

PENGARUH KONFLIK PERAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL BAGI MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI UNESA

Elang Dewantara

psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, elang.17010664181@mhs.unesa.ac.id

Agung Ruli Vebrianto

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Agung.17010664196@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Sebagai mahasiswa sering kali kita memiliki banyak sekali perencanaan kegiatan apa saja yang nantinya akan kita laksanakan, menjadi lebih berprestasi dalam dunia akademik, menjadi organisator, aktif dalam setiap kegiatan kemahasiswaan, hingga turut serta dalam sukarelawan yang diadakan oleh pihak kampus maupun dari pihak luar. Tentu saja hal ini merupakan satu langkah yang positif sebagai seorang mahasiswa karena kita telah melaksanakan salah satu poin dari three darma perguruan tinggi, yaitu selain aktif di dalam kelas kita juga aktif dalam melakukan pengabdian masyarakat. Namun semua itu bukan berarti tanpa adanya faktor negatif, sering kali mahasiswa mengalami yang namanya konflik peran. Konflik peran atau biasa disebut ambiguitas peran adalah sebuah situasi dimana sering kali kita merasa ada sesuatu yang kita rasa tidak cocok dalam melakukan sebuah aktifitas, dimana seharusnya aktifitas yang kita lakukan adalah aktifitas yang benar-benar kita inginkan. Konflik peran tidak bisa dianggap sepele, jika kita terus membiarkan diri kita dalam situasi mengalami konflik peran. Besar kemungkinan kita akan mengalami gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri merupakan sebuah situasi dimana terdapat keserasian antara fungsi kejiwaan. Maka dari itu peneliti mempunyai ketertarikan lebih terhadap mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi pada lingkup kampus. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan penyebaran angket. Angket yang disebar adalah Skala Konflik Peran serta Skala Kesehatan Mental. Angket disebar melalui link google form mengingat tidak mungkin mengambil data secara langsung karena penelitian ini dilaksanakan di tengah masa pandemi COVID-19. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan atau korelasi antara variabel konflik peran dengan kesehatan mental.

Kata Kunci: Konflik Peran, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Organisasi

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini pendidikan merupakan hal yang penting untuk di tempuh oleh setiap warga negara hingga setinggi-tingginya, hal ini bertujuan mempersiapkan generasi muda agar menjadi generasi yang produktif yang akan memajukan setiap negaranya dan membuat karya yang kreatif dan inovatif sehingga tidak akan tertinggal oleh negara lain. Salah satu institusi pendidikan yang menyiapkan generasi muda menjadi gemilang yaitu perguruan tinggi. Perguruan tinggi memiliki peran penting untuk menyiapkan generasi agar menjadi sumber daya yang siap bersaing, selain itu perguruan tinggi akan mencetak seorang pemimpin dan seseorang yang memikirkan pembangunan untuk bangsanya sendiri di masa depan (Nulhaqim, S. A., Heryadi, D. H., Pancasilawan, R., & Ferdryansyah, M. 2016). Perguruan tinggi merupakan suatu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengasah kemampuan dan bakat sehingga menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas sehingga siap untuk berkompetisi dalam dunia kerja menciptakan karya yang baru dan kreatif. Dalam hal tersebut maka perguruan tinggi di harap menjadi sebuah wadah untuk pengembangan minat, bakat serta

kemampuan intelektual seseorang. Pengembangan yang dilakukan oleh perguruan tinggi dapat dengan berbagai upaya seperti mengadakan kegiatan tambahan yang berkaitan dengan minat bakat, selain itu perguruan tinggi juga dapat membentuk berbagai organisasi guna untuk melatih kemampuan yang di butuhkan individu.

