

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA PKL-MB PRODI SARJANA PSIKOLOGI
UIN MALANG**

SKRIPSI

Dosen Pembimbing: Dr. Siti Mahmudah, M.Si



Disusun oleh :
Dimas Cahyo Setyoadi
NIM :19410223

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA PKL-MB PRODI SARJANA PSIKOLOGI
UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Dimas Cahyo Setyoadi
NIM:19410223

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 1971029199403200

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA PKL-MB PRODI SARJANA PSIKOLOGI
UIN MALANG

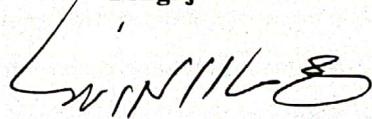
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 26 Juni 2023
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 196710291994032001

Penguji Utama



Muhammad Jamaluddin, M. Si
NIP. 198011082008011007

Anggota



Dr. Muallifah, MA
NIP. 198505142019032008

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal 26 Juni 2023
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim




Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Cahyo Setyoadi

NIM : 19410223

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang” merupakan skripsi yang saya buat dan benar-benar hasil karya sendiri baik keseluruhan maupun sebagian kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, maka bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun pihak dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, apabila dalam surat pernyataan ini terdapat hal yang tidak benar, saya siap menerima konsekuensi dari hal tersebut.

Malang, 5 Juli 2023



Dimas Cahyo Setyoