

HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN STRES MENGHADAPI UJIAN PADA MAHASISWA

Ajeng Safitri

Universitas Muhammadiyah Riau

ajengsafitri@umri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stress menghadapi ujian. Penelitian ini dilakukan pada 93 subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kesabaran dan tingkat stres menghadapi ujian adalah skala kesabaran dan skala stres menghadapi ujian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa ($r = -0,519$; $p < 0,01$). Tingkat kesabaran berpengaruh terhadap penurunan stres menghadapi ujian sebesar 27 %. Sedangkan 73 % tingkat stres menghadapi ujian dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Rata-rata subjek penelitian ini memiliki tingkat stres dalam menghadapi ujian dalam kategori ringan (52,6 %) dan tingkat kesabaran dalam kategori tinggi (56,99 %).

Kata Kunci: Kesabaran, Mahasiswa, Stres Menghadapi Ujian.

PENDAHULUAN

Penelitian Guthrie, dkk. (Zuharman, 2007) melaporkan bahwa lebih dari 50 % mahasiswa mengaku pernah mengalami stres yang berhubungan dengan tugas-tugas perkuliahan. Tekanan dan masalah yang mereka hadapi meliputi masalah akademik maupun masalah non akademik. Masalah akademik seperti tekanan menghadapi ujian, nilai IPK rendah, terancam *drop out* dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah non akademik seperti masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal. Banyak dari masalah - masalah tersebut menyebabkan stres dan gangguan kesehatan mental ringan maupun berat (Zulharman, 2007). Sejalan dengan pendapat tersebut, Nowak dan Marie dalam penelitiannya menyebutkan bahwa beban tugas perkuliahan yang melebihi kemampuan diri dan mendekati masa ujian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres di kalangan Pelajar (Mahfar, dkk., 2007).

Pada masa-masa ujian, biasanya tekanan terhadap mahasiswa meningkat. Menghadapi ujian merupakan stressor yang dapat mengganggu ketahanan diri mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Anderson dan Cole (Mahfar, dkk., 2007) bahwa faktor utama penyebab stres dikalangan mahasiswa adalah menghadapi ujian.

Para mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi ujian umumnya disebabkan oleh tuntutan prestasi akademik, bahan kuliah yang kurang jelas atau dianggap sulit, beban tugas yang banyak dalam waktu yang bersamaan dengan ujian, perubahan waktu yang digunakan untuk belajar, makan atau tidur (Misra & Mc Kean, dalam Mahfar, dkk., 2007). Lebih lanjut dikatakan bahwa stres terjadi ketika mahasiswa merasa tidak siap dalam menghadapi ujian, sehingga meningkatkan tekanan yang dihadapi dan melebihi ketahanan tubuhnya. Hal ini diakibatkan karena adanya ketakutan akan kegagalan sehingga mengalami stres ketika menghadapi ujian (Mahfar, dkk., 2007).

Stres dapat diartikan sebagai respon individu baik fisik maupun psikis terhadap stimulus baik yang berasal dari dalam diri individu sendiri seperti masalah usia, kondisi keuangan ataupun kondisi keluarga maupun dari luar individu seperti kondisi lingkungan sekolah atau hubungan dengan guru dan teman. Stimulus atau biasa disebut stresor yang mengganggu keseimbangan dan melebihi ketahanan dirinya untuk mengatasi gangguan tersebut (Richard & Zimbardo, 2002).

Mahasiswa membutuhkan suatu cara agar dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya ketika menghadapi ujian sehingga dapat terhindar dari stres atau yang biasa disebut dengan strategi *coping*. *Coping* merupakan perubahan kognitif dan konatif sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman, dkk., 1986). Strategi *coping* yang umum digunakan adalah strategi *coping* dengan menghadapi masalah (*active coping*) yaitu segala usaha-usaha baik secara emosional maupun tindakan yang dilakukan untuk mengatasi tekanan, dan strategi *coping* dengan menghindari masalah (*avoidant coping*), merupakan segala cara baik emosional maupun tindakan yang dilakukan untuk menghindari dari situasi tekanan (Holahan dan Moos, 1987).

