

Hubungan *Hardiness* dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan

Dian Gustama

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia
Email: diangustama2@gmail.com

corresponding author: Dian Gustama

Abstrak

Penelitian ini berjudul "Hubungan *Hardiness* dan Optimisme dengan Stress Akademik Mahasiswa UINSU". Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya mahasiswa yang belum mempunyai karakter *hardiness* dan optimisme yang baik dalam mengatasi dan mengelola stress akademik yang dihadapi akibat tugas akhir yaitu skripsi. Dengan makna lain, bahwasanya stress akademik akibat skripsi dapat berkurang jika mahasiswa mempunyai karakter *hardiness* dan optimisme yang baik. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan metode *purposive sampling*, dengan mengambil 30 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah angket. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi ganda dengan perhitungan melalui SPSS 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan *hardiness* dan optimisme terhadap stress akademik memiliki hubungan yang kuat dengan perolehan 57,7 %. Semakin tinggi *hardiness* dan optimisme mahasiswa mengerjakan tugas akhir maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya. Sebaliknya, jika *hardiness* dan optimisme dalam mengerjakan tugas akhir rendah maka stress akademik semakin meningkat.

Kata Kunci: *Hardiness*, Optimisme, Stress Akademik

Abstract

This study is entitled, "The Relationship of Hardiness and Optimism with Academic Stress of UINSU Students". This research was motivated by the large number of students who did not have good hardiness and optimism characters in overcoming and managing academic stress faced due to the final project, namely the thesis. In other words, academic stress due to thesis can be reduced if students have good hardiness and optimism characters. This research is quantitative research with correlational quantitative research type. The sample in this study was sampled by purposive sampling method, by taking 30 students who were completing the final project of the lecture, namely thesis. Data collection in this study is a questionnaire. The data analysis used is a double correlation test with calculations through SPSS 21. The results showed that the relationship between hardiness and optimism towards academic stress had a strong relationship with 57.7%. The higher the hardiness and optimism of students doing their final project, the lower the academic stress they experience. Conversely, if hardiness and optimism in doing the final project are low, academic stress increases.

Keywords: *Hardiness, Optimism, Academic Stress*

PENDAHULUAN

Saat ini pendidikan di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat pada mulai diberlakukannya kurikulum baru yang disebut dengan "Kurikulum KKNi Untuk Perguruan Tinggi". Selain perkembangan dan peningkatan kurikulum baru ada program wajib di masa pandemi yang menuntut mahasiswa untuk melakukan segala kegiatan pembelajaran daring seperti KKN, kampus merdeka dan lainnya. Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Menurut Desmita (2019) Perguruan Tinggi dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, di sisi lain Perguruan Tinggi ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan mahasiswa.

Menurut Fimian dan Cross, di samping keluarga, lingkungan kampus merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal itu disebabkan karena anak banyak menghabiskan waktunya dikampus. Hal itu diperkuat oleh Rainham, yang memberikan gambaran bahwa masa kuliah memiliki pengalaman berharga bagi para remaja yang beranjak dewasa, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Mahasiswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas penyelesaian tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, olahraga, hobi, organisasi dan kehidupan sosial.

Menurut Yusuf, ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang dialaminya yang dibagi kedalam empat reaksi yaitu, (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan; (4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup. Keempat reaksi ini yang akan mengungkap gejala stres akademik siswa ketika berkenaan dengan stresor yang dialaminya.

Stres akademik merupakan stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2014). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil survei American College Health Association's (ACHA) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Survei lainnya yang dilakukan oleh ACHA (2019) terhadap 97.357 mahasiswa dari berbagai negara menemukan bahwa 32% melaporkan stres akademik sebagai hambatan yang paling utama dalam pencapaian akademik. Prevalensi kejadian stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2017).

