

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI SELAMA PANDEMI COVID 19

Jesica Nur Azizah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: jesica.17010664069@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian berjumlah 231 dengan memiliki kriteria mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016 2017 yang sedang mengerjakan skripsi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik stratified random sampling. Subjek berjumlah 80 mahasiswa dengan rincian angkatan 2016 berjumlah 16 mahasiswa dan angkatan 2017 berjumlah 64, serta 66 berjenis kelamin perempuan dan 14 berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan yaitu skala hardiness yang disusun berdasarkan pada teori Kobasa dan skala stres akademik yang diadaptasi dari teori Gadzella. Teknik analisis data dilakukan dengan *product moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19 dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi -0,617. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi hardiness, maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah hardiness maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan karena dengan adanya kepribadian hardiness maka mahasiswa dapat mengontrol, mengubah situasi yang menegangkan, memiliki komitmen untuk menyelesaikan skripsi dengan baik serta menilai bahwa perubahan merupakan suatu tantangan sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa menjadi berkurang. Hardiness memberikan sumbangan 38,1% terhadap stres akademik dan 61,9 stres akademik dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Kata kunci: hardiness, stres akademik, mahasiswa, skripsi, pandemi covid 19.

Abstract

This research aimed to test empirically the relationship between hardiness and academic stress to college student with their thesis during pandemic covid 19. The method is kuantitatif correlational. The populations in study amounted to 231 with criteria is 2016 and 2017 Psychology college University of Surabaya who work on their thesis. Participant in the study of 80 psychology college University State of Surabaya with details is 16 partisipants for 2016, 64 partisipants for 2017 and 66 female, 14 male. The instrument used in this research is hardiness scale from Kobasa theory and academic stress scale from Gadzella theory. The data analysis technique used to product moment pearson. The result showed a significant negative correlation between hardiness and academic stress to college student with their thesis during pandemic covid 19 with significant value 0,000 and correlation value -0,617. The result show the higher hardiness, that lower academic stress and vice versa. This is because students with hardiness personality can control and change the situations, have commitment to complete their thesis and assess that change is challenge, so academic stress experienced can reduced. Hardiness gives contributions 38,1% to academic stress and 61,9% academic stress is influenced by other factors.

Keywords: hardiness, academic stress, college student, thesis, pandemic covid 19.

PENDAHULUAN

Covid 19 merupakan salah satu virus yang menjadi ancaman bagi seluruh dunia. Pada tahun 2020 ini sudah banyak korban virus covid 19 dari berbagai negara. Sabtu, 1 Agustus 2020 sebanyak 17,3 juta korban yang terinfeksi covid 19 (Bramasta, 2020). Banyaknya jumlah tersebut diakibatkan kemudahan dan kecepatan penularan virus covid 19. Dengan demikian, pemerintah memberikan kebijakan baru untuk mengurangi penyebaran virus covid 19, salah satunya *physical distancing*. *Physical distancing* adalah salah satu upaya menghindari penularan virus covid 19 dengan menjaga jarak antar orang minimal 1 meter. Adanya kebijakan tersebut mempengaruhi pendidikan di Indonesia yaitu adanya kebijakan baru berupa *learning from*

home. Dosen dan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar tidak lagi menggunakan sistem tatap muka, tetapi menggunakan sistem *online*. Sistem belajar *online* tersebut memberikan beberapa kesulitan bagi mahasiswa yaitu kurang efektifnya pembelajaran *online*, materi yang tidak tersampaikan dengan baik, kesulitan mahasiswa untuk melakukan mata kuliah praktek, dan kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir haruslah menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan ijazah kelulusan. Tetapi kondisi pandemi covid 19 memberikan kendala bagi mahasiswa akhir. Kendala tersebut yaitu kesulitan pengambilan data skripsi, tidak dapat menjangkau subjek, sulit untuk mengambil secara tatap muka bagi penelitian jenis kualitatif, dan ketidakefektifan konsultasi dengan dosen melalui *online*.

Rachman & Indriana (2015) menyatakan bahwa hal hal yang dapat menghambat penyelesaian skripsi mahasiswa yaitu kebingungan untuk memulai dari mana, ragu akan judul skripsi, lingkungan yang tidak mendukung, rasa malas dan rasa takut salah. Berdasarkan hal tersebut, dengan keadaan normal saja mahasiswa mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi, terlebih lagi ketika kondisi pandemi covid 19 saat ini.

Kondisi pandemi covid 19 menyebabkan beberapa hambatan bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Wijaya (2020) menjelaskan bahwa pengerjakan skripsi mahasiswa terhambat akibat covid 19. Mahasiswa tersebut mengeluhkan skripsinya berhenti akibat pandemi covid 19 karena ketidakefektifan berkonsultasi dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing yang sulit dihubungi, merasa tidak enak jika menghubungi dosen berulang kali, dan terhambatnya pengambilan data di ruang laboratorium. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa merasa mual ketika memikirkan skripsi, sulit tidur dan kurang beronsentrasi. Abdi (2020) juga menjelaskan bahwa beberapa mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa mengeluhkan bahwa proses pengambilan data primer terhambat akibat adanya kebijakan pemerintah. Walaupun pengambilan data tidak harus data primer, tetap tidak semua subjek bisa menggunakan sistem daring seperti *google form*. Selain itu juga, kesulitan mendapatkan sumber bacaan buku akibat sejumlah perpustakaan yang tutup. Meskipun terdapat beberapa web yang menyediakan sumber berupa laporan, jurnal dan *proceeding* tetapi buku juga merupakan sumber yang penting. Kesulitan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami keresahan jika tidak bisa menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada delapan mahasiswa angkatan 2016 Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan cara wawancara mengenai keadaan psikologis yang berkaitan dengan dua aspek stres akademik. Enam mahasiswa menyatakan bahwa terdapat *stressor* ketika menyelesaikan skripsi yaitu keterbatasan mendapatkan sumber referensi secara online dan kesulitan mendapatkan sumber di perpustakaan, pengambilan data terhambat akibat beberapa instansi dan sekolah melakukan *work from home* dan *learning from home*, ketidakefektifan bimbingan secara online yang menyebabkan kesalahpahaman, dosen pembimbing yang susah dihubungi. Hal tersebut diakibatkan adanya *physical distancing* yang mengharuskan mereka untuk mencari, berkomunikasi dan menyelesaikannya secara daring. Selain itu terdapat dua mahasiswa yang mengalami *stressor* berupa pengulangan kembali pengerjakan skripsi dari awal, hal itu dikarenakan subjek di instansi tidak bersedia untuk diambil data sehingga mahasiswa mengulang kembali dengan mencari fenomena

baru. Studi pendahuluan juga menjelaskan bahwa reaksi dari stresor yang dialami 6 mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami rasa tertekan dan khawatir apabila tidak dapat menyelesaikan skripsinya, hal ini disebabkan oleh masa kuliah 4 tahun akan habis dan belum menemukan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi. Kedua, mudah merasa tersinggung dan sensitif ketika membicarakan skripsi, kondisi emosi tidak stabil dan mudah marah, sulit berkonsentrasi, berat badan turun, menghindari orang lain dan menyendiri, dan jam tidur yang tidak teratur. Selain itu, terdapat seorang mahasiswa yang berhenti selama 2 bulan tidak segera menyelesaikan skripsi akibat kebingungan, kekhawatiran dari adanya perubahan kondisi akibat covid 19.

