

**HUBUNGAN HARDINESS TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN PENDIDIKAN
BAHASA DAN SENI UNIVERSITAS LAMPUNG**

(SKRIPSI)

Oleh :

**QAIS MA'UNNAH
2113052026**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN HARDINESS TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN PENDIDIKAN BAHASA DAN SENI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

QAIS MA'UNNAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. *Hardiness* merupakan kepribadian yang berfungsi sebagai ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan, sedangkan stres akademik adalah tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, khususnya dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan populasi penelitian ini sebanyak 460 mahasiswa dengan sampel 100 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih secara *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *hardiness* dan skala stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik, yang ditunjukkan dengan indeks korelasi $r_{hit} = -0,614 > r_{tab} = 0,134$, dengan $p = 0,001$; $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya semakin tinggi tingkat *hardiness* mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan *hardiness* untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik selama masa penyelesaian studi.

Kata Kunci: *Hardiness*, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND ACADEMIC STRESS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS IN THE DEPARTMENT OF LANGUAGE AND ARTS EDUCATION, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

QAIS MA'UNNAH

This study aims to examine the relationship between hardiness and academic stress among final-year students in the Department of Language and Arts Education at the University of Lampung. Hardiness is a personality trait that functions as psychological resilience in facing pressure, while academic stress refers to the pressure experienced by students due to academic demands, especially in completing their final project. This research employs a quantitative method with a correlational approach. The population consists of 460 students, with a sample of 100 final-year students selected using convenience sampling. The instruments used were the hardiness scale and the academic stress scale. The results show a significant negative relationship between hardiness and academic stress, indicated by a correlation coefficient of $r_{hit} = -0.614$, which is greater than the critical value $r_{tab} = 0.134$, with $p = 0.001 < 0.05$. Therefore, H_0 is rejected, meaning that the higher the students' hardiness level, the lower the academic stress they experience. These findings emphasize the importance of developing hardiness to help students manage academic stress during their study completion period.

Keywords: *Hardiness, Academic Stress, Students*

**HUBUNGAN HARDINESS TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN PENDIDIKAN
BAHASA DAN SENI UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh:

QAIS MA'UNNAH

Skripsi

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**: HUBUNGAN HARDINESS TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR
JURUSAN PENDIDIKAN BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Qais Ma'umnah

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113052026

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197303152002122001

Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.
NIP 198101232006041003

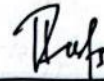
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

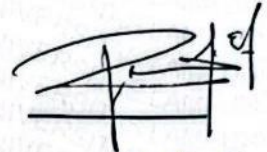
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

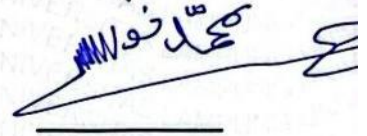
Ketua : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.



Penguji : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.



2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Qais Ma'unnah
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ Hubungan *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung” adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya ilmiah lain, kecuali pada bagian-bagian yang secara tertulis dirujuk dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar lampung, Mei 2025



Qais Ma'unnah
NPM. 2113052026

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama lengkap Qais Ma'unnah, dilahirkan di Belitang, Kabupaten OKU Timur, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 31 Juli 2003. Peneliti merupakan putri ketiga dari dua pasangan Bapak Muhammad Hamdani dan Ibu Yuli Indiyani.

Pendidikan formal yang peneliti tempuh sebagai berikut:

1. Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah Harjowinangun, Sumatera Selatan dan lulus pada tahun 2012
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah Harjowinangun, Sumatera Selatan dan lulus pada tahun 2018
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 OKU Timur, Sumatera Selatan dan Lulus pada tahun 2021

Pada tahun 2021 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur penerimaan Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Pada tahun 2024 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Kalianda, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan serta melaksanakan Program Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLP) di SMP Islam Kalianda di Kelurahan Kalianda, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(QS. Al-Baqarah 2 : 286)

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

"Apapun itu, lakukan yang terbaik untuk dirimu sendiri"

PERSEMBAHAN

Allhamdulillahi robbil' alamin..

Teriring puji syukurku kepada Allah SWT

Atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan,
Serta kekuatan, kesehatan, kelancaran, dan kesabaran dalam mengerjakan skripsi
ini

Dengan segala kerendahan hati, ku persembahkan skripsi ini kepada orang-orang
yang telah berjasa mulai dari penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini:

Kedua orang tuaku, Ayahku tercinta Muhammad Hamdani dan Ibuku tercinta Yuli
Indriyani Terima kasih atas segala kasih sayang yang tiada habisnya, pengorbanan
yang begitu besa, dukungan baik secara moral dan material, nasihat, dan doa yang
selalu menyertaiku demi tercapainya segala yang aku cita-citakan.

Kepada Saudara kandungku Melati Intan Sari, Aditya Dwi Nur Rahman, dan Sun
Okti Terima kasih selalu memberikan semangat dan dukungan sebagai wujud
cinta yang nyata untuk keluarga.

Untuk diriku sendiri,

Qais Ma'unnah, terima kasih atas segala kegigihan, kesabaran, air mata, dan
setiap langkah kecil yang akhirnya mengantarkan pada titik ini. Ini adalah bukti
bahwa kamu mampu.

Serta keluarga besarku,
Almamater tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Allhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadiar Allah yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.” Yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Penulis menyadari sepenuhnya atas keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, maka adanya dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M., yang terhormat selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M. Pd., yang bijaksana selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., yang arif selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Rani Ramhayanthi Z., S.Pd., M.A., yang terhormat selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku pembimbing I yang dengan sabar memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan yang tak ternilai hingga skripsi ini terselesaikan.

6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II yang selalu memberikan kemudahan selama proses penyusunan dan bimbingan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku dosen pembahas yang telah memberikan kritik dan saran yang mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, atas ilmu pengetahuan, dukungan positif, serta pengalaman perkuliahan yang sangat berharga bagi penulis.
9. Para mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni yang dengan sukarela bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih atas partisipasi kalian, semoga proses penyusunan skripsi kalian pun dilancarkan.
10. Cinta Pertama dan panutanku, Ayahanda Muhammad Hamdani dan Pintu Surgaku Ibunda Yuli Indriyani yang rela mengorbankan segala-galanya untuk kesuksesan anak-anaknya, selalu memberi kasih sayang dan doa yang tiada hentinya, yang telah memberikan izin kepada anaknya untuk berada jauh dari keluarga demi masa depan, terima kasih atas segala kesabaran dan kerendahan hati dalam mendidiku.
11. Saudara kandungku Melati Intan Sari, Aditya Dwi Nur Rahman, dan Sun Okti serta seluruh saudara, atas doa-doa tulus yang senantiasa mengiringi penulis. Terima kasih atas segalanya, semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan senantiasa bersama.
12. Dede Luthfi Zahqiya, Saudara sekaligus teman yang mendengarkan segala keluh kesah dan cerita bahagiaku kapanpun dimanapun.
13. Grup Teenagers, terkhusus Dinda Yulistiana dan Faza Maula Aseli, yang telah menjadi teman yang menyenangkan, selalu mendukung, selalu sigap dalam keadaan sedih ataupun senang dan setia menemani penulis dalam menempuh perjalanan perkuliahan hingga skripsi ini rampung. Mari tetap berteman meski menjalani kehidupan masing-masing. Semoga kalian senantiasa dilimpahi kebaikan.

14. Sahabatku sewaktu masa sekolah Kenhit Group, Arin Dien Maulinda, Friska Faradilla, Dhea Safitri, yang meskipun berjarak jauh selalu siap mendengarkan ceritaku, semoga kalian selalu didekatkan dengan orang-orang baik.
15. Iin Dewi Anggraeini, Teman penelitian payung yang telah saling membantu dalam proses penyusunan skripsi.
16. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan dan kenangan indah yang telah kita ukir bersama. Terima kasih atas semua kenangan yang tak terlupakan.
17. Untuk M. Farid Al Aziz, S.Hub.Int. Terima kasih telah menjadi salah satu penyemangat, pendengar, penasehat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
18. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan sungguh tak ternilai, dan penulis berharap semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan Anda semua dengan pahala yang berlipat ganda.
19. Dan Terakhir, untuk diri saya sendiri, Terima kasih Qais Ma'unnah sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah.