Sumber stres dapat berasal dari beberapa hal, antara lain krisis, frustrasi, konflik, dan tekanan (Syamsuddin, 2017). Dari beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan, stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik, yaitu stres yang disebabkan karena pengaruh proses pembelajaran atau perkuliahan di kampus (Rahmayani, Liza dan Syah, 2019). Permasalahan terkait stres akademik ini terjadi pada mahasiswa jika tidak diatasi maka kemungkinan mahasiswa akan sulit dalam melanjutkan studi, prestasi belajar menurun, mengulang mata kuliah, maupun drop out. Jika mahasiswa yang mengalami stress akademik secara berkelanjutan, maka akan memberikan dampak negatif yang ada kaitannya dengan konsep diri, kepribadian, kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan perilaku yang tidak sesuai. Salah satu kejadian yang terjadi akibat mahasiswa yang mengalami stress yaitu kejadian bunuh diri yang dilakukan oleh tiga orang mahasiswa di UNDIP, bunuh diri yang dilakukan mahasiswa UNDIP ini terjadi karena situasi mereka yang stres karena diakibatkan oleh beban akademik dan tugas yang tidak kunjung selesai, tugas akhir yang tak kunjung selesai dan tak kunjung lulus yang berakibat ancaman drop out (Putra, Detik.com, 2019).

Hardiness adalah ciri karakteristik seseorang untuk tetap tahan, kuat dan stabil dalam menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Seseorang yang memiliki karakteristik hardiness ia akan lebih kuat dan tahan banting ketika menghadapi masalah dan perubahan yang mendadak, sehingga mereka akan lebih sukar mengalami stres akademik. Optimisme adalah pemikiran dan pandangan positif dan baik terhadap diri seseorang. Seseorang yang memiliki optimisme ia yakin bahwa dirinya bisa menghadapi masalahnya karena ia memiliki pandangan yang positif bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikanya, sehingga ketika mengalami masalah ia berusaha dan yakin bahwa dirinya bisa. Hal tersebut membuat seseorang memiliki stres akademik yang rendah. Optimisme akan membawa individu menjadi lebih realistis untuk melihat suatu peristiwa dan masa depan, dapat membant dalam menghadapi kondisi sulit dalam kehidupan serta mampu mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik dalam pekerjaan (Harlina & Ika, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Cahya Ardi Kusuma yang berjudul (2018) "Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kepribadian hardiness dengan optimisme masa depan. Berdasarkan analisis diketahui variabel kepribadian hardiness menunjukkan kategori tinggi yang dilihat dari rerata empirik (RE) sebesar 130,81 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 112,5. Sedangkan pada variabel optimisme masa depan masuk pada kategori sedang berdasarkan data rerata empirik (RE) sebesar 73,77 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 67,5.

Menurut Kobasa, terdapat beberapa aspek hardiness yaitu kontrol atau pengendalian merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mempengaruhi, mengelola, dan menguasai peristiwa yang terjadi pada dirinya. Seseorang yang memiliki pengendalian/ kontrol maka ketika keadaan stres, ia akan berpikiran bahwa ia bisa mengarahkan dan mengelola situasi menjadi lebih baik lagi. Aspek kedua,

yaitu komitmen mempresentasikan seberapa jauh seseorang melibatkan dirinya dalam keadaan yang dihadapinya. Seseorang yang memiliki komitmen tinggi, meskipun ia mengalami permasalahan dalam penyelesaian tinggi ia akan bertahan, terlibat aktif dan tidak menyerah dalam tekanan dan keadaan tersebut. Aspek ketiga, yaitu tantangan merupakan tendensi seseorang untuk memandang bahwa perubahan merupakan suatu kesempatan bagi dirinya untuk maju dan berkembang daripada memandang secara negatif berupa ancaman.

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

Berdasarkan hasil dari pra observasi pada mahasiswa di UIN Sumatera Utara, mahasiswa yang memiliki karakter hardiness mereka dianggap bisa mengatasi atau mengelola stress akademiknya dan mahasiswa yang memiliki karakter optimis yang penuh harapan dianggap lebih bisa survive untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari dosen. Dengan kata lain stress akademik diprediksi akan berkurang atau mudah diatasi jika mahasiswa memiliki karakter hardiness dan optimisme. Inilah yang melatar belakangi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Hardiness dan Optimisme dengan Stress Akademik Mahasiswa UINSU”

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif karena data penelitian menekankan angka-angka (numerical) dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelidiki hubungan atau keterkaitan diantara variabel bebas yaitu Hardiness (X1) dan Optimisme (X2) terhadap variable terikat yaitu Stress Akademik (Y). Sampel penelitian ini adalah 30 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi. Instrumen penelitian ini menggunakan angket dengan skala likert. Angket yang diaplikasikan ada 3 yaitu angket hardiness, angket optimisme dan angket stress akademik. Teknik pengolahan data menggunakan uji korelasi ganda yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 21 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Deskriptif Data Hardiness

