

Perbedaan Kepercayaan Diri dan Ketahanan Stres antara Mahasiswa yang Aktif dengan Mahasiswa yang Tidak Aktif dalam Organisasi Internal Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

The Differences of Self-Confidence and Stress Tolerance between Students Who Active and Inactive in Internal Organization of Medical Faculty of Sebelas Maret University

Sheilla Fajrien, Hardjono, Istar Yuliadi

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran membutuhkan kepercayaan diri dan ketahanan stres agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik, seperti untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan untuk menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Berdasarkan aktifitasnya, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS) terbagi menjadi dua kategori, yaitu mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi. Beberapa teori mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dan ketahanan stres adalah keikutsertaan dalam organisasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan kepercayaan diri dan ketahanan stres antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS.

Sampel pada penelitian ini terdiri dari 36 mahasiswa yang aktif dan 36 mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS dari Program Studi Kedokteran, Psikologi, K3, dan Hiperkes FK UNS yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri ($r = 0,271 - 0,630$, $\alpha = 0,805$), dan skala ketahanan stress ($r = 0,270 - 0,658$, $\alpha = 0,870$). Data yang didapatkan diolah dengan Uji-t Sampel Independen untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara keduanya.

Hasil perhitungan Uji-t Sampel Independen skor kepercayaan diri menunjukkan $t_{hitung} = 2,183$ dengan $p = 0,032$. Adapun hasil perhitungan Uji-t Sampel Independen skor ketahanan stres menunjukkan $t_{hitung} = 3,890$ dengan $p = 0,000$. Kedua perhitungan tersebut menunjukkan $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri dan ketahanan stres antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi.

Kata kunci: kepercayaan diri, ketahanan stres, mahasiswa yang aktif dalam organisasi, mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi

PENDAHULUAN

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS) terbagi dalam lima program studi, yaitu Kedokteran, Psikologi, Keselamatan dan Kesehatan Kerja(K3), Hiperkes, dan Kebidanan. Mahasiswa kedokteran memiliki beban akademis yang berat. Hal inilah yang menjadi alasan beberapa mahasiswa FK UNS memilih untuk tidak mengikuti organisasi. Berdasarkan aktifitasnya, memang mahasiswa FK UNS terbagi menjadi dua kategori, yaitu mahasiswa yang aktif dan yang tidak aktif berorganisasi.

Selama ini peneliti menemukan banyak perbedaan yang terlihat antara mahasiswa FK UNS yang aktif dan yang tidak aktif berorganisasi. Beberapa perbedaan yang sering terlihat antara lain:mahasiswa yang aktif berorganisasi menunjukkan pemikiran yang lebih kritis, lebih percaya diri saat berbicara di depan umum, dan memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi. Data yang diperoleh Mikulec dan Kinney (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi mengalami peningkatan perkembangan pada area akademik dan profesionalitas, terutama pada etika kerja atau manajemen waktu atau keseimbangan, kolaborasi atau komunikasi atau kerja kelompok, dan

kepemimpinan. Perbedaan-perbedaan yang ada pada mahasiswa yang aktif dan yang tidak aktif berorganisasi sangat menarik untuk diteliti, dan dua hal yang sangat menarik perhatian peneliti adalah mengenai kepercayaan diri dan ketahanan stres. Kedua hal tersebut sangat penting untuk dimiliki mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran.

Koentjaraningrat (dalam Hamdan, 2009) mengungkapkan bahwa salah satu kelemahan generasi muda adalah kurangnya rasa percaya diri, yang menyebabkan rasa tidak nyaman emosional yang sementara, anoreksia nervosa, kenakalan, bahkan bunuh diri (Santrock, 2003).Hasil penelitian Triutari (2011) menunjukkan 48,3% mahasiswa FK UNS yang menjadi subjek penelitian memiliki kepercayaan diri rata-rata rendah. Sehingga dibutuhkan suatu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hakim (2002) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah partisipasi organisasi. Sehingga berdasarkan penelitian dan teori tersebut, maka terdapat kemungkinan adanya perbedaan kepercayaan diri antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan yang tidak aktif berorganisasi.