Bandar Lampung, Mei 2025

Qais Ma'unnah
NPM. 2113052026

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.6.1 Manfaat Teoritis	4
1.6.2 Manfaat Praktis.....	4
1.7 Kerangka Pikir.....	5
1.8 Hipotesis Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Hardiness</i>	8
2.1.1 Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	9
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Hardiess</i>	10
2.1.3 Karakteristik Individu yang Memiliki <i>Hardiness</i>	11
2.1.4 Fungsi <i>Hardiness</i>	13
2.2 Stres Akademik	14
2.2.1 Aspek-aspek Stres Akademik	15
2.2.2 Faktor-faktor Stres Akademik.....	17
2.2.3 Tingkatan Stres Akademik.....	19
2.3 Hubungan <i>Hardiness</i> Terhadap Stress Akademik.....	20
2.4 Penelitian yang Relevan.....	22

BAB III. METODE PENELITIAN	25
3.1 Metodologi Penelitian	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.2.1 Tempat Penelitian.....	24
3.2.2 Waktu Penelitian	25
3.3 Variabel Penelitian	25
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4.1 Populasi Penelitian	25
3.4.2 Sampel Penelitian	26
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.5.1 <i>Hardiness</i>	28
3.5.2 Stres Akademik	28
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.7 Uji Coba Instrumen	32
3.7.1 Uji Coba Instrumen Variabel <i>Hardiness</i>	32
3.7.2 Uji Coba Instrumen Variabel Stres Akademik.....	34
3.8 Teknik Analisis Data	35
3.8.1 Uji Normalitas	36
3.8.2 Uji Homogenitas.....	36
3.8.3 Uji Linearitas	36
3.8.4 Uji Hipotesis.....	37
3.9 Prosedur Penelitian.....	38
3.9.1 Persiapan Penelitian.....	38
3.9.2 Pelaksanaan Penelitian	38
BAB IV. PEMBAHASAN DAN HASIL.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Hasil Uji Hipotesis	39
4.1.2 Gambaran Tentang <i>Hardiness</i>	40
4.1.3 Gambaran Tentang Stres Akademik	42
4.1.4 Gambaran <i>Hardines</i> dan Stres Akademik.....	43
4.2 Pembahasan.....	44
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	49

5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penskoran Alternatif Jawaban	29
3.2 Kisi-kisi Skala <i>Hardiness</i>	30
3.3 Kisi-kisi Skala Stres Akademik	31
3.4 Kriteria Reliabilitas	33
3.5 Kriteria Reliabilitas	35
3.6 Uji Normalitas	36
3.7 Uji Homogenitas	36
3.8 Uji Linearitas	37
3.9 Uji Korelasional	37
4.1 Hasil Uji Hipotesis	39
4.2 Data Deskriptif <i>Hardiness</i>	40
4.3 Rumus Kategori <i>Hardiness</i>	41
4.4 Distribusi Frekuensi <i>Hardiness</i>	41
4.5 Data Deskriptif Stres Akademik	42
4.6 Rumus Kategori Stres Akademik	42
4.7 Distribusi Frekuensi Stres Akademik	42
4.8 Distribusi Frekuensi <i>Hardiness</i> dengan Sres Akademik	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir Peneliti.....	6
4.1 Diagram Batang <i>Hardiness</i>	41
4.2 Diagram Batang Stres Akademik	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Validasi Instrumen <i>Hardiness</i>	53
2. Validasi Instrumen Stres Akademik	56
3. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen.....	59
4. Instrumen <i>Hardiness</i>	63
5. Instrumen Stres Akademik	64
6. Tabulasi Data <i>Hardiness</i>	65
7. Tabulasi Data Stres Akademik	70
8. Hasil Uji Normalitas.....	75
9. Uji Homogenitas.....	79
10. Hasil Uji Linearitas.....	80
11. Uji Korelasi	81
12. Dokumentasi.....	82

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang melaksanakan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, perbedaan proses pembelajaran dari tingkat sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tugas yang menumpuk terlebih pada mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan tugas akhir, menyusun skripsi dan lainnya, membuat mahasiswa merasakan stres akademik. Mahasiswa dalam menjalani masa studinya cenderung rentan mengalami stres yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan mempengaruhi kondisi psikis dan fisik mahasiswa.

Dari beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan, stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik, yaitu stres yang disebabkan karena pengaruh proses pembelajaran atau perkuliahan di kampus (Rahmayani, dkk, 2019). Stres dapat terjadi di banyak bidang kehidupan, termasuk rumah, masyarakat dan sekolah. Stres muncul dari masalah yang tidak dapat diatasi oleh individu atau masalah yang dilihat individu sebagai ancaman. Dalam dunia pendidikan, isu-isu tersebut merupakan penyebab dari adanya stres akademik. Stres tetap menjadi topik yang penting dalam lingkungan akademik maupun masyarakat. Stres didefinisikan sebagai respon tubuh terhadap tuntutan dari eksternal yang dianggap mengancam. Berbagai hal yang memicu munculnya stres disebut *stressor*. Terkait permasalahan stres akademik pada mahasiswa, penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi level *hardiness* seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Masalah stres akademik yang dialami mahasiswa di universitas harus mendapat perhatian dan penanganan bukan hanya dari pihak kampus tetapi juga pihak lain agar mahasiswa dapat mengelola stresnya dengan baik karena stres dalam kehidupan mahasiswa tidak dapat dihilangkan akan tetapi dapat dikelola dan dikendalikan. Akan tetapi jika keadaan tersebut tidak diperhatikan maka kemungkinan mahasiswa akan sulit dalam melanjutkan studi, prestasi belajar rendah, mengulang mata kuliah, maupun *drop out*. Jika mahasiswa terindikasi stres akademik secara berkelanjutan, maka akan memberikan dampak negatif yang ada kaitannya dengan *social problem*, kepribadian, konsep diri, kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan perilaku yang tidak sesuai (Aryahi, 2016).

Salah satu yang membedakan sikap individu ketika menghadapi masalah adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang lebih tinggi akan mampu menghadapi dan mengatasi masalah hidup. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah menganggap masalah mereka tidak dapat diatasi dalam arti menyerah pada masalah yang mereka hadapi. Salah satu yang membedakan sikap individu ketika menghadapi masalah adalah dengan memiliki *hardiness*. Sama seperti yang dikatakan Skomorovsky dan Sudom, *hardiness* dapat membantu individu beradaptasi dengan keadaan yang menekan, sehingga individu cenderung tidak memiliki perasaan negatif atau mudah terbawa emosi, *hardiness* juga memacu individu untuk terus maju, terus menjadi lebih baik dan menjadi pribadi yang terus bertumbuh.

Berdasarkan penelitian Arsyad, M. (2021), hasil penelitian menunjukkan data sebagian besar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki akademik *hardiness* yang tinggi (52.6%) dan sebagiannya lagi memiliki akademik *hardiness* sedang (47.4%). Selain itu, tidak didapatkan mahasiswa yang memiliki akademik *hardiness* yang rendah (0%). Pada penelitian Qayyumunisaa dan

Swastika (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa BK UM, dengan nilai koefisien korelasinya ($-170 \text{ sig} < 0,05$).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang dilakukan pada kegiatan penelitian pendahuluan juga ditemukan permasalahan terkait stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Stres akademik yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa belum mampu mengatasi tantangan akademis. Selain itu stres akademik juga berdampak negatif pada motivasi belajar, prestasi akademis, dan kesehatan mental mahasiswa.

