

Istilah psikosomatis berasal dari bahasa Yunani yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *soma* yang berarti badan (Atkinson,1999). Dijelaskan oleh Kartono dan Gulo (1987) bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Selanjutnya Hakim (2004) menjelaskan bahwa, keluhan-keluhan psikosomatis dapat berupa, jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu.

Psikosomatis adalah gangguan jasmaniah (fisik) yang disebabkan oleh gangguan emosional. Emosi-emosi yang sangat kuat disadari atau tidak, lambat laun dengan sendirinya akan menghasilkan perubahan-perubahan anatomis dan fisiologis tertentu pada sejumlah sistem organ, dan akhirnya menimbulkan gangguan-gangguan. Gangguan ini berbentuk tukak lambung, anorexia nervosa, migarain, hipertensi, gatal-gatal dan penyakit alergi lainnya. Psikosomatis muncul karena stres akibat adanya emosi yang ditekan.

Selye (dalam Supratiknya, 1995) mengatakan untuk menghadapi stres yang berkepanjangan individu akan melakukan serangkaian reaksi yang disebut sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome*). Mula-mula individu bersiaga dan mengerahkan segala sumber daya yang dimilikinya, kemudian individu melakukan perlawanan hebat terhadap stres yang dialaminya dengan menggunakan semua daya yang telah disiagakan tersebut dan akhirnya sumber daya yang dimilikinya. terkuras habis. Keadaan ini dapat berakibat pada kematian, sementara stresnya sendiri mungkin belum juga berhasil dihalau.

J.P Chaplin (2004) dalam kamus psikologi menyebutkan bahwa psikosomatis adalah satu penyakit yang disebabkan oleh satu kombinasi dari faktor organis dan psikologis. Gangguan psikosomatis secara tradisional didefinisikan sebagai penyakit fisik yang

dipengaruhi oleh faktor psikologis. Gangguan psikosomatis sebenarnya tidak termasuk faktor psikologis yang terlalu berat untuk digolongkan ke dalam gangguan mental tetapi gangguan ini sangat berperan mempengaruhi gangguan medis.

Pada psikosomatis penyakit-penyakit fisik dan kegagalan sistem syaraf tadi terus berlangsung, walaupun tanpa ada stimulus atau perangsang khusus yang jelas ada kaitan antara tubuh dan jiwa, seperti pada perasaan atau emosi-emosi yang mempunyai latar belakang komponen mental dan komponen jasmaniah.

Jadi, ada interdependensi (saling ketergantungan) diantara proses-proses mental dengan fungsi-fungsi somatic (jasmani, fisik). Dalam hal ini ada kegagalan pada sistem syaraf dan sistem fisik untuk menyalurkan peringan kecemasan dan gangguan mental.

Konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan bisa menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit jasmani atau bahkan bisa menjadi penyebab semakin beratnya suatu penyakit jasmani yang telah ada. Sebagai contoh : karena rasa takut yang hebat, detak jantung jadi sangat cepat, dan ada kelelahan ekstrim dari reaksiasthenis (kelemahan) pada badan yang lemah. kedua-duanya adalah benar-benar gejala fisiologis atau jasmaniah yang diidentifikasi sebagai akibat dari konflik-konflik emosional yang sifatnya psikologis

Dalam jurnal Syafi'I (2001) psikosomatis yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir adalah sakit kepala (migren), sakit perut (maag), badan terasa lemah , jantung berdebar – debar dan keluar keringat dingin. penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa 54,9 % mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami perubahan pada fisiknya seperti pusing, tubuh lemas dan keluar keringat dingin.

Berdasarkan data yang terkumpul, di Indonesia ada sekitar 300.000 sarjana baru tiap tahunnya (Badan pusat statistik, 2014). Pada tahun 2015, Universitas Islam Negeri Sunan

Ampel Surabaya meluluskan mahasiswa sebanyak 500-700 orang di tahun ajaran ganjil. Sedangkan pada tahun ajaran genap ada sekitar 1500-2000 mahasiswa yang mengambil program skripsi dan lulus ditahun yang sama (hasil wawancara dengan Kasubag Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya, Selasa 6 Mei 2016).

Berdasarkan hasil *crosstabs* yaitu didapat bahwa mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 (satu) semester berada pada kategori rendah lebih besar sebanyak 100% bila dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengambil skripsi selama 1 (satu) semester sebesar 58,1%. Hal ini diketahui bahwa mahasiswa yang telah mengambil skripsi lebih dari 1 (satu) semester memiliki tingkat Psikosomatis rendah . Sedangkan mahasiswa yang baru mengambil skripsi selama 1 (satu) semester mereka berpeluang memiliki tingkat optimisme tinggi (Dwi sari, 2011).