Selain penelitian tentang kepercayaan diri, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mamo, dkk. (2012) pada

561 mahasiswa yang terdiri dari 208 mahasiswa kedokteran dan 253 mahasiswa *non* kedokteran di Universitas Malta didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa *non* kedokteran. Data penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran saat ini memiliki tingkat stres yang bisa dikatakan cukup tinggi, maka dari itu ketahanan stres sangat dibutuhkan oleh mereka. Ketahanan stres sendiri dapat ditingkatkan dengan beberapa hal salah satunya adalah pergaulan (Hawari, 2002) dan salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan stres adalah pendidikan (Meichati, 1983). Kedua hal tersebut yaitu pergaulan dan pendidikan merupakan dua dari banyaknya manfaat dari organisasi (Sukirman, 2004). Sehingga berdasarkan teori-teori di atas maka terdapat kemungkinan adanya perbedaan ketahanan stres antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dan mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi.

Hasil prapenelitian yang dilakukan kepada 54 mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Psikologi yang terdiri dari 34 mahasiswa yang aktif dan 20 mahasiswa yang tidakaktif dalam organisasi internal FK UNS, ditemukan perbedaan yang signifikan terkait kepercayaan diri dan juga ketahanan stres antara kedua kelompok subjek. Subjek

yang aktif dalam organisasi internal FK UNS memiliki rata-rata skor kepercayaan diri dan ketahanan stres yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS. T hitung pada kepercayaan diri 3,878 dengan $p 0,000 < 0,5$ dan t hitung pada ketahanan stres 2,884 dengan $p 0,006 < 0,5$, sehingga terlihat bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok subjek.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan subjek yang lebih banyak dan dari program studi yang lebih bervariasi agar mendapatkan hasil yang akan lebih merepresentasikan mahasiswa FK UNS secara menyeluruh. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri dan ketahanan stres antara mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS.

DASAR TEORI

Kepercayaan Diri

Bandura (1977) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa, dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Lauster (2002) berpendapat bahwa, kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga

orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan, merasa bebas dalam melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Senada dengan hal-hal di atas Anthony (1992) mengatakan kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang yang diperoleh melalui monolog bersifat internal dengan diri sendiri, keyakinan yang mendukung untuk mencapai berbagai tujuan hidup agar tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan. Mengacu pada pendapat Anthony (1992) dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa, kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan dari dalam diri bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau masalah demi mencapai sebuah tujuan hidupnya tanpa berputus asa walaupun menemui kegagalan.

Adapun aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) meliputi keyakinan akan kemampuan diri, dan optimisme.

Ketahanan Stres

Stres merupakan fenomena universal, setiap orang mengalaminya (Kozier, dkk., 2010). Stres sendiri didefinisikan oleh Selye (1956) sebagai respon tubuh yang sifatnya non spesifik

terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Ketahanan stres adalah kemampuan untuk dapat tetap tenang dan sabar ketika menghadapi masalah tanpa menjadi hanyut atau terbawa emosi (Stein & Book, 2004). Kemampuan ini memungkinkan manusia dapat menangani dan mengendalikan masalah satu per satu, tanpa menjadi panik (Stein & Book, 2004). Chaplin (2006) juga menyebutkan bahwa, ketahanan stres (*stress tolerance*) adalah kemampuan untuk memikul atau menahan ketegangan serta menderita karena gagal, namun tanpa mengalami kerusakan psikologis atau fisiologis yang tidak semestinya. Ketahanan stres juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dari stresor-stresor yang mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi dengan stresor, sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis (Carson dan Butcher, 1992). Mengacu pada pendapat Stein dan Book (2004) maka dapat disimpulkan bahwa, ketahanan stres adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi stres yang ada dengan tetap tenang dan sabar tanpa terbawa emosi, serta tanpa menjadi panik.

Aspek ketahanan stres menurut Davidoff (1993) meliputi toleransi terhadap frustrasi, konflik, dan kecemasan.