Penelitian Zuama (2014) terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjelaskan bahwa dari ke enam subjeknya membuktikan bahwa ketika mengerjakan skripsi mereka mengalami stres dengan reaksi fisik berupa mudah lelah, berkeringat, menjadi lebih sensitif, dan mengalami drop atau sakit beberapa waktu. Selain itu juga mengalami reaksi emosional berupa minder, gelisah, cemas, mudah marah, sensitif, bingung, sedih dan kecewa. Selain itu permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah bingung menentukan judul, minimnya sumber referensi, waktu yang kurang, rasa malas, jadwal dosen yang sibuk, motivasi yang kurang, sulitnya mengatur waktu, perhatian dan konsentrasi tidak fokus, kelelahan, dan waktu istirahat yang kurang (Etika & Hasibuan, 2016). Berdasarkan fenomena tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa akhir mengalami stres akademik. Berdasarkan fenomena tersebut, dampak psikologis dari pandemi covid 19 bagi mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu stres akademik. Stres akademik yaitu suatu kondisi dimana seseorang merasakan banyaknya tuntutan dan tekanan, kekhawatiran atas tugas dan ujian, dan ketidakmampuan dalam mengaturnya (Munir, Shafiq, Ahmad, & Khan, 2015). Ketika seseorang mengalami stres akademik maka akan menimbulkan empat respon yaitu fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif (Busari, 2011). Seseorang mahasiswa akhir yang mengalami kondisi dimana banyaknya tuntutan skripsi, kekhawatiran akan skripsi dan ia kesulitan dalam mengatasi keadaan tersebut sehingga terjadilah stres akademik. Mereka yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi akan merasa frustrasi akibat ketidakmampuan menyelesaikan kesulitan tersebut, pemikiran negatif yang terus menerus dan rasa khawatir sehingga menyebabkan jam tidur tidak teratur. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akhir akan menyebabkan dampak buruk yaitu semakin terbelangki pengerjaan skripsi, terhambatnya proses kognisi dalam menyelesaikan skripsi akibat adanya rasa khawatir, cemas, stres, dan berkurangnya motivasi untuk menyelesaikan skripsi. Namun, tidak semua mahasiswa akhir mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa akhir yaitu berasal dari internal berupa

self efficacy, optimisme, prokastinasi, motivasi berprestasi dan hardiness, dan berasal dari eksternal berupa dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu kepribadian. Salah satu aspek kepribadian yaitu hardiness. Kobasa menjelaskan hardiness adalah ciri atau karakteristik kepribadian seseorang yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menyikapi stres di kehidupannya serta dapat mengurangi resiko negatif yang menyebabkannya (Yusuf & Yusuf, 2020). Ketika mahasiswa memiliki karakteristik kepribadian hardiness yang tinggi, ia akan kuat, tahan banting, semangat, dan bangkit ketika ia mengalami masalah atau stresor saat menyelesaikan skripsi, sehingga ia akan memiliki stres akademik yang rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki hardiness ia akan tidak mudah sedih, bangkit, tidak bereaksi secara berlebihan ketika *stressor* datang sehingga ia akan memiliki stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa tidak memiliki karakteristik kepribadian hardiness ia akan mudah merasa sedih, mudah bingung, khawatir, tidak kuat, rapuh, sensitif ketika stressor datang sehingga ia akan lebih memiliki stres akademik yang tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dari beberapa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai hardiness dan stres akademik pada mahasiswa.

Putri dan Sawitri (2017) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Fenomena yang terdapat pada penelitian tersebut yaitu adanya tuntutan-tuntutan yang dialami oleh taruna selama menjalankan pendidikan berupa kegiatan yang padat, adanya tuntutan tugas yang harus diselesaikan, dan aturan di asrama yang harus di patuhi. Akibat pendidikan yang harus dijalani tersebut, mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologisnya sehingga menyebabkan stres akademik. Hasil penelitian menggambarkan bahwa mayoritas taruna memiliki hardiness yang tinggi dimana mereka dapat menyelesaikan dan komitmen terhadap tugas, dapat mengontrol permasalahan yang terjadi dan memiliki target, selain itu juga mayoritas taruna memiliki stres akademik yang rendah.

Sekariansah dan Sakti (2015) juga melakukan penelitian dengan judul *hardiness relationship between stress with sort of students in thesis*. Masalah terlihat dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi sering mengalami urat leher dan kepala merasa tegang yang menyebabkan mereka sering mengalami pusing dan sakit kepala, mereka juga mengalami insomnia dan bisa tidur di waktu dini hari yang menyebabkan mereka bangun kesiangsan dan merasa lemas ketika melakukan aktivitas di hari berikutnya, hal

tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik.

Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa terdapat adanya perbedaan pada tuntutan fisik ataupun psikologis yang berasal dari psikologis, sosial, dan biologis (Sarafino & Smith, 2011). Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah stres akademik. Stres akademik adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa cemas, khawatir, tertekan, dan tegang akibat ketidakberdayaan dalam mengatur tuntutan berupa deadline tugas dan ujian (Munir et al., 2015).

Stres akademik merupakan perasaan tegang, cemas dan tertekan akibat adanya tekanan dan tuntutan yang berasal dari dosen atau orang tua berupa nilai yang baik dan bagus, deadline tugas yang diselesaikan dengan baik dan tepat waktu serta adanya kondisi yang tidak mendukung (Mulya & Indrawati, 2016). Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah suatu perpaduan dari beberapa tuntutan akademik yang melebihi kekuatan atau ketersediaan sumber daya seseorang untuk melewatinya. Busari (2011) juga menerangkan bahwa seseorang yang mengalami stres ketika seseorang berhadapan dengan keadaan yang dianggap melampaui kemampuannya dan tidak bisa menghadapinya. Berdasarkan beberapa definisi dari tokoh, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana seseorang menghadapi beberapa tuntutan baik dari dosen ataupun orang tua yang menyebabkan rasa cemas, takut dan khawatir akibat ketidakmampuannya untuk menyelesaikan tuntutan tersebut.

