the students organization members throughout the FIP UNNES 2019, respectively in the medium category of 68.7% and 74%. The result of the product moment correlation analysis was -0.625 ($p < 0.05$) with $r_{tabel} = 0.159$, so the value of $r_{count} > r_{tabel}$. It can be concluded that there is a negative and significant relationship between the hardiness with the stress levels of students organization members of FIP UNNES in 2019.

How to cite: Rahayu, D., & Saraswati, S. (2022). Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Tingkat Stres Menghadapi Tuntutan Akademik dan Organisasi Anggota Lembaga Kemahasiswaan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(2), 91-97. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i2.34344>.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang akan menjadi agen perubahan (*agent of change*) di masa yang akan datang. Agen perubahan yang berfungsi sebagai pengontrol dari situasi sosial yang ada di sekeliling mereka, mempelajari berbagai macam fenomena sosial yang terjadi di dalam masyarakat, sampai kepada pemberi solusi atas segala permasalahan yang timbul dalam dimensi-dimensi kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang menyiratkan aspek pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Dari konsep ini dapat terlihat jelas bahwa ruang lingkup mahasiswa adalah studi dan masyarakat, sehingga mahasiswa mampu mengembangkan ilmu pengetahuan, bakat dan minat melalui kegiatan akademik maupun non akademik.

Kegiatan non akademik, salah satunya dengan mengikuti organisasi yang ada di intra maupun ekstra kampus. Hal ini untuk meningkatkan *softskill* dalam kerjasama, serta pengalaman untuk menciptakan kreativitas dan inovasi baru dalam rangka pengembangan diri. "...Organisasi kemahasiswaan intra perguruan tinggi adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi..." (Kemendikbud, 1998: Pasal 1 ayat 1). Mahasiswa berorganisasi dituntut kemandirian dan tanggungjawab agar mampu menyelesaikan tugas akademik dan organisasi dengan baik.

Pada prosesnya tidak jarang mahasiswa mengeluhkan tentang tugas akademik yang banyak dengan *deadline* yang berdekatan dan bersamaan dengan kegiatan organisasi yang padat. Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada 73 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES yang mengikuti organisasi baik tingkat jurusan, fakultas maupun universitas bahwa 42,5% menyatakan kesal ketika tugas kuliah menumpuk dan waktu istirahat yang terganggu karena kuliah maupun organisasi. Sementara itu, 31,5% menyatakan sedih ketika kegiatan organisasi bersamaan dengan jadwal kuliah dan 46,6% merasa sedih ketika tidak bisa mengatur waktu kuliah dan organisasi. Terlebih lagi 56,2% dari mereka menyatakan jarang main (*refreshing*) karena tugas kuliah dan organisasi, juga 37% menyatakan sering berselisih paham dengan teman kuliah atau organisasi serta terkadang lebih mement-

ingkan tugas organisasi daripada tugas kuliah. Hal itulah yang menyebabkan mahasiswa terkadang merasa tertekan dan sulit untuk mengontrol diri ketika banyak tuntutan yang dihadapi, sehingga menimbulkan stres.

Shenoy menyatakan (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) bahwa tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademik (*academic stress*) maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Sarafino (2011) menjelaskan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, individu mempersepsikan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Tuntutan akademik meliputi tugas resume setiap materi yang disampaikan dosen, makalah/presentasi individu juga kelompok, *mapping* materi, observasi, praktik dan membuat laporan setiap kegiatan, serta tugas akhir dan ujian tengah semester atau ujian akhir semester. Tugas-tugas tersebut harus diselesaikan sesuai batas akhir yang ditentukan dan terkadang harus membagi waktu dengan menyelesaikan tuntutan lain seperti di organisasi. Di Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES terdapat 16 Lembaga Kemahasiswaan, 4 Unit Kegiatan Mahasiswa dan komunitas-komunitas seni, olahraga, keilmiah tingkat jurusan atau yang sering disebut Badan Semi Otonom (BSO). Kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi pengabdian masyarakat seperti pengadaan pelatihan di desa binaan, santunan ke yayasan sosial. Selain itu juga penyelenggaraan kegiatan/*event* seperti workshop, pentas seni, ajang perlombaan dan pelatihan-pelatihan. Di samping itu juga kontrol sosial, mengkaji isu atau kebijakan kampus maupun nasional, aksi damai turun ke jalan dan kegiatan lainnya.