Dikarenakan banyak ditemukan permasalahan terkait stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung yang salah satu penyebabnya adalah *hardiness*, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait hubungan *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat Mahasiswa yang mengalami stres akademik saat mengerjakan skripsi karena beban tugas yang berat dan revisi yang berulang.
2. Terdapat Mahasiswa dengan stres akademik yang tinggi sehingga mereka kurang mampu mengatasi tugas akhir yang dihadapi.
3. Terdapat mahasiswa yang sulit berinteraksi dengan teman-teman dan menjadi hambatan untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian mengenai hubungan *hardiness* terhadap

stres akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan dari *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan menambah riset peneliti di bidang Bimbingan dan Konseling yang berkenaan dengan hubungan *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini:

- a. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai hubungan *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, serta dapat memberikan pemahaman pada mahasiswa untuk meningkatkan *hardiness* untuk mengurangi stres akademik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya yang

ingin mengangkat topik ini.

1.7 Kerangka Pikir

Hardiness adalah sifat psikologis yang menggambarkan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan beradaptasi terhadap stres dan tantangan. Konsep ini mencakup tiga komponen utama: (1) Komitmen: Individu yang memiliki komitmen tinggi terlibat aktif dalam kegiatan dan memiliki rasa tujuan yang jelas, yang membantu mereka tetap fokus meskipun menghadapi kesulitan.

(2) Kontrol: Merujuk pada keyakinan individu bahwa mereka dapat mempengaruhi hasil dari situasi yang dihadapi. Individu yang merasa memiliki kontrol cenderung lebih resilien dalam menghadapi stres. (3) Tantangan: Sikap ini mencerminkan pandangan bahwa perubahan dan kesulitan adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan ancaman. Individu dengan sikap tantangan lebih terbuka terhadap pengalaman baru.

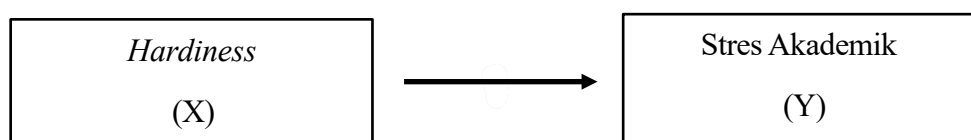
Mahasiswa dengan *hardiness* tinggi melihat stres akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan ancaman. Ini membantu mereka untuk tetap fokus dan termotivasi, meskipun menghadapi kesulitan. Lecci (dalam Mahmudah, 2009) yang menyatakan bahwa individu dengan *hardiness* senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai suatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna sehingga individu yang memiliki ketangguhan pribadi akan berkompetisi dalam bekerja. Peran kepribadian dalam hal ini adalah mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk pula perilaku dan usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

Stres akademik merupakan tekanan untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, misalnya performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, penyelesaian studi bahkan kehidupan pasca kampus. Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan

tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017). Stres akademik termasuk kedalam kelompok distress. Yang mana menurut Selye (McEwen & Karatsoreos, 2019) stres terbagi kedalam dua kelompok kategori yaitu yang pertama stres yang menyenangkan, yang disebut eustress, dan yang kedua stres yang tidak menyenangkan yang disebut distress, dan stres akademik masuk kedalam distress

Schultz (dalam Putri & Sawitri, 2017) mengemukakan bahwa salah satu yang membedakan sikap individu ketika menghadapi masalah adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang lebih tinggi akan mampu menghadapi dan mengatasi masalah hidup. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah menganggap masalah mereka tidak dapat diatasi dalam arti menyerah pada masalah yang mereka hadapi. *Hardiness* berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi stres akademik. Mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* cenderung lebih mampu mengontrol situasi stres dan mengubahnya menjadi tantangan positif. Hubungan antara *hardiness* dan stres akademik menunjukkan bahwa faktor ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola stres. Memahami interaksi ini penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu siswa mencapai kesejahteraan akademik dan emosional.

Dari pemaparan di atas secara lebih jelas dapat dilihat pada kerangka pikir di bawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

1.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas

Lampung. Hipotesis statistika yang diajukan adalah:

- Ho: Tidak terdapat hubungan *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.
- Ha: Terdapat hubungan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Hardiness*

Salah satu konsep penting dalam memahami bagaimana seseorang mampu menghadapi tekanan hidup adalah *hardiness*, yang berperan sebagai pelindung psikologis terhadap stres. Menurut Kobasa, *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk mengendalikan situasi yang tidak menyenangkan dan mampu melihatnya dari sudut pandang yang positif. Dengan demikian, individu yang memiliki sifat tahan banting cenderung tidak mudah mengalami stres meskipun menghadapi berbagai tantangan. Menurut Kobasa, *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stress pada individu yang bersangkutan. Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif. Kobasa menunjukkan bahwa orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres karena mereka menganggap diri mereka sebagai orang yang memilih situasi stres itu sendiri. Mereka menganggap *stressor* yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan.

Hardiness adalah sebuah pola khas dari perilaku-perilaku serta kemampuan yang membuat individu memiliki resiliensi yang tinggi dengan bertahan dan dapat bertahan dibawah tekanan stresor. Perilaku-perilaku yang dimaksud adalah: 1) komitmen, yaitu bagaimana individu terlibat dengan orang dan berbagai peristiwa disekitarnya. 2) kontrol, yaitu menjaga individu untuk tetap mempengaruhi

kejadian yang ada disekelilingnya dibandingkan menyerah pada keadaan. 3) tantangan, yaitu mencari tahu bagaimana individu mampu berkembang meskipun berada didalam tekanan stresor dari pada hanya meratapi nasib (Maddi & Khoshaba, 2005).

Dalam upaya memahami bagaimana seseorang dapat bertahan dan berkembang di tengah tekanan, konsep *hardiness* menjadi sangat relevan. Selain itu, Menurut Cotton, *Hardiness* adalah komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stres. Menurut Quick, dkk, *Hardiness* adalah konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimis terhadap hal-hal yang menyebabkan stres. Ini sesuai dengan pendapat Kobasa yang mengatakan *hardiness* sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stres sebagai suatu yang tidak terlalu mengancam.

2.1.1 Aspek-aspek *Hardiness*

Hardiness adalah konsep yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres serta tantangan dalam hidup. *Hardiness*, atau ketangguhan pribadi, terdiri dari tiga unsur utama yang membantu individu menghadapi stres dan tekanan dengan cara positif. Menurut Kobasa unsur-unsur tersebut adalah:

a. Komitmen (*Commitment*)

Individu yang memiliki komitmen yang tinggi percaya pada kemampuan sendiri dan apa yang mereka lakukan. Individu dengan *hardiness* tinggi memiliki komitmen yang kuat terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Mereka senang bekerja keras dan melaksanakan tugas-tugas dengan antusias, karena pekerjaan tersebut memberikan makna dan tujuan hidup.

b. Pengendalian (*Control*)

Kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Orang-orang yang memiliki kontrol yang

kuat akan selalu lebih optimis dalam menghadapi masalah-masalah daripada individu yang kontrolnya rendah. Selain itu mereka juga memiliki kemampuan untuk bertindak secara nyata dalam mengatasi suatu permasalahan. Individu dengan *hardiness* memiliki kemampuan mengontrol apa yang akan terjadi kepadanya.

c. Persepsi Tantangan (*Challenge*)

Tantangan mengacu pada kecenderungan untuk memandang suatu perubahan sebagai insentif atau peluang untuk pertumbuhan dan bukan ancaman terhadap keamanan. Individu dengan *hardiness* yang memiliki tantangan yang tinggi mengharapkan perubahan dan melihat kondisi yang menekan sebagai suatu tantangan yang menawarkan kesempatan untuk tumbuh.

Dari Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi *hardiness* terdiri dari tiga aspek, *commitment* yaitu kemampuan individu untuk terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar, *control* yaitu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya, dan *challenge* yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang wajar dan menganggapnya sebagai sebuah tantangan yang menyenangkan.

2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Hardiess*

Kemampuan untuk merencanakan dengan realistis, memiliki rasa percaya diri, dan keterampilan komunikasi yang baik menjadi kunci dalam membangun sifat *hardiness*. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat lebih menghargai bagaimana individu dapat mengembangkan ketahanan dan mengatasi kesulitan dalam hidup mereka. Faktor yang mempengaruhi *hardiness* menurut Florian, Mikulincer, & Yaubman (1995) antara lain:

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, dengan kemampuan individu merencanakan hal yang realistis maka saat individu menemui suatu masalah maka individu akan tahu apa hal terbaik yang dapat individu lakukan dalam keadaan tersebut.

- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, individu akan lebih santai dan optimis jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu akan terhindar dari stres.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi, dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, ketiganya saling berinteraksi dan berkontribusi pada tingkat *hardiness* seseorang, memungkinkan individu untuk lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness*, seperti kemampuan merencanakan secara realistis, rasa percaya diri, dan keterampilan komunikasi, sangat penting dalam membentuk ketahanan individu. Kombinasi dari ketiga faktor ini membantu individu menghadapi stres dengan lebih efektif dan menemukan solusi dalam situasi sulit. Dengan memahami dan mengembangkan faktor-faktor ini, seseorang dapat meningkatkan ketahanan diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

2.1.3 Karakteristik Individu yang Memiliki *Hardiness*

Karakteristik individu yang memiliki *hardiness* mencakup beberapa aspek penting yang membedakan mereka dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Karakteristik individu yang memiliki *hardiness* mencerminkan ketahanan dan daya juang yang tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Mereka menunjukkan sikap positif dan kemampuan untuk beradaptasi, yang memungkinkan mereka untuk tetap tenang di tengah tekanan. Dengan keterampilan komunikasi yang baik dan pengelolaan emosi yang efektif, individu ini mampu membangun hubungan yang mendukung serta menemukan solusi dalam situasi sulit. Menurut Sutherland dan Cooper (dalam Smet, 1994), *hardiness* memiliki serangkaian karakteristik, yaitu:

2.1.3.1 Kontrol

Yaitu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi kejadian dan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal tak terduga. Individu dengan kontrol yang tinggi lebih optimis dan lebih berhasil dalam mengatasi masalah.

2.1.3.2 Komitmen

Yaitu kecenderungan individu untuk melibatkan diri ke dalam apapun yang dihadapi atau dilakukan. Orang dengan komitmen yang lebih kuat mudah tertarik dan terlibat ke dalam apapun yang sedang dikerjakan dan tidak mudah menyerah.

2.1.3.3 Tantangan

Yaitu kedenderungan memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang sangat berguna bagi perkembangannya dan memandang hidup sebagai tantangan yang mengasyikkan. Individu ini bersifat dinamis serta memiliki kemampuan dan keinginan untuk maju.

Ketangguhan pribadi atau *hardiness* merupakan aspek penting yang mempengaruhi cara seseorang menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Lebih lanjut Kobasa (dalam Mahmudah, 2009) menjelaskan bahwa individu dengan ketangguhan pribadi memiliki beberapa karakter:

- a. Memiliki komitmen terhadap aktivitas dan hubungan dengan diri mereka dan mengakui adanya perbedaan nilai, tujuan, dan prioritas dalam hidup.
- b. Percaya bahwa mereka mampu melakukan kontrol atau memberi pengaruh terhadap peristiwa yang terjadi.
- c. Memandang perubahan sebagai tantangan, kesempatan daripada sebuah ancaman.

Seseorang yang memiliki ketangguhan pribadi atau *hardiness* biasanya menunjukkan semangat dan antusiasme dalam bekerja. Ciri utama individu yang tangguh adalah kemampuan menikmati setiap pekerjaan yang dilakukan dan berani mengambil keputusan. Pandangan ini sejalan dengan pernyataan Lecci (dalam Mahmudah, 2009) bahwa individu dengan *hardiness* senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai suatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna sehingga individu yang memiliki ketangguhan pribadi akan berkompetisi dalam bekerja. Peran kepribadian dalam hal ini adalah mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk pula perilaku dan usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

Dari beberapa penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa karakter individu yang memiliki *hardiness* memiliki komitmen terhadap aktivitas yang mereka lakukan dan memiliki tujuan, dan prioritas dalam hidup. Individu mampu melakukan kontrol terhadap peristiwa yang terjadi. Memandang perubahan sebagai tantangan ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Ketiga karakteristik *hardiness* inilah yang akan dijadikan alat ukur dalam pembuatan kuesioner.

2.1.4 Fungsi Hardiness

Hardiness berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang membantu individu tetap kuat dan fokus saat menghadapi stres dan tantangan. Dengan memiliki sifat tahan banting ini, seseorang dapat lebih mudah menemukan solusi dan belajar dari pengalaman sulit, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Kobasa Maddi, & Kahn, (1982) dan Maddi (2002) *hardiness* dalam diri seseorang individu berfungsi sebagai:

1. Membantu dalam proses adaptasi individu

Hardiness yang tinggi akan sangat membantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal yang baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak.

2. Toleransi terhadap frustrasi

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki *hardiness* yang tinggi dan yang rendah, menunjukkan bahwa mereka yang memiliki *hardiness* yang tinggi menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang *hardiness*nya rendah. Senada dengan hasil penelitian itu, penelitian lain menyimpulkan bahwa *hardiness* dapat membantu mahasiswa untuk tidak berfikir akan melakukan bunuh diri ketika sedang stres dan putus asa.

3. Mengurangi akibat buruk dari stres

Kobasa yang banyak meneliti *hardiness* menyebutkan bahwa *hardiness* sangat efektif dan berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman.

4. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*

Burnout yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan di alami oleh pekerja-pekerja

emergency yang memiliki beban kerja yang tinggi, *hardiness* sangat dibutuhkan untuk mengurangi *burnout* yang sangat mungkin muncul.

5. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan koping yang berhasil. Koping adalah penyesuaian secara kognitif dari perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. *Hardiness* membuat individu dapat melakukan koping yang cocok dengan masalah yang dihadapi. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres sebagai positif dan karena itu mereka dapat lebih dalam menentukan koping yang sesuai.
6. Meningkatkan ketahanan diri. *Hardiness* dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres (Smet, 1994). Karena lebih tahan terhadap stres, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena caranya menghadapi stres lebih baik dibanding individu yang *hardiness* nya rendah.
7. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan. *Hardiness* dapat membantu individu untuk dapat melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan baik dalam keadaan stres maupun tidak.

Dari beberapa penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa fungsi *hardiness* adalah untuk memberikan ketahanan mental yang memungkinkan individu menghadapi stres dan tekanan dengan lebih baik. Dengan sikap yang positif dan kemampuan untuk beradaptasi, individu yang memiliki *hardiness* dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih efektif. Selain itu, *hardiness* juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan hubungan sosial yang lebih baik.

2.2 Stres Akademik

Kata stres berasal dari bahasa Latin yaitu *stringere* yang berarti menarik dengan ketat, istilah tersebut digunakan pada abad ke-17 untuk menggambarkan kesulitan atau penderitaan. Stres merupakan istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan penderitaan, kelelahan dan perasaan tidak mampu mengatasi situasi.

Hal ini mengacu baik pada keadaan yang menempatkan tuntutan fisik maupun psikologis pada individu serta pengalaman reaksi emosional pada situasi tertentu (Kauts, 2016). Stres akademik merupakan tekanan untuk mencapai kegiatan akademik yang lebih baik, misalnya performa di dalam kelas, nilai ujian akhir, penyelesaian studi bahkan kehidupan pasca kampus. Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017). Stres akademik termasuk kedalam kelompok distress. Yang mana menurut Selye (McEwen & Karatsoreos, 2019) stres terbagi kedalam dua kelompok kategori yaitu yang pertama stres yang menyenangkan, yang disebut eustress, dan yang kedua stres yang tidak menyenangkan yang disebut distress, dan stres akademik masuk kedalam distress.

Stres merupakan reaksi umum yang dialami seseorang ketika menghadapi tekanan atau tuntutan yang dirasa melebihi kemampuan dirinya. Nasir & Muhith (2011) menambahkan bahwa stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Pendapat lain dikemukakan oleh Prabu (2015) yang mengatakan bahwa stres dapat dirasakan dengan cara yang berbeda, hal yang berbeda, serta untuk individu yang berbeda. Hal ini dianggap sebagai peristiwa atau situasi yang menyebabkan individu untuk merasakan ketegangan, tekanan, atau emosi negatif termasuk kecemasan dan kemarahan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon individu terhadap tuntutan dan tekanan yang muncul di lingkungan sekeliling individu, stres terjadi karena ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasi penyebab stres.

2.2.1 Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik, seperti beban tugas yang berlebihan dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dapat sangat memengaruhi kesejahteraan mental siswa.

Penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung agar siswa dapat mengelola stres dengan baik dan tetap termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut Robotham (2008) aspek-aspek stres akademik ada empat, yaitu sebagai berikut:

a. Aspek Kognitif

Kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Contohnya, merasa kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, performansi belajar yang buruk, daya ingat menurun (mudah lupa).

b. Aspek Emosional/Afektif

Meliputi perasaan-perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, dan merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

c. Aspek Fisiologis

Yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada bagian tubuh tertentu dan kesehatan fisik menurun. Seperti merasa sakit kepala, mengalami gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, istirahat tidak berkualitas, dan berkeringat berlebihan. Secara fisik kondisi stres muncul dengan wajah pucat, badan terasa lemah, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing dan berkeringat dingin.

d. Aspek Perilaku

Meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya. Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, lebih senang menyendiri, dan melakukan penundaan tugas.

Stres akademik merupakan kondisi yang sering dialami oleh siswa dan siswa akibat berbagai tekanan dalam proses belajar. Untuk memahami lebih dalam mengenai stres akademik, penting untuk mengetahui aspek-aspek yang menyertainya. Pendapat lain dikemukakan oleh Hardjana (1994) yang menyebutkan aspek-aspek stres akademik antara lain:

- a. Fisikal, yaitu terjadinya gangguan ringan secara biologis yaitu seperti sakit ke pala, pusing, susah tidur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.
- b. Emosional, yaitu terjadinya gangguan secara emosional, seperti hadirnya perasaan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, *mood* berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, mudah bermusuhan, emosi *mongering*, *burnout*.
- c. Intelektual, yaitu terjadinya permasalahan seperti sulit untuk konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah
- d. Interpersonal, yaitu mengenai hubungan individu dengan orang lain, permasalahan seperti kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan oranglain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres akademik adalah fisik, emosional, intelektual, interpersonal, kognitif, afektif, fisiologis, perilaku. Berdasarkan kedua teori tersebut, yang digunakan oleh peneliti adalah aspek stres akademik dari Robotham (2008) yaitu kognitif, afektif (emosional) fisiologis dan perilaku untuk mengungkap stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu-ilmu kesehatan.

2.2.2 Faktor-faktor Stres Akademik

Faktor-faktor stres akademik, seperti tuntutan waktu yang ketat dan ekspektasi dari orang tua atau diri sendiri, sering kali membuat siswa merasa tertekan. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan keterampilan manajemen waktu juga dapat

memperburuk stres yang dialami, sehingga penting untuk menciptakan strategi yang efektif untuk mengatasinya. Menurut Yumba (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya yaitu:

1) Faktor Internal, yaitu terdiri dari:

- a. Jenis kelamin, adanya stres akademik juga merupakan respon dari individu secara biologis.
- b. Status sosial ekonomi, pengaruh sosial ekonomi memang menjadi salah satu penentu individu berada dalam tekanan, namun bergantung pada cara individu meresponnya.
- c. Karakteristik kepribadian mahasiswa, bersifat internal dan mendasar.
- d. Strategi koping mahasiswa, cara individu mengatasi atau menolak stres akademik dengan strategi yang dianggap tepat.
- e. Suku dan kebudayaan, perbedaan suku dan kebudayaan tentu akan menentukan individu dalam menangani tekanan psikologis
- f. Inteligensi mahasiswa, kecerdasan juga menjadi faktor dalam penanganan timbulnya stres atau tidak pada mahasiswa.

2) Faktor Eksternal, yaitu terdiri dari:

- a. Tuntutan pekerjaan/tugas akademik, seperti adanya tuntutan dan beban akademik yang berlebihan, *deadline*, aktivitas yang padat, dan sebagainya.
- b. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, meliputi lingkungan akademik individu dan lingkungan sosial yang mempengaruhi.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Artinya faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri. Kedua kategori faktor ini saling berinteraksi dan dapat memperburuk pengalaman stres siswa. Untuk mengurangi dampak negatifnya, penting untuk memberikan dukungan yang tepat dan menciptakan strategi manajemen stres yang efektif, baik di tingkat individu maupun institusi pendidikan.

2.2.3 Tingkatan Stres Akademik

Tingkatan stres akademik dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tergantung pada kemampuan manajemen diri dan dukungan yang tersedia. Jika tidak ditangani dengan baik, stres yang tinggi dapat mengganggu proses belajar dan kesehatan mental siswa, sehingga penting untuk memahami dan mengelola tingkat stres tersebut dengan bijak. Menurut Rasmun (2004), stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

2.2.3.1 Stres Ringan, dimana pada tahap ini stres sering terjadi dalam kehidupan dan hanya berlangsung selama beberapa jam saja. Stres tahap ini tidak berpengaruh pada aspek fisiologis seseorang. Stres ringan biasanya dirasakan oleh setiap orang, misalnya lupa, ketiduran atau dikritik. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit, kecuali jika dihadapi secara terus menerus.

2.2.3.2 Stres Sedang, biasanya stres berlangsung lebih lama dibandingkan stress ringan. Stres tahap ini sudah berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang. Contoh stres sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, atau anggota keluarga yang pergi untuk waktu yang lama.

2.2.3.3 Stres Berat, yaitu stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh stressor yang menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat 3 tingkatan stres yang dikemukakan oleh Rasmun (2004) yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Tingkatan stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja siswa, sehingga perlu diwaspadai oleh semua pihak. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menyediakan alat untuk membantu siswa mengelola stres mereka secara efektif.

2.3 Hubungan *Hardiness* terhadap Stres Akademik

Salah satu yang membedakan sikap individu ketika menghadapi masalah adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang lebih tinggi akan mampu menghadapi dan mengatasi masalah hidup. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah menganggap masalah mereka tidak dapat diatasi dalam arti menyerah pada masalah yang mereka hadapi Schultz dan Schultz, (dalam Putri & Sawitri, 2017)

Hardiness merupakan perilaku seseorang yang mengubah *stressor* negatif menjadi *stressor* positif yaitu memandang *stressor* sebagai tantangan dan *hardiness* memiliki peran dalam proses individu memaknai kondisi yang menyebabkan timbulnya stres (Kreitner dan Kinicki dalam Putri & Sawitri, 2017). *Hardiness* dapat membantu individu beradaptasi dengan keadaan yang menekan, sehingga individu cenderung tidak memiliki perasaan negatif atau mudah terbawa emosi, *hardiness* juga memacu individu untuk terus maju, terus menjadi lebih baik dan menjadi pribadi yang terus bertumbuh.

Dari beberapa penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa karakter individu yang memiliki *hardiness* memiliki komitmen terhadap aktivitas yang mereka lakukan dan memiliki tujuan, dan prioritas dalam hidup. Individu mampu melakukan kontrol terhadap peristiwa yang terjadi. Memandang perubahan sebagai tantangan ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Ketiga karakteristik *hardiness* inilah yang akan dijadikan alat ukur dalam pembuatan kuesioner. Stres dapat terjadi di banyak bidang kehidupan, termasuk rumah, masyarakat dan sekolah. Stres muncul dari masalah yang tidak dapat diatasi oleh individu atau masalah yang dilihat individu sebagai ancaman. Dalam dunia pendidikan, isu-isu tersebut merupakan penyebab dari adanya stres akademik. Stres tetap menjadi topik yang penting dalam lingkungan akademik maupun masyarakat. Banyak peneliti yang telah melakukan penelitian ekstensif tentang stres dan menyimpulkan bahwa masalah tersebut perlu mendapatkan perhatian lebih (Agolla dan Ongori, 2009).