Gadzella (Gadzella & Masten, 2005) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dimensi stres akademik yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*. *Stressor* akademik merupakan hal hal yang menyebabkan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan keadaan yang sedang terjadi (Gadzella & Masten, 2005). Beberapa *stressor* akademik yaitu tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri dan perubahan diri. Tekanan merupakan hal-hal yang mencakup tekanan dari *stressor* akademik yaitu berupa besar dan beratnya tugas, deadline tugas yang diberikan, adanya persaingan antar teman, harapan atau keinginan dari dosen dan orang tua. Hal tersebut menjadi tekanan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa akan mengalami stres akademik. Frustrasi yang dialami oleh mahasiswa seperti kekecewaan akibat ketidakbisaan mencapai target yang telah direncanakan, kesulitan untuk mencapai tujuan yang telah dirancang, kesulitan atau keterbatasan sumber bacaan, dan kecewa terhadap keadaan. Kegagalan dan rasa frustrasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menyebabkan stres akademik muncul. Konflik yang dialami mahasiswa yaitu konflik hubungan dengan dosen, orang tua dan teman yang menghambat penyelesaian skripsi dan ketidakdapatannya untuk memilih alternatif. Adanya pertentangan dan konflik yang dihadapi oleh mahasiswa akan mengganggu kelancaran mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sehingga menimbulkan stres akademik. Pemaksaan diri merupakan hal-hal yang berkaitan dengan pemaksaan diri

pada mahasiswa yaitu kecemasan terhadap segala hal mengenai skripsi, ingin bersaing dengan teman, khawatir dalam mencapai tujuan. Pemaksaan diri yang menyebabkan adanya beban maka akan mengalami stres akademik. Perubahan meliputi perubahan keadaan seperti keadaan pandemi covid 19, keadaan *new normal* dan pergantian ketentuan dalam penyelesaian skripsi. Perubahan tersebut mendesak penyesuaian diri pada mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stres akademik. Aspek kedua yaitu, reaksi terhadap *stressor* merupakan adanya *stressor* yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan timbulnya reaksi terhadap *stressor* tersebut. Beberapa reaksi terhadap stresor akademik yaitu reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Reaksi fisik yang bisa dialami oleh mahasiswa akibat stresor akademik yaitu berkeringat, tubuh gemetar, sakit kepala atau pusing, sakit perut dan pengurangan atau penambahan berat badan. Reaksi fisik merupakan respon otomatis tubuh ketika menghadapi dan melawan hal yang membahayakan bagi dirinya. Reaksi emosi akibat stresor akademik yaitu mudah marah, mudah tersinggung, sensitif, mudah sedih dan kecewa. Adanya permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan menimbulkan emosi akibat rasa ketidaknyamanan akan permasalahan tersebut. Reaksi kognitif yaitu berupa bagaimana mahasiswa bisa menilai keadaan yang sedang terjadi dan bagaimana ia menemukan solusi untuk keadaan tersebut. Ketika dihadapkan dengan sumber stres, proses kognitif mahasiswa dapat terganggu. Reaksi perilaku, adanya permasalahan yang dihadapi mahasiswa, akan menimbulkan reaksi perilaku. Reaksi perilaku yang diakibatkan *stressor* akademik yaitu menjadi pendiam, menyendiri, makan dan merokok berlebihan, menangis dan melakukan *defense mechanism*.

Yusuf dan Yusuf (2020) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu internal dan eksternal. Internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi dan prokastinasi. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan masalah atau melakukan tindakan sesuai dengan target yang diinginkannya. *Self efficacy* yang tinggi akan menyebabkan seseorang mengalami tekanan yang kecil ketika dihadapkan dengan *stressor*, begitupun sebaliknya (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Ketika mengerjakan skripsi mereka yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki keyakinan diri yang tinggi sehingga tekanan akibat permasalahan skripsi cenderung rendah dan mahasiswa mengalami stres akademik yang rendah. Begitu juga sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah, tidak yakin akan kemampuannya, rasa malas dan tidak percaya diri akan merasa khawatir dan cemas ketika mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi, sehingga menimbulkan stres akademik yang

tinggi. *Hardiness* adalah ciri karakteristik seseorang untuk tetap tahan, kuat dan stabil dalam menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* ia akan lebih kuat dan tahan banting ketika menghadapi masalah dan perubahan yang mendadak, sehingga mereka akan lebih sukar mengalami stres akademik. Optimisme adalah pemikiran dan pandangan positif dan baik terhadap diri seseorang. Seseorang yang memiliki optimisme ia yakin bahwa dirinya bisa menghadapi masalahnya karena ia memiliki pandangan yang positif bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikanya, sehingga ketika mengalami masalah ia berusaha dan yakin bahwa dirinya bisa. Hal tersebut membuat seseorang memiliki stres akademik yang rendah. Motivasi berprestasi membantu seseorang untuk mengatasi dan melewati tantangan agar mencapai suatu prestasi. Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maka stres akademik yang dialaminya rendah, dan sebaliknya mereka yang memiliki motivasi berprestasi rendah akan mengalami stres akademik yang tinggi (Sagita et al., 2017). Mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi akan memiliki tujuan, deadline, dan jadwal penyelesaian skripsi yang tersusun rapi sehingga skripsi selesai tepat waktu. Mereka tidak membuang waktunya untuk hal yang tidak penting, sehingga mereka bisa fokus dan menyelesaikan skripsi dengan maksimal. Berbeda dengan mahasiswa dengan motivasi berprestasi rendah, mereka akan cenderung mengulur waktu, merasa skripsi susah, dan mengalihkan ke kegiatan yang tidak penting sehingga dapat menyebabkan rasa cemas dan stres akademik yang tinggi. Prokastinasi adalah tendensi seseorang untuk menunda-nunda pekerjaannya. Seseorang yang menunda-nunda pekerjaannya akibat rasa malas, ia akan merasa cemas dan khawatir ketika pekerjaan tersebut mendekati deadline, sehingga dapat menimbulkan stres akademik. Kemudian faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang tua adalah pemberian dukungan orang tua kepada anak mencakup dukungan fisik, emosional, penghargaan dan lainnya. Dukungan sosial dari lingkungan terdekat terutama orang tua sangat berperan penting dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami beberapa hambatan, adanya dukungan fisik, emosional dan penghargaan sangat membantu mahasiswa termotivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Berbeda dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan, mereka akan cenderung malas akibat tidak ada orang yang membantu, memotivasi dan menghargai usaha dalam pengerjaan skripsinya, sehingga ketika terjadi masalah ia akan cenderung mengalami stres akademik yang tinggi.