Tuntutan akademik dan organisasi inilah yang membuat stres pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Termasuk anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES, yang meliputi anggota Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Himpunan Mahasiswa (HIMA) dan Dewan Perwakilan Mahasiswa Jurusan (DPMJ). Pada pemenuhan tuntutan akademik dan organisasi

yang menyebabkan stres tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi, baik internal maupun eksternal. Faktor lingkungan atau situasi dan juga faktor-faktor pribadi termasuk intelektual, motivasi dan karakteristik kepribadian. Salah satu contohnya adalah harga diri : orang yang memiliki harga diri tinggi kemungkinan besar percaya bahwa mereka memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan yang membutuhkan kekuatan yang mereka miliki. Jika mereka mengerti suatu peristiwa sebagai stres, mereka dapat menafsirkannya sebagai tantangan daripada ancaman (Sarafino, 2011).

Peran kepribadian yang banyak diteliti berhubungan dengan stres salah satunya adalah *hardiness*. Menurut Maddi (2013) secara khusus *hardiness* muncul sebagai pola sikap dan strategi yang bersama memfasilitasi untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan, dari yang berpotensi petaka menjadi sebuah peluang. Individu yang memiliki *hardiness* mampu bertahan menghadapi setiap perubahan yang ada, baik di dalam diri maupun di luar dirinya dipandang sebagai suatu keadaan untuk bisa mengembangkan diri dan bukan suatu ancaman terhadap dirinya. Kepribadian tangguh (*hardiness*) merupakan aspek psikologis yang seharusnya dimiliki anggota lembaga kemahasiswaan untuk mengatasi stres yang dialami akibat dari tuntutan akademik dan organisasi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Singh (2016) dengan judul '*Stress Among School-going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness*' menyatakan bahwa stres di kalangan remaja yang bersekolah secara signifikan berkorelasi negatif dengan kepribadian tangguh (*hardiness*) anak. Sekariansah dan Sakti (2013) dalam penelitiannya pada mahasiswa yang menyusun skripsi bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres, dan memberikan kontribusi sebesar 30,6% terhadap stres.

Berdasarkan teori dan data penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi pada anggota lembaga kema-

hasiswaan se-FIP UNNES tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat deskriptif korelasional dikarenakan menganalisis data-data numerikal dengan metode statistik menggunakan bantuan SPSS, untuk menggambarkan secara sistematis dan menyelidiki sejauh mana variabel satu berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi.

Variabel dalam penelitian ini yaitu kepribadian tangguh (*hardiness*) sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan tingkat stres sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

Subyek dalam penelitian ini ialah anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES 2019 yang berusia 18-22 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota random sampling* dengan menentukan ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2017). Hal ini dikarenakan pengambilan sampel didasarkan pada jumlah yang sudah ditentukan, tanpa menghiraukan asal subyek yang terpenting masih dalam populasi. Sampel yang digunakan yaitu 150 anggota lembaga kemahasiswaan.

Pengumpulan data menggunakan skala psikologis yaitu skala kepribadian tangguh dan skala stres dengan jenis penskalaan respon skala *likert*. Skala yang digunakan untuk mengukur kepribadian tangguh dan stres disusun oleh peneliti dengan masing-masing item *valid* yaitu 52 item dan 30 item

Penghitungan reliabilitas menggunakan formula alpha (α). Skala *hardiness* memiliki reliabilitas 0,932 dan skala stres memiliki reliabilitas 0,797. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Teknik korelasi *Pearson Product Moment* dapat dilakukan setelah memenuhi syarat uji asumsi statistik yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL

Tabel 1. Klarifikasi Tingkatan Kepribadian Tangguh (Hardiness)

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi > 218	24	16%
Sedang 184 - 218	103	68.7%
Rendah < 184	23	15.3%

Tabel 2. Klarifikasi Tingkatan Stres

Kategori	Jumlah	Prosentase
Tinggi > 93	18	12%
Sedang 93 – 71	111	74%
Rendah < 71	21	14%

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment (Pearson)

Variabel	Jumlah Responden (N)	r_{xx}	r_{yy}	Sig. (2-tailed) (P)
Kepribadian tangguh (hardiness)	150	1	-0.625	0.000
Tingkat Stres	150	-0.625	1	0.000

Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat kepribadian tangguh (hardiness) pada anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES tahun 2019 pada kategori tinggi dengan skor > 218 terdapat 24 anggota dengan prosentase 16%, pada kategori sedang dengan skor antara 184 sampai 218 yaitu 103 anggota dengan prosentase 68.7%, dan pada kategori rendah dengan skor < 184 yaitu 23 anggota dengan prosentase 15.3%. Tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi pada anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES tahun 2019 adalah pada tingkat stres tinggi dengan skor > 93 yaitu 18 anggota dengan prosentase 12%, pada kategori sedang dengan skor antara 71 sampai 93 terdapat 111 anggota dengan prosentase 74%, dan pada tingkat stres rendah dengan skor < 71 yaitu 21 anggota dengan prosentase 14%.

Uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas data dilihat dari indeks *kolmogorov-smirnov* melalui IBM SPSS Statistic versi 21. Hasil signifikansi *kolmogorov-smirnov* yaitu 0.740. Hasil signifikansi tersebut > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Uji asumsi berikutnya yaitu uji linieritas data dilihat pada nilai signifikansi *Deviation of Linearity* melalui IBM SPSS Statistic versi 21. Hasil signifikansi *Deviation of Linearity* yaitu 0.236. Hasil signifikansi tersebut > 0.05 maka

dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kepribadian tangguh dan tingkat stres. Data penelitian telah memenuhi syarat untuk dilakukannya uji korelasi *product moment pearson*.

Hasil uji hipotesis yaitu uji korelasi *product moment pearson* didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar (P = 0.000) serta nilai korelasi *product moment* yaitu (r = - 0.625). Nilai signifikansi (P = 0.000 < 0.05), sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi. Selanjutnya diperoleh nilai korelasi (r = - 0.625) dengan r_{tabel} (N=150) sebesar 0.159, sehingga nilai r_{hitung} > r_{tabel} maka variabel kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan tingkat stres memiliki hubungan negatif yang kuat dikarenakan (r = - 0.625) berada pada rentang 0.600-0.799 derajat interpretasi koefisien korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara variabel kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ke-

pribadian tangguh dengan tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi anggota lembaga kemahasiswaan se-FIP UNNES tahun 2019

PEMBAHASAN

Kepribadian tangguh (*hardiness*) yang dimiliki anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES tahun 2019 berada pada kategori sedang. Hal ini tidak terlepas dari faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi. Faktor internal yang terlibat yaitu karakteristik masing-masing anggota yang berbeda-beda, seperti kepribadiannya dalam bertindak dan berpikir. Kepribadian yang tangguh merupakan pribadi yang memiliki daya tahan terhadap tekanan dan mampu mengendalikan diri menghadapi permasalahan yang ada.

Pengendalian diri yang dimaksud pada aspek ini yaitu kontrol diri anggota lembaga kemahasiswaan terhadap keadaan yang terjadi. Begitu pula dengan keterlibatan diri dalam menghadapi permasalahan pada akademik dan organisasi, serta tuntutan yang semakin menantang untuk mencari peluang supaya dapat bertahan dan mampu mengatasi hambatan yang ada. Sabela dkk (2014) memaparkan bahwa ketangguhan diri membuat individu memiliki kesempatan mengontrol jalan hidup, menjadi lebih antusias dan energik, menjadi lebih terlibat pada apa saja yang dilakukannya dan yakin dapat membuat perubahan ke arah positif. Anggota lembaga kemahasiswaan yang memiliki pengendalian diri yang baik tetap mampu menjalani tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa dan anggota organisasi secara beriringan. Seperti hasil penelitian Irhamiati dkk (2017) yang mengemukakan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh yang positif terhadap disiplin belajar siswa. Semakin kuat kontrol diri siswa maka disiplin belajar juga akan meningkat.

Keterlibatan diri juga menjadi titik penting, yakni kecenderungan untuk selalu melibatkan diri dalam segala hal yang terjadi, dalam hal ini ketika ada kegiatan organisasi yang membutuhkan tenaga dan waktu yang cukup mengurus diri, anggota lembaga kemahasiswaan tetap bertahan menyelesaikan tugas atau tuntutan pada kegiatan organisasi dan tidak memilih untuk melarikan diri dari tanggung jawab tersebut. Maddi (2013) juga

menyebutkan bahwa komitmen itu melibatkan keyakinan bahwa seburuk apapun hal-hal yang terjadi, yang terpenting yaitu untuk tetap terlibat dengan apapun yang terjadi, bukannya tenggelam dalam pelarian dan mengasingkan diri. Kemampuan anggota lembaga kemahasiswaan diuji ketika menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi, untuk tetap *survive* dan menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikannya. Seperti yang dijelaskan Sarafino (2013) bahwa tantangan mengacu untuk memandang suatu perubahan sebagai peluang mengembangkan diri dan bukan memandang sebagai ancaman.