Keaktifan Mahasiswa dalam

Berorganisasi

Fadjar dan Effendy (1998) berpendapat bahwa, jika dikaji secara mendalam, keberadaan mahasiswa di setiap perguruan tinggi dapat digolongkan dalam beberapa macam, dari segi aktifitasnya mahasiswa terbagi menjadi dua, yaitu mahasiswa aktivis dan mahasiswa *non* aktivis. Mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang mengikuti kegiatan gerakan mahasiswa serta lebih fokus pada aktivitas non akademik (Rohman, 2015). Mahasiswa non aktivis adalah mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan apapun dalam gerakan mahasiswa serta fokus pada aktivitas akademik (Rohman, 2015).

Berdasarkan pasal 1 ayat (1) surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998 tentang pedoman umum organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi, 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. Pasal 3 ayat (2) mengemukakan bahwa organisasi kemahasiswaan intra perguruan tinggi dibentuk pada tingkat perguruan tinggi, fakultas dan jurusan. Sedangkan pasal 3 ayat (3) menyebutkan bentuk dan badan

kelengkapan organisasi kemahasiswaan intra perguruan tinggi ditetapkan berdasarkan kesepakatan antarmahasiswa, tidak bertentangan dengan peraturan perundang - undangan yang berlaku, dan statuta perguruan tinggi yang bersangkutan (Mendikbud, 1998).

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa tingkat fakultas adalah mahasiswa yang melakukan kegiatan bersifat fisik maupun mental yang sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pengurus dalam organisasi mahasiswa (Kurniawati dan Leonardi, 2013).

Jadi, keaktifan berorganisasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret berarti mahasiswa yang mengikuti kegiatan yang bersifat fisik maupun mental dengan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pengurus dalam satu atau beberapa organisasi mahasiswa intra di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Hipotesis

Berdasarkan dasar teori di atas maka peneliti mengajukan dua hipotesis, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan terkait kepercayaan diri dan ketahanan stres mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS.

 METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Total subjek dalam penelitian ini adalah 72 mahasiswa yang terdiri dari 36 mahasiswa yang aktif dan 36 mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS dari Program Studi Kedokteran, Psikologi, K3, dan Hiperkes. Pengambilan subjek dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu sampel harus memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2005). Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala kepercayaan diri dan skala ketahanan stres yang dimodifikasi oleh peneliti yang telah melalui tahap uji-coba. Formula koefisien korelasi *product moment* Pearson digunakan untuk menguji daya beda aitem, karena data yang diungkap dari alat ukur yang digunakan adalah data interval (Azwar, 2008). Adapun teknik untuk mengetahui reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*, diperoleh lewat penyajian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada sekelompok responden, sehingga problem yang mungkin timbul pada pendekatan reliabilitas terulang dapat dihindari (Azwar, 2008). Lalu, hipotesis dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan uji statistik *t-test* dengan sampel independen.

Independentsample t-test adalah pengujian atas dua *mean* untuk melihat adanya perbedaan antara keduanya (Uyanto, 2009). Untuk mempermudah perhitungan, digunakan program SPSS 18.0 *for Windows*.

 HASIL

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 – 25 November 2016 dengan menggunakan dua skala, yaitu skala kepercayaan diri yang terdiri dari 25 aitem dengan daya beda aitem berkisar dari 0,271 hingga 0,630 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,805, serta skala ketahanan stres yang terdiri dari 37 aitem dengan daya beda aitem berkisar dari 0,270 hingga 0,658 dan koefisien reliabilitas skala kepercayaan diri sebesar 0,870.

Hasil Uji Normalitas

Asumsi normalitas merupakan prasyarat uji beda *independent sample t-test*. Uji normalitas sendiri bertujuan untuk menguji apakah tiap-tiap kelompok data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak (Uyanto, 2009). Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk skala kepercayaan diri menunjukkan taraf signifikansi untuk kelompok aktif dan tidak aktif organisasi sebesar 0,091 dan 0,699. Adapun untuk skala ketahanan stres menunjukkan taraf signifikansi untuk kelompok aktif dan

tidak aktif organisasi sebesar 0,111 dan 0,699. Hasil-hasil tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat data tersebut terdistribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah varians populasi sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dalam uji *independent sample t-test*. Hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Statistic* menunjukkan bahwa data skor kepercayaan diri memiliki taraf signifikansi 0,183, dan data skor ketahanan stres memiliki taraf signifikansi 0,560. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data tersebut memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data tersebut dapat dikatakan homogen.

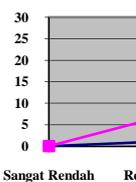
Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji t sampel tidak berpasangan atau dengan *independent sample t-test*. Perhitungan ini dilakukan untuk mengetahui adakah perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi mahasiswa internal FK UNS, serta adakah perbedaan ketahanan stres antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS.

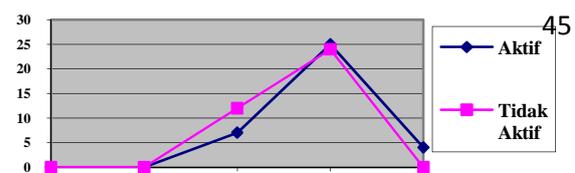
Hasil uji-t sampel independen data skor kepercayaan diri didapatkan nilai t-

test 2,183, df sebesar 70, $p = 0,032$, dan perbedaan rerata sebesar 3,194. Hasil dikatakan signifikan jika $p \leq 0,05$. Tabel di atas menunjukkan bahwa $p < 0,05$, yaitu $0,032 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi mahasiswa internal FK UNS. Mahasiswa yang tidak aktif memiliki rerata skor kepercayaan diri sebesar 72,361, adapun mahasiswa yang aktif memiliki rerata skor kepercayaan diri yang lebih tinggi, yaitu sebesar 75,556.

Adapun hasil uji-t sampel independen data skor ketahanan stres didapatkan nilai t-test 3,890, df sebesar 70, $p = 0,000$, dan perbedaan rerata sebesar 9,16667. Hasil dikatakan signifikan jika $p \leq 0,05$. Tabel di atas menunjukkan bahwa $p < 0,05$, yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan ketahanan stres yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi mahasiswa internal FK UNS. Mahasiswa yang tidak aktif memiliki rerata skor ketahanan stres sebesar 93,083, adapun mahasiswa yang aktif memiliki rerata skor kepercayaan diri yang lebih tinggi, yaitu sebesar 102,250.



Analisis Deskriptif



Pengategorisasian ketahanan stres

Berdasarkan skor subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor ketahanan stres subjek. Hasil penelitian menunjukkan dari 36 subjek penelitian yang merupakan mahasiswa yang aktif dalam organisasi internal FK UNS, 2,78% memiliki ketahanan stres yang sangat tinggi, 19,44% memiliki ketahanan stres tinggi, 75% memiliki ketahanan stres sedang, 2,78% memiliki ketahanan stres rendah, namun tidak terdapat subjek yang memiliki ketahanan stres sangat rendah. Adapun pada 36 mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS didapatkan hasil 5,55% memiliki ketahanan stres tinggi, 77,78% memiliki kepercayaan diri sedang, 16,67% memiliki ketahanan stres rendah, namun tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat ketahanan stres sangat tinggi dan sangat rendah.

PEMBAHASAN

Hasil uji analisis uji t pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan kepercayaan diri yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi mahasiswa internal FK UNS yang berarti hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Adapun rata-rata

Grafik 1
Kategorisasi Kepercayaan Diri

Pengategorisasian kepercayaan diri berdasarkan skor subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor kepercayaan diri subjek. Hasil penelitian menunjukkan dari 36 subjek penelitian yang merupakan mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa internal FK UNS, 11,11% memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi, 69,45% memiliki kepercayaan diri tinggi, 19,44% memiliki kepercayaan diri sedang, dan tidak terdapat subjek yang memiliki kepercayaan diri rendah dan sangat rendah. Adapun pada 36 mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi didapatkan hasil 66,67% memiliki kepercayaan diri tinggi, 33,33% memiliki kepercayaan diri sedang, dan tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri sangat tinggi, rendah dan sangat rendah.