Kobasa menjelaskan *hardiness* adalah ciri kepribadian seseorang yang menyebabkan seseorang berupa tahan, kuat dan stabil untuk menyikapi dan merespon stres yang dialami dihidupnya dan dapat mengurangi efek negatif (Yusuf & Yusuf, 2020). *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang dimiliki seseorang yang berguna untuk mengatur, mengelola dan mengendalikan pengalaman yang dialami serta

memberikan kesan positif sehingga seseorang tidak mengalami stres (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011). Santrock (2002) memaparkan bahwa hardiness merupakan kepribadian seseorang yang bercirikan memiliki pengendalian, komitmen dan pemahaman mengenai keadaan sebagai suatu tantangan. Sejalan dengan Nevid (Sekariansah & Sakti, 2015) suatu kumpulan sifat atau trait yang dimiliki seseorang untuk penghalang stres yang ditandai dengan adanya tantangan, komitmen dan pengendalian. Karakteristik hardiness seseorang terjadi akibat dukungan dari orang-orang sekitar bahwa mereka dapat mengubah kesulitan menjadi kesempatan dan mereka percaya bahwa hal tersebut akan terjadi (Maddi, 2002). Hardiness dalam menyelesaikan skripsi adalah ciri kepribadian mahasiswa yang tangguh menghadapi stres ketika menyelesaikan skripsi, yakin bahwa masalah dalam pengerjaan skripsi dapat dikontrol olehnya, mempunyai tanggung jawab yang kuat dan melihat skripsi merupakan tantangan baginya (Rachman & Indriana, 2015). Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa hardiness mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah ciri kepribadian mahasiswa yang membuat ia tahan, kuat, stabil ketika mengerjakan skripsi dan mengurangi dampak stres dan pengaruh negatif lainnya.

Menurut Kobasa (Kreitner & Kinicki, 2014) terdapat beberapa aspek hardiness yaitu kontrol atau pengendalian merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mempengaruhi, mengelola, dan menguasai peristiwa yang terjadi pada dirinya. Seseorang yang memiliki pengendalian / kontrol maka ketika keadaan stres, ia akan berpikiran bahwa ia bisa mengarahkan dan mengelola situasi menjadi lebih baik lagi. Aspek kedua yaitu komitmen mempresentasikan seberapa jauh seseorang melibatkan dirinya dalam keadaan yang dihadapinya. Seseorang yang memiliki komitmen tinggi, meskipun ia mengalami permasalahan dalam penyelesaian tinggi ia akan bertahan, terlibat aktif dan tidak menyerah dalam tekanan dan keadaan tersebut. Aspek ketiga yaitu tantangan merupakan tendensi seseorang untuk memandang bahwa perubahan merupakan suatu kesempatan bagi dirinya untuk maju dan berkembang daripada memandang secara negatif berupa ancaman. Adanya tantangan memberikan makna bahwa kehidupan pasti ada tekanan (Maddi, 2013). Seseorang yang memiliki ketiga aspek dalam hardiness maka ketika ada permasalahan atau keadaan yang mengancam dirinya, ia lebih tangguh dan dapat menemukan coping stres yang sesuai dan bermanfaat bagi dirinya.

Maddi (2002) menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi hardiness yaitu dukungan sosial dan pola asuh orang tua. Dukungan sosial, menjelaskan bahwa seseorang yang tinggal di lingkungan yang penuh dengan pemberian dukungan, motivasi, materi, kasih sayang dan informasi, maka mereka akan cenderung memiliki

karakteristik hardiness (Maddi, 2002). Hal tersebut dikarenakan pemberian dukungan dari orang-orang sekitar memberikan pengaruh positif dan menjadi kuat dan tahan banting ketika seseorang menghadapi stres. Mahasiswa yang hidup di lingkungan positif penuh dengan dukungan sosial ketika menghadapi masalah dalam mengerjakan skripsi ia akan mendapatkan dukungan, support, penghargaan dan motivasi lebih, sehingga mahasiswa cenderung memiliki hardiness yang tinggi. Maddi (2002) menyatakan bahwa pola asuh orang tua yang memberikan *supportive problem solving* akan menciptakan anak-anak yang memiliki karakteristik hardiness. Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan seseorang, pola asuh yang suportif, peduli, penuh kasih sayang dan pengajaran bagaimana menghadapi masalah akan menjadikan anak lebih kuat dan tahan banting. Mahasiswa yang mendapatkan pola asuh orang tua yang tepat ia akan belajar bagaimana cara menghadapi dan menyelesaikan masalah, adanya kasih sayang dan kepedulian ketika menghadapi masalah, sehingga mahasiswa tersebut akan cenderung memiliki hardiness yang tinggi. Dengan hardiness yang tinggi tersebut memudahkan mahasiswa untuk mengerjakan skripsi dengan mudah, cepat dan tepat.

Berikut terdapat beberapa penelitian yang memiliki tema yang relevan dengan penelitian ini tetap terdapat perbedaan yaitu penelitian Trifiriani dan Agung (2017) juga melakukan penelitian yang memiliki tema yang sama yaitu akademik hardiness dengan prokstinasi mahasiswa. Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara akademik hardiness dengan prokstinasi mahasiswa. Subjek yang digunakan yaitu 301 mahasiswa psikologi UIN Suska Riau. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara akademik hardiness dengan prokstinasi dan akademik prokstinasi memberikan efek 3,1% pada prokstinasi mahasiswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu pada variabelnya, prokstinasi.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) yang membahas mengenai motivasi berprestasi dan stres akademik. Penelitian tersebut memiliki maksud untuk menguji hubungan antara motivasi berprestasi dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Partisipan pada penelitian tersebut yaitu 101 mahasiswa tahun pertama. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dan stres akademik mahasiswa, sehingga semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademiknya, begitupun sebaliknya, serta motivasi erprestasi memberikan efek 27,6% terhadap stres akademik mahasiswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel bebas yang digunakan berbeda yaitu motivasi berprestasi.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Jotwani (2016) yang membahas mengenai hardiness and psychological distress among university students studying in Madhya Pradesh. Tujuan dilakukannya penelitian tersebut yaitu untuk

mengetahui korelasi antara hardiness dengan distres psikososial pada mahasiswa. Subjek yang digunakan yaitu berjumlah 100 mahasiswa di Madya Pradesh. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kedua variabel tersebut dan mahasiswa pedesaan memiliki tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa di perkotaan. Perbedaan yang terlihat dari penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu variabelnya berupa tekanan psikososial atau psychological distress.

Penelitian lain yang relevan tetapi mungkin cukup berbeda yaitu penelitian Hasel, Abdolhoseini, dan Ganji (2011) yang meneliti tentang hardiness training and perceived sres among college student. Penelitian tersebut memiliki maksud untuk melihat apakah terdapat pengaruh pelatihan hardiness untuk mengurangi stres serta meningkatkan ketahanan pada mahasiswa. Terdapat 27 partisipan di kelompok eksperimen dan 29 di kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari adanya pelatihan hardiness pada peningkatan ketahanan dan penurunan stres pada mahasiswa. Penelitian tersebut cukup berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode penelitian yang digunakan berupa eksperimen.

