

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

Iin Dewi Anggraeni

2113052028



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH KETAHANAN TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

IIN DEWI ANGGRAENI

Masalah dalam penelitian ini yakni stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hardiness menjadi faktor yang berperan dalam perlawanan terhadap stres, yang mencakup tiga dimensi utama komitmen, kontrol dan tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh hardiness terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan di Universitas Lampung. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 87 mahasiswa yang diambil dari jumlah populasi sebesar 10% dari 650 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara variabel *Hardiness* (X) terhadap Stres Akademik (Y), dibuktikan dengan analisis koefisien arah regresi β (X) = -0.340. Kesimpulannya semakin tinggi tingkat hardiness semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung. semakin rendah tingkat hardiness semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung. Sehingga hipotesis nol (H_0) di terima dan (H_a) ditolak.

Kata kunci: ketahanan, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, menyusun skripsi

ABSTRACT

THE EFFECT OF HARDINESS ON ACADEMIC STRESS FINAL STUDENTS OF EDUCATIONAL SCIENCE DEPARTMENT UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

IIN DEWI ANGGRAENI

The problem in this study is academic stress in final year students who are working on a thesis. Hardiness is a factor that plays a role in resisting stress, which includes three main dimensions of commitment, control and challenge. This research aims to find out how much influence hardiness has on academic stress of final semester students majoring in education at the University of Lampung. In this study using quantitative methods. The sample in this study consisted of 87 students who were taken from the total population of 10% of 650 students. The research results show that there is a negative and significant influence between the Hardiness variable (X) on Academic Stress (Y), proven by the analysis of the regression direction coefficient $\beta (X) = -0.340$. In conclusion, the higher the level of hardiness, the lower the level of academic stress experienced by final level students majoring in education at the University of Lampung. The lower the level of hardiness, the higher the level of academic stress experienced by final level students majoring in education at the University of Lampung. So that the null hypothesis (H_0) is accepted and (H_a) is rejected.

Keywords: *hardiness, academic stress, final year students, writing thesis*

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh
Iin Dewi Anggreani**

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 DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

**:PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: *Tin Dewi Anggraeni*

Nomor Pokok Mahasiswa

:2113052028

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1



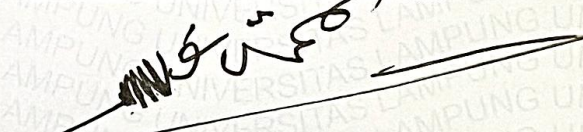
Ratna Widiastuti, S.Psi, M.A., Psi
NIP 198511122019032016

Dosen Pembimbing 2



Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons
NIP 197907142003122001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



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

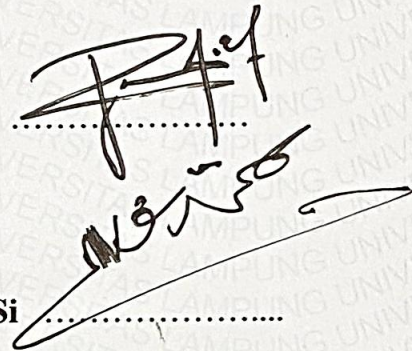
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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



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



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

2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 1987050420141001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **21 Mei 2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iin Dewi anggraeni

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052028

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan 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, 21 Mei 2025

Penulis



Iin Dewi Anggraeni

NPM 2113052028

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Iin Dewi Anggraeni merupakan anak kedua dari dua bersaudara yang lahir di OKU Timur, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 21 April 2003. Peneliti memulai pendidikan di SD Negeri 1 Rejosari, kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Belitang Mulya, Setelah itu melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Semendawai Suku III dan lulus pada tahun 2021.

Pada tahun 2021 penulis diterima sebagai mahasiswa Strata 1 (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada tahun 2023 penulis mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Ambon, Maluku selama 1 semester dan berkat mengikuti program tersebut penulis dapat menginjakkan kaki di Banda Neira dan mempelajari budaya yang ada di Ambon. Selama berkuliah di Universitas Lampung penulis banyak ikut andil dalam kegiatan lingkungan seperti penanaman pohon, pembuatan eco enzim dan beberapa sosialisasi berkaitan dengan lingkungan juga petualangan alam bebas seperti penelusuran gua, pendakian gunung, rock climbing, surfing dan sebagainya melalui organisasi MAPALA UNILA. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada tahun 2024 di Desa Hargomulyo, Kec. Sekampung, Kab. Lampung Timur, Prov. Lampung. Dilanjut dengan PLP di SMP N 2 Sekampung.

MOTTO

“Hidup saja tidak cukup, manusia harus memiliki matahari, kebebasan dan sedikit bunga.”

(-Hans Christian Andersen)

"Kita dapat menjadi manusia sepenuhnya, tanpa berhenti menjadi wanita sepenuhnya "

(-R.A. Kartini)

Fa inna ma'al-usri yusra. Inna ma'al-'usri yusra.

(Q.S Al- Insyirah 5-6)

“Bahwa sang Esa selalu memberi mudah dalam setiap sulit rencana-Nya”

(-Iin Dewi Anggraeni)

“Hidup adalah kado dari kelahiran yang berisikan kematian”

(-M 277 UL)

“Setiap manusia itu dilahirkan dia sudah membawa ceritanya masing-masing”

(-Intan Gurnita Widiatie)

“untuk apa aku masih hidup? untuk ini. untuk sepori bakso yang enak. untuk es krim vanilla dan tawa anak kecil di taman depan rumah. untuk lebih banyak matahari terbit dan matahari terbenam. untuk lebih banyak air mata. untuk pelukan hangat dari banyak orang yang lewat dihidup kita. untuk jatuh lagi untuk ingin berhenti lagi. untuk bangkit lagi untuk berusaha lagi. untuk hidup dan semua tragedi juga bahagia yang ada di dalamnya”

(-Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini.
Karya kecil yang tak begitu sempurna ini ku persembahkan kepada yang paling
sempurna dan besar perannya di hidupku.*

Teruntuk mamaku, ibu Marlina.

Terima kasih sudah melahirkan putri kecil ini.

Teruntuk bapakku, bapak Juliadi.

Terima kasih atas segala perjuangan yang tak akan pernah terbayar kontan olehku.

Terima kasih memberikan mimpi-mimpi yang menjadi besar dikepalaku.

Karya ini menjadi bagian kecil perwujudan dari mimpi-mimpi yang besar.

Kepada kakakku, Alen Anggara.

Terima kasih telah mendukung disaat banyak orang menghancurkan mimpiku.

*Dengan terselesaikannya skripsi ini sudah bisa kau pikirkan
kapan tanggal pernikahanmu.*

Teruntuk sosok yang sempat mematahkan mimpiku.

Terima kasih karna telah mengucapkan kalimat

“Wong ga due ngopoi kuliah barang”.

*Sebab kalimat itu yang membuatku ingin mewujudkan bahwa anak dari pengepul
pisang ini bisa menjadi sarjana tanpa membayar biaya kuliah hingga lulus
menyanding gelar S.Pd.*

*Ku kembalikan kalimat itu dengan senyum kebanggaan “Wong ga due iki dadi
sarjana ga bayar go duet tapi go harga diri tur perjuangan bude”.*

Dan kepada diriku terimakasih sudah berusaha untuk tidak gagal.

Serta Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengagungkan nama Allah Subhanahu Wa Ta'ala, penulis memanjatkan puji dan syukur atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, yang memungkinkan terselesaikannya karya ilmiah skripsi dengan judul “Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”. Skripsi ini disusun sebagai pemenuhan persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Proses penyelesaian karya tulis ini terwujud berkat dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan setulus hati dan penuh kerendahan diri, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M., 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. selaku Plt Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dan selaku dosen pembahas yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Rani Ramhayanthi Z., S.Pd., M.A., 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 Andriyanti, M.Pd., Kons. selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bimbingan, dan arahan hingga penulis dapat menuntaskan karya ilmiah ini.

7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, atas ilmu pengetahuan, dukungan positif, serta pengalaman perkuliahan yang sangat berharga bagi penulis.
8. Keluarga tercinta, Bapakku Juliadi, Ibuku tercinta Marlina, kakakku Allen Anggara, serta seluruh saudara, terima kasih atas doa-doa tulus yang senantiasa mengiringi penulis. Maaf belum begitu membanggakan. Namun terima kasih atas segalanya, semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan senantiasa bersama. Terima kasih selalu percaya pada setiap proses yang penulis jalani.
9. Alm. Yai Mustar dan Nyai Masnun terimakasih menjadi bagian penting dalam rencana hidupku. Tetap sehat untuk yai, juga lapang kubur yai diringankan siksa kubur yai.
10. Teruntuk manusia indah milik Tuhan jantungku, Dimas Saputra Nainggolan, terima kasih atas *support*, apresiasi, semangat dan tak pernah mengizinkan hal buruk menghampiri selama penyusunan skripsi bahkan jauh sebelum skripsi ini dimulai. Terima kasih hadirmu menjadi bagian yang amat penting dalam perjalanan penulis. Semoga kekal menjadi bagian daripada kita.
11. Kepada Nadin Amizah cantikku, terima kasih telah melahirkan anak-anak yang selalu mewakili setiap perjalanan yang penulis lalui pada proses skripsi bahkan diluar skripsi ini. Berpayung Tuhan menjadi saksi perjalanan skripsi ini dan kurayakan dengan membersamai manismu di Lampung, 22 juni 2025. Terima kasih karena menemukanmu menjadi salah satu dari banyaknya alasan untuk tetap bertahan.
12. Kepada Saudari 31 dan kyay kanjeng Mapala Unila terimakasih atas waktu, pengalaman juga adrenalin yang turut mewarnai proses penulis. Terimakasih menjadi bagian penting yang membuat penulis selalu berkata “gua bisa”. Jika tak karna kalian penulis mungkin hanya menjadi mahasiswa kupu-kupu tanpa berani keluar dari zona nyaman.
13. Sahabat sekamar, Risa Dwi Cahyani, terima kasih telah menjadi teman yang menyenangkan, selalu mendukung, dan setia menemani penulis dalam proses penyelesaian skripsi hingga usai. Semoga kamu senantiasa dilimpahi kebaikan.