Berdasarkan data hasil angket yang telah disebar pada 30 siswa yang menjadi sampel dari penelitian ini, secara kuantitatif menunjukkan bahwa total skor terendah adalah 40 dan skor total tertinggi adalah 67. Untuk melakukan interpretasi data sebaran jawaban responden akan diklasifikasikan menjadi 3 interval kelas dengan kategori tinggi, sedang, rendah. Adapun kategori hardiness adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Jenjang Skala}}$$

$$P = \frac{67 - 40}{3}$$

$$P = 9$$

Tabel 1. Kategori Angket Hardiness

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	58-67	13	43%
Sedang	48-57	5	17%
Rendah	38-47	12	40%

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat *hardiness* berada dalam kategori rendah sebanyak 12 responden (40%), kategori sedang sebanyak 5 responden (17%) sedangkan 13 responden (43%) yang berada dalam kategori tinggi.

b. Deskriptif Data Optimisme

Berdasarkan data hasil angket yang telah disebar pada 30 siswa yang menjadi sampel dari penelitian ini, secara kuantitatif menunjukkan bahwa total skor terendah adalah 42 dan skor total tertinggi adalah 71. Untuk melakukan interpretasi data sebaran jawaban responden akan diklasifikasikan menjadi 3 interval kelas dengan kategori tinggi, sedang, rendah. Adapun kategori optimisme adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Jenjang Skala}}$$

$$P = \frac{71 - 42}{3}$$

$$P = 9,6 = 9$$

Tabel 2 Kategori Angket Optimisme

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	62-71	14	47%
Sedang	52-61	13	43%
Rendah	42-51	3	10%

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat optimisme berada dalam kategori rendah sebanyak 3 responden (10%), kategori sedang sebanyak 13 responden (43%) sedangkan 14 responden (47%) yang berada dalam kategori tinggi.

c. Deskriptif Data Stress Akademik

Berdasarkan data hasil angket yang telah disebar pada 30 siswa yang menjadi sampel dari penelitian ini, secara kuantitatif menunjukkan bahwa total skor terendah adalah 34 dan skor total tertinggi adalah 65. Untuk melakukan interpretasi data sebaran jawaban responden akan diklasifikasikan menjadi 3 interval kelas dengan kategori tinggi, sedang, rendah. Adapun kategori stress akademik adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Jenjang Skala}}$$

$$P = \frac{65 - 34}{34}$$

$$P = 10,3 = 10$$

Tabel 3. Kategori Stress Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	55-65	13	43%
Sedang	44-54	9	30%
Rendah	33-43	8	27%

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat stress akademik berada dalam kategori rendah sebanyak 8 responden (27%), kategori sedang sebanyak 9 responden (30%) sedangkan 13 responden (43%) yang berada dalam kategori tinggi.

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukannya pengujian hipotesis terlebih dahulu untuk melakukan pengujian normalitas yang bertujuan untuk menguji apakah data sampel berasal dari populasi yang disajikan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *SPSS 21 for windows*. Uji normalitas dikatakan normal apabila normal apabila nilai signifikansi > dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.930. berarti data dapat dikatakan berdistribusi normal, karena nilai signifikansi $0.930 > 0.05$, dengan itu penyebaran data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.43645756
Most Extreme Differences	Absolute	.099
	Positive	.073
	Negative	-.099
Kolmogorov-Smirnov Z		.542
Asymp. Sig. (2-tailed)		.930

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 21 for windows, dengan menggunakan test for linearity pada signifikan 0.05. Dua variabel dinyatakan mempunyai hubungan yang linear apabila signifikan > 0.05 .

Tabel 5. Uji Linearitas Hardiness terhadap Stress Akademik
Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Y * X1	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Y * X2	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Y * X1

Report

Y

X1	Mean	N	Std. Deviation
40	45.00	1	.
41	38.50	2	2.121
42	41.00	2	9.899
45	46.00	1	.

46	38.25	4	2.872
47	49.50	2	.707
49	48.00	1	.
55	60.00	1	.
56	58.00	2	2.828
57	37.00	1	.
59	54.50	2	14.849
60	58.33	3	4.726
61	63.00	1	.
62	60.00	2	4.243
63	57.67	3	2.517
67	56.50	2	4.950
Total	50.53	30	9.733

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	2291,383	15	152,759	4,689	,003
		Linearity	1540,114	1	1540,114	47,276	,000
		Deviation from Linearity	751,269	14	53,662	1,647	,181
	Within Groups		456,083	14	32,577		
	Total		2747,467	29			

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai *Deviation from linierity* sebesar 0.181. Berdasarkan hasil output ini berarti data memiliki hubungan linear, karena nilai signifikansi $0.181 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Hardiness* (X1) dengan Stress Akademik (Y).