Holahan dan Moos (1987) mengatakan bahwa tindakan individu mengatasi masalah bisa positif ataupun negatif. Strategi coping positif antara lain adalah, tindakan atau usaha untuk menghilangkan sumber stressor, memikirkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi stressor, mencari bantuan informasi atau nasehat tentang apa yang harus dilakukan, mencari dukungan empati atau dukungan emosional dari orang lain, menekan aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekatkan diri pada Tuhan atau biasa disebut religius *coping*, berpikir positif, penerimaan, dan mampu mentertawakan diri. Sedangkan tindakan coping yang negative dapat berbentuk antara lain, melontarkan atau menahan emosi secara berlebihan, mengingkari masalah yang sedang dihadapi, menyalahkan diri sendiri atau Tuhan sebagai sumber masalah, perilaku memutus hubungan dengan sumber masalah, putus asa, menarik diri dan tidak mau berusaha lagi dan melarikan diri pada penggunaan alkohol dan obat terlarang.

Coping religius adalah menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi stress. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah berdoa, meningkatkan iman, mencari pegangan dari keyakinan terhadap ajaran agama, serta mencari dukungan dari sesama jamaah yang lain (Abernethy, dkk., 2002). Ajaran agama Islam menyebutkan bahwa manusia hendaknya selalu sabar ketika menghadapi berbagai cobaan hidup, termasuk

kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan yang mereka alami. Seperti yang dikemukakan oleh Al Ghazali (Arraiyyah, 2002) bahwa sabar adalah suatu bagian dari akhlak utama yang dibutuhkan seorang muslim dalam masalah dunia dan agama. Artinya, sifat sabar sangat diperlukan dalam rangka memacu kualitas hidup seseorang, baik yang sifatnya lahiriah maupun bathiniah, material maupun spiritual. Seseorang yang sabar memahami bahwa setiap masalah dan tantangan harus dihadapi dengan tabah untuk mengatasinya dan untuk mewujudkan kebaikan yang diharapkan (Arraiyyah, 2002). Berdasarkan hal tersebut, kesabaran merupakan salah satu ajaran dalam agama Islam yang dapat mempengaruhi seseorang untuk senantiasa melakukan tindakan ataupun perilaku yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah. Nilai-nilai yang terkandung dalam sifat sabar akan mampu menghindarkan seseorang dari tekanan masalah sehingga tidak mudah mengalami stres. Dengan kata lain, kesabaran adalah salah satu bentuk *religiuous coping* positif yang dilakukan individu khususnya, umat Muslim dalam mengatasi stres yang dialami.

Arraiyyah (2002) juga menyebutkan bahwa sabar berarti mampu mengendalikan diri, tidak putus asa, sikap yang tetap tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan segala macam permasalahan yang menimpa. Dengan demikian mahasiswa yang bersabar akan senantiasa berusaha menemukan jalan keluar dari permasalahannya secara tenang, sehingga dapat menentukan solusi yang tepat atas masalah-masalahnya. Disebutkan pula bahwa seseorang yang rugi adalah orang yang tidak mengerti bagaimana cara menghadapi masalah dengan cara yang benar, sedangkan orang yang beruntung adalah mereka yang bersabar dan tahu bagaimana cara menghadapi permasalahan secara bijak (Turfe, 2006). Begitu juga dengan mahasiswa ketika menghadapi masalah ujian, dengan kesabaran seharusnya mahasiswa akan mampu menghadapi ujian dengan tenang dan berusaha mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menghadapi ujian sehingga tidak mudah mengalami stres.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa.

METODOLOGI

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jumlah subjek berjumlah 93 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan terhadap sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu (Hadi, 2000).

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode testing dengan menggunakan skala stres menghadapi ujian dan skala kesabaran. Skala stress menghadapi ujian dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres yaitu aspek emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis, yang terdiri dari 32 aitem. Skala kesabaran menggunakan skala kesabaran yang disusun berdasarkan aspek-aspek kesabaran menurut Saqqaf (2007), yaitu (1) sabar atas musibah yang menimpa, (2) sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, dan (3) sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat, dimana terdiri dari 30 aitem.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode analisis korelasi *product moment* dari Pearson, dengan menggunakan analisis statistik SPSS *for windows* versi 12.0. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dan uji linieritas merupakan syarat sebelum dilakukannya uji korelasi *product moment* dari Pearson, dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (Hadi, 1996).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov - Smirnov test*. Kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0,05$ maka sebaran data normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal.