14. Teruntuk Marlisa Maisaroh, terimakasih telah menemani serta membantu gedebag-gedebuknya proses skripsi ini dari basah karena hujan hingga kering gosong karena matahari.
15. Teruntuk Qais Maunnah terimakasih sudah menjadi teman seperjuangan dalam penelitian payung ini, terimakasih telah bertahan menyelesaikan hal yang kita tak mengerti.
16. Teruntuk Caosez istilah yang muncul dipenghujung proses terimakasih telah menjadi teman yang menyenangkan dan turut hadir mewarnai proses penulis.
17. Para Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan yang dengan sukarela bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih atas partisipasi kalian, tanpa kalian penelitian ini tidak akan terlaksana. Semoga proses penyusunan skripsi kalian pun dilancarkan.
18. Semua hal-hal baik yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas segala hal baiknya. Semoga hal baik yang kalian tabur kembali menjadi kebaikan bagi kalian.
19. Beasiswa bidikmisi, terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam meringankan beban finansial selama berkuliah.
20. Almamater tercinta Universitas Lampung
21. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for... for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Bandar Lampung, 21 Mei 2025

Iin Dewi Anggraeni

2113052078

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Penelitian ini berjudul **Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan pengembangan penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, 21 Mei 2025
Penulis

Iin Dewi Anggraeni
NPM. 2113052028

DAFTAR ISI

<u>DAFTAR TABEL</u>	vii
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	viii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
<u>I. PENDAHULUAN</u>	2
1.1 <u>Latar Belakang</u>	2
1.2 <u>Identifikasi Masalah</u>	4
1.3 <u>Batasan Masalah</u>	5
1.4 <u>Rumusan Masalah</u>	5
1.5 <u>Tujuan Penelitian</u>	5
1.6 <u>Manfaat Penelitian</u>	5
1.6.1 <u>Manfaat teoritis</u>	5
1.6.2 <u>Manfaat praktis</u>	6
1.7 <u>Kerangka Pikir</u>	6
1.8 <u>Hipotesis Penelitian</u>	7
<u>II. TINJAUAN PUSTAKA</u>	9
2.1 <u>Hardiness</u>	9
2.1.1 <u>Definisi Hardiness</u>	9
2.1.2 <u>Aspek-Aspek Hardiness</u>	9
2.1.3 <u>Faktor-Faktor Hardiness</u>	10
2.1.4 <u>Fungsi Hardiness</u>	11
2.2 <u>Stres Akademik</u>	12
2.2.1 <u>Definisi Stres Akademik</u>	12
2.2.2 <u>Aspek-Aspek Stres Akademik</u>	13
2.2.3 <u>Faktor-Faktor Stres Akademik</u>	14
2.2.4 <u>Tingkatan Stres Akademik</u>	16
2.3 <u>Pengaruh Hardiness terhadap Stres Akademik</u>	17
2.4 <u>Penelitian yang Relevan</u>	20
<u>III. METODE PENELITIAN</u>	23
3.1 <u>Jenis Penelitian</u>	23
3.2 <u>Variabel Penelitian</u>	23
3.3 <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	25

3.3.1	<u>Tempat Penelitian</u>	25
3.3.2	<u>Waktu Penelitian</u>	25
3.4	<u>Definisi Operasional</u>	25
3.4.1	<u>Hardiness</u>	25
3.4.2	<u>Stres Akademik</u>	26
3.5	<u>Populasi dan Sampel</u>	26
3.5.1	<u>Populasi Penelitian</u>	26
3.5.2	<u>Sampel Penelitian</u>	27
3.6	<u>Teknik Pengumpulan Data</u>	28
3.7	<u>Uji Coba Instrumen</u>	32
3.7.1	<u>Uji Validitas</u>	32
3.7.2	<u>Uji Reliabilitas</u>	35
3.8	<u>Teknik Analisis Data</u>	36
3.8.1	<u>Analisis Deskriptif</u>	36
3.8.2	<u>Uji Asumsi</u>	38
3.8.3	<u>Pengujian Hipotesis</u>	39
3.9	<u>Prosedur Penelitian</u>	41
3.9.1	<u>Persiapan Penelitian</u>	41
3.9.2	<u>Pelaksanaan Penelitian</u>	41
IV.	<u>HASIL DAN PEMBAHASAN</u>	42
4.1	<u>Hasil Penelitian</u>	42
4.1.1	<u>Hasil Uji Analisis Deskriptif</u>	42
4.1.2	<u>Gambaran Tingkat <i>Hardiness</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung</u>	43
4.1.3	<u>Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung</u>	44
4.1.4	<u>Uji Asumsi</u>	44
4.1.5	<u>Uji Hipotesis</u>	46
4.2	<u>Pembahasan</u>	49
4.3	<u>Keterbatas Penelitian</u>	54
V.	<u>KESIMPULAN DAN SARAN</u>	57
5.1	<u>Kesimpulan</u>	57
5.2	<u>Saran</u>	57
	<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Variabel Penelitian	25
3.2 Populasi Penelitian.....	26
3.3 Sampel Penelitian.....	28
3.4 Penskoran Alternatif Jawaban.....	29
3.5 Blueprint Skala <i>Hardiness</i>	31
3.6 Rancangan Blueprint Skala Stres Akademik	32
3.7 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik.....	34
3.8 Blueprint Skala Stres Akademik	35
3.9 Hasil Uji Reabilitas	36
3.10Kategorisasi.....	38
4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	42
4.2 Hasil Variabel <i>Hardiness</i>	43
4.3 Hasil Variabel Stres Akademik.....	44
4.4 Hasil Uji Normalitas Kolomogorov-Smirnov	45
4.5 Hasil Uji Linearitas	45
4.6 Hasil Analisis Regresi	46
4.7 Hasil Uji R Square	47
4.8 Hasil Uji Persial	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Kerangka Pikir Peneliti	7
4. 1 Histogram Tingkat <i>Hardiness</i> Mahasiswa Tingkat Akhir	43
4. 2 Histogram Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	44
4. 3 Diagram Pie Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	48

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Universitas Lampung merupakan perguruan tinggi yang terletak di Bandar Lampung. Universitas Lampung memiliki 8 fakultas yang siap memberikan layanan pembelajaran tingkat pendidikan tinggi dari berbagai disiplin ilmu. Salah satunya yakni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Di lihat dalam laman fkip.unila.ac.id FKIP sendiri memiliki 4 jurusan yang salah satu diantaranya adalah jurusan Ilmu Pendidikan (IP). Di Universitas Lampung jurusan Ilmu Pendidikan memiliki 4 program studi yakni Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Jasmani, Pendidikan Guru Sekolah Dini dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Menurut usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres Pada mahasiswa tingkat akhir lebih dominan berusia 22 tahun. Usia 22 tahun termasuk usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan berbagai faktor (Ambarwati et al, 2019). Lebih lanjutnya Ambarwati et al menyatakan permasalahan yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi adalah stres akibat tekanan yang muncul melalui dalam dirinya sendiri, dimana mahasiswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dengan rentang waktu pengerjaan yang telah ditentukan atau telah disepakati. Hal ini biasa ditandai dengan pola tidur yang tidak teratur, sensitif dan mudah marah terhadap hal-hal kecil. Dengan hal itu setiap mahasiswa mempunyai tingkat stres yang bermacam-macam, ada yang mengalami stres ringan, lalu stres sedang hingga stres berat (Anjarwati & Noorizkiki, 2024).

Stres akademik merupakan tantangan umum yang dihadapi oleh banyak mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Mereka sering kali

menghadapi tekanan lebih besar dibandingkan mahasiswa di semester sebelumnya, terutama terkait dengan tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi. Stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta kualitas hidup mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kinerja akademik. Stres akademik memiliki dampak positif dan negatif, tergantung pada bagaimana stres tersebut dikelola. Stres yang positif dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, memotivasi mereka untuk mengatur waktu dengan lebih baik, dan memprioritaskan kegiatan penting agar tidak terjebak dalam stres berlarut. Namun, tekanan yang berlangsung lama dapat berdampak negatif pada kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi cara mahasiswa mengelola stres akademik (Halbesleben et al. 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi cara seseorang mengelola stres adalah kekuatan psikologis atau *hardiness*. Di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban akademik berat, *hardiness* berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Banyaknya tuntutan dan tugas perkuliahan membuat mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki pola kegiatan yang tidak teratur, terutama dalam hal tidur dan makan, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional serta gangguan. Reaksi terhadap stres dapat berbeda antara individu, tergantung pada karakteristik kepribadian masing-masing (Yolandah & Rozali, 2021). Kepribadian merupakan faktor penting dalam menghadapi situasi yang menekan, dan salah satunya adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah tipe kepribadian yang berperan dalam perlawanan terhadap stres, yang mencakup tiga dimensi utama: komitmen, kontrol, dan tantangan. Mahasiswa dengan tingkat *hardiness* tinggi cenderung lebih resilien terhadap stres, karena mereka memiliki keyakinan untuk menghadapi tantangan dan kemampuan untuk mengendalikan situasi penuh tekanan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *hardiness* rendah lebih rentan terhadap dampak negatif stres (Halbesleben et al, 2014.)

Hardiness dapat mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang menekan dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungan untuk dijadikan tameng, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketertekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir (Mulyati & Indriana, 2016). Salah satu faktor yang dapat mengubah stres yaitu dengan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan. Dukungan sosial dengan sesama dianggap menjadi aspek penting yang dapat memberikan kepuasan emosional. Mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani studinya cenderung mencari dan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga terdekat. Kemudian teman satu fakultas maupun satu kelas, mahasiswa dengan *hardiness* yang baik mampu menjalani studi dan mencapai target yang ditetapkan oleh kampus hingga akhir studi (Kurnia & Ramadhani, 2021).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 20 mahasiswa jurusan ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2021, didapatkan bahwa terdapat 14 mahasiswa sering mengalami kehilangan rasa percaya diri dalam menghadapi skripsi, 17 mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi, 12 mahasiswa sering menangis tanpa alasan yang jelas semenjak mengerjakan skripsi, Pola tidur dan makan 14 mahasiswa berubah semenjak mengerjakan skripsi, 14 mahasiswa sering lelah, sakit kepala, atau sakit perut selama mengerjakan skripsi, 15 mahasiswa sering merasa cemas atau mudah marah selama mengerjakan skripsi, 11 mahasiswa sering merasa murung atau takut selama mengerjakan skripsi. Dimana dari 20 mahasiswa 11 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, 6 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang sedang akibat skripsi, 3 mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Hal tersebut menggambarkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung berada di tingkat tinggi

Penelitian sebelumnya oleh Azizah (2021) mengenai *hardiness* dan stres akademik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara

keduanya. Artinya, semakin tinggi *hardiness* yang diterima mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialami. Penelitian serupa oleh Syakur (2024) menggunakan uji korelasi non-para metrik Spearman Rho, yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *hardiness* dan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,530$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, semakin tinggi stres yang dialami. Korelasi ini tergolong kuat, yang menegaskan peran penting *hardiness* dalam mengurangi tingkat stres.

Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan psikologis dapat menjadi salah satu faktor pelindung yang efektif terhadap stres akademik (Alicia et al. 2024). Jurusan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung memiliki tantangan akademik dengan mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan berbagai tugas akademik termasuk skripsi yang membutuhkan waktu, pemikiran mendalam, dan keterampilan penelitian yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran *hardiness* dalam mengelola stres akademik mahasiswa jurusan ini, khususnya di tingkat akhir. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Hardiness terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi
2. Mahasiswa sering mengalami kehilangan rasa percaya diri dalam menghadapi skripsi
3. Mahasiswa sering menangis tanpa alasan yang jelas semenjak mengerjakan skripsi
4. Pola tidur dan pola makan mahasiswa berubah semenjak mengerjakan skripsi

5. Mahasiswa sering lelah, sakit kepala, atau sakit perut selama mengerjakan skripsi
6. Mahasiswa sering merasa cemas atau mudah marah selama mengerjakan skripsi
7. Mahasiswa sering merasa murung atau takut selama mengerjakan skripsi

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian mengenai pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa akhir jurusan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk untuk menginvestigasi pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi mahasiswa, hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman antara pengaruh *hardiness* terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dan bagaimana menanggulangnya.
- b) Bagi peneliti selanjutnya, dapat membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat membantu mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

1.7 Kerangka Pikir

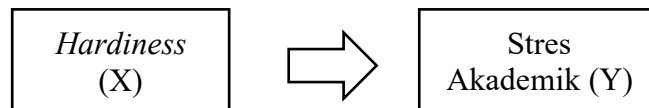
Hardiness merupakan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi fase tugas akhir berupa skripsi. *Hardiness* mencakup tiga komponen utama yaitu komitmen, kontrol dan tantangan. Berbagai faktor pendukung dapat mempengaruhi kondisi mahasiswa tingkat akhir. Dengan memahami cara mengontrol ketertekanan dan merubahnya menjadi tantangan yang memotivasi perlunya ketahanan yang kuat (Saputri, 2018).

Hardiness merupakan perilaku seseorang untuk mengubah stresor yang dianggap negatif menjadi positif, dengan kata lain memandang stresor tersebut sebagai suatu tantangan, pernyataan tersebut dikemukakan oleh Kreitener & Kinicki (Widiastuti & Indriana, 2020). Orang yang mempunyai *hardiness* merasa mampu mengendalikan situasi yang mereka hadapi, sangat bertanggungjawab pada kegiatan dalam kesehariannya, dan melihat perubahan sebagai tantangan. (Setyoadi, 2023).

Stres akademik merupakan bagian yang tak terelakkan dari kehidupan kampus. Stres akademik merupakan kondisi emosional yang memiliki konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diharapkan dan tidak bermanfaat, seperti kurangnya rasa memiliki di kampus (Hidayat, Ramli & Setiowati, 2021). Stres akademik adalah stres yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dianggap membuat stres. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, ketegangan fisik dan psikologis, serta perubahan perilaku. (Wilks, 2008; Desmita, 2011; Indria et al. 2019).

Stres akademik mengacu pada keadaan atau situasi di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual seseorang, sehingga menyebabkan peningkatan ketegangan akibat berbagai tuntutan dan tekanan dikemukakan oleh Rahmawati (Efrianti, 2021; Ramadhan, 2022)

Dari pemaparan di atas dibuatlah kerangka pikir sebagai berikut



Gambar 1. 1 Kerangka Pikir Peneliti

1.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu adanya pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pengetahuan di Universitas Lampung. Hipotesis statistika yang diajukan adalah:

- H₀ : Ada pengaruh antara *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pengetahuan di Universitas Lampung.
- H_a : Tidak ada pengaruh antara *hardiness* dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pengetahuan di Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Hardiness*

2.1.1 Definisi *Hardiness*

Pengertian *hardiness* menurut Maddi adalah keberanian yang melibatkan penerimaan kenyataan bahwa hidup pada dasarnya penuh dengan tuntutan, dan mempelajari kebijaksanaan dan efektivitas dari perubahan yang sedang berlangsung (Simatupang et al. 2023). *Hardiness* merupakan perilaku seseorang untuk mengubah stresor yang dianggap negatif menjadi positif, dengan kata lain memandang stresor tersebut sebagai suatu tantangan, pernyataan tersebut dikemukakan oleh Kreitener & Kinicki (Widiastuti & Indriana, 2018). Menurut Maddi *hardiness* juga menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kinerja dalam kondisi stres. Kehadiran *hardiness* pada seseorang sebenarnya mengubah situasi stres yang mulanya sebuah ancaman berubah menjadi peluang pertumbuhan (Saputra & Suarya, 2019).

Pengertian *hardiness* menurut Ivancevich dkk. merupakan tanda karakter seseorang yang membantu mereka mengatasi stres. Orang yang mempunyai *hardiness* merasa mampu mengendalikan situasi yang mereka hadapi, sangat bertanggungjawab pada kegiatan dalam kesehariannya, dan melihat perubahan sebagai tantangan (Risana & Kustanti, 2019). *Hardiness* adalah suatu kemampuan dan sikap yang harus senantiasa dikembangkan oleh seorang individu agar menjadi lebih baik, terus berupaya, dan mengembangkan kemampuan mengendalikan situasi yang berpotensi menimbulkan stres, serta semangat individu yang tangguh terhadap tantangan. Hal ini mengurangi stres dan memungkinkan seseorang melihat dan

menyelesaikan masalah dengan lebih positif (Setyoadi, 2023). Dalam penjelasan yang dikemukakan oleh Santrock *hardiness* adalah karakter seseorang yang ditandai dengan memiliki kontrol, komitmen dan pemahaman tentang situasi sebagai tantangan (Azizah & Satwika, 2021). Menurut Kobasa, *hardiness* memiliki beberapa faktor yaitu kontrol atau pengendalian, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mempengaruhi, mengelola, dan mengatasi kejadian yang menimpanya. Dalam keadaan stres seseorang yang memiliki pengendalian kontrol dirinya dapat membuat keadaan tersebut menjadi lebih baik. Faktor kedua, keomitmen, mengacu pada seberapa terlibatnya seseorang dalam situasi yang dihadapinya. Individu yang menunjukkan komitmen tinggi akan bertahan bahkan ketika menghadapi masalah dengan resolusi yang tinggi, terlibat secara aktif, dan tidak menyerah di bawah tekanan. Aspek ketiga, tantangan adalah kecenderungan untuk memandang perubahan sebagai peluang bagi kemajuan dan perkembangan seseorang, dibandingkan memandangnya secara negatif sebagai ancaman (Gustama, 2023).

2.1.2 Aspek-Aspek *Hardiness*

Aspek-aspek *hardiness* menggambarkan kualitas atau ciri yang dimiliki seseorang yang tangguh. Setiap aspek berperan penting dalam menghadapi tekanan yang muncul di kehidupan seseorang. Kobasa mengemukakan tiga aspek dari *hardiness* yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan (Amaral & Soetjningsih, 2019).

a. Komitmen (*commitment*),

Ini adalah kemampuan untuk mendekati setiap kegiatan yang seseorang hadapi dengan keyakinan bahwa hidup seseorang memiliki makna dan tujuan. Indikator dimensi komitmen sebagai berikut:

Kecenderungan melibatkan diri dalam kegiatan. Seperti, melibatkan diri sepenuhnya ke dalam pekerjaan yang dilakukan, mengarahkan

kemampuan terbaik dalam pekerjaan, berdedikasi terhadap pekerjaannya, dan merasa senang dengan pekerjaannya.

b. Kontrol (*control*)

Kecenderungan untuk yakin bahwa segala sesuatu yang dilakukan seseorang dan sesuatu yang tak terduga menyimpannya berdampak pada dirinya dan orang-orang di sekitarnya. Indikator dimensi kontrol sebagai berikut:

Percaya bahwa dirinya dapat mempengaruhi suatu peristiwa. Seperti, dengan bekerja keras semua keinginannya akan dapat tercapai, dan mengendalikan situasi dalam suatu kegiatan.

c. Tantangan (*challenge*)

Keyakinan untuk dapat merubah dan bukannya melihat masalah sebagai ancaman atau sesuatu yang tidak dapat diatasi, namun menjadi sebuah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Indikator dimensi tantangan sebagai berikut:

Percaya bahwa perubahan adalah hal yang normal. Seperti, tertarik dengan adanya inovasi dan perubahan, tertarik dengan tugas atau situasi yang menantang, serta tertarik mendapatkan pengalaman yang baru.

2.1.3 Faktor-Faktor *Hardiness*

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *hardiness*. Dalam sebuah penelitian Warner (Herliany, 2023) menyebutkan ada faktor yang mempengaruhi *hardiness*, seperti hubungan di dalam dan di luar keluarga yang memberikan perhatian dan dukungan, cinta, kepercayaan, dan dorongan. Warner pun menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *hardiness* :

- a) Keahlian individu merencanakan suatu hal secara realistis. Ketika individu menghadapi masalah, Individu tersebut tahu apa yang terbaik untuk dilakukan dalam situasi ini.
- b) Individu dengan kepercayaan diri tinggi dan citra diri positif dapat terhindar dari stres. Sebab individu tersebut menjadikan seseorang

yang lebih tenang dan optimis saat menghadapi suatu keadaan yang berakibat stres.

- c) Kembangkan kecakapan berkomunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat.