Teori yang menyatakan bahwa *hardiness* mempengaruhi stres akademik berfokus pada bagaimana karakteristik kepribadian ini membantu individu mengatasi tekanan. Menurut Suzanne Kobasa, *hardiness* terdiri dari tiga komponen utama: komitmen, kontrol, dan tantangan. Individu yang memiliki tingkat *hardiness*

tinggi cenderung lebih resilient terhadap stres karena mereka melihat perubahan sebagai kesempatan untuk belajar daripada ancaman, mereka percaya bahwa mereka dapat memengaruhi hasil dan memiliki kendali atas situasi dan mereka terlibat aktif dalam aktivitas, sehingga menemukan makna dalam tugas-tugas akademik.

Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh para ilmuwan telah menunjukkan bahwa hubungan *hardiness* terhadap stres akademik terbagi menjadi beberapa, yaitu:

1. Hubungan Negatif *Hardiness* dan Stres Akademik

Hardiness memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, artinya semakin tinggi *hardiness* seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya. Hal ini dijelaskan melalui beberapa mekanisme menurut Maddi & Kobasa, 1984; Hystad et al., 2009):

a. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung menilai situasi stres akademik sebagai tantangan daripada ancaman, Mereka memiliki keyakinan dapat mengendalikan situasi akademik yang menekan, Melihat tekanan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang.

b. Strategi *Coping*

Hardiness mendorong penggunaan *coping* yang lebih adaptif, Lebih aktif mencari solusi untuk masalah akademik, Lebih efektif dalam manajemen waktu dan perencanaan.

2. Mekanisme Protektif *Hardiness*

a. *Buffer Effect*

- 1) *Hardiness* bertindak sebagai penyangga terhadap efek negatif stres
- 2) Mengurangi dampak tekanan akademik pada kesehatan mental
- 3) Membantu mempertahankan fungsi optimal saat stres

b. *Transformational Coping*

- 1) Mengubah stressor menjadi peluang pengembangan diri
- 2) Meningkatkan kemampuan *problem-solving*
- 3) Mengembangkan keterampilan adaptasi

Dapat disimpulkan bahwa *hardiness* memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik melalui berbagai mekanisme psikologis. Individu dengan *hardiness* tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik, mempertahankan motivasi, dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Pengembangan *hardiness* dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa.

2.4 Penelitian yang Relevan

Peneliti berusaha mencari *literature* atau penelitian terdahulu yang relevan terhadap masalah yang menjadi objek penelitian saat ini. Tujuannya adalah untuk menegaskan penelitian dan sebagai teori pendukung guna menyusun konsep berpikir dalam penelitian. Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu peneliti menemukan beberapa penelitian yang relevan terhadap penelitian ini. Penelitian oleh Kobasa (1979), Kobasa melakukan penelitian tentang *hardiness* dan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menghadapi stres akademik dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang rendah.

Penelitian oleh Maddi dan Kobasa (1984), Maddi dan Kobasa melakukan penelitian tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian oleh Hanton dan Connaughton (2002), Hanton dan Connaughton melakukan penelitian tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa atlet dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menghadapi stres akademik dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa atlet dengan tingkat *hardiness* yang rendah. Penelitian oleh Abdullah dan Sofian (2012), Abdullah dan Sofian melakukan penelitian tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Malaysia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menghadapi stres akademik dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang rendah.

Pada penelitian Kurnia (2021), pengaruh *hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa memiliki hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi mengalami stres akademik yang lebih rendah. *Hardiness* berfungsi sebagai faktor pelindung yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *hardiness* merupakan faktor yang penting dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan *hardiness* dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan bahwa universitas dan lembaga pendidikan lainnya perlu memperhatikan pentingnya *hardiness* dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga merekomendasikan bahwa mahasiswa perlu meningkatkan *hardiness* mereka untuk menghadapi stres akademik dengan lebih baik.

Penelitian *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa bimbingan konseling yang dilakukan oleh Sari & Prasetyo pada tahun 2023 terdapat pengaruh signifikan *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling. Penelitian ini menemukan bahwa *hardiness* berpengaruh negatif terhadap stres akademik, di mana mahasiswa dengan *hardiness* tinggi melaporkan tingkat stres yang lebih rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik dengan $p = -0,493$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *hardiness* rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Dari penelitian-penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menghadapi stres akademik dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang rendah. Oleh karena itu, peningkatan *hardiness* dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

Dapat diketahui kebaruan dari penelitian ini yaitu terdapat pada lokasi penelitian, jumlah variabel yang digunakan, teknik sampling, analisis data dan hasil penelitian. Yang pertama ditinjau dari lokasi penelitian, yang tentu saja memiliki karakteristik yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Selanjutnya jumlah variabel yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu, penelitian ini menggunakan dua variabel. Teknik sampling yang digunakan yaitu *convenience sampling* dengan analisis data *correlation pearson product moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Dan yang terakhir hasil dari penelitian ini berusaha untuk melakukan penguatan terhadap kelemahan yang ada pada penelitian sebelumnya.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Analisis data menggunakan data-data angka yang diolah dengan metode statistika, setelah diperoleh hasilnya kemudian dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang telah diolah dengan metode statistika tersebut.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan Universitas Lampung yang beralamat Jalan Prof. Dr Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian pendahuluan telah dilaksanakan dengan wawancara bersama mahasiswa dalam mengerjakan skripsi Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung pada awal bulan September 2024.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2020) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2020) penelitian ini menggunakan dua macam variabel yang diteliti yaitu variabel *independent* (variabel bebas) dan variabel *dependent* (variabel terikat)

Menurut Haqul dalam Nasution (2017), variabel penelitian dapat dilihat dari segi perannya, variabel dapat dibedakan kedalam dua jenis yaitu:

- 1) Variabel *independent* (variabel bebas) ialah variabel yang berperan memberi pengaruh kepada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *hardiness* (X).
- 2) Variabel *dependent* (variabel terikat) ialah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik (Y).

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Menurut Sugiyono (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek ataupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek atau objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung dengan jumlah populasi 460 mahasiswa, yang terdiri dari enam program studi, yaitu: Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Prancis, Pendidikan Bahasa Lampung, Pendidikan Seni Musik, dan Pendidikan Seni Tari.

3.4.2 Sampel Penelitian

Menurut Salim (2018) sampel dalam penelitian adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (sampel secara harfiah adalah contoh). Menurut Sugiyono (2020) dalam penelitian kuantitatif sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penentuan atau pengambilan sampel dari populasi mempunyai aturan, yaitu sampel representatif (mewakili) terhadap populasinya. Sugiyono (2020) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *convenience sampling*. Menurut Sugiyono (2014) juga menjelaskan teknik

Convenience Sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan. Sampel dipilih atas dasar siapa saja yang mudah dijangkau oleh peneliti, tanpa memperhatikan representasi populasi secara keseluruhan. Teknik ini sering digunakan karena praktis dan ekonomis, meskipun memiliki kelemahan berupa potensi bias yang tinggi.

Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagai acuan, sebagai acuan jika subjek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika populasinya lebih dari 100 maka diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut maka penentuan jumlah sampel dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$S = n.20\%$$

Keterangan :

S : jumlah sampel yang diambil

n : jumlah populasi

Dari rumus diatas maka dapat dihitung jumlah sampel yang dapat diambil yaitu :

$$S = n.20\% = 460. \frac{20}{100} = \frac{9.200}{100} = 92$$

Berdasarkan rumus diatas sampel yang diambil dari populasi yang berjumlah 460 adalah sebanyak 92 mahasiswa.

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 *Hardiness*

Hardiness adalah suatu ketahanan psikologis yang melibatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres dan tantangan dalam kehidupan dengan cara yang positif dan efektif. *Hardiness* adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh komitmen (daripada keterasingan), pengendalian (daripada ketidakberdayaan), dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (daripada sebagai ancaman). Dalam penelitian ini terdapat tiga indikator yang akan digunakan untuk menyusun skala *hardiness*, yaitu komitmen (*commitmen*), pengendalian (*control*), dan persepsi tantangan (*challenge*).