Seseorang yang telah lulus jenjang pendidikan menengah akhir, lalu melanjutkan ke perguruan tinggi biasa disebut dengan mahasiswa. mahasiswa memiliki kewajiban utama dalam jenjang pendidikannya yaitu mengikuti proses belajar dalam perkuliahan dengan baik sehingga ketika telah berprofesi di bidangnya akan menjadi ahlinya dan paham akan permasalahan yang akan di tangani, akan tetapi jika mahasiswa hanya melaksanakan kewajiban perkuliahan dirasa kurang cukup dalam melatih kemampuannya. Institusi pendidikan perguruan tinggi juga memberikan fasilitas berupa kegiatan organisasi, kegiatan mengasah bakat minat secara ilmiah maupun non ilmiah, dan kegiatan lainnya yang melibatkan mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti berbagai kegiatan akan mendapatkan pengalaman yang lebih yang tidak didapatkan disaat perkuliahan secara formal seperti mengasah

kemampuannya berbicara didepan umum, meningkatkan kepercayaan diri, lebih bertanggung jawab, disiplin, sikap peduli, dapat kompak dalam bekerja tim, dan mahir dalam segala bidang,

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan tambahan diluar kegiatan perkuliahan akan menambah berbagai macam pengalamannya, akan tetapi meskipun berdampak baik semua itu harus diiringi dengan pentingnya pembagian waktu, tenaga, pikiran sehingga ketika memainkan peran disegala kegiatan akan berjalan dengan seimbang. Pentingnya hal tersebut karena ketika seorang mahasiswa tidak berhasil dalam membagi waktu, tenaga, pikiran akan menimbulkan kebingungan dalam memilih yang lebih prioritas. Permasalahan kebingungan dalam membagi peran ini biasa disebut dengan konflik peran.

Menurut Robbins dan Judge (dalam, Naibaho, K. & Sawitri, R. 2017) konflik peran dapat terjadi pada seseorang dikarenakan terdapat sebuah perbedaan kepentingan dan hal tersebut saling bertentangan. Ketika seseorang mengalami konflik peran akan terasa tidak nyaman dan tidak sepenuh hati dalam menjalani beberapa peran tersebut. Jika konflik peran ini dibiarkan dan tidak segera di tangani akan mengakibatkan stress Konflik peran dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dalam menjalani setiap tanggung jawabnya, jika di teruskan terjadi akan mengakibatkan stress, menurunnya kemampuan kinerja, hingga dapat mengganggu hubungan antar individu Schermerhorn, Osborn, Uhl-Bien, & Hunt (dalam Naibaho, K. & Sawitri, R. 2017). Dalam hal ini menurut (Rizzo, House & Lirtzman dalam Palomino & Frezatti, 2016) konflik peran dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tidak sesuainya standart perilaku dalam satu peran dengan peran lainnya, terdapat berbagai peran yang harus dimainkan, peraturan yang berlaku berkaitan dengan peran seseorang dan waktu serta kemampuan individu untuk melakukan peran.

Konflik peran jika tidak segera diatasi akan menimbulkan stress pada individu tersebut. menurut hartono (dalam Udam, Y. A., & Ranimpi, Y. Y. 2019) stress adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu untuk menghadapi kondisi yang bersifat mengancam yang dihadapi oleh mental, emosional serta spritual setiap individu, jika hal ini terus menerus berkepanjangan akan berdampak pada kesehatan fisiknya. Dalam hal ini mental setiap individu merupakan hal yang penting untuk dijaga agar tidak mengganggu kepribadiannya hingga berdampak pada kesehatan fisiknya. menurut Yu (dalam Handayani, P., Shanti, T. I., Wahyu, M. C., & Yohannes, Y. 2018) kesehatan mental berpatokan pada kesejahteraan serta

kebagaiaan kognitif, emosional dan perilaku sehingga akan mempengaruhi cara setiap individu berpikir, berperilaku dan merasakan. Menurut Zakiah Darajat (dalam Kusmiati, M., & Arief, Z. A. 2018) kesehatan mental merupakan mewujudkan keharmonisan diri sendiri antara fungsi-fungsi jiwa dan mampu menghadapi permasalahan yang terjadi serta merasa kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.

Menurut Hanna Jumhana (dalam Kusmiati, M., & Arief, Z. A. 2018) terdapat beberapa orientasi dalam kesehatan mental yaitu:

1. Orientasi klasik: dimana seseorang merasa tidak memiliki keluhan kesah tertentu seperti cemas, tegang, resah, gelisah
2. Orientasi penyesuaian diri : dimana seseorang mampu menghadapi tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya maupun dirinya sendiri, sehingga dirinya mampu menyesuaikan apa yang sedang dihadapinya
3. Orientasi pengembangan potensi :dimana seseorang memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya hingga dewasa sehingga dapat di hargai oleh orang lain maupun diri sendiri

Kesehatan seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat membuat kesehatan mental seseorang menjadi buruk atau baik yaitu faktor biologis seperti otak dan genetik, faktor psikologis dan faktor sosial budaya.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan antara konflik peran dengan kesehatan mental mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan penyebaran angket. Angket yang disebar adalah Skala Konflik Peran serta Skala Kesehatan Mental. Angket disebar melalui link *google form* mengingat tidak mungkin mengambil data secara langsung karena penelitian ini dilaksanakan di tengah masa pandemi COVID-19.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa organisasi di kota Surabaya. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini berjumlah 33 orang yang tersebar dalam beberapa perguruan tinggi di Surabaya dengan *random sampling* namun memenuhi kriteria :

- (1) Mahasiswa organisasi di Surabaya (minimal 1 periode kepengurusan)
- (2) Mahasiswa angkatan 2016-2018

Kuisisioner berisikan skala dengan 4 pilihan jawaban dalam rentang angka 1-4 dimana 1 bernilai Sangat Tidak Setuju, 2 bernilai Tidak Setuju, 3 bernilai Setuju, dan 4 bernilai Sangat Setuju.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi atau Pearson Correlation menggunakan SPSS 22.00 for windows. Analisis dengan metode pendekatan korelasi merupakan suatu teknik analisis data yang didasari oleh derajat keeratan variabel dalam nilai koefisien korelasi. Derajat ini dapat bernilai positif maupun negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Korelasi

Correlations			
		Konflik Peran	Kesehatan Mental
Konflik Peran	Pearson Correlation	1	,833**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	33	33
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	,833**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	33	33
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Nilai Sig. (2-tailed) antara konflik peran dengan kesehatan mental adalah $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan nilai r hitung sebesar $0,833 > 0,3338$ (rtabel) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara variabel konflik peran dengan kesehatan mental. Karena penelitian ini sebatas untuk mengetahui hubungan, maka kami tidak dapat memastikan seberapa besar variabel saling berpengaruh. Namun, secara uji korelasi terdapat hubungan yang signifikan dimana semakin individu merasakan konflik antara peran yang dijalani maka kesehatan mentalnya cenderung kurang.

Secara teori menjadi seorang mahasiswa membutuhkan kesiapan dalam bermain peran. Sebagai seorang pelajar, sebagai seorang anak, sebagai pengurus organisasi, bahkan ada juga yang sebagai pekerja. Hal ini mengharuskan individu berbagi peran dan terkadang sering terjadi konflik antara peran satu dengan lainnya. Menjadi mahasiswa organisator memerlukan pengorbanan tenaga, pikiran, materi, dan

waktu untuk melaksanakan tanggung jawab dalam organisasi yang diikuti di kampus.

Peran banyak yang dijalani oleh seseorang individu (peran ganda) sering mengakibatkan kebingungan dalam penentuan prioritas kepentingan, hal inilah yang disebut dengan konflik peran. Terjadinya konflik peran diakibatkan oleh satu peran memerlukan waktu serta perilaku yang khusus yang belum tentu sama dengan peran lainnya dan dipengaruhi oleh kepentingan masing-masing peran. Dampak dari konflik peran dapat menimbulkan stres, perasaan tidak puas terhadap diri sendiri atau dalam suatu kelompok, serta dapat mempengaruhi kinerja individu serta hubungan individu dengan orang lain (Robbins & Judge, 2008).

Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi konflik peran yaitu :

- (1) Perbedaan antara nilai dan perilaku suatu peran
- (2) Ketidakmampuan individu membangun waktu dalam melakukan peran
- (3) Terlalu banyak peran yang harus dijalani
- (4) Terdapat aturan yang mengikat antara peran (Naibaho & Sawitri, 2017)

Berdasarkan penelitian Masitoh (2007) dikemukakan bahwa mahasiswa organisator cenderung sering mengalami konflik peran (*inter-role conflict*). Jika seorang mahasiswa tidak dapat mengatasi konflik peran yang sedang dijalani, maka mahasiswa tersebut cenderung kesulitan menyelesaikan tugas dan tanggung jawab di perkuliahan dan di organisasi. Hal ini dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa tersebut.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seorang individu mampu mengetahui kemampuannya, mampu mengatasi stres yang dirasa (dalam taraf normal), dapat bekerja produktif, serta mampu memberikan kontribusi aktif terhadap komunitasnya (Sari, Oktarlina, & Septa, 2017). Strategi untuk menanggulangi masalah kesehatan mental dapat dilakukan jika mahasiswa meluangkan waktu untuk bersosialisasi. Organisasi merupakan salah satu cara untuk aktif bersosialisasi dengan lingkungan kampus. Maka dapat dilihat bahwa terdapat keterkaitan antara organisasi dengan kesehatan mental, pun kesehatan mental dengan organisasi pada mahasiswa.

Selain berhubungan dengan organisasi yang diikuti mahasiswa, kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa (Azwar, 2004). Prestasi merupakan salah satu tanda kesuksesan individu dalam bidang akademis (Chaplin, 2006).

Seseorang yang memiliki mental yang sehat akan mampu mengendalikan konflik-konflik dalam dirinya

termasuk adanya konflik peran sebagai seorang mahasiswa yang harus mampu bersaing secara akademik dan sebagai organisator yang harus mampu bersosialisasi dengan baik. Pertentang peran meski tetap sering terjadi namun bagi mahasiswa yang sehat mental tidak akan terganggu dengan hal tersebut dan mampu menetralsisir konflik antara peran yang dialami (Afrida & Suprapti, 2017).

Berdasarkan hubungan-hubungan diatas maka sudah sangat jelas terdapat hubungan signifikan antara konflik peran dengan kesehatan mental pun kesehatan mental dengan konflik peran.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisa data dengan Pearson Correlation terhadap 33 sampel yang menghasilkan Nilai Sig. (2-tailed) antara konflik peran dengan kesehatan mental adalah $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan nilai r hitung sebesar $0,833 > 0,3338$ (rtabel) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara variabel konflik peran dengan kesehatan mental.

Saran

Hari ini, merupakan zaman dimana setiap orang membutuhkan pendidikan. Rekam jejak pendidikan yang pernah di tempuh oleh seseorang menjadi tolok ukur bagi individu dalam menjadikan dirinya sebagai individu yang kompeten. Namun seiring dengan perkembangan tuntutan di era ini, dimana individu di tuntut agar menjadi individu yang memiliki bakat serba bisa, kadang kala membuat individu tersebut mengalami yang namanya konflik peran. Hal ini di karenakan kemampuan yang di miliki tidak sesuai dengan tuntutan yang di terima. Maka dari itu saran dari penulis adalah, cobalah beradaptasi dengan sesuatu yang baru. Memang sesuatu yang baru akan terasa sangat aneh dan sulit untuk kita lakukan, namun sesungguhnya tantangan yang baru kalian peroleh merupakan kesempatan kalian dalam menambah skill yang kalian miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, Azwar, E.N., & Suprapti, V. (2017). Makna pencapaian prestasi belajar pada mahasiswa program pascasarjana dengan peran ganda. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 22-32
- S. (2004). *Pengantar psikologi intelegensi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Chaplin, J.P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo

Masitoh, S. (2007). Konflik peran pada mahasiswa yang aktif di organisasi. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Gunadarma (tidak diterbitkan)

Naibaho, Y.F.K., & Sawitri, D.R. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan konflik peran pada mahasiswa organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 204-211

Robbins, S.P., & Judge, A.T. (2008). *Perilaku organisasi*. Jakarta : Salemba Empat

Sari, A.N., Oktarlina, R.Z., & Septa, T. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medula*, 7(4), 82-87