2.1.4 Fungsi *Hardiness*

Hardiness sendiri memiliki fungsi dan manfaat bagi individu. Menurut Kobasa, Maddi dan Khan, beberapa fungsi dan manfaat dari ketangguhan (*hardiness*) yang dimiliki seseorang, antara lain sebagai berikut.

- a) 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.
- b) Toleransi terhadap frustrasi. Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki *hardiness* yang tinggi dan rendah, menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang *hardiness*nya rendah.
- c) Mengurangi akibat buruk dari stres. *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.
- d) Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*. *Burnout* yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri.
- e) Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil. *Hardiness* membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang dihadapi.
- f) Meningkatkan ketahanan diri. *Hardiness* dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres.

- g) 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

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Stres adalah suatu keadaan dimana terdapat kesenjangan dari keadaan yang diinginkan dengan keadaan yang sebenarnya terjadi pengertian tersebut dikemukakan oleh Sarafino (Siregar & Putri, 2019). Lebih lanjutnya Sarafino juga mengemukakan bahwa stres adalah reaksi fisik yang disebabkan karena adanya tekanan eksternal dari diri seseorang yang melampaui kapasitas dalam memenuhi dan menyelesaikan permasalahan tersebut (Hasanah, 2019). Santrock juga mengemukakan bahwa stres merupakan suatu reaksi seseorang terhadap situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres dan mengancam kemampuan seseorang (Gatari, 2020). Dalam penelitian Kramer et al, menjelaskan bahwa stres merupakan suatu proses emosional dan fisiologis negatif yang terjadi ketika seseorang berusaha mengatasi ancaman yang mengganggu atau mengancam keseharian hidupnya ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi ancaman tersebut. Respons stres dapat bersifat fisik, psikologis, dan perilaku (Savira, 2021). Stres adalah hal yang normal bagi setiap orang dan merupakan bagian dari kehidupan. Stresor yang paling umum di kalangan pelajar adalah stres akademis, seperti mengingatkan orang bahwa masalah yang mereka hadapi sangat rumit dapat mengganggu pola pikir mereka (Gatari, 2020).

Salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar sehingga seseorang yang terdampak stres menurut Kaplan dan Sadock adalah stres yang disebut juga dengan stres akademik (Affum-osei dkk, 2014; Lubis et al, 2021.). Dalam penelitian Allen tahun 2020 Motivasi dan perilaku belajar seseorang sering kali dipengaruhi oleh stres akademik.

Stres akademik merupakan bagian yang tak terelakkan dari kehidupan kampus. Stres akademik merupakan kondisi emosional yang memiliki konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diharapkan dan tidak bermanfaat, seperti kurangnya rasa memiliki di kampus (Hidayat et al, 2021.). Stres akademik adalah stres yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dianggap membuat stres. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, ketegangan fisik dan psikologis, serta perubahan perilaku. (Wilks, 2008; Desmita, 2011; Indria dkk, 2019).

Stres akademik menurut Alvin merupakan stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan untuk menampilkan prestasi dan keunggulan seseorang akibat meningkatnya persaingan akademik, dan seseorang menyatakan bahwa mereka merasa terbebani oleh tuntutan tersebut (Nurcahyani & Prastuti, 2021; Nurfitriani & Setyandari, 2022). Stres akademis adalah tekanan emosional yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan akademik, yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka., pernyataan tersebut dikemukakan oleh Dixit dan Singh (Mahmudah & Rusmawati, 2019). Rahmawati stres akademik mengacu pada keadaan atau situasi di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual seseorang, sehingga menyebabkan peningkatan ketegangan akibat berbagai tuntutan dan tekanan (Efrianti, 2021; Ramadhan, 2022).

2.2.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik dapat menunjukkan seberapa serius stres yang di alami oleh mahasiswa. Menurut Olejnik dan Holschuh (Isthofaiyah, 2017) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang dapat memunculkan stres akademik bermacam-macam tergantung dari tingkat tinggi-rendahnya stres akademik yang dihadapi individu tersebut. Aspek-aspek stres akademik:

a. Pemikiran

Respons yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa

percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respons yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respons yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respons yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang mempengaruhi stres akademik yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

2.2.3 Faktor-Faktor Stres Akademik

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Faktor-faktor yang datang dari luar dan bahkan dalam diri individu jika tidak di sadari akan mengakibatkan dampak yang besar bagi kehidupan individu. Alvin, (Bela et al. 2023) menerangkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan stres akademik yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal penyebab stres akademik;

a. Pola Pikir,

Orang yang berpikiran bahwa mereka tidak memiliki kendali atas situasi mereka cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin banyak kontrol yang dirasakan mahasiswa, semakin sedikit stres yang akan mereka alami.

b. Kepribadian,

Kepribadian seorang siswa menentukan kemampuannya dalam menoleransi stres. Secara umum, tingkat stres mahasiswa yang optimis lebih rendah daripada mahasiswa yang pesimis.

c. Keyakinan,

Keyakinan kepada diri sendiri sangat penting dalam menafsirkan setiap situasi yang dialami oleh individu. Mahasiswa juga percaya bahwa penilaian dapat mengubah cara mereka berpikir tentang berbagai hal dan menyebabkan stres psikologis dalam jangka panjang.

Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal yang menjadi penyebab munculnya stres akademik;

a. Pelajaran Lebih Padat,

Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditingkatkan dengan standar yang lebih tinggi. Hal ini berakibat dengan meningkatnya persaingan, jam belajar yang lebih panjang, dan meningkatnya tekanan yang menyebabkan munculnya stres tidak hanya pada mahasiswa Tingkat akhir namun juga mahasiswa tingkat sebelumnya.

b. Banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas,

Waktu yang tersedia bagi mahasiswa tergolong terbatas, namun ada banyak kegiatan tambahan yang tersedia, termasuk banyak tugas dan kegiatan tambahan di luar kampus.

c. Tekanan untuk berprestasi tinggi,

Tekanan dapat datang dari kampus, teman sebaya, dan terutama orang tua. Orang tua secara tidak sadar berbicara dan bertindak seolah mereka sedang mendorong anak-anaknya untuk melakukan yang terbaik namun tidak memperhatikan kemampuan juga permasalahan yang dialami anaknya.

d. Dorongan meniti tangga sosial,

Siswa yang berprestasi secara akademik menjadi populer, terkenal, dan dikagumi masyarakat dan kebalikannya mereka sering

dianggap sebagai anak bermasalah, seperti ditolak, dimarahi oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.

Sejalan dengan pernyataan diatas Yasufi (Qatrunada, Lathifah & Sutijono 2022) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi stres akademis yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri. Faktor internal ini mencakup pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang timbul dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini mencakup beban akademis yang tinggi, keadaan ekonomi, tekanan untuk berprestasi, tekanan untuk mempertahankan status sosial, dan persaingan antar orang tua.

2.2.4 Tingkatan Stres Akademik

Stres terbagi menjadi tiga menurut Rasmun (Hutagalung, 2019; Ifdil & Ardi, 2013; Sekar et al., 2020; Oktariani 2021) yaitu:

a. Stres ringan

Selama tahap ini, stres sering terjadi dalam kehidupan seseorang, tetapi stres ini hanya berlangsung selama beberapa jam. Selain itu, stres ringan ini tidak memengaruhi aspek fisiologis seseorang. Bahkan stres ringan dapat mengakibatkan kelupaan (menurunnya daya ingat), tertidur, atau kritik, yang biasanya hanya disadari oleh individu itu sendiri. Pada tahap ini, hal itu tidak akan menyebabkan penyakit kecuali kondisinya terus berlanjut.

b. Stres sedang

Pada tahap ini, stres cenderung berlangsung lebih lama daripada stres ringan, biasanya. Stres ini niscaya akan memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Contohnya kesepakatan yang belum selesai, terlalu banyak beban kerja, atau ketidakhadiran anggota keluarga dalam jangka waktu yang lama.

c. Stres berat

Hal ini sering dikatakan sebagai stres kronis, dan tentu saja dapat berlangsung mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun.

Stresor yang dapat menyebabkan stres berat meliputi ketidakharmonisan dalam hubungan, kesulitan keuangan, dan penyakit fisik jangka panjang.

Dari pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat tiga tingkatan stres yang dikemukakan oleh Rusman yakni stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

2.3 Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik

Pada pembahasan sebelumnya telah disinggung bahwa *hardiness* adalah keberanian yang melibatkan penerimaan kenyataan bahwa hidup pada dasarnya penuh dengan tuntutan, dan mempelajari kebijaksanaan dan efektivitas dari perubahan yang sedang berlangsung pengertian tersebut dikemukakan oleh Maddi (Simatupang & Rosito, 2023). Sebuah penelitian yang berjudul Stres Akademik Santri Kelas Vii Dan Viii Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang menyatakan Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara pengaruh *self-efficacy* dan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas Vii dan Viii Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang. Artinya, siswa dengan *self-efficacy* dan *hardiness* yang tinggi mengalami lebih sedikit stres akademis. Namun, ketika *self-efficacy* dan *hardiness*, stres akademis tinggi (Isthofaiyah, 2017).

Hasil penelitian dengan judul Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan terhadap karyawan PT. X di Malang adalah signifikan, yakni terdapat pengaruh antara *hardiness* terhadap stres kerja pada karyawan PT X di Malang. Dari temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ketahanan memainkan peran penting dalam meminimalkan stres kerja, membantu karyawan berkinerja baik, dan mengembangkan karakter yang kuat (Rih et al. 2024). Hasil penelitian tentang *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa rantau menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Pendapat ini didasarkan pada data yang telah di uji, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebanyak 2,7% dengan arah signifikansi negatif (Agustina & Deastuti, 2023)

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Banyumas. Pendapat ini diperkuat dengan sumbangan efektif *hardiness* terhadap stres kerja sebesar 41,1% (Riyanti & Rahmandani, 2020). Terdapat korelasi negatif antara ketahanan akademis dan stres akademis pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Keguruan UIN Susuka Riau yang berada pada kategori sedang dalam hal variabel ketahanan akademik dan stres akademik. Diperkuat dengan tingkat kontribusi efektif sebesar 9,1% (Aprililla, 2024).

Terdapat korelasi yang kuat antara ketahanan dan optimisme dengan stres akademis dengan nilai 57,7%. Semakin besar tingkat *hardiness* dan optimisme yang ditunjukkan mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir mereka, semakin rendah pula stres akademis mereka. Di sisi lain, *hardiness* dan optimisme yang rendah terhadap penyelesaian tugas akhir akan meningkatkan stres akademis (Gustama, 2023). Koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh *R Square* sebesar 39. Angka 39 menunjukkan bahwa *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variabel stres akademis. Hasil ini menjelaskan bahwa stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dipengaruhi oleh *hardiness* sebesar 39% (Putri & Sawitri, 2018).

Karakteristik dukungan sosial siswa berada pada kategori sedang, karakteristik *hardiness* berada pada kategori sedang, dan karakteristik stres akademik siswa berada pada kategori tinggi. Penelitian ini juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap stres akademik, terdapat hubungan negatif antara *hardiness* terhadap stres akademik, serta terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (Fadhila et. al, 2024). Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepribadian tangguh dengan stres akademik ($t=-2,791$, $\hat{I}^2=-0,116$, $p<0,01$), terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik ($t=-0,112$, $\hat{I}^2=-0,006$, $p<0,01$), serta terdapat hubungan dan signifikan antara kepribadian tangguh dan dukungan sosial terhadap stres akademik ($R=0,181$,

$R^2 = 0,033$, $F = 4,268$, $p < 0,01$) yang mana secara simultan dapat memprediksi stres akademik sebesar 3,3% (Rahayu & Isrofin, 2021).

Hardiness memiliki efek 0,382. Ini menunjukkan bahwa *hardiness* mempengaruhi stres kerja 38,2%, yang termasuk dalam kategori yang sangat rendah. Hasil ini berkontribusi untuk memahami bagaimana sifat-sifat seperti *hardiness* mempengaruhi stres kerja. Ini juga berkontribusi untuk memahami dampak praktis pada manajemen SDM dalam desain program pengembangan karyawan untuk meningkatkan kemakmuran dan kinerja karyawan Frontlin (Hidayat, 2023). Berdasarkan hasil uji momen produk, dapat diketahui bahwa Variabel ketahanan akademik terhadap stres akademik memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai Korelasi Pearson $-0,165$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara ketahanan akademik dan stres akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020. Hasil ini berarti bahwa semakin tinggi ketahanan akademik, semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya, jika ketahanan akademik rendah, dapat mempengaruhi tingginya stres akademik (Nurhandiny, 2024).

Terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang (Ramadhona & Sovitriana, 2021). Variabel *hardiness* dan stres akademik didapatkan hasil bahwa stres akademik dipengaruhi oleh *hardiness* ($F = 11,209$, $p < 0,01$). Pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mendapatkan nilai koefisien $R^2 = 0,092$ dan memiliki arti bahwa pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik adalah sebesar 9,2% (Kuntari et al, 2023). Ada hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Ini berarti bahwa semakin tinggi *hardiness* siswa, semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah *hardiness* mahasiswa, semakin tinggi stres akademik (Annatagia, 2018).

Semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka akan semakin tinggi stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan atau hubungan yang tidak terlalu kuat antara *hardiness* dengan stres pada atlet beladiri Kota Blitar. *Hardiness*

dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 8,5% terhadap stres (Anggara & Laksmiwati, 2022). Dukungan Sosial dan *Hardiness* berperan sangat signifikan pada Kesejahteraan Psikologis (nilai $F = 174.850$, dengan $p < 0.01$); dukungan sosial berkorelasi positif sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0.591$, $p, 0.01$); dan *hardiness* berkorelasi positif sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0.771$, $p, 0.01$) (Umay & Pratisti, 2024).

Dari studi-studi yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik.

2.4 Penelitian yang Relevan

Peneliti berusaha mencari *literatur* 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 yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) ia meneliti tentang pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa mahasiswa dengan *hardiness* yang tinggi cenderung tidak mudah stres akibat situasi tak terduga oleh karena itu, ia lebih mampu mengatasi pemicu stres dengan cara positif dan tetap produktif.

Penelitian tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Kabupaten Nganjuk berdasarkan hasil uji korelasi sendiri bernilai negatif. Artinya, jika *hardiness* tinggi, maka stres akademik rendah, begitu pun sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik tinggi (Rosidah, 2023). Penelitian serupa tentang pengaruh dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi dengan Hasil analisis menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki dampak negatif yang signifikan pada stres. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *hardiness* yang lebih tinggi mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin

rendah *hardiness*, semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi (Syawaluddin, 2022).

Penelitian dengan judul pengaruh kepribadian tahan banting (*hardiness*) terhadap stres kerja pada pengajar muda di gerakan Indonesia mengajar menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan pada tekanan kerja pada guru-guru muda dalam Gerakan Indonesia Mengajar. Efek yang dihasilkan adalah negatif, dan semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki guru yang lebih muda, semakin rendah stres kerja, dan sebaliknya (Pancarani, 2018).

Penelitian tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres kerja pada karyawan berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres, berarti apabila karyawan mempunyai tingkat *hardiness* yang tinggi maka akan dapat meminimalisir stres kerja begitu juga sebaliknya (RIH & Rachmawati, 2024). Dalam penelitian yang berjudul pengaruh kepribadian *hardiness* dan kepemimpinan *transformational* terhadap kinerja karyawan PDAM Kota Malang hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepribadian *hardiness* dan kepemimpinan *transformational* secara simultan terhadap kinerja dengan berkontribusi sebesar 49%. Kepribadian *hardiness* dalam penelitian ini lebih berkontribusi terhadap kinerja dibandingkan dengan kepemimpinan *transformational*. Variabel yang memberikan kontribusi paling dominan pada kinerja adalah kepribadian *hardiness* yaitu sebesar 51,4%, dan kepemimpinan *transformational* tidak memberikan kontribusi terhadap kinerja karyawan - 1,76% (Muslimin, 2020).

Penelitian tentang pengaruh lingkungan kerja, motivasi kerja dan *hardiness* terhadap stres kerja pada PT. Ninja Express di Kota Ambon menunjukkan *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres Kerja Karyawan di PT. Ninja Express. Apabila *hardiness* karyawan di PT. Ninja Express semakin besar maka stres kerjanya karyawannya juga meningkat. Begitu pun sebaliknya jika *hardiness* karyawan PT. Ninja Express semakin kecil maka stres kerjanya akan semakin kecil (Rehatta & Makatita, 2023). penelitian

dengan judul pengaruh *hardiness*, higienitas tidur mal adaptif, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap stres akademik mahasiswa perguruan tinggi di JABODETABEK mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan dari seluruh variabel *hardiness*, higienitas tidur mal adaptif, dukungan sosial, dan faktor demografi (jenis kelamin) terhadap stres akademik mahasiswa perguruan tinggi di Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Tangerang, Tangerang Selatan, dan Bekasi). Adapun pengaruh dari seluruh independent variabel sebesar 41,2% (Kartika, 2023).

Penelitian tentang hubungan *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa dikemukakan bahwa *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa, maka diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) siswa memiliki *academic hardiness* yang tinggi dan dapat menjalani tugas sekolah dengan baik. Artinya banyak siswa yang memiliki *academic hardiness* yang tinggi. 2) siswa memiliki stres akademik yang rendah, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* (X) dengan stres akademik siswa (Y) dengan koefisien korelasi sebesar - 0,528 dengan nilai signifikansi sebesar.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menggunakan numerik sebagai data, langkah-langkah objektif hasil yang melibatkan analisis statistik. Angka yang digunakan dalam analisis statistik berasal dari skala objektif untuk mengukur analisis unit, yang dikenal sebagai variabel (Balaka, 2022). Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen untuk menguji hipotesis menggunakan analisis data kuantitatif / *statistic* (Syahroni, 2022)

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan di Universitas Lampung. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan data-data angka yang diolah dengan menggunakan metode statistika. Setelah didapat hasilnya kemudian dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasarkan dengan nilai angka yang telah diperoleh.

3.2 Variabel Penelitian

Kata "variabel" tidak muncul dalam kosakata bahasa Indonesia. Kata "variabel" berasal dari kata bahasa Inggris "*variable*," yang berarti elemen yang tidak tetap atau berubah. Namun, dalam bahasa Indonesia modern, kita terbiasa menggunakan kata "variabel" yang arti lebih tepatnya "bervariasi". Variabel adalah fenomena yang berubah bentuk, kualitas, kuantitas, standar mutu, dan sebagainya (Djollong, 2014).

Variabel penelitian menurut Sahir (2021) merupakan aspek yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki, guna memperoleh jawaban yang dirumuskan dalam bentuk simpulan penelitian. Variabel merupakan komponen utama dalam suatu penelitian. Oleh karena itu, penelitian tidak dapat dilakukan tanpa memeriksa variabel-variabelnya. Karena variabel merupakan objek utama kajian dalam sebuah penelitian. Tentu saja, penentuan variabel memerlukan dukungan teoritis yang diungkapkan melewati hipotesis penelitian. Dalam buku metodologi penelitian yang di tulis oleh Sahir terdapat beberapa variabel dalam sebuah penelitian yaitu variabel bebas, variabel terikat dan variabel kontrol. Peneliti menggunakan variabel endogen (variabel bebas) dan variabel independen (variabel terikat) dalam penelitian ini.

a) Variabel Bebas

Variabel bebas adalah Variabel independen atau variabel yang memengaruhi variabel lain, variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan perubahan pada variabel lainnya, variabel bebas juga dikenal sebagai variabel dependen. Jika dalam penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung” maka variabel bebasnya adalah “*hardiness*”, disebut variabel bebas karena variabel ini tidak bergantung pada variabel lain.

b) Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang bergantung atau variabel yang terpengaruh oleh variabel bebas, ini merupakan akibat dari variabel endogen. Contoh variabel terikat: “Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”, dari pernyataan tersebut yang menjadi variabel terikat yaitu “stres akademik”, variabel ini disebut variabel terikat karena tinggi rendahnya stres akademik itu diakibatkan oleh *hardiness*, variabel ini disebut sebagai variabel dependen.