3.5.2 Stres Akademik

Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik merupakan respon individu terhadap beban dan tuntutan akademik yang tengah dijalani, bersumber dari lingkungan pendidikan. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik, emosi, perilaku, dan kognitif negatif. Dalam penelitian ini terdapat lima indikator yang akan digunakan untuk menyusun skala meliputi kognitif, emosional/afektif, fisiologis, dan perilaku.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang relevan memungkinkan diperolehnya data yang objektif. Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan skala. Menurut Sugiyono (2017) skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bisa digunakan dalam pengukuran yang akan menghasilkan data kuantitatif.

Skala berisi pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data di penelitian ini yaitu lembar skala. Metode skala yang digunakan adalah skala *Likert* yang mempunyai empat

kemungkinan jawaban, ini dimaksudkan untuk menghindari kecenderungan responden bersikap ragu-ragu dan tidak mempunyai jawaban yang jelas, sehingga dapat menimbulkan makna ganda. Penggunaan empat alternatif jawaban bertujuan agar subyek berpendapat dan tidak bersikap netral. Nilai tengah atau jawaban netral tidak dipakai karena bertujuan untuk menghindari adanya kecenderungan jawaban di tengah yang dapat berdampak pada jawaban yang tidak pasti.

Peneliti memodifikasi penggunaan model skala *likert* menjadi empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian item *favorable* (positif) bergerak dari skor 4 menunjukkan sangat setuju, skor 3 menunjukkan setuju, skor 2 menunjukkan tidak setuju dan skor 1 menunjukkan sangat tidak setuju. Sedangkan item *unfavorable* (negatif) bergerak dari skor 1 menunjukkan sangat setuju, skor 2 setuju, skor 3 menunjukkan tidak setuju dan skor 4 menunjukkan sangat tidak setuju.

Tabel 3.1 Penskoran Alternatif Jawaban

Pernyataan	<i>Favorable</i> (positif)	<i>Unfavorable</i> (negatif)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Sebelum dilakukannya penyusunan skala, terlebih dahulu akan dibuat kisi-kisi yang disusun dalam suatu tabel kemudian dijabarkan dalam aspek dan indikator yang sesuai dengan tujuan penelitian yang dikehendaki. Nantinya subjek diminta untuk menjawab item-item pertanyaan yang berkaitan dengan variabel penelitian ini yaitu harga diri dan kecenderungan perilaku perundungan. Dalam penelitian ini skala digunakan untuk mencari data mengenai hubungan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.

Kisi-kisi skala *hardiness* merupakan alat ukur yang dikembangkan untuk menilai ketahanan individu dalam menghadapi stres, berdasarkan tiga aspek utama yang diidentifikasi oleh Suzanne Kobasa. Pengembangan Skala ini pertama kali diperkenalkan dalam artikelnya pada tahun 1979, yang menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang psikologi. Adapun kisi-kisi skala *hardiness* yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek *hardiness* menurut Kobasa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala *Hardiness*

Indikator	Deskriptor	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Komitmen (<i>Commitment</i>)	Individu yang memiliki komitmen yang tinggi percaya pada kemampuan sendiri dan apa yang dilakukan.	1, 3	4, 5
Pengendalian (<i>Control</i>)	Merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga.	7, 8	10, 11
Persepsi Tantangan (<i>Challenge</i>)	Individu dengan <i>hardiness</i> yang memiliki tantangan yang tinggi mengharapkan perubahan dan melihat kondisi yang menekan sebagai suatu tantangan yang menawarkan kesempatan untuk tumbuh.	13, 14, 15	16, 17, 18
Total		9	9

Aspek-aspek utama dari stres akademik yang sering dibahas dalam literatur mencakup aspek kognitif, emosional/afektif, fisiologis, dan perilaku, sebagaimana dijelaskan oleh Robotham pada tahun 2008. Pemahaman terhadap keempat aspek ini penting untuk mengidentifikasi sumber stres dan merancang strategi yang efektif dalam mengelolanya di lingkungan akademik. Skala stress akademik yang digunakan mengacu pada aspek-aspek utama dari stres akademik disusun berdasarkan literatur yang sering dibahas yaitu aspek kognitif, aspek emosional/afektif, aspek fisiologis dan aspek perilaku.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Stres Akademik

Indikator	Deskriptor	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kognitif	Kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya.	1, 2	3, 4
Emosional/Afektif	Meliputi perasaan-perasaan negatif yang timbul dari diri sendiri. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, dan merasa malu.	5,6	7,8
Fisiologis	Yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada bagian tubuh tertentu dan kesehatan fisik menurun.	9, 10	11, 12
Sosial	Meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya.	13, 14, 17	15, 16,18
Total		9	9

3.7 Uji Coba Instrumen

3.7.1 Uji Coba Instrumen Variabel *Hardiness*

a. Uji Validitas

Menurut Novalia (2013) suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid jika instrumen dapat mengukur suatu yang hendak diukur. Validitas merupakan syarat yang terpenting dalam suatu alat evaluasi. Suatu teknik evaluasi dikatakan mempunyai validitas tinggi jika teknik evaluasi ini dapat mengukur apa yang sebenarnya akan diukur. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Dalam mengukur validitas rumus yang digunakan peneliti adalah rumus analisis *product moment* dari Pearson yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

X : skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y : skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$: jumlah skor dalam distribusi x

$\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi y

$\sum X^2$: jumlah kuadrat skor dalam distribusi x

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor dalam distribusi y

N : jumlah responden

Kriteria pengukuran uji validitas dalam menggunakan rumus *product moment Pearson Correlation* adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid. Nilai r_{tabel} dalam uji validitas adalah 0,196 dengan signifikan sebesar 5%. Pengujian instrumen ini menggunakan program SPSS 27 untuk memudahkan dalam pengecekan validitas instrumen.

Dari hasil uji validitas pada skala *hardiness* dengan 18 item pernyataan terdapat 4 item instrumen yang tidak valid yaitu item nomor 6 dimana nilai $r_{hitung} = -0,149 < r_{tabel} = 0,195$,

item nomor 9 dimana nilai $r_{hitung} = 0,189 < r_{tabel} = 0,195$, item nomor 12 dimana nilai $r_{hitung} = 0,149 < r_{tabel} = 0,045$, item nomor 13 dimana nilai $r_{hitung} = -0,149 < r_{tabel} = 0,195$, Setelah mengetahui item pernyataan yang tidak valid kemudian item tersebut akan digugurkan dan tidak diikutsertakan pada penelitian selanjutnya sehingga item pernyataan yang diambil dalam penelitian untuk skala *hardiness* diri adalah 14 item.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas tes adalah tingkat konsistensi suatu tes, yaitu sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk memperoleh skor yang stabil dan tidak berubah dibandingkan dengan ketika diuji dalam keadaan yang berbeda. Untuk menghitung reliabilitas dapat digunakan rumus Cronbach's Alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : koefisien reliabilitas instrumen

$\sum \sigma^2$: jumlah varian butir

σ^2 : varians total

k : jumlah butir pertanyaan

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2010) sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,00	Sangat Tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup Tinggi
0,2 – 0,399	Rendah
0,0 – 0,199	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas diketahui bahwa skala tersebut memiliki koefisien sebesar 0,80 yang berarti bahwa seluruh item pernyataan pada skala *hardiness* adalah reliabel dengan kategori tingkat reliabel sangat tinggi.

3.7.2 Uji Coba Instrumen Variabel Stres Akademik

a. Uji Validitas

Menurut Novalia (2013) suatu instrumen pengukuran dapat dikatakan valid jika instrumen dapat mengukur suatu yang hendak diukur. Validitas merupakan syarat yang terpenting dalam suatu alat evaluasi. Suatu teknik evaluasi dikatakan mempunyai validitas tinggi jika teknik evaluasi ini dapat mengukur apa yang sebenarnya akan diukur dalam mengukur validitas rumus yang digunakan peneliti adalah rumus analisis *product moment* dari Pearson yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

X : skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y : skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$: jumlah skor dalam distribusi x

$\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi y

$\sum X^2$: jumlah kuadrat skor dalam distribusi x

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor dalam distribusi y

Kriteria pengukuran uji validitas dalam menggunakan rumus *product moment Pearson Correlation* adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid. Nilai r_{tabel} dalam uji validitas adalah 0,195 dengan signifikan sebesar 5%. Pengujian instrumen ini menggunakan program SPSS 27 untuk memudahkan dalam pengecekan validitas instrumen.