Adanya penelitian yang mendukung hubungan antara hardiness dan stres akademik, serta melihat permasalahan yang terjadi saat ini di tengah pandemi covid 19. Maka penulis ingin meneliti hubungan antara hardiness dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Metode kuantitatif ini memiliki ciri-ciri yaitu pengumpulan dan analisisnya berupa angka, terdapat hipotesis dan menganalisis datanya menggunakan bantuan perhitungan statistik. Jenis pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasi. Kuantitatif korelasi adalah jenis pendekatan kuantitatif yang memiliki tujuan untuk melihat dan mengetahui hubungan diantara dua variabel atau lebih (Jannah, 2018).

Populasi pada penelitian ini berjumlah 231 yang memiliki kriteria Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016 dan 2017 dan mahasiswa yang masih aktif dan sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Data 30 mahasiswa digunakan sebagai *try out* instrumen penelitian dan 80 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala hardiness dan skala stres akademik.

Uji validitas akan dilakukan menggunakan aplikasi statistik *SPSS 24.0 for windows* yaitu dengan *product moment pearson* serta meminta analisis rasional dari seorang profesional yang biasa disebut *professional judgement*. Berdasarkan uji validitas dapat diketahui bahwa terdapat 35 aitem skala stres akademik yang valid dan 40 aitem skala hardiness yang valid.

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan *alpha cornbach* dari aplikasi statistik *SPSS 24.0 for windows*. Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan *alpha cornbach* menunjukkan bahwa skala stres akademik memiliki nilai 0,733. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala stres akademik dalam kategori reliabel yaitu pada rentang 0,700 – 0,900. Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan *alpha cornbach* menunjukkan bahwa memiliki nilai 0,747. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala hardiness dalam kategori reliabel yaitu pada rentang 0,700 – 0,900.

Teknik analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik korelasi sederhana *product moment pearson* dengan bantuan *SPSS 24.0 for windows*. Teknik analisa data yang dilakukan dengan cara melakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan aplikasi statistik *SPSS 24.0 for windows*. Uji linearitas dapat menunjukkan suatu sifat hubungan antara variabel yaitu sifat positif atau negatif. Uji Linearitas yang akan dilakukan yaitu *anova* dengan bantuan aplikasi statistik *SPSS 24.0 for windows*. Uji hipotesis yang akan dilakukan yaitu *product moment pearson* dengan bantuan aplikasi *SPSS 24.0 for window*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah didapat, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Stres Akademik Dan Hardiness

	Statistic	
	Hardiness	Stres akademik
N	Valid	80
	Missing	0
Mean	114,85	95,71
Median	113,50	95,50
Std. Deviation	13,141	13,781
Range	67	72
Minimum	82	57
Maximum	149	129
Percentiles	25	107,00
	50	113,50
	75	123,50

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata variabel hardiness yaitu 114,85, sedangkan nilai rata-rata stres akademik yaitu 95,71. Nilai standart deviasi hardiness sebesar 13,141 dan standart deviasi stres akademik yaitu 13,781. Rentang skor total hardiness yaitu 67, dimana nilai minimumnya 82 dan nilai maksimumnya 149. Sedangkan, rentang skor total stres akademik yaitu 72, dimana nilai minimumnya 57 dan nilai maksimumnya 129.

Berdasarkan nilai skor mean dan standart deviasi diatas, dapat dijadikan kategori tingkat hardiness sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Hardiness Mahasiswa

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	$X > 127,9$	13	16,25%
Sedang	$01,7 \leq X \leq 127,9$	57	71,25%
Rendah	$X < 101,7$	10	12,5%
Total		80	100%

Tabel kategorisasi tingkat hardiness mahasiswa yang berdasarkan pada pedoman Azwar (2012) , maka didapatkan bahwa 13 mahasiswa (16,25%) masuk dalam kategori hardiness tinggi, sedangkan 57 mahasiswa (71,25%) masuk dalam kategori hardiness sedang, dan 10 mahasiswa (12,5%) masuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan nilai skor mean dan standart deviasi diatas, dapat dijadikan kategori tingkat stres akademik sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	$X > 109,7$	14	17,5%
Sedang	$82 \leq X \leq 109,7$	55	68,75%
Rendah	$X < 82$	11	13,75%
Total		80	100%

Tabel kategorisasi tingkat stres akademik mahasiswa yang berdasarkan pada pedoman Azwar (2012), maka didapatkan bahwa 14 mahasiswa (17,5%) masuk dalam kategori stres akademik tinggi, sedangkan 55 mahasiswa (68,75%) masuk dalam kategori stres akademik sedang, dan 11 mahasiswa (13,75%) masuk dalam kategori stres akademik rendah.

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang telah didapatkan merupakan data berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak terdapat pedomannya sebagai berikut:

Tabel 4. Pedoman Uji Normalitas

Nilai signifikasi	Keterangan
$Sig > 0,05$	Berdistribusi normal
$Sig < 0,05$	Tidak berdistribusi normal

Berikut hasil perhitungan uji normalitas:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{ab}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,84477394
Most Extreme Differences	Absolute	,059
	Positive	,059
	Negative	-,054
Test Statistic		,059
Asymp. Sig (2-tailed)		,200 ^{cd}
a. Test disistributions is Normal		
b. Calculated from data		
c. Lilliefors Significance Correction		
d. This is a lower bound of the true significance		

Berdasarkan tabel perhitungan diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikasi sebesar 0,200 dimana nilai skor tersebut lebih dari 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa data hardiness dan stres akademik pada mahasiswa berdistribusi normal. Sesuai dengan ketentuan bahwa $sig > 0,05$ data berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel hardiness dan stres akademik memiliki hubungan yang linear atau tidak. Untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan linear atau tidak, berikut pedomannya:

Tabel 6. Pedoman Uji Linearitas

ANOVA Table							
		Sum of squares	df	Mean squares	F	Sig .	
Stres akademik* hardiness	Betweengroups	(combined)	10589,088	43	246,258	2,008	,017
	Linearity		5713,267	1	5713,267	46,583	,000
		Deviation		4875,821	42	116,091	,947
	Within groups		4415,300	36	122,647		
Total			15004,387	79			

Berikut hasil perhitungan uji linearitas:

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Nilai signifikasi	Keterangan
$Sig < 0,05$	Data Linear
$Sig > 0,05$	Data Non Linear

Berdasarkan tabel perhitungan diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikasi yaitu 0,571 dimana nilai skor tersebut lebih dari 0,05. Sesuai dengan tabel pedoman bahwa jika nilai signifikasi ($0,571 > 0,05$) dapat dikatakan bahwa variabel hardiness dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan hipotesis apakah ada hubungan atau tidak antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19.

Untuk mengetahui apakah ada korelasi antara dua variabel, terdapat pedoman sebagai berikut:

Tabel 8. Pedoman Uji Korelasi

Ketentuan	Keterangan
Nilai sig < 0,05	Berkorelasi
Nilai sig > 0,05	Tidak Berkorelasi

Selain itu, terdapat pula pedoman untuk mengetahui tingkatan korelasi antar dua variabel, sebagai berikut:

Tabel 9. Pedoman Tingkat Korelasi

Nilai Pearson Correlation	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak ada korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

Berikut hasil perhitungan uji hipotesis korelasi:

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		hardiness	Stresakademik
hardiness	Pearson Correlation	1	-,617**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
stresakademik	Pearson Correlation	-,617**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

**Correlation is significant at the 0,01 (2-tailed)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,000 yang berarti nilai sig < 0,05. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian nilai *pearson correlation* sebesar -0,617 yang menunjukkan bahwa variabel hardiness dengan stres akademik berkorelasi kuat. Nilai *pearson correlation* bersifat negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara hardiness dengan stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi hardiness maka semakin kecil stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sebaliknya apabila semakin rendah hardiness yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berikut perhitungan korelasi tiap aspek dari variabel hardiness:

Tabel 11. Hasil Korelasi Tiap Aspek

Correlations					
		Kontr ol	Komitm en	Tantang an	Stresakade mik
Kontrol	Pearson Correlati on	1	,597**	,202	-,683**
	Sig. (2-tailed)		,000	,073	,000
	N	80	80	80	80
Komitmen	Pearson Correlati on	,597*	1	,199	-,400
	Sig. (2-tailed)	,000		0,76	,000
	N	80	80	80	80
Tantangan	Pearson Correlati on	,202	,199	1	-,271
	Sig. (2-tailed)	,073	0,76		,015

		80	80	80	80
Stresakade mik	Pearson Correlati on	-	-,400	-,271	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,015	
	N	80	80	80	80

**Correlation is significant at the 0,01 (2-tailed)

*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel perhitungan tersebut, dapat dilihat bahwa pada aspek kontrol memiliki nilai *pearson correlation* sebesar -0,683, aspek komitmen memiliki nilai skor -0,400, dan aspek tantangan memiliki nilai skor -0,271. Nilai tersebut menunjukkan bahwa aspek kontrol memiliki korelasi yang kuat terhadap stres akademik mahasiswa, aspek komitmen dan tantangan memiliki korelasi lemah terhadap stres akademik mahasiswa.

Berikut hasil perhitungan analisis regresi:

Tabel 12. Hasil Analisis Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,617	,381	,373	10,914

a. Predictors: (Constant), hardiness

Berdasarkan tabel perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa nilai *r square* sebesar 0,381. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hardiness memberikan sumbangan 38,1% terhadap stres akademik mahasiswa. Hal tersebut berarti bahwa 61,9% stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 3. Tingkat hardiness mahasiswa menyatakan bahwa terdapat 71,25% mahasiswa yang memiliki hardiness sedang dan 16,25% memiliki hardiness yang tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki hardiness kategori sedang. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki ketangguhan dan ketahanan psikologis ketika mendapatkan permasalahan dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan, berdasarkan tabel 4. Tingkat stres akademik menyatakan bahwa terdapat 55 mahasiswa (68,75%) memiliki stres akademik yang sedang dan 14 mahasiswa (17,5%) memiliki stres akademik yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki stres akademik yang sedang yang berarti bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki beberapa permasalahan yang mengganggu dirinya hingga memiliki stres akademik yang sedang. Terlebih lagi dalam kondisi pandemi covid 19 yang membatasi mereka untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Selain itu, nilai rata-rata hardiness sebesar 114,85 sedangkan nilai rata-rata stres akademik sebesar 95,71. Hal tersebut berarti bahwa mereka lebih memiliki kekuatan dan ketangguhan dibandingkan dengan stres akademik yang dialaminya. Meskipun mereka

mengalami permasalahan, mereka dapat mengatur dan mengorganisasikan masalah yang dihadapinya. Mereka dapat berpikir positif dan mengubah keadaan yang menegangkan menjadi menyenangkan. Mereka memiliki kontrol diri dan kontrol terhadap lingkungan. Sehingga ketika permasalahan datang, mereka dapat mengontrolnya dan menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Berdasarkan tabel 11. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa terdapat hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. Hal ini berarti bahwa penelitian menerima hipotesis H_a dan menolak hipotesis H_o . Hal tersebut dibuktikan dari hasil perhitungan pengolahan data yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 yang berarti kurang dari 0,05. Sesuai dengan pedoman bahwa apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi.

Hubungan antara kedua variabel yaitu hardiness dengan stres akademik ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,617. Sesuai dengan pedoman bahwa nilai tersebut masuk kedalam kategori korelasi kuat. Sehingga dapat dikatakan bahwa hardiness dengan stres akademik memiliki hubungan yang kuat pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. Nilai koefisien korelasi (r) bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardiness dengan stres akademik. Berhubungan negatif yaitu semakin tinggi nilai hardiness yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah nilai stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah nilai hardiness yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi nilai skor stres akademiknya. Hal ini disebabkan dengan adanya kepribadian hardiness, maka mahasiswa memiliki ketangguhan, semangat, kuat, daya tahan, dan bangkit ketika menghadapi stressor dalam penyelesaian skripsi, sehingga stres akademik yang dialaminya akan rendah. Dan sebaliknya, ketika mahasiswa tidak memiliki kepribadian hardiness, maka ia akan mudah rapuh, putus asa, tidak kuat dan mudah menyerah ketika terdapat stressor dalam penyelesaian skripsi, akibatnya stres akademik yang dialaminya tinggi.

Hubungan negatif antara hardiness dengan stres akademik didukung oleh penelitian Putri dan Sawitri (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi hardiness maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, dan sebaliknya. Pada penelitian tersebut terdapat perbedaan nilai korelasi yaitu -0,63. Nilai korelasi tersebut tidak jauh berbeda meskipun sedikit lebih tinggi nilai pada penelitian tersebut. Hal tersebut diakibatkan perbedaan subjek yang digunakan antara penelitian ini dengan penelitian Putri dan Sawitri. Pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa sedangkan penelitian Putri dan Sawitri

menggunakan subjek taruna tingkat II. Mahasiswa dan taruna merupakan sama sama pelajar, tetapi taruna memiliki hardiness yang tinggi akibat ajaran dan didikan yang diberikan kepada taruna lebih kuat, keras dan disiplin dibandingkan mahasiswa. Sehingga taruna lebih memiliki hardiness yang lebih tinggi, terlihat dari hasil skor bahwa sebanyak 58,9% taruna memiliki hardiness tinggi sedangkan mahasiswa pada penelitian ini hanya memiliki 16,25% yang memiliki hardiness tinggi dan 71,25% memiliki hardiness sedang. Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa hardiness memberikan sumbangan hubungan kepada stres akademik sebesar 39%. Dalam hal ini berarti taruna memiliki komitmen yang tinggi untuk menyelesaikan dan menghadapi permasalahan, lebih dapat berpikir positif dan mengubah keadaan tidak menyenangkan menjadi lebih positif dan menyenangkan. Adanya hardiness yang tinggi pada taruna menyebabkan stres akademik yang dialaminya dalam kategori rendah. Hal tersebut terbukti dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebagian besar taruna memiliki stres akademik kategori rendah dengan presentasi 58,8% dari total keseluruhan.