Tabel 3. 1 Variabel Penelitian

Variabel X (Independen)	Indikator X	Variabel Y (Dependen)	Indikator Y
<i>Hardiness</i>	Komitmen	Stres akademik	Pemikiran
	Kontrol		Perilaku
	Tantangan		Reaksi tubuh
			Perasaan

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas FKIP Universitas Lampung.

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan bersama dengan mahasiswa semester akhir jurusan ilmu pendidikan di Universitas Lampung dari bulan April 2025.

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 *Hardiness*

Hardiness merupakan keberanian yang melibatkan penerimaan kenyataan bahwa hidup pada dasarnya penuh dengan tuntutan, dan mempelajari kebijaksanaan dan efektivitas dari perubahan yang sedang berlangsung. *Hardiness* juga diartikan sebagai perilaku seseorang untuk mengubah stresor yang dianggap negatif menjadi positif, dengan kata lain memandang stresor tersebut sebagai suatu tantangan. Dalam penelitian ini terdapat tiga indikator yang akan digunakan untuk menyusun skala *hardiness*, yaitu komitmen (*commitmen*), pengendalian (*control*), dan tantangan (*challenge*).

3.4.2 Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan untuk menampilkan prestasi dan keunggulan seseorang akibat meningkatnya persaingan akademik, dan seseorang menyatakan bahwa mereka merasa terbebani oleh tuntutan tersebut. Stres akademik adalah tekanan emosional yang dialami seseorang saat menghadapi tuntutan akademik, yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini dapat menyebabkan gejala gejala, antara lain gejala fisik, psikis, kognitif, dan perilaku. Dalam penelitian ini terdapat empat indikator yang akan digunakan untuk menyusun skala meliputi aspek pemikiran, aspek perilaku, aspek reaksi tubuh dan aspek perasaan.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi Penelitian

Populasi diartikan sebagai area umum yang mencakup objek atau subjek dengan sifat-sifat tertentu yang akan diteliti untuk mendapatkan suatu kesimpulan pernyataan tersebut dikemukakan oleh Sugiyono (Subhaktiyasa, 2024). Populasi merujuk pada keseluruhan orang yang akan diteliti. Populasi dianggap sebagai kelompok orang atau individu yang setidaknya memiliki satu karakteristik yang sama menurut Hadi (Isthofaiyah, 2017). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir angkatan 2021 jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung dengan data yang diperoleh dari eduspot FKIP Universitas Lampung.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

Program Studi	Sampel
BK	114
PGSD	363
PGPAUD	66
PENJAS	107
Total	650

3.5.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil harus betul-betul representatif / mewakili populasi (Agung dan Yuesti, 2017).

Penelitian ini menggunakan teknik *Snowball Sampling*. Rumus yang digunakan dalam penarikan sampel adalah yaitu rumus dari Taro Yamane (Riduwan, 2006; Syawaludin, 2022) yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

D = Presisi kelonggaran/ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel, ditetapkan 10% (0,1)

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

$$\text{➤ } n = \frac{650}{1 + 650 \cdot 0,1^2}$$

$$\text{➤ } n = \frac{650}{7,5}$$

$$\text{➤ } n = 86.7$$

Berdasarkan rumus diatas sampel yang diambil dari populasi yang berjumlah 650 adalah sebanyak 86.7 dibulatkan menjadi 87 mahasiswa. Menurut Yusuf untuk menentukan jumlah sampel yang proporsional

pada masing-masing program study berdasarkan jumlah sampel total representatif, besarnya sampel yang telah ditetapkan tersebut digunakan untuk menentukan jumlah sampel masing-masing kelompok dengan rumus berikut:

$$\text{sampel sub kelompok} = \frac{\text{jumlah tiap kelompok}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{besar sampel}$$

Maka didapatkan hasil rincian jumlah sampel sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

Program Studi	Sampel
BK	15
PGSD	49
PGPAUD	9
PENJAS	14
Total	87

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian perlu memilih teknik dan alat yang tepat agar mendapatkan data yang relevan. Oleh karena ini data yang akan diperoleh lebih objektif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik skala. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang dipakai sebagai pedoman untuk menetapkan panjang atau pendeknya interval dalam instrumen ukur, sehingga ketika instrumen tersebut digunakan dalam pengukuran, akan memberikan data yang bersifat kuantitatif. pernyataan tersebut dikemukakan oleh Sugiyono (Agung & Yuesti, 2017).

Skala berisi pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan variabel penelitian. Skala berisi pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis skala likert. Skala Likert adalah teknik yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan cara pandang individu atau sekelompok orang terkait dengan fenomena sosial pernyataan

tersebut dikemukakan oleh Sugiyono (Iskandar & Hamdani, 2017).

Penelitian ini menerapkan skala sikap berdasarkan model likert dalam pelaksanaan penelitian sebagai instrumen untuk mengukur variabel yang ada. Setiap variabel akan memiliki empat tingkat persetujuan, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Peneliti menghapus opsi netral atau tengah berdasarkan pandangan Nussbeck yang menunjukkan adanya silang pendapat tentang perlu tidaknya menyediakan pilihan tengah. Ini disebabkan oleh keprihatinan dari beberapa pihak yang berargumen bahwa jika opsi netral atau tengah disediakan, mayoritas responden akan lebih memilih untuk menempatkan pilihan mereka di kategori tersebut. Akibatnya, informasi mengenai perbedaan di antara responden menjadi kurang informatif. Dengan demikian, dikhawatirkan bahwa variasi dalam respons yang diperoleh tidak beragam (Azwar, 2014; Isthofaiyah, 2017).

Terdapat dua bentuk pernyataan dalam skala likert, yaitu bentuk pertanyaan *favorable* (positif) untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan *unfavorable* (negatif) untuk mengukur skala negatif. Pertanyaan *favorable* (positif) diberi skor 4, 3, 2, dan 1; sedangkan bentuk pertanyaan *unfavorable* (negatif) diberi skor 1, 2, 3, dan 4.

Tabel 3. 4 Penskoran Alternatif Jawaban

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

Sebelum membuat skala, terlebih dahulu dibuatlah kisi-kisi, yang ditata dalam sebuah tabel, dan uraikan dengan aspek dan indikator yang sesuai dengan tujuan penelitian yang diinginkan. Subjek kemudian diminta menjawab pertanyaan mengenai variabel penelitian yaitu *hardiness* dan stres

akademik. Dalam penelitian ini skala digunakan untuk mencari data mengenai pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa akhir jurusan ilmu pengetahuan di Universitas Lampung.

Skala *hardiness* dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun berdasarkan pada dimensi *hardiness* menurut Kobasa (Purpasari, 2006; Syawaluddin, 2022). Peneliti mengadopsi instrumen *hardiness* dalam penelitian yang dilakukan oleh Syawaluddin.

Dalam penelitian Syawaluddin, adopsi instrumen *hardiness* dipilih sebagai strategi yang paling sesuai karena beberapa alasan penting yaitu:

- a. Pertama, aspek-aspek *hardiness*, yang mencakup komitmen, kontrol, dan tantangan, sangat relevan untuk memahami *hardiness* individu dalam menghadapi tekanan atau kesulitan yang mungkin menjadi fokus penelitian, dimana aspek tersebut relevan dengan aspek-aspek *hardiness* dalam teori penelitian ini
- b. Kedua, instrumen *hardiness* ini telah terbukti valid dan reliabel, sehingga memberikan keyakinan bahwa pengukuran yang dilakukan akan akurat dan dapat diandalkan
- c. Ketiga, penggunaan instrumen yang diadopsi dari penelitian lain memungkinkan perbandingan hasil penelitian Syawaluddin dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan instrumen serupa, sehingga memperkaya pemahaman tentang *hardiness* secara lebih luas.

Dengan demikian, adaptasi instrumen *hardiness* dipandang sebagai pendekatan yang efisien dan efektif untuk menghasilkan data yang valid dan relevan dalam penelitian Syawaluddin.

Skala yang digunakan berisi 30 item pernyataan dengan perincian 17 item *favorabel* dan 13 item *unfavorabel*. Adapun kisi-kisi skala *hardiness* yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek *hardiness* menurut Kobasa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 5 *Blueprint Skala Hardiness*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total Item
<i>Control</i>	Kepercayaan akan kemampuan diri sendiri	2,3,6	4, 5, 8	8
	Bekerja keras	1,	7	
<i>Commitment</i>	Memiliki rasa keterlibatan dalam suatu aktivitas	10, 12, 13, 14, 17	9, 18	10
	Bersemangat dalam mengerjakan revisi skripsi	11	15	
	Merasa senang dalam pengerjaan skripsi	16	-	
<i>Challenge</i>	Melihat suatu keadaan sebagai kesempatan untuk berkembang	19, 20, 21, 25, 28, 30	22, 23, 24, 26, 27, 29	12
Total Item				30

Sumber: Mengadopsi instrumen penelitian Syawaluddin, 2022

Penelitian ini menggunakan skala stres akademik berdasarkan teori dari Olejnik dan Holschuh (Isthofaiyah, 2017). Dimana pada teori tersebut mengukur stres akademik dengan menggunakan aspek pemikiran, aspek perilaku, aspek reaksi tubuh dan aspek perasaan.

Skala tersebut berjumlah 33 item pernyataan yang terdiri dari 16 item *favorabel* dan 17 item *unfavorabel*. Skala stres akademik yang digunakan mengacu pada aspek-aspek utama dari stres akademik sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Rancangan *Blueprint* Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total Item
Pemikiran	Kehilangan rasa percaya diri	1	18	10
	Takut gagal	2, 7	14	
	Sulit berkonsentrasi	12	6, 30	
	Melupakan sesuatu	16	10	
Perilaku	Menarik diri	5, 24	17, 28	12
	Menggunakan obat-obatan dan alkohol	32	20	
	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit	19	29	
	Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit	3	13	
	Menangis tanpa alasan	27	4	
Reaksi Tubuh	Rentan sakit	8	26	6
	Kecepatan jantung meningkat	22	25	
	Merasa lelah	31	9	
Perasaan	Cemas	11	21, 23	5
	Mudah marah	33	15	
Total Item				33

Sumber: Diolah oleh peneliti, 2025

3.7 Uji Coba Instrumen

Uji coba alat ukur perlu dilakukan sebelum digunakan dalam penelitian. Uji coba terhadap alat ukur dilakukan untuk mengetahui indeks daya beda item dan reliabilitas alat ukur. Skala stres akademik diujicobakan pada tanggal 21 April- 27 April 2025. Skala penelitian diujicobakan kepada 35 subjek yang memiliki karakteristik yaitu mahasiswa angkatan 2021 Universitas Lampung yang sedang mengerjakan skripsi.

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah ukuran ketepatan dan kesesuaian suatu instrumen. Dokumen yang sah dan autentik memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, rendahnya validitas suatu instrumen berarti rendahnya validitas, pengertian tersebut dikemukakan oleh Arikunto (Efendi &

Widodo, 2019). Dalam mengukur validitas rumus yang digunakan peneliti adalah pengujian validitas data dengan menggunakan *pearson product moment* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y

N = jumlah subjek

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = jumlah total skor x

$\sum y$ = jumlah total skor y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y

Uji validitas dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai upaya untuk melihat sejauh mana alat ukur dapat mengukur variabel stres akademik. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen pada variabel stres akademik yang di cantumkan dalam lampiran 2, diketahui bahwa dari 33 item pernyataan terdapat 5 pernyataan yang gugur (tidak valid) karena memiliki $r_{hitung} < r_{tabel}$ (0,362) dan 28 pernyataan yang valid karena memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,361) atau nilai signifikansinya lebih kecil dari taraf nyata 5% sehingga disimpulkan bahwa 28 item pernyataan tersebut telah valid dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya. item valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 7 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Aspek	Indikator	Favorable		Unfavorable		Total Item Valid
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Pemikiran	Kehilangan rasa percaya diri	1		18		9
	Takut gagal	2, 7			14	
	Sulit berkonsentrasi	12		6, 30		
	Melupakan sesuatu	16		10		
Perilaku	Menarik diri	24	5	17, 28		9
	Menggunakan obat-obatan dan alkohol		32		20	
	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit	19		29		
	Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit	3		13		
	Menangis tanpa alasan	27		4		
Reaksi Tubuh	Rentan sakit	8		26		5
	Kecepatan jantung meningkat		22	25		
	Merasa lelah	31		9		
Perasaan	Cemas	11		21, 23		5
	Mudah marah	33		15		

Berdasarkan hasil tabel di atas, maka disusun kembali *blueprint* item skala Stres Akademik yang akan digunakan pada penelitian ini. *Blueprint* item dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 8 *Blueprint* Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total Item
Pemikiran	Kehilangan rasa percaya diri	1	16	9
	Takut gagal	2, 6	-	
	Sulit berkonsentrasi	11	5, 26	
	Melupakan sesuatu	14	9	
Perilaku	Menarik diri	20	15, 24	9
	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit	17	25	
	Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit	3	12	
	Menangis tanpa alasan	23	4	
Reaksi Tubuh	Rentan sakit	7	22	5
	Kecepatan jantung meningkat	-	21	
	Merasa lelah	27	8	
Perasaan	Cemas	10	18, 19	5
	Mudah marah	28	13	
Total item				28

Sumber: Diolah oleh peneliti, 2025

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. Azwar menyatakan bahwa reliabilitas merupakan salah-satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik (Matondang, 2009).

Untuk mengukur reliabilitas data penelitian yaitu dengan cara uji *Cronbach Alpha*. Adapun rumus *Cronbach Alpha* yang dimaksud adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_1^2 = varians total

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Stres akademik	0.906	Reliabel

Instrumen dikatakan reliabel, jika nilai *alpha cronbach* sama dengan atau di atas 0,6. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* pada variabel *independen* dan *dependen* berada di atas 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut telah reliabel dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah bagian dari proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan didapat yang berfungsi untuk menyelesaikan masalah yang diteliti secara menyeluruh (Muhson, 2006). Menganalisis data harus diawali dengan suatu tabulasi. Menurut KBBI tabulasi adalah penyusunan menurut lajur yang telah tersedia; penyajian data dalam bentuk tabel atau daftar untuk memudahkan pengamatan dan evaluasi. Menurut Sudrajat & Nurdiansyah (2017) tabulasi merupakan proses pengolahan data yang dilakukan dengan cara memasukkan data kedalam tabel.

3.8.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari

kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis pengertian tersebut dikemukakan oleh Anwar (Rosidah, 2023). Rata-rata dihitung dengan menjumlahkan semua nilai dan membaginya dengan jumlah subjek. Dalam penelitian ini, perhitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan menggunakan *software SPSS*.

1. Rumus Mean Hipotetik

Pada penelitian ini, rumus mean hipotetik digunakan sebagai acuan untuk menentukan kategorisasi. Rumus mean hipotetik adalah:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \sum k$$

Keterangan:

μ = Mean (rata-rata) hipotetik

i_{max} = Skor maksimal item

i_{min} = Skor minimal item

$\sum k$ = Jumlah item yang diterima

2. Rumus Standar Deviasi

Jika nilai mean telah diketahui maka langkah selanjutnya adalah mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi Hipotik

X_{max} = Skor maksimum subjek

X_{min} = Skor minimum subjek

3. Kategorisasi

Analisis data juga menggunakan kategorisasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Kategorisasi atribut subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi 3, yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq Mean + 1 SD$
Sedang	$Mean - 1 SD \leq X < Mean + SD$
Rendah	$X < Mean - 1 SD$

Setelah diketahui norma penentuan kategori, maka akan dihitung dengan menggunakan rumus persentase berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah subyek

3.8.2 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dalam analisis ini, digunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *software* SPSS. Uji Kolmogorov Smirnov adalah pengujian normalitas yang banyak dipakai. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantara satu pengamat dengan pengamat yang lain (Munir & Suhartono, 2023). Adapun kriteria pengujian sebagai berikut: “Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas (p) $< 0,05$ (taraf kepercayaan 95 %), maka distribusi tidak normal; Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas (p) $> 0,05$, maka (taraf

kepercayaan 95 %), maka distribusi normal”.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas data digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal dan linear. Dikemukakan oleh Widana & Muliani umumnya pengujian linearitas digunakan sebagai alat analisis persyaratan ketika analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana atau regresi linier berganda (Nasar et al. 2024). Dalam penelitian ini *software* SPSS digunakan untuk melakukan uji linearitas. Jika signifikansi penyimpangan dari linieritas lebih besar dari 0,05, maka data bersifat linier.

3.8.3 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai seberapa besar pengaruh penerapan variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Data dalam penelitian akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi. Analisis regresi adalah metode statistik yang berfungsi untuk menguji sejauh mana hubungan sebab akibat antar variabel faktor penyebab (X) terhadap variabel akibatnya. Faktor penyebab pada umumnya dilambangkan dengan x atau disebut juga dengan prediktor, sedangkan variabel akibat dilambangkan dengan y atau disebut juga dengan respons pernyataan tersebut dikemukakan oleh Herlambang (Trianggana, 2020).

1. Analisis Regresi

Untuk melakukan prediksi digunakan persamaan garis yang dapat diperoleh dengan berbagai cara/metode. Salah satu cara yang sering digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode kuadrat terkecil (*least square*). Metode *least square* merupakan suatu metode pembuatan garis regresi dengan cara meminimalkan jumlah kuadrat jarak antara nilai Y yang teramati dan Y yang

diramalkan oleh garis regresi itu. Secara matematis persamaan garis sbb:

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan:

Y = Variabel Dependen

X = Variabel Independen

a = Intercept, perbedaan besarnya rata-rata variabel Y ketika variabel X = 0

b = Slope, perkiraan besarnya perubahan nilai variabel Y bila nilai variabel X berubah satu unit pengukuran

e = *error*

2. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui persentase besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat sangat terbatas (Ghozali, 2015; Jamalailail dkk, 2022).

3. Uji Model Regresi Secara Parsial (Uji t)

Pengujian yang dilakukan secara parsial terhadap parameter dilakukan dengan menggunakan uji t (t test). Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat, dengan menganggap variabel lainnya konstan. Jika probabilitas uji $t < \alpha = 0,05$, maka signifikan dan hipotesis diterima. Sebaliknya jika probabilitas uji $t > \alpha = 0,05$, maka tidak signifikan dan hipotesis ditolak

3.9 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat prosedur yang akan dilaksanakan oleh peneliti

3.9.1 Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

- a. Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di prodi-prodi jurusan ilmu Pendidikan yakni PGPAUD, PGSD, Bimbingan dan Konseling, dan Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.
- b. Menemui ketua prodi di jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung guna mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan skala yang akan digunakan dalam penelitian
- c. Berkoordinasi dengan mahasiswa akhir jurusan ilmu Pendidikan universitas Lampung mengenai waktu dan proses pelaksanaan penelitian.

3.9.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan sampel yang merupakan representasi dari mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan di Universitas Lampung. Pengumpulan data penelitian menggunakan dua skala, yaitu skala *hardiness* dan skala stres akademik.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Tingkat *hardiness* mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung berada pada kategori sedang sebanyak 67.8% dan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Lampung tergolong pada kategori sedang sebesar 60.9%. Terdapat pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara *hardiness* terhadap stres akademik, dibuktikan dengan hasil dari koefisien arah regresi $\beta (X) = -0.340$ menunjukkan kontribusi yang diberikan variabel *Hardiness* (X) terhadap Stress Akademik (Y). Koefisien *Hardiness* (X) bernilai negatif, dimana setiap peningkatan *hardiness* (X) sebesar 1 satuan maka akan menurunkan stress akademik (Y) sebesar -0.340 dengan asumsi variabel lain konstan. Variabel *hardiness* memberikan pengaruh sebesar 11.8% terhadap variabel stres akademik. Hipotesis nol (H_0) diterima dan Hipotesis alternatif (H_a) di tolak. Yang artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *hardiness* terhadap variabel stres akademik. Sehingga semakin tinggi tingkat *hardiness* semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan universitas Lampung. semakin rendah tingkat *hardiness* semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir jurusan ilmu pendidikan universitas Lampung

5.2 Saran

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut, antara lain.