Berdasarkan, hasil uji normalitas diperoleh nilai KS-z Stres Menghadapi Ujian sebesar 0,080 dengan $p=0,174$ ($p > 0,05$). Sedangkan nilai KS-z Kesabaran sebesar 0,065 dengan $p=0,200$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel stres menghadapi ujian dan kesabaran memiliki distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,01$ maka dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan Uji F *Oneway Anova*. Hasil uji Linieritas kesabaran dan stres menghadapi ujian diperoleh nilai F sebesar 46,093 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kesabaran memiliki hubungan yang **linier** terhadap variabel stres menghadapi ujian.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji asumsi, dilakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,519$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel bebas kesabaran dengan variabel tergantung stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Koefisien determinasi r^2 sebesar 0,270 menunjukkan pengaruh variabel bebas kesabaran sebesar 27 % terhadap penurunan variabel tergantung stres menghadapi ujian.

DISKUSI

Hasil analisis data diperoleh adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian ($r = -0,519$; $p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian dapat **diterima**. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa kesabaran berpengaruh sebesar 27 % terhadap penurunan tingkat stres menghadapi ujian pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Sarafino (1994) dan Taylor (2003) bahwa ketika mengalami stres, individu mencoba mengembangkan perilaku coping tertentu untuk mengatasi stres. Holahan dan Moos (1987) mengatakan bahwa salah satu tindakan coping positif adalah dengan cara lebih mendekatkan diri pada Tuhan atau dengan kata lain menggunakan religius *coping*. Religius *coping* adalah menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi stres. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah berdoa, meningkatkan iman, mencari pegangan dari keyakinan terhadap ajaran agama, serta mencari dukungan dari anggota jemaat yang lain (Abernethy, dkk., 2002). Sejalan dengan pendapat tersebut dan hasil penelitian ini, Turfe (2006) mengatakan bahwa dalam agama Islam, disebutkan bahwa setiap masalah kehidupan hendaknya dihadapi dengan kesabaran, karena sabar (*al-shabr*) adalah salah satu sifat Allah (Turfe, 2006). Mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi ujian membutuhkan kesabaran agar dapat mengatasi tekanan dan permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kata lain, Mahasiswa membutuhkan kesabaran agar terhindar dari stres dalam menghadapi ujian.

Lebih lanjut Turfe (2006) juga mengatakan bahwa sabar harus dimulai dengan keteguhan iman, pengendalian diri dari godaan dan hasrat dunia dan ketabahan pada saat menghadapi kesulitan. Sejalan dengan hal itu, Jauziyah (2006) mengatakan bahwa sabar adalah kesanggupan menanggung segala hal yang tidak mengenakan hati dan menahan diri untuk tidak berkeluh kesah. Mahasiswa ketika mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian, dengan memiliki keteguhan iman, pengendalian diri yang baik dan ketabahan, tidak akan mudah mengalami stres.

Stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa dapat muncul dalam bentuk empat aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (1994), antara lain, gangguan emosi seperti mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, dan sebagainya; gangguan kognisi, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu mengambil keputusan; gangguan perilaku, seperti misalnya, penurunan minat belajar, mencontek, penurunan prestasi belajar, ketidakmampuan bersosialisasi, dan sebagainya; serta gangguan fisiologis, seperti gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Hasil penelitian ini juga menguatkan pendapat Al Munajjid (2006) yang menyatakan bahwa sabar merupakan suatu hal yang dapat menuntun manusia menghadapi segala macam masalah dalam kehidupan ini, dengan tetap mengerjakan segala sesuatu yang diperintahkan Allah, orang yang sabar dapat memahami bahwa suatu masalah merupakan ujian atau cobaan dari Allah,

sehingga dengan kesabaran seseorang akan senantiasa tegar dan dapat melakukan hal-hal yang efektif. Artinya dengan memiliki kesabaran seorang mahasiswa dapat tetap menahan dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak terpuji saat menghadapi masalah menjelang ujian seperti berusaha mencontek, dan sebagainya.