Grafik 1
Kategorisasi Ketahanan Stres

skor kepercayaan diri mahasiswa yang aktif dalam organisasi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Permata (2013) yang menemukan adanya perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran UNS yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi. Adapun mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hakim (2002) menyebutkan bahwa, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah partisipasi organisasi. Hal ini dikarenakan sumber energi terbesar pembentukan percaya diri seseorang sangat bergantung pada wawasan dan pengetahuan dirinya. Untuk memperluas wawasan dan pengetahuan, maka perlu memperbanyak komunikasi dengan orang lain dan meningkatkan kualitas pergaulan, aktif berinteraksi dengan orang lain, berdiskusi, dan aktif dalam kegiatan organisasi (Surya, 2009). Adapun di dalam organisasi juga terdapat sebuah proses pelatihan antara lain seperti pelatihan bekerja sama, berkomunikasi dan berbicara di depan umum, dan lain sebagainya (Sukirman, 2004) yang

diwujudkan dalam bentuk program kerja yang akan menjadi sebuah simulasi bagi mahasiswa untuk dapat diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Simulasi sendiri merupakan strategi yang baik untuk meningkatkan kepercayaan diri (Martins, 2014).

Selain itu, hasil uji analisis uji t pada hipotesis kedua juga menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan ketahanan stres yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi mahasiswa internal FK UNS yang berarti hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Adapun mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki skor ketahanan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohman (2015). Dalam penelitian tersebut Rohman (2015) menemukan perbedaan skor aktualisasi diri yang signifikan antara mahasiswa aktivis dan mahasiswa *non* aktivis. Adapun mahasiswa aktivis memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa *non* aktivis. Aktualisasi diri sendiri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketahanan stres (Rahmawati, 2014). Jadi dapat diartikan bahwa, mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki ketahanan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam

organisasi. Meichati (1983) menyebutkan bahwa, salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan stres adalah pendidikan dan status ekonomi. Pendidikan dan status ekonomi yang tinggi cenderung akan membuat individu memiliki ketahanan stres yang tinggi. Salah satu manfaat organisasi sendiri adalah menambah wawasan (Sukirman, 2004). Dengan bertambahnya wawasan juga akan memudahkan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dalam situasi apapun (Surya, 2009), adapun penyesuaian diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan stress(Meichati, 1983). Selain itu Hawari (2002) juga menyebutkan bahwa, salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan stres adalah dengan pergaulan, adapun pergaulan sendiri merupakan salah satu keuntungan yang akan didapatkan jika seseorang mengikuti organisasi karena salah satu manfaat dari organisasi adalah untuk melatih kerjasama dalam tim (Sukirman, 2004).

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan kepercayaan diri dan ketahanan stres yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal FK UNS. Namun, tingkat kepercayaan diri dan ketahanan stres mahasiswa yang aktif dan mahasiswa yang tidak aktif dalam

organisasi berada pada tingkat yang sama yaitu, pada tingkat tinggi untuk kepercayaan diri dan tingkat sedang untuk ketahanan stres. Sehingga perlu dikaji lebih mendalam terkait faktor yang menyebabkan perbedaan tersebut. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa empat program studi dari lima program studi yang ada di FK UNS sehingga dapat merepresentasikan mahasiswa FK UNS secara umum. Namun, peneliti menyadari bahwa, penelitian ini memiliki banyak sekali kelemahan antara lain sampel penelitian dengan jumlah yang masih terbatas, serta terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan ketahanan stres seseorang, seperti kepribadian, status ekonomi, sosial budaya, jenis kelamin, dll. yang belum dapat dikendalikan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang dapat digeneralisasikan dalam lingkup yang lebih luas.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri antara mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam

organisasi internal Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

2. Terdapat perbedaan ketahanan stres yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Saran

1. Untuk Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi

Lebih baik jika para mahasiswa yang telah aktif dalam organisasi tetap terus berperan aktif dan menjalankan amanah yang telah diberikan dengan sepenuh hati. Selain itu dengan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa yang sudah aktif dalam organisasi akan lebih bersemangat lagi dalam menjalani kehidupan keorganisasiannya dan mengingat bahwa organisasi terbukti memberikan banyak manfaat untuk banyak orang khususnya bagi diri sendiri.