1. Bagi Pihak Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung diharapkan pihak jurusan memberikan pelatihan yang dapat meningkatkan *hardines* seperti “pelatihan ketangguhan mental” pada mahasiswa agar mahasiswa dapat mengelola stres akademik dengan cara yang positif agar tidak berakibat fatal apabila tidak dikelola dengan baik. Karena penyelesaian studi tidak hanya berdampak bagi mahasiswa saja namun juga berdampak pada kualitas jurusan.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mampu mengelola stress dalam proses penyusunan skripsi dengan tepat agar skripsi selesai tepat waktu. Karena tingkat *hardiness* mahasiswa tingkat akhir tergolong sedang diharap mahasiswa dapat lebih percaya diri dan berpandangan positif dari setiap kejadian yang dialami, juga senantiasa bersemangat dalam mengerjakan skripsi agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Memiliki prioritas antara kewajiban dengan kesenangan. Dan jangan menyerah sebab masih banyak tantangan menunggu dan harus dimulai.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menggunakan variabel lain seperti kepribadian, *self-efficacy*, *self-esteem*, *coping strategies*, dukungan sosial, dan lain sebagainya untuk mengetahui apa saja yang memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Disarankan untuk menambahkan metode kualitatif (*mix methid*) sehingga dapat lebih dalam menggali apa yang sebenarnya responden alami. Juga disarankan untuk mengontrol dan memastikan bahwa responden mengisi sesuai dengan yang di alami agar tidak terjadi bias data atau jawaban yang asal-asalan sehingga data yang didapat benar-benar akurat atau melebihi jumlah responden dalam pengisian data sebagai data cadangan jika terjadi bias data.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bali: Denpasar.
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. 2023. Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45.
- Alicia, J., Hemasti, R. A. G., & Minarsih, Y. 2024. Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Yang Dimediasi Dukungan Sosial Keluarga Pada Kelas XI Di SMAN 4 Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 211-221.
- Amaral, F. M., & Soetjningsih, C. H. 2019. Successful Aging Of Elderly People In Low Economic Status Who Are Still Working And It Is Related To Daily Activities And Hardiness. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 18(1), 28-36.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Anggara, ARD, & Laksmiwati, H, 2022. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character Jurnal Penelitian*.
- Anjarwati, D & Noorrizkki, RD 2024. Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Kajian Literatur, *Jurnal Flourishing*, 4(5), 2024, 201–209
- Annatagia, L 2018. *Hubungan Antara Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.*,

- Aprililla, P. 2024. *Hubungan Academic Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Uin Sultan Syarif Kasim Riau*. Malang: UIN Suska Riau (Disertasi belum di Publikasikan).
- Azahra, J. S. 2018. *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi Jakarta*: Universitas Negeri Jakarta (Disertasi belum dipublikasi).
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. 2021. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Balaka, M. Y. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jawa barat: Bandung
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. 2023. Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: *Review Literatur. Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37-48.
- Djollong, A. F. 2014. Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1). 86-100
- Efendi, Y., & Widodo, A. 2019. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367-372.
- Fadhilah, AQ, Purwantini, L, 2024. Dukungan Sosial Dan Hardiness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Penggerak (Kurikulum Merdeka). *Soul: Jurnal Ilmiah*.
- Gatari, A. 2020. Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89.
- Gustama, D. 2024. Hubungan Hardiness Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan. Khidmat, *Ejournal.Edutechjaya.Com* 2(1), 28-39.

- Halbesleben, J. R. B., Neveu, J. P., Paustian-Underdahl, S. C., And Westman, M. 2014. Getting To The “COR”: Understanding The Role Of Resources In Conservation Of Resources Theory. *Journal Of Management*, 40(5), 1334–1364.
- Hasanah, M. 2019. *Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*. Jawa Timur: Institut Pesantren Sunan Draja (INSUD) (Skripsi belum di Publikasikan).
- Herliany, K. 2023. Hardiness Pada Mahasiswa Yang Berwirausaha. *Journal Of Creative Student Research*, 1(2), 240-264.
- Hermawan, R. 2023. *Hubungan Hardiness Dan Resiliensi Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Akhir Psikologi Islam*. Kediri: IAIN Kediri (Disertasi belum di Publikasikan).
- Hidayat, AAP 2023. Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Kerja Karyawan Frontliner Di Bank Bri Medan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 635-642.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. 2021. *Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. Malang: UNM (Disertasi belum di Publikasikan).
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. 2019. Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13(01), 21-34.
- Iskandar, B., & Hamdani, A. U. 2017. Desain Dan Pengujian Sistem Informasi Jasa Pengiriman Barang Studi Kasus: PT. XYZ. *Semnasteknomedia Online*, 5(1), 1-2.
- Isthofaiyah, F. U.2017. *Pengaruh Self-Efficacy Dan Hardiness Terhadap Stres Akademik Santri Kelas VII Dan VIII Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang*, Malang: Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (Disertasi belum di Publikasikan).

- Jamalallail, U. F., & Indarti, M. G. K. 2022. Determinan Penggelapan Pajak (Tax Evasion) Dengan Religiusitas Sebagai Variabel Pemoderasi. *KRISNA: Kumpulan Riset Akuntansi*, 14(1), 93-106.
- Kartika, V. D. 2023. *Pengaruh Hardiness, Higienitas Tidur Maladaptif, Dukungan Sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Jabodetabek*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Disertasi belum di Publikasikan).
- Kuntari, RD, Satriadi, S. 2023. Pengaruh Dukungan Sosial Dan Hardiness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Perkuliahan Online Saat Pandemi. *Arjwa: Jurnal Psikologi*.
- Kurnia, A., Dan Ramadhani, A. 2021. Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. 2021. Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. 2019. Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sd N Sronol Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *Jurnal Empati*, 7(4), 1160-1169.
- Matondang, Z. 2009. Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Muhson, A. 2006. *Teknik Analisis Kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: UNY (Disertasi belum di Publikasikan).
- Mulyati, S., Dan Indriana, Y. 2016. Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Work-Family Conflict Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Teller Bank Pada Bank Rakyat Indonesia Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 577–582.

- Muslimin, M. 2020. Pengaruh Kepribadian Hardiness Dan Kepemimpinan Transformational Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Kota Malang. *Cognicia*, 8(1), 102-117.
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. 2024. Uji Prasyarat Analisis. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(6), 786-799.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. 2022. Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution: Journal Of Counselling And Personal Development*, 4(1), 1-11.
- Nurhandiny, SI. 2024. *Hubungan Antara Academic Hardiness Dan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim (Skripsi belum di Publikasikan).
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. 2021. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal Of Learning And Instructional Studies*, 1(1), 17-24.
- Pancarani, N. 2018. *Pengaruh Kepribadian Tahan Banting (Hardiness) Terhadap Stres Kerja Pada Pengajar Muda Di Gerakan Indonesia*. Jakarta: UNJ (Disertasi belum di Publikasikan).
- PS, D. K., Munir, M., & Suhartono, S. 2023. Analisis Statistik Dengan SPSS.
- Putri, SA, & Sawitri, DR 2018. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati, Ejournal3.Undip.Ac.Id*.
- Qatrunada, A., Lathifah, M., & Sutijono, S. 2022. Stres Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. Nusantara Of Research: *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(3), 222-237.

- Rahayu, SP, & Isrofin, B 2021. Hubungan Antara Kepribadian Tangguh Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa SMAN Se-Kabupaten Paser. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan ...*,
- Ramadhan, H. 2022. Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education Of Batanghari*, 4(10), 01-08.
- Ramadhona, SA, & Sovitriana, R 2021. Hubungan Antara Hardiness Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Psikologi Kreatif Inovatif*,
- Rehatta, P. N. R., & Makatita, F. L. 2023. Pengaruh Lingkungan Kerja, Motivasi Kerja Dan Hardines Terhadap Stres Kerja Pada PT. Ninja Express Di Kota Ambon. *Management Studies And Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 4(3), 2723-2732.
- RIH, S. W., Balol, W. A., & Rachmawati, R. (2024). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 425-434.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. 2019. *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro*. UNDIP (Disertasi belum di Publikasikan).
- Riyanti, F. E., & Rahmandani, A. 2020. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyumas. *Jurnal Empati*, 8(3), 505-514.
- Rosidah, I. 2023. *Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMP Islam Al Fattah Pule Kabupaten Nganjuk*. Nganjuk: UIN Maulana Malik Ibrahim (Disertasi belum di Publikasikan).
- Sahir, S. H. 2021. *Metodologi Penelitian*. Jawa Timur: Bojonegoro
- Sama, S. P., Wahyuni, A., Anggraeni, A. D., Tonasih, S. S. T., Yoniartini, D. M., Amni, S. S., ... & Widiastuti, R. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Saputra, I, & Suarya, L 2019. Peran Stres Akademik Dan Hardiness Terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana, Researchgate.Net*,
- Saputri, H. 2018. Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Harapan Orangtua Terhadap Kepribadian Hardiness. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 50–58.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. 2021. Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183-188.
- Setyoadi, D. C. 2023. *Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim (Disertasi belum di Publikasikan).
- Setyoadi, D. C. 2023. *Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim (Disertasi belum di Publikasikan).
- Sihabudin, D. W., Mulyono, S., Kusuma, J. W., Arofah, I., Ningsi, B. A., Saputra, E., & Purwasih, R. 2021. Ekonometrika Dasar Teori Dan Praktik Berbasis SPSS. *CV Pena Persada, Banyumas*.
- Simatupang, AJH, & Rosito, AC. 2023. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Mengerjakan Skripsi Terhadap Mahasiswa Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai, Jptam.Org*,
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. 2020. Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Subhaktiyasa, P. G. 2024. Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.
- Suci, R. D., & Ifdil, I. 2023. Hubungan Akademik Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Education And Social Sciences Review*, 4(1), 55-59.

- Sudrajat, D., & Nurdiansyah, D. H. 2017. Peranan Program Csr Perbankan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Di Kabupaten Karawang. *Jurnal Manajerial*, 16(1), 13-34.
- Syahroni, M. I. 2022. Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 43-56.
- Syakur. 2024. *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi*. Yogyakarta: . Universitas Islam Indonesia (Skripsi belum di Publikasikan).
- Syawaluddin, S. 2022. *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Hardiness Terhadap Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Bukittinggi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim (Disertasi belum di Publikasikan).
- Trianggana, D. A. 2020. Peramalan Jumlah Siswa-Siswi Melalui Pendekatan Metode Regresi Linear. *Jurnal Media Infotama*, 16(2).
- 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.
- Yolandah, Dan Rozali, Y. A. 2021. Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, Di DKI Jakarta. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(1), 91–101