Faktor eksternal juga memiliki keterlibatan pada tingkat ketangguhan individu. Latar belakang keluarga dan lingkungan, baik lingkungan belajar, bermain, berorganisasi/komunitas dan lingkungan sosial lainnya. Interaksi orangtua dan anak membantu menumbuhkan kepribadian tangguh, melalui kualitas interaksi yang membentuk pandangan umum tentang diri dan dunianya. Lingkungan sosial merupakan faktor yang sangat memberikan dampak signifikan pada terbentuknya karakter seseorang. Salah satunya dukungan sosial, apakah individu akan diterima atau tidak, diakui atau tidak. Anggota lembaga kemahasiswaan belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada, baik menyesuaikan diri terhadap rekan-rekan kuliah dan organisasi maupun peraturan dan tuntutan yang ada. Dikarenakan penguasaan lingkungan merupakan awal menumbuhkan dan membangun kontrol diri (Wahanisa dan Prihastuty, 2015).

Tingkat stres anggota lembaga kemahasiswaan FIP UNNES tahun 2019 juga berada pada kategori sedang. Faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat stres, salah satunya beban atau tuntutan pada anggota lembaga kemahasiswaan itu sendiri, baik tuntutan akademik maupun organisasi. Selain itu juga permasalahan dengan sesama rekan anggota yang kurang harmonis dan kurangnya toleransi sesama anggota satu dengan yang lainnya. Sarafino (2011) menjelaskan komponen yang mempengaruhi stres meliputi sumber daya, tuntutan, perbedaan dan interaksi dengan orang lain. Sumber daya yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi keadaan yang sulit sehingga berdampak pada fisik, psikologis dan sosialnya. Anggota lembaga kemahasiswaan pada dasarnya memiliki kemampuan atau ketahanannya mas-

ing-masing. Ketika dihadapkan dengan *deadline* tugas yang banyak, kegiatan atau rapat organisasi yang hampir setiap malam dan pagi hari harus kuliah, maka kesehatan tubuhpun yang kadang sering terabaikan. Psikis setiap anggota yang berbeda dalam menghadapi tuntutan yang ada, membuat rentan untuk stres bagi anggota lembaga kemahasiswaan yang tidak memiliki psikis yang kuat dalam menghadapi keadaan yang terjadi.

Setiap individu memiliki tuntutan yang berbeda-beda dalam hidupnya termasuk tuntutan-tuntutan yang mempengaruhi ketahanan terhadap stres. Fajrien dkk (2017) membuktikan bahwa terdapat perbedaan ketahanan stres yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif organisasi juga memiliki ketahanan yang tinggi terhadap stres, meski dihadapkan dengan tuntutan tugas yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif organisasi. Stres muncul dikarenakan adanya perbedaan atau ketidakcocokan antara tuntutan situasi dan kemampuan diri. Permasalahan yang melampaui kemampuan atau jenuh terhadap situasi yang konstan, misalnya anggota lembaga kemahasiswaan dalam memenuhi tuntutan tugas yang ada, tidak jarang akan melalaikan pemenuhan kebutuhan diri sendiri, seperti istirahat dan makan yang cukup. Selain itu, tuntutan dari atasan di organisasi yang terkadang memberikan tugas yang tidak sesuai dengan *passion* ataupun dosen yang memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Interaksi dengan lingkungan juga turut mempengaruhi tingkat stress, seperti interaksi dengan keluarga, teman-teman di kost, interaksi dengan dosen dan rekan organisasi.

Menurut Kobasa (dalam Evendy dan Dwiyanti, 2013) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuatnya tahan terhadap stres. Berdasarkan hal itu, kepribadian tangguh (*hardiness*) memiliki peranan penting dalam mengatasi stres pada individu, termasuk pada anggota lembaga kemahasiswaan. Setiap anggota lembaga kemahasiswaan memiliki kemampuan yang berbeda-beda untuk *survive* dalam kehidupan sehari-hari. Ketika anggota lembaga kemahasiswaan tidak mampu beradaptasi dengan menyelesaikan tuntutan-tuntutannya maka akan mengalami stres, baik stres akademik maupun stres berorgan-

isasi.