Dari hasil uji validitas pada skala stres akademik dengan 18 item pernyataan terdapat 2 item instrumen yang tidak valid yaitu item nomor 4 dimana nilai $r_{hitung} = 0,098 < r_{tabel} = 0,195$, dan item nomor 10 dimana nilai $r_{hitung} = -0,196 < r_{tabel} = 0,195$. Setelah mengetahui item pernyataan yang tidak valid kemudian item tersebut akan digugurkan dan tidak diikutsertakan pada penelitian selanjutnya sehingga item pernyataan yang diambil dalam penelitian untuk skala stress akademik adalah 16 item.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas tes adalah tingkat konsistensi suatu tes, yaitu sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk memperoleh skor yang stabil dan tidak berubah dibandingkan dengan

ketika diuji dalam keadaan yang berbeda. Untuk menghitung realibilitas dapat digunakan rumus *Cronbach's Alpha* sebagai berikut:

Keterangan:

r_{11} : koefisien reliabilitas instrumen

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varian butir

σ^2 : 1varians total

k : jumlah butir pertanyaan

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut Sugiyono (2010) sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,00	Sangat Tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup Tinggi
0,2 – 0,399	Rendah

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas diketahui bahwa skala tersebut memiliki koefisien sebesar 0,81 yang berarti bahwa seluruh item pernyataan pada skala stres akademik adalah reliabel dan dikategorikan sangat tinggi.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah rangkaian kegiatan, penelaahan, pengelompokkan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah data memiliki nilai sosial akademis. Analisis data penelitian dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan.

Pada penelitian ini untuk menganalisa hubungan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* untuk melihat hubungan *hardiness* terhadap stress akademik.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Menurut Sugiyono (2014) Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS versi 27. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka distribusi data normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa variabel *hardiness* dan stres akademik memiliki nilai signifikansi (p) = $0,293 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Tabel 3.6 Uji Normalitas

Signifikansi Hitung	Standar Signifikansi	Keterangan
0,293	0,05	Normal

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama atau tidak varians-variens dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama atau homogen. Perhitungan homogenitas dilakukan dengan bantuan SPSS 27. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data sama. Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi (p) = $0,334 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

Tabel 3.7 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,116	28	113	0,334

3.8.3 Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel X

dan variabel Y. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linear atau tidak. Uji linear dilakukan dengan bantuan SPSS 27. Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ berarti hubungan kedua variabel berpola linear.

Perhitungan hasil dari linearitas didapatkan nilai signifikansi (p) = $0,255 > 0,05$. Menjelaskan bahwa hasil perhitungan pada output *anova table* diketahui memiliki *sig deviation from linearity* sebesar $0,255$ lebih besar dari $0,05$, sehingga data tersebut berarti linear

Tabel 3.8 Uji Linearitas

Signifikansi Hitung	Standar Sig	Keterangan
0,255	0,001	Linear

3.8.4 Uji Hipotesis

Setelah dilakukannya uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji linearitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis apakah hipotesis diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 27 untuk mencari hubungan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Penggunaan rumus tersebut didasari karena kedua data variabel tersebut berdistribusi normal dan berbentuk linear. Hipotesis dalam penelitian ini, untuk menentukan hipotesis yang diterima atau ditolak yang menggunakan kriteria jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka H_0 dan H_a diterima, sedangkan jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Perhitungan tersebut menggunakan taraf signifikansi $p = 0,05$ yang selanjutnya perhitungan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,614$ dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil yang didapatkan kemudian disertakan dengan ketentuan yang diberikan yaitu r hitung $> r$ tabel. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $-0,614 > 0,134$. Jadi dapat diambil kesimpulan yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *hardiness* dengan tingkat stres akademik.

Tabel 3.9 Uji Korelasional

Pearson Correlation	Nilai Signifikansi	Jumlah Sampel	Keterangan
-0,614	0,001	150	Berkorelasi

3.9 Prosedur Penelitian

3.9.1 Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

- a. Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung.
- b. Menemui ketua Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung guna mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan skala yang akan digunakan dalam penelitian.
- c. Berkoordinasi dengan Mahasiswa Jurusan Bahasa dan Seni mengenai waktu dan proses pelaksanaan penelitian.

3.9.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 di Universitas Lampung, di bulan November tahun 2024. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Pengumpulan data penelitian menggunakan dua skala, yaitu skala *hardiness* dan skala stress akademik.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Jurusan Bahasa dan Seni Universitas Lampung, maka dapat diambil kesimpulan yaitu ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Universitas Lampung. Dari hasil statistik diperoleh nilai *Pearson Correlation* -0,614 yang berarti adanya hubungan signifikan yang kuat antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa jika *hardiness* tinggi maka stres akademik rendah, begitupun sebaliknya jika *hardiness* rendah maka stres akademik tinggi.

Lebih lanjut lagi variabel *hardiness* (X) dan variabel stres akademik (Y) memiliki koefisien determinasi r^2 sebesar -0,614, hal ini berarti *hardiness* memberikan kontribusi sebesar 37,69% terhadap stres akademik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa di Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Universitas Lampung yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik, peneliti dapat mengajukan saran yaitu:

1. Kepada Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pola pikir positif dan kemampuan *coping* (strategi menghadapi masalah) agar lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa disarankan untuk membiasakan diri berpikir positif, belajar dari pengalaman, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Memanfaatkan dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, maupun dosen, untuk membantu mengatasi tekanan akademik. Dukungan sosial terbukti dapat menjadi mediator dalam menurunkan stres akademik, terutama bagi mahasiswa.

2. Kepada Pihak Kampus

Memberikan edukasi tentang pentingnya *hardiness* dalam menunjang keberhasilan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Pendidikan ini dapat dilakukan melalui seminar, kuliah umum, atau materi pembelajaran yang terintegrasi dalam kurikulum. Membentuk sistem pendukung (*support system*) di lingkungan kampus, seperti kelompok diskusi, mentoring, atau *peer counseling*, agar siswa merasa lebih didukung dalam menghadapi tantangan akademik

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait *hardiness* dan stres akademik secara lebih mendalam., peneliti juga dapat meneliti stres akademik dengan variabel terkait lainnya seperti, motivasi berprestasi, dukungan sosial, atau faktor lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, MW, & Deastuti, PWP (2023). *Hardiness Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau*. IDE: *Jurnal Psikologi* , 7 (1), 34-45.
- Ardi Kusuma, C., & Purwandari, E. (2018). *Hubungan antara kepribadian hardiness dengan optimisme masa depan pada mahasiswa tingkat akhir*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta (Disertasi belum dipublikasi)
- Arsyad, M. (2021). Gambaran Academic Hardiness Pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Periode 2019-2020. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 63-66.
- Bungin, M. Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media (Disertasi belum dipublikasi)
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. (Disertasi belum dipublikasi)
- Gustama, D. (2024). *Hubungan Hardiness dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan*. Medan : UIN Sumatera Utara
- Khan, M. A., & Ali, A. (2021). The Role of Hardiness in Academic Stress Management among University Students., *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 234-245.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657-666.
- Kurnia, R. (2021). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 123-130.

- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2018). The Relationship Between Academic Stress and Life Satisfaction Among Adolescents. *Journal of Adolescence*, 63, 132-138.
- Putri, A. N., & Ramadhan, R. (2022). Hubungan Hardiness dengan Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa., *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 59(2), 78-85.
- Rai, A., & Sharma, R. (2021). Understanding Academic Stress: A Comprehensive Review. *International Journal of Educational Management*, 35(5), 1072-1085.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*. Rizvi, M., & Khan, A. (2020). The Impact of Hardiness on Academic Stress among Students. *International Journal of Educational Research*, 102, 101586.
- S. Prabu, "A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students," *Int. J. Humanit. Soc. Sci. Invent.* ISSN (Online, vol. 4, no. 10, hal. 2319–7722, 2015.
- Sari, R. D., & Prasetyo, E. (2023). Hardiness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling., *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 12-20.
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. Guepedia.
- Widiastuti, D., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 332-338.