Skripsi sering ditinggalkan dengan masalah yang belum terselesaikan dan baru kembali mengerjakan skripsi apabila kondisi hati ata *mood* mereka sudah membaik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Subyek mengaku saat mengerjakan skripsi terasa sangat malas. Ia merasa tidak *mood* saat mengerjakan skripsinya. Subyek merasa *mood* menurun saat mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi. Salah satu contohnya saat ini ia menunggu kepastian ACC dari dosen pembimbing skripsinya (hasil wawancara pada 5 Mei 2016).

Menurut hasil wawancara dengan narasumber yang bernama Indah, bahwa ketika ia sedang berfikir dan ingin memulai mengerjakan proposal skripsi, ia terkadang merasakan migrain, hal tersebut disebabkan karena mata nya yang terlalu fokus ke arah laptop dan terlalu berfikir. “Ketika saya sedang berfikir dan ingin memulai mengerjakan proposal skripsi, terkadang saya merasakan migrain pada saat mata saya terlalu fokus ke laptop.

Kemudian ketika saya terlalu berfikir lama kelamaan menjalar ke organ tubuh yang lain sehingga membuat saya sakit perut dan badan saya terasa lemas. Hal tersebutlah yang mengakibatkan saya kurang fokus saat mengerjakan proposal skripsi,” ujarnya pada tanggal 6 Mei 2016 pukul 13.00 WIB di kampus.

Senada dengan penuturan Indah, Hakim juga merasakan hal yang serupa dengan apa yang dialami oleh Indah, bahwa ketika Hakim sedang bimbingan skripsi ia merasakan jantung yang berdebar dan keluar keringat dingin. Berikut penuturan Hakim pada tanggal 6 Mei 2016 pukul 15.00 WIB di Fakultas Tarbiyah, “Saya juga mengalami hal serupa seperti yang dialami Indah, akan tetapi saya lebih condong sering mengeluarkan keringat dingin dan jantung berdebar – debar ketika bimbingan skripsi di depan dosen pembimbing saya,” ujarnya.

Kemudian dari hasil wawancara dengan mahasiswa yang bernama Lila, ia juga mengalami kejadian yang serupa dengan Hakim, yakni ketika ia sedang ujian proposal skripsi merasakan keringat dingin dan juga jantung berdebar-debar. “Ketika saya ujian proposal skripsi kemarin, jantung saya sering berdebar – debar dan juga mengeluarkan keringat dingin. Sehingga membuat saya merasa gugup ketika menjawab pertanyaan yang diujikan oleh dosen ketika ujian proposal skripsi,” tutur mahasiswa jurusan manajemen pendidikan ini.

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa lain, dapat peneliti simpulkan bahwa mereka dalam mengerjakan skripsi harus dengan usaha serta tekad yang keras sehingga tidak membutuhkan waktu yang cukup banyak dalam proses pengerjaannya. Namun tidak hanya dengan usaha serta tekad yang keras, akan tetapi juga dengan semangat yang tinggi lah yang membuat skripsi cepat selesai. Itulah dimana pentingnya kepribadian

hardiness di dalam diri mahasiswa serta usaha untuk mengerjakan skripsi tersebut juga ikut serta mengiringi kepribadian hardiness yang telah dimilikinya.

Peneliti mencoba menggali data lagi dengan wawancara dengan subyek yang lain. Hal serupa juga ditemukan jawaban yang sama. Bahwa individu yang bersangkutan merasa sangat malas dalam mengerjakan skripsi. Sehingga waktu mereka banyak terbuang dengan percuma saat meninggalkan skripsinya. Alasan tersebut diberikan karena mereka merasa tidak *mood* saat mencoba mengerjakan skripsi. Namun terkadang subyek harus memaksakan diri untuk mengerjakan skripsi mereka (hasil wawancara 9 Mei 2016).

Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian hidup yang menekan tidaklah sama, tetapi tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah kepribadian. Ada tipe kepribadian tertentu yang mudah mengalami gangguan jika menghadapi peristiwa – peristiwa yang menekan dan menegangkan. Ada juga tipe kepribadian tertentu yang mempunyai daya tahan tinggi terhadap kejadian yang menegangkan . tipe kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap stress adalah *hardiness* atau *hary personality* yang merupakan gagasan konsep Kobasa (1979).

Kobasa (1982) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan konstelasi dari karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negative stress. Menurut kobasa, individu yang memiliki hardiness tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuat tahan terhadap stres. Individu dengan kepribadian hardiness senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat sesuatu keputusan dan melaksanakannya kerana memandang hidup ini sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna, dan individu yang hardiness sangat antusias menyongsong masa depan kerana perubahan-perubahan

dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya.(Blog pada Word Press.com)

Menurut Ivancevich (2008) beberapa istilah dalam big five model, yang digunakan untuk menggolongkan kepribadian, yaitu *extraversion* (ekstraversi), *emotional stability* (stabilitas emosi) atau *low neuroticism* (stabilitas emosi yang rendah), *agreeableness* (mudah bersepakat), *conscientiousness* (sifat berhati-hati atau ketelitian), *openness to experience* (terbuka terhadap hal-hal baru). Big five model merupakan teori kepribadian yang sederhana dan sering digunakan untuk mengukur kepribadian seseorang. Melalui Teori lima besar (Big five model) dapat dilihat kepribadian seseorang yang mampu mempengaruhi kinerja bagi organisasinya (Alwisol, 2009).