Konsep *hardiness* pertama kali yang diteliti oleh Kobasa dkk tahun 1979 (dalam Mahmudah, 2009) menguji tentang hubungan antara stres dan kesehatan. Individu yang mengalami stres tinggi yang berkesinambungan dan dalam jangka waktu yang relatif lama tetapi tetap sehat, memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda dengan individu yang menjadi sakit. Perbedaan karakteristik kepribadian ini yang mendasari konsep *hardiness* muncul. Kuatnya hubungan kepribadian tangguh dengan tingkat stres juga ditunjukkan pada penelitian Maddi (dalam Golestaneh, 2018) yang mendefinisikan kepribadian tangguh (*hardiness*) sebagai gaya kepribadian yang luas atau digeneralisasikan sebagai fungsi yang meliputi kognitif, kualitas emosional dan perilaku.

Anggota lembaga kemahasiswaan yang memiliki kepribadian tangguh dan kuat akan mampu mengontrol dirinya untuk menyelesaikan tuntutan akademik dan organisasi dengan baik, mampu bertahan menghadapi setiap perubahan, seperti kegiatan yang tidak sesuai dengan rencana. Kemudian tetap melibatkan diri dalam setiap kejadian, bukan melarikan diri dari masalah. Memandang bahwa stres merupakan hal yang wajar dalam kehidupan dan mengubahnya menjadi suatu tantangan yang harus diselesaikan. Hal ini akan menjadi seimbang, apabila anggota lembaga kemahasiswaan meningkatkan kepribadian tangguhnya (*hardiness*), sehingga mampu menekan atau mengatasi stres yang sedang dihadapi dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik dan organisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi anggota lembaga kemahasiswaan se-FIP UNNES tahun 2019. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian tangguh yang dimiliki anggota lembaga kemahasiswaan, maka semakin rendah tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepribadian tangguh yang dimiliki anggota lembaga kemahasiswaan maka semakin tinggi

tingkat stres menghadapi tuntutan akademik dan organisasi.

Ditinjau dari keterbatasan penelitian ini maka disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkombinasikan dengan variabel lain yang berhubungan maupun berpengaruh pada kepribadian tangguh maupun stres, serta dapat menggunakan subyek lain, seperti siswa dari jenjang SD sampai SMA maupun pekerja, sehingga dapat mengetahui secara menyeluruh keterkaitan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) dengan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Evendy, Ridwan dan Dwiyanti, Retno. 2013. *Hubungan anatara Hardiness (Kepribadian Tahan Banting) dengan Intensi Turnover pada karyawan PT Sumber Alfaria Trijaya Tbk di Wilayah Gombong Kabupaten Kebumen*. Jurnal Psikologi : Tahun 11, No 2, ISSN 1693-1076. Universitas Muhammdiyah Purwokerto
- Fajrien, Sheilla dkk. 2017. *Perbedaan Kepercayaan Diri dan Ketahanan Stres Mahasiswa yang Aktif Dengan Mahasiswa yang Tidak Aktif dalam Organisasi Internal Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Jurnal Psikologi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Golestaneh, Seyed Mousa. 2018. Relationships between self-efficacy and personal hardiness and pain self-efficacy in university students. *Journal of research & health* : Vol.8, No.2. 182-188. DOI : 10.29252/jrh.8.2.182
- Irhamiati dkk. 2017. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol.2 No.3 Hal 73-81. Banda Aceh : Universitas Syiah Kuala
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Maddi, Salvatore R. 2013. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer: USA.
- Mahmudah, Imroatul. 2009. Perbedaan Ketangguhan Pribadi (Hardiness) antara Siswa dan Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawan Abrasi. *Jurnal Psikologi (Indigenous)* : Vol.11, No.2. 47-59
- Sabela, Osi Isna dkk. 2014. *Ketangguhan Mahasiswa yang Berwirausaha : Studi Kasus*. Jurnal Psikologi Vol.13 No.2 170-189. Semarang : Universitas Diponegoro
- Salinan Kemendikbud RI No.155/U/1998. 1998. *Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan Diperguruan Tinggi*. Jakarta : Menteri Pendidikan dan Kebudayaan
- Sarafino, E.P, and Smith, T.W. 2011. *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions. 7th edition*. United states of America. Library of Congress Cataloging
- Sekariansah, A. T., & Sakti, H. (2013). Hardiness relationship between stress with sort of students in thesis. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 74-82.
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology*, 9(4), 8-15.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Wahanisa, Rofi dan Prihastuty, Rahmawati. 2015. *Penguatan Hardiness melalui Psikoedukatif pada Narapidana Wanita*. LKTI Dosen : UNNES.