Subjek penelitian ini memiliki tingkat kesabaran yang tinggi (56,99 %) dan tingkat stres menghadapi ujian yang rendah (52,6 %). Hal ini menurut asumsi peneliti dapat terjadi karena penelitian ini mengambil subjek mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Latar belakang agamis yang kental di lingkungan kampus membuat subjek penelitian seringkali terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang bersifat meningkatkan iman dan taqwa sehingga memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Tingkat kesabaran yang tinggi juga membuat mahasiswa ketika menghadapi berbagai masalah yang berkaitan dengan ujian, tidak mudah mengalami stres, sehingga subjek penelitian ini memiliki tingkat stres yang rendah. Selain hal tersebut, ujian baik itu ujian mid semester maupun ujian semester merupakan sesuatu yang dialami oleh semua mahasiswa dan sudah terjadwal secara tetap. Hal ini menunjukkan bahwa menghadapi ujian tetap merupakan stressor bagi semua mahasiswa, namun demikian tidak sampai menimbulkan stres yang berat.

Tingkat kesabaran mempengaruhi penurunan stres menghadapi ujian sebesar 27 %, sedangkan sisanya sebesar 73 % stres menghadapi ujian masih dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi dinamika stres menghadapi ujian selain kesabaran. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh terhadap dinamika stres menghadapi ujian tetapi tidak diteliti pada penelitian ini, antara lain tingkat kecerdasan (Lazarus, 1993), mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi cenderung akan memiliki stres yang rendah ketika menghadapi ujian dibandingkan mahasiswa dengan kecerdasan intelektual yang rendah. Dukungan sosial keluarga juga berpengaruh terhadap *coping* stres dalam menghadapi ujian (Parker & Endler, dalam Zeidner & Endler, 1996). Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi akan cenderung rendah tingkat stresnya ketika menghadapi ujian, dan sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran mahasiswa, maka semakin tinggi stres yang dialami dalam menghadapi ujian.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kelemahan karena hanya mencakup ruang lingkup yang terbatas dan kurang memenuhi persyaratan ilmiah, sehingga tidak bisa digeneralisasikan pada ruang lingkup yang lebih luas. Maka disarankan agar peneliti selanjutnya dapat mencoba mengaitkan stres dalam menghadapi ujian dengan faktor-faktor lain yang lebih

menarik lagi, terutama mengenai topik-topik Islami, seperti dengan mengaitkan dengan keikhlasan, kebersyukuran, dan kecerdasan spiritual. Selain itu, diharapkan pula kepada para mahasiswa agar selalu memegang teguh keimanan atau nilai-nilai agama, dimana kesabaran sebagai suatu hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang dalam menghadapi berbagai cobaan dan masalah, adalah merupakan suatu bentuk ketakwaan manusia terhadap kuasa Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, A. D., Chang, H. T., Seidlitz, L., Evinger, J.S., Div., M., and Duberstein, P.R. (2002). Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer. *Journal Psychosomatics* 43. 456-463.
- Al Jauziyah. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al Munajjid, M. S. (2006). *Silsilah Amalan Hati*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Arraiyyah, M. H. (2002). *Sabar Kunci Surga*. Jakarta: Khazanah Baru.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., de Longis, A., & Gruen, L.J. (1986). Dynamic of Stressfull Encounter: Cognitive, Apparaisal, Coping and Encouter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Hadi, S. (1996). *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hollahan, C. J & Moos. R. H. (1987). Personality and Contextual Determinats of Coping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 32, 946-955.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping Theory and research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicin*. 55, 234-247.
- Mahfar, M., Zaini, F., Nordin, N. A. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*. bil.9, Jun 2007. hal 62-72. http://www.fppsm.utm.my/jurnal/JK9D06/JK9_MASTURAMAHFAR.pdf. 21/01/2008
- Richard, G. J. & Zimbardo, Philip G. (2002). *Psychology And Life*. 16th edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Saqqaf, A. H. H. (2007). *Jangan Asal Sabar, Agar Kesabaran Tidak Sia-sia dan Berbuah Pahala*. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychososial Interaction. Second Edition*. Canada: John Wiley and Sons, Inc.
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. 5th edition. New York: Mc Graw-Hill.
- Turfe, T. A. (2006). *Mukjizat Sabar*. Bandung: Mizania.
- Zeidner, M., & Endler, N.S. (1996). *Handbook of Coping. Theory, research, Applications*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Zulharman. (2007). Program Bimbingan dan Konseling Fakultas Kedokteran Universitas Riau Sebagai Bentuk Student Support. Laporan Penelitian. <http://zulharman79.wordpress.com/2007/12/01/program-bimbingan-dan-konseling-fakultas-kedokteran-universitas-riau-sebagai-bentuk-student-support/htm>. 04/01/2008