Disisi lain, kepribadian seseorang akan menentukan reaksi yang muncul terhadap suatu masalah yang dihadapinya. Kepribadian juga membantu individu dalam menghadapi stress secara efektif dan membantu individu tidak mudah terserang penyakit (Santrock 2005:64). Peran kepribadian yang banyak diteliti berhubungan dengan psikosomatis salah satunya adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah salah satu dari tipe kepribadian yang secara terutama tahan terhadap stress, *hardiness* juga merupakan kombinasi dari karakter – karakter kepribadian yang dapat dipercaya memberi gambaran individu yang tetap sehat walau dalam keadaan yang kurang baik sekalipun (Bishop 1994:167)

Penelitian yang dilakukan Kobasa ,Maddi dan Khan (1982:168-169) menemukan bahwa *hardiness* merupakan kostelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan disaat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negative stress.

gangguan somatisasi, dan peranan tersebut tidak terlepas dari adanya kehidupan sebagai faktor pemicu.

Penelitian selanjutnya juga tentang penelitian hardiness yang diteliti oleh Andy dkk(2012) meneliti tentang : “hubungan antara kepribadian hardiness dengan stress kerja pada anggota polri bagian operasional di Polresta Yogyakarta”. Perbedaannya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negative antara kepribadian hardiness dengan stress kerja pada anggota polri di Polresta Yogyakarta. Peran kepribadian hardiness terhadap penurunan stress kerja sebesar 40%. Dengan demikian masih terdapat 60% faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya stress kerja pada anggota polri.

Penelitian selanjutnya juga tentang penelitian hardiness yang diteliti oleh Michael dkk (2012) meneliti tentang : “student learning motivation and psychological hardiness, interactive effect on student reactions a managemen class”. Perbedaannya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara Motivasi Belajar dan Hardiness , Efek interaktif Reaksi siswa ke Kelas manajemen. siswa dapat merasa kewalahan oleh banyak tanggung jawab dikaitkan dengan menjadi seorang mahasiswa. Akibatnya, beberapa akan menderita kerugian dalam motivasi untuk melakukan dan, bahkan lebih buruk, beberapa akan mengalami keadaan parah perasaan depresi.

Penelitian selanjutnya juga tentang penelitian hardiness yang diteliti oleh Marlinda dkk meneliti tentang : “the relationship between hardiness and external locus of control on

the nomads student in completing the thesis”. Perbedaanya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan hubungan negatif antara hardiness dan locus of control pada mahasiswa yang sedang skripsi. interpretasi semakin tinggi hardiness maka semakin rendah locus of control eksternal pada mahasiswa perantauan dalam menyelesaikan skripsi dan sebaliknya. Koefisien korelasi ($r=0,201$) menunjukkan bahwa hubungan hardiness dengan locus of control eksternal termasuk kategori hubungan yang rendah.

Penelitian tentang psikosomatis yang diteliti oleh Dewi dkk meneliti tentang : “kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir”. Perbedaanya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kematangan emosi maka psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah kematangan emosi pada mahasiswa tingkat akhir maka psikosomatis akan semakin tinggi.

Penelitian selanjutnya juga tentang psikosomatis yang diteliti oleh Sekar dkk meneliti tentang “ symptom of somatization disorder- self regulated learning undergraduated students thesis in psychological faculty diponegoro university”. Perbedaanya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative yang tidak signifikan antara self – regulated learning dengan gejala gangguan somatisasi. Berdasarkan hasil angket mahasiswa mengikuti beberapa alasan eksternal penghambat penyelesaian skripsi yaitu : dosen, praktis penelitian, bekerja, referensi, hubungan interpersonal, dan sakit.

Penelitian tentang psikosomatis yang diteliti oleh Trisandya dkk meneliti tentang “Psychosomatic students that man thesis will take viewed from dealing with test anxiety”. Perbedaanya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel kecemasan dengan variabel psikosomatis. Hal ini berarti semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa ketika akan menempuh ujian skripsi, semakin besar pula kemungkinan timbulnya gejala-gejala psikosomatis pada mahasiswa bersangkutan.

Penelitian tentang psikosomatis yang diteliti oleh Muhana dkk meneliti tentang “Relaxation Methods To Reduce Stress and Gastric Complaints in Patients with Chronic Gastric”. Perbedaanya dengan peneliti terletak pada variabel dan subyek. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara Relaxation Therapy dengan Muscle Relaxation. Hal ini berarti semakin tinggi Relaxation Therapy yang dialami, semakin besar pula Relaxation Therapy pada penderita tukak lambung.