2. Untuk Mahasiswa yang Tidak Aktif dalam Organisasi

Disarankan pada mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi khususnya organisasi internal FK UNS untuk mencoba mengikuti dan

aktif dalam organisasi internal FK UNS yang dapat diikuti oleh seluruh mahasiswa FK UNS seperti Scarta, Vagus, SKI, PMK, KMK, Cadavers, MFC, dan Kastrat, karena berorganisasi memiliki banyak sekali manfaat seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Adapun hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa, organisasi akan meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan stres yang merupakan variabel yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Jadi tidak ada salahnya untuk kembali mencoba mendaftar dan berpartisipasi dalam organisasi agar mendapatkan manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

3. Bagi Jajaran Penanggungjawab FK UNS

Mengingat betapa besarnya manfaat organisasi khususnya organisasi internal FK UNS sebagai bagian dari penelitian ini yang terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan stres mahasiswa FK UNS, maka perlu diberikan sebuah imbauan kepada seluruh mahasiswa FK UNS untuk turut aktif dalam organisasi dan lebih mematangkan kembali Sistem Poin Kegiatan Kemahasiswaan (SPKK), agar lebih berjalan dengan efektif dan menunjang pengembangan

softskill, hardskill, dan spiritualitas mahasiswa FK UNS. Selain itu, perlu adanya pengembangan organisasi khususnya organisasi internal FK UNS, agar membawa manfaat yang lebih besar lagi bagi mahasiswa dan lingkungan sekitar.

4. Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi lagi terkait perbedaan kepercayaan diri dan ketahanan stres antara subjek yang aktif dan yang tidak aktif dalam organisasi. Selain itu akan menjadi lebih baik jika penelitian selanjutnya lebih merinci kriteria khusus sampel, seperti dengan adanya pembatasan jenis kelamin, sosial budaya, status ekonomi, dan kepribadian subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (terjemahan Wiryadi, R.). Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Davidoff, L.L. (1993). *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Kedua Jilid II* (terjemahan Mari Juniati). Jakarta : Erlangga.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice Hall.
- Carson & Butcher. (1992). *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illinois : Scott Foresman and Company.
- Fadjar & Effendy. (1998). *Dunia Perguruan Tinggi dan Kemahasiswaan*. Malang : UMM Press.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Hamdan. (2009). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMUN 1 Setu Bekasi. *Jurnal Universitas Gunadharma*.
- Hawari, D. (2002). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Kozier, Erb, Berman, & Synder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Kurniawati, R. & Leonardi, T. (2013). Hubungan Antara Metakognisi dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang Aktif Berorganisasi di Organisasi Mahasiswa Tingkat Fakultas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(1), 1-6.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian* (terjemahan oleh D. H Gulo). Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Mamo, J., Buttigieg, R., Vassallo, D., & Azzopardi, L. (2012). Psychological Stress amongst Maltese Undergraduate Medical Students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 4(5), 840-849.
- Maramis, W.F. & Maramis, A.A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Meichati, S. & Walgito, B. (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Mendikbud RI. (1998).

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No 155 /U/1998 Tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan Di Perguruan Tinggi. Jakarta : Depdikbud.

Mikulec, E. & Kinney, K.M. (2014). Perceived Learning Outcomes from Participation in One Type of Registered Student Organization : Equestrian Sport Clubs. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 14 (3), 93-109.

Rohman. (2015). Perbedaan Aktualisasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Kategori Aktifis dan Non-Aktifis. *Psychology Forum UMM*, 315-322.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja.* Jakarta : Erlangga.

Selye, H. (1956). *The Stress of*

Life. New York : McGraw-Hill.

Stein, S.J. & Book, H.E. (2004). *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses.* Bandung : Kaifa.

Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung : CV. Alfabeta.

Sukirman, S. (2004). *Tuntunan Belajar di Perguruan Tinggi.* Jakarta: Pelangi Cendekia.

Triutari, R.A. (2011). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. (*Skripsi dipublikasikan*), Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Uyanto, S.S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS.* Yogyakarta: Graha Ilmu