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Optimisme terhadap Stress Akademik
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X1	.749	.561	.913	.834

Y * X2

Report
Y

X2	Mean	N	Std. Deviation
42	60.00	1	.
48	57.00	1	.
49	45.00	1	.
54	46.00	1	.
55	39.00	2	7.071
56	41.67	3	6.658
58	53.00	1	.
59	42.67	3	7.024
60	37.00	1	.
61	42.50	2	7.778
62	57.00	3	8.544
64	51.00	2	16.971
65	62.00	1	.
66	60.00	1	.
67	55.00	1	.
68	60.75	4	1.500
70	53.00	1	.
71	56.00	1	.
Total	50.53	30	9.733

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Between (Combined)	2008,883	17	118,170	1,920	,127
*	Groups					
X2	Linearity	324,882	1	324,882	5,278	,040
	Deviation from Linearity	1684,001	16	105,250	1,710	,176
	Within Groups	738,583	12	61,549		
	Total	2747,467	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared

Y *	.344	.118	.855	.731
X2				

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai *Deviation from linearity* sebesar 0.176. Berdasarkan hasil output ini berarti data memiliki hubungan linear, karena nilai signifikansi $0.176 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Optimisme (X2) dengan Stress Akademik (Y).

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi berganda, yang digunakan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara dua atau lebih variabel bebas (X) dan terhadap variabel terikat Y secara simultan (bersama-sama). Dasar dalam pengambilan keputusan analisis korelasi berganda yakni:

- 1) Jika Nilai Sig. F Change $< 0,05$ maka ada hubungan secara signifikan.
- 2) Jika Nilai Sig. F Change $> 0,05$ maka tidak ada hubungan secara signifikan

Tabel 7. Uji Korelasi Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.760 ^a	.577	.546	6,560	.577	18,419	2	27	.000

a. Predictors: (Constant), Optimisme, Hardiness

Berdasarkan hasil tabel Summary diketahui bahwa besarnya hubungan antara *Hardiness* (X1) dan Optimisme (X2) terhadap Stress Akademik (Y) yang dihitung dengan koefisien korelasi ditunjukkan dengan nilai R sebesar 0,760 secara simultan memiliki hubungan yang kuat.

Sementara itu, kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel *Hardiness* (X1) dan Optimisme (X2) terhadap Stress Akademik (Y) adalah 0,577 atau 57,7% sedangkan 42,3% sisanya bisa jadi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil output di atas diperoleh nilai probabilitas (*Sig. F Change*) = 0,000. Karena nilai *Sig. F Change* $0,000 < 0,05$, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, *Hardiness* dan Optimisme berhubungan terhadap Stress Akademik Mahasiswa UINSU.

Pembahasan

Hardiness bermakna suatu karakteristik atau kepribadian yang menyebabkan individu lebih kuat, tahan banting, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Setiap individu harus memiliki kepribadian *hardiness* tujuan adalah untuk mencegah dan mengatasi stress yang dialami akibat suatu permasalahan yang terjadi.

Kepribadian *hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian yang mempunyai daya tahan tinggi dalam menghadapi kejadian yang memberi tekanan dan menegangkan agar mampu mengendalikan diri dalam keadaan tersulit sekalipun. Seseorang memiliki kepribadian *hardiness* dapat dilihat dari tiga karakteristik antara lain:

1. Commitment

Aspek *commitment* digambarkan dengan kemampuan untuk merasa terlibat lebih aktif dengan orang lain dan keyakinan mengenai suatu kebenaran, nilai dan kepentingannya diri dan pengalaman seseorang. Seseorang dikatakan memiliki tingkat *commitment* yang tinggi ketika individu itu bisa beradaptasi dan berinteraksi pada peristiwa serta hal yang menarik dan bermanfaat. Poin penting dari dimensi ini adalah individu yang memiliki *commitment* tinggi akan merasa bahwa keterlibatannya dengan lingkungan sosialnya merupakan sesuatu yang berharga dan hal yang sangat bermakna dalam hidupnya.

2. Control

Dimensi control secara konseptual terkait dengan *self efficacy* dan *locus of control* menunjukkan keyakinan individu pada kemampuannya untuk mengendalikan aspek-aspek tertentu dari lingkungan dan

mengerahkan segala upaya yang diperlukan untuk berhasil pada suatu waktu. spek control merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa setiap individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalaman ketika menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Aspek ini merupakan keyakinan individu bahwa dapat menghadapi atau individu yang memiliki aspek control tinggi juga memiliki kendali kognitif atau kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai, menyatukan berbagai peristiwa ke dalam strategi kehidupan kedepannya mengendalikan apa yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga tidak mudah untuk menyerah ketika berada dalam suatu tekanan.

3. *Challenge*

Merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dirinya. Aspek ini beranggapan bahwa hal-hal yang sulit untuk dilakukan atau dikerjakan adalah sesuatu umum yang terjadi dalam kehidupan, sehingga ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi individu masih bisa bertahan dan berpikir secara positif. Adapun Karakter yang menggambarkan ialah individu biasanya menilai perubahan sebagai sesuatu yang menyenangkan dan menantang, dari pada suatu yang bersifat mengancam, dengan pandangan yang terbuka tantangan dapat dipandang sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Arti lain, dapat menerima semua peristiwa dan tantangan baru sebagai peluang potensial untuk belajar dalam pertumbuhan pribadi. Komponen dari aspek challenge antara lain:

- a. Pendekatan yang fleksibel terhadap orang lain dan kondisi kondisi tertentu.
- b. Memandang segala sesuatu secara positif dan optimis
- c. Kerelaan untuk mengambil risiko yang membangun
- d. Penghargaan serta penerimaan atas keunikan diri sendiri sebagai suatu berkah

Allder dan Smith menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi menunjukkan *commitment* dalam keterlibatannya pada aktivitas sehari-hari, memiliki kontrol atas hal yang akan terjadi dan kecenderungan untuk melihat perubahan sebagai tantangan yang positif dari pada sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan.

Faktor yang mempengaruhi *hardiness* menurut Florian, Mikulincer & Yaubman, antara lain:

1. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis. Dengan kemampuan ini individu mampu membuat rencana yang realistis sehingga ketika menerima sesuatu masalah maka individu akan tahu hal terbaik yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya.
2. Rasa percaya diri dan citra diri positif yang dimiliki oleh individu. Seseorang akan lebih santai dan optimis jika memiliki rasa percayaaan diri yang tinggi dan citra diri positif, dengan itu individu akan terhindar dari stress.
3. Kemampuan mengembangkan keterampilan komunikasi, dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan menyikapi impuls.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat menimbulkan kepribadian *hardiness* adalah penguasaan pengalaman. Menguasai dan memaknai pengalaman dan menjadikan suatu hal untuk berkembangnya potensim diri, menunjukkan kepada individu bahwa individu tersebut memiliki potensi yang dibutuhkan untuk berhasil yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi dan tingkat aktivitas.

Selain dari kepribadian *hardiness*, kepribadian yang perlu ada dalam diri seseorang adalah optimisme. Optimisme adalah rasa yakin dan percaya akan keberhasilan ataupun kelancara suatu hal dan biasanya dianggap baik yang menjadi bentuk perlawanan yang buruk dimana biasanya hasil akan terlihat ketika dihadapkan pada permasalahan melalui ranah kehidupan yang penting. Seorang individu yang memiliki optimisme yang tinggi punya keyakinan bahwa apa yang diperbuatnya akan berhasil dan berjalan sesuai apa yang direncanakannya.

Sifat optimisme ini penting dimiliki seorang individu karena dapat memicu semangat dan menguatkan pemikiran yang positif. Sifat ini perlu dimiliki terutama pada seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sehingga dapat terhindar dari stress akademik. Optimisme merupakan msalah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Optimisme berhubungan dengan hal-hal positif, seperti moral dan prestasi yang bagus, mampu mengatasi masalah yang muncul.

Kedua sifat tersebut sangat dibutuhkan dalam mengatasi suatu permasalahan. Permasalahan yang umum terjadi adalah stress akademik yang dialami oleh peserta didik. Stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan – tuntutan akademis yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Wilks, 2008). Menurut Govaerst & Gregoire (dalam Suwartika, 2014) stress akademik merupakan suatu keadaan dimana individu yang mengalami tekanan dari hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Stress akademik merupakan keadaan dimana individu tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimilikinya dan dipersepsi sebagai gangguan. Stress akademik di Perguruan tinggi adalah menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Penyelesaian tugas akhir yang terhambat, terganggu dan bermasalah dapat mengakibatkan seorang mahasiswa mengalami stress akademik, sehingga dalam mengatasinya dibutuhkan karakteristik *hardiness* dan optimisme sehingga stress akademik bisa terminimalisir. Dalam hal ini, Peneliti ingin mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik sehingga melaksanakan penelitian ini.

Berdasarkan hasil angket yang telah disebarakan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dengan stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sesuai data yang diperoleh dari angket yang telah disebarakan kepada 30 orang mahasiswa UINSU yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi didapati bahwa *hardiness* dan optimisme memiliki hubungan terhadap stress akademik.

Hubungan *hardiness* dan optimisme terhadap stress akademik memiliki hubungan yang kuat. Sesuai dengan hasil data angket yang telah diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS dipahami bahwasanya 57,7 % *hardiness* dan optimisme berpengaruh terhadap stress akademik. Semakin tinggi *hardiness* dan optimisme mahasiswa mengerjakan tugas akhir maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya. Sebaliknya, jika *hardiness* dan optimisme dalam mengerjakan tugas akhir rendah maka stress akademik semakin meningkat.

Faktor yang menyebabkan seseorang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi mengalami stress akademik karena belum terbentuk dan tertanamnya kepribadian *hardiness* dan optimisme dalam dirinya sehingga ia selalu merasa tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dan diiringi dengan faktor eksternal yang dialami mahasiswa saat sedang mengerjakan tugas akhir tersebut, misalnya sulitnya bimbingan dengan dosen pembimbing, terdapat banyak revisi tugas akhir, minimnya dukungan positif dari orang sekitarnya, tekanan yang didapat dari lingkungan sekitar dan sebagainya. Hal inilah yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stress akademik saat menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Maka dari itu, kepribadian *hardiness* dan sikap optimisme harus dimiliki seseorang terutama mahasiswa yang sedang menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir skripsi. Tujuannya adalah untuk membentuk jiwa dan kepribadian yang kuat, tidak mudah menyerah dan putus asa sehingga individu dapat menjalani dan menyelesaikan tugas akhir skripsi tanpa ada gangguan dan tanpa mengalami stress akademik yang berlebihan.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahya Ardi Kusuma, berjudul “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepribadian *hardiness* dengan optimis masa depan mahasiswa akhir, yang berarti ketika kepribadian *hardiness* semakin tinggi maka tingkat optimis akan masa depan semakin tinggi pula, dan begitu juga dengan sebaliknya, di dalam penelitian ini juga didapatkan bahwa kepribadian *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 55.5% terhadap timbulnya sikap optimis masa depan mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwasanya, hubungan *hardiness* dan optimisme terhadap stress akademik memiliki hubungan yang kuat dengan perolehan 57,7 %. Semakin tinggi *hardiness* dan optimisme mahasiswa mengerjakan tugas akhir maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya. Sebaliknya, jika *hardiness* dan optimisme dalam mengerjakan tugas akhir rendah maka stress akademik semakin meningkat.

Faktor yang menyebabkan seseorang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi mengalami stress akademik karena belum terbentuk dan tertanamnya kepribadian *hardiness* dan optimisme dalam dirinya sehingga ia selalu merasa tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dan diiringi dengan faktor eksternal yang dialami mahasiswa saat sedang mengerjakan tugas akhir tersebut, misalnya sulitnya bimbingan dengan dosen pembimbing, terdapat banyak revisi tugas akhir, minimnya dukungan positif dari orang sekitarnya, tekanan yang didapat dari lingkungan sekitar dan sebagainya. Hal inilah yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stress akademik saat menyelesaikan tugas akhir skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti; Yuwono, Susatyo; Zuhri, Saifuddin;. (2015). Hubungan antara selfesteem dengan optimisme masa depan pada siswa santri program tahfidz di pondok pesantren al-muayyad surakarta dan ibnu abbas klaten. *Jurnal Indigenious* , Vol. 13, No. 2, 1-8.
- Al, Departemen Pendidikan Nasional et, Undang-Undang, Sistem Pendidikan Nasional, 2003.
- Al-Quran Terjemahan. 2015. *Departemen Agama RI*. Bandung: CV Darus Sunnah.

- Alwisol, „Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)“, UMM Press, 2014.
- Andang Andaiyani, (2020). Pengaruh Kecerdasan emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social and Humanies (MJSSH)*, 5(5), 12-23
- Ardi, Dian Rahmat Avianto, Hubungan Hardiness dengan Burnout pada Karyawan Bank, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2017.
- Atmajaya, Riri, Menjadi pemenang saat diuji Allah, Jakarta: Qultum Media, 2010.
- Azwar, S. (2011). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S., „Skala penyusunan psikologi edisi 2“, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Bandura, Albert, „The anatomy of stages of change.“, *American journal of health promotion: AJHP*, vol. 12, no. 1, 1997.
- Big-Five Model and work effort“, *Personality and Individual Differences*, vol. 85, Elsevier, 2015.
- Caesari, Yasinta Karina and Anita Listiara, „Kuliah Versus Organisasi” Studi Kasus Mengenai Strategi Belajar Pada Mahasiswa Yang Aktif Dalam
- Daraei, M., & Ghaderi, A. (2012). Impact of Education on Optimism or Pessimism.
- Dekdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jaakarta: Balai Pustaka, 2019.
- Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*. Vol. 2. No.2
- Ekasari Agustina. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri
- Fauziah, Hana Hanifah, „Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung“, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 2, 2015.
- Gymnastiar, Abdullah, Indahnya Kesabaran, Emqies Publishing, 2017.
- Hall, Calvin S. and Gardner Lindzey, *Psikologi Kepribadian 2 Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*, Kanisius, 1993.
- Huang, Cindy, „Hardiness and stress: a critical review.“, *Maternal-Child Nursing Journal*, Blackwell Publishing, 1995.
- Hystad, Sigurd W. and Hege H. Bye, „Safety behaviours at sea: The role of pearsonal values and pearsonality hardiness“, *Safety science*, vol. 57, Elsevier, 2013.
- Idrus, Muhammad, Metode penelitian ilmu sosial, Jakarta: Erlangga, 2009.
- Istiningtyas, Listya, „Kepribadian tahan banting (hardness pearsonality) dalam psikologi Islam“, *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, vol. 14, no. 1, 2013.
- Istono, M., „Hubungan Antara Tipe Kepribadian Hardiness dengan Kecenderungan
Journal of Indian Academy of Applied Psychology , 38 (2), 339-343.
- Kamaruddin, Metode Penelitian, Pekanbaru: Perss, 2012.
- Kelly, Dennis R., Michael D. Matthews, and Paul T. Bartone, „Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets“, *Military Psychology*, vol. 26, no. 4, Taylor & Francis, 2014.
- Kobasa, S. C. (1982). Hardiness and Health : a prospective study. *Journal of personality and social psychologi*, vol.42, 162-177.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2015). *Perilaku Organisasi* (5 ed., Vol. 2). (E. Suandy, Penerj.) Jakarta: Salemba Empat.
- Lestari, R & Lestari, S. (2005). pelatihan berpikir optimis untuk mengubah perilaku coping pada mahasiswa. *Jurnal psikodinamik* , Vol. 07, 1-10.
- Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: Twenty years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal* , 54, 173-185.
- Maddi, Salvatore R., „Hardiness: The courage to grow from stresses“, *The Journal of Positive Psychology*, vol. 1, no. 3, Taylor & Francis, 2016.
- Mahmudah, Imroatul, Perbedaan Ketangguhan Pribadi (Hardiness) Antara Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawan Abrasi, 2019.
- Mayasari, Lylia. (2017). *Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis Menggunakan Problem Focused Coping pada Waraniaga*“, Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1999.
- Merino-Tejedor, Enrique et al., „Hardiness as a moderator variabel between the
- Moh. Zaiful Rosyid, Mustajab, Aminol Rosid Abdullah, *Prestasi Belajar*, 1st edition, Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2019
- Murdoko, E. (2001). Road to Independent Worker. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Diponegoro’, *Jurnal Psikologi*, vol. 12, no. 2, 2013. *Organisasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Saputri Hera. (2015). *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harapan Orang Tua Terhadap Hardiness*. Psikoborneo, Vol.1, No. 1. 50-58
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology* , 1063-1078.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Shofia, F. (2009). *Optimisme Masa Depan Narapidana*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soesilo, Tritjahjo Danny. 2018. *Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan*. Salatiga : Satya Wacana University Press.
- Statistik, B. P. (2016). *Laporan Bulanan Data Sosial Ekonomi*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Weinsten, N. D. (1980). Unrealistic Optimism About Future Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology* , 64, 278-282.