Penelitian Sekariansah dan Sakti (2015) meneliti hal yang sama yaitu hubungan antara hardiness dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian tersebut bahwa nilai koefisien korelasinya (r) sebesar -0,553. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sedang. Nilai tersebut berbeda dengan nilai korelasi penelitian ini yang masuk dalam kategori korelasi kuat. Hal yang menyebabkan perbedaan korelasi antara penelitian Sekariansah dan Sakti dengan penelitian ini yaitu penelitian Sekariansah dan Sakti hanya menggunakan subjek berjumlah 60 mahasiswa saja dengan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara kebetulan. Hal tersebut menyebabkan subjek yang diambil belum tentu bisa mewakili populasi sehingga memberikan pengaruh terhadap hasil dari korelasi antara hardiness dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan saat ini, data yang digunakan yaitu dari 80 subjek mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel berupa teknik *stratified random sampling*. Dengan teknik sampel tersebut maka data sampel bisa mewakili populasi.

Sejalan dengan penelitian Jotwani (2016) menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,535 yang cukup berbeda dengan penelitian ini yaitu sebesar 0,617. Penelitian Jotwani memiliki korelasi sedang antara hardiness dengan stres. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh subjek penelitian yang berbeda dengan penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan 80 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan penelitian Jotwani menggunakan 100 subjek dengan kriteria yang luas yaitu mahasiswa yang melakukan studi Madya Pradesh dan tidak ada kriteria khusus. Perbedaan pemilihan kriteria subjek antara subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan mahasiswa yang melakukan

studi di Madhya Pradesh tentu saja berbeda tingkat *stressor* yang dialaminya. Hal tersebut mempengaruhi hasil yang signifikan antara hardiness dengan stres mahasiswa. Hasil penelitiannya juga menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa tingkat stres pada mahasiswa perkotaan dan pedesaan. Pada dasarnya stres yang dialami mahasiswa tidak bergantung pada domisili asal mahasiswa tersebut. Selain itu juga tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan.

Penelitian lain Amirudin dan Ambarwati (2014) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara hardiness dan *coping stress* terhadap stres akademik pada kadet TNI-AL. Hardiness memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik pada kadet TNI AL. Dimana semakin tinggi hardiness maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Pada penelitian ini Kadet TNI AL memiliki hardiness yang sedang dan stres akademik yang sedang, hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan sekarang. Kadet TNI AL memiliki kemampuan dalam diri untuk menyelesaikan stres yang ada dalam dirinya, menghadapi tuntutan pekerjaan serta keluarga untuk menyelesaikan studi dengan baik. Selain itu dalam penelitian Amiruddin dan Ambarini (2014) bahwa *coping stress* juga mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh Kadet TNI AL. Hal tersebut berarti bahwa hal yang mempengaruhi stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh hardiness saja, tetapi juga *coping stress* memberikan pengaruh yang kuat pula.

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang dimiliki seseorang yang berguna untuk mengatur, mengola dan mengendalikan pengalaman yang dialami serta memberikan kesan positif sehingga seseorang tidak mengalami stress (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011). Mereka memiliki aspek-aspek dalam hardiness yang dapat meminimalisir stres akademiknya. Teori kobasa menjelaskan bahwa aspek-aspek hardiness yaitu pengendalian (kontrol), komitmen dan tantangan. Sesuai dengan penelitian Sekariansah dan Sakti (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki hardiness dengan komitmen akan merasakan peristiwa dan pengalamannya sebagai pengalaman yang menarik dan menyenangkan, tantangan menganggap bahwa stimulus adalah proses belajar dan memiliki kontrol terhadap masalah pribadi akan memiliki pandangan yang positif dan optimis. Berbeda dengan seseorang yang memiliki nilai skor hardiness yang rendah, mereka akan merasa kurang mampu dan berpikir negatif sehingga menyebabkan mereka mengalami kecemasan, stres hingga depresi.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi tiap aspek menyatakan bahwa aspek kontrol memiliki nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,683$, aspek komitmen memiliki nilai r sebesar $-0,400$ dan aspek tantangan memiliki nilai r

sebesar $-0,271$. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat korelasi yang kuat pada aspek kontrol terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Aspek kontrol memiliki nilai korelasi yang lebih besar dan hubungan yang kuat dibandingkan dengan aspek lain yaitu komitmen dan tantangan. Hal ini disebabkan karena dengan aspek kontrol seseorang bisa mengendalikan masalah yang dihadapinya sehingga memiliki pandangan yang baik terhadap masalah dan dapat mengurangi stres akademik yang dirasakannya. Sesuai dengan Maddi dan Kobasa (2005) yang menjelaskan bahwa kontrol membuat seseorang memiliki keyakinan bahwa peristiwa yang sedang terjadi dapat ia kontrol dan kendalikan. Mahasiswa yang memiliki kontrol ia akan bersikap optimis terhadap suatu permasalahan yang terjadi. Optimis membuat seseorang untuk berpikir positif dan semua masalah yang terjadi akan terlewat dengan baik (Rachman & Indriana, 2015). Hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat ditingkatkan agar stres akademiknya rendah. Hal-hal yang dapat mempengaruhi hardiness mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu motivasi internal dan eksternal, dukungan sosial, optimisme dan efikasi diri (Rachman & Indriana, 2015). Dengan adanya pengaruh tersebut maka mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bisa memiliki skor tiap aspek hardiness yang tinggi.

Berbeda dengan seseorang yang tidak memiliki aspek hardiness, mereka tidak akan memiliki ketangguhan dan kekuatan untuk mengelola permasalahannya. Mereka akan cenderung pasif ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan. Akibatnya mereka akan mengalami permasalahan psikologis berupa cemas, stres bahkan depresi. Seperti Schultz dan Schultz (2002) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki hardiness yang tinggi maka ia akan lebih sanggup untuk menghadapi stres. Seseorang yang memiliki hardiness akan memiliki penyesuaian diri terhadap permasalahan yang menyebabkan keadaan tidak menyenangkan (Nirwana, Putra, & Yusra, 2014). Hardiness yang dimiliki akan menjadi kekuatan, tameng, ketahanan dan motivasi seseorang ketika menghadapi keadaan tersebut. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan hardiness yang tinggi ia akan memiliki motivasi, ketahanan, ketangguhan untuk menyelesaikan skripsi dengan waktu yang telah ia tentukan meskipun banyak permasalahan yang dialami.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki permasalahan dan kesulitan yang akan dialaminya, terlebih pada kondisi pandemi covid 19. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa ketika mengerjakan skripsi yaitu keterbatasan sumber referensi yang didapatkan, keterhambatannya bimbingan dengan dosen pembimbing, kesulitan mendapatkan ide, dan masalah dalam pengambilan data penelitian. Terlebih lagi ketika pandemi covid 19, mahasiswa tidak bisa leluasa dalam mendapatkan sumber referensi akibat beberapa fasilitas perpustakaan yang ditutup, pengambilan data ke instansi yang sulit dan terhambat serta bimbingan online dengan dosen yang memungkinkan terjadi

kesalahpahaman dan ketidak efektifan. Permasalahan tersebut menyebabkan stres akademik yang tinggi pada mahasiswa, terlebih lagi mereka yang memiliki nilai hardiness yang rendah. Akibat dari permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu reaksi psikologis, emosional dan perilakunya. Sejalan dengan penelitian Zuama (2014) yang menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu reaksi fisik berupa berkeringat, mudah lelah, khawatir, menjadi sensitif, takut, sering gelisah, cemas dan mudah lelah, serta mengalami perubahan emosi dan kondisi psikis.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana dapat diketahui bahwa nilai r square sebesar 0,381. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa hardiness memberikan sumbangan 38,1% terhadap stres akademik mahasiswa dan 61,9% stres akademik dipengaruhi oleh faktor lainnya. Yusuf dan Yusuf (2020) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *self efficacy*, optimisme, motivasi berprestasi, dukungan orang tua dan hardiness. Sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh beberapa faktor lain selain hardiness. Seperti pada penelitian Mulya dan Indrawati (2016) yang menjelaskan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan pada stres akademik mahasiswa. Motivasi berprestasi pada penelitian tersebut memberikan sumbangan 27,6% terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa angkatan pertama. Adanya motivasi berprestasi membuat mahasiswa memiliki keinginan kuat untuk menyelesaikan tugas dan perkuliahannya, dan keinginan dari diri sendiri itulah yang menyebabkan mahasiswa tidak stres dan frustrasi.

Kendala dalam penelitian ini yaitu masih banyak mahasiswa angkatan 2017 yang belum memulai pengerjaan skripsi, sehingga tidak dapat dijadikan sebagai subjek penelitian. Kelemahan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian hanya berjumlah 80 mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian ini menerima hipotesis H_a yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dibandingkan dengan 0,05. Hasil perhitungan juga menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,617 yang berarti memiliki hubungan yang negatif.

Hubungan tersebut bersifat negatif yaitu semakin besar nilai skor hardiness yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin kecil stres akademik yang dialaminya, dan

begitupun sebaliknya semakin kecil nilai skor hardiness yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin besar stres akademik yang dirasakan olehnya. Hardiness memberikan sumbangan 38,1% terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sehingga 61,9% stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil data pada jumlah subjek yang lebih besar agar hasil penelitian juga bisa digeneralisasikan.
2. Bagi mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi
Mahasiswa yang mengerjakan skripsi disarankan untuk memiliki aspek-aspek hardiness lainnya yaitu komitmen dan tantangan agar stres akademik yang dimiliki mahasiswa juga berkurang dan dalam kategori yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A. P. (2020). Nasib mahasiswa tingkat akhir saat pandemi covid 19. *Tirtonews*. Retrieved from <https://tirto.id/nasib-mahasiswa-tingkat-akhir-saat-pandemi-corona-covid-19-eMvn>
- Amiruddin, J. H., & Ambarini, T. K. (2014). Pengaruh hardiness dan coping stress terhadap tingkat stres pada kadet akademi TNI AL. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(2), 72–78. Retrieved from <https://journal.unair.ac.id/JPIO@pengaruh-hardiness-dan-coping-stress-terhadap-tingkat-stres-pada-kadet-akademi-tni-al-article-8897-media-50-category-10.html>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bramasta, D. B. (2020). Update virus corona di Dunia per 1 Agustus: 17,3 juta orang terinfeksi. *Kompas*. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/01/064157465/update-virus-corona-di-dunia-1-agustus-173-juta-orang-terinfeksi-rekor?page=all>
- Busari, A. O. (2011). Stres inoculation techniques in foresting adjustment to academic stress among undergraduate students. *British Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 229–243. Retrieved from [http://www.ajournal.co.uk/HSPdfs/HSvolume1\(2\)/HS Vol.1 \(2\) Article 20.pdf](http://www.ajournal.co.uk/HSPdfs/HSvolume1(2)/HS Vol.1 (2) Article 20.pdf)
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 40–52. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/AN->

ANALYSIS-OF-THE-CATEGORIES-IN-THE-STUDENT-LIFE-Gadzella-Masten/46fd6d3a78d35cd861a0722f167b81c11e4c91e9

- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., & Ganji, P. (2011). Hardiness training and perceived stress among college student. *Social and Behavioral Science*, 30(1), 1354–1358. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.262>
- Jannah, Mi. (2018). *Metodelogi penelitian kuantitatif Untuk psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jotwani, J. (2016). Hardiness and psychological distress among university students studying in Madhya Pradesh. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 51–59. <https://doi.org/10.25215/0302.099>
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Perilaku organisasi* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, reseach and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54(3), 175–185. <https://doi.org/10.1037//1061-4087.54.3.175>
- Maddi, S. R. (2013). *Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer.
- Maddi, S. R., & Kobasa, D. M. (2005). *Relicience at work*. New York: American Management Assosiations.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stres on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343–355. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Impact-of-Loneliness-and-Academic-Stress-on-Well-Munir-Shafiq/f1244f0b33baab9e7093cf92cb507e96cc7f0d53>
- Nirwana, B., Putra, Y. Y., & Yusra, Z. (2014). Gambaran hardiness pada individu dengan disabilitas yang sukses. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 114–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v5i2.6626>
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKBN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/20100/18970>
- Rachman, A. M. P., & Indriana, Y. (2015). Hardiness mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari tingkat optimisme. *Empati*, 2(4), 43–52. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7390>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokastinas akademik, dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan masa hidup* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th ed.). United States of America: Library of Cogress Cataloging.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2002). *Psychology and work today*. New Jersey: Prentice Hall.
- Sekariansah, A. T., & Sakti, H. (2015). Hardiness relationship between stress with sort of students in thesis. *Empati*, 2(4), 74–82. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7393>
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2017). Academic hardiness dengan prokastinasi mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143–149. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.3626>
- Wijaya, N. (2020). Skripsi pun mandek saat pandemi corona. *CNN Indonesia*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200415091918-20-493654/skripsi-pun-mandek-saat-pandemi-corona>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work student. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.18060/51>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG Paud. *Kreatif*, 17(2), 78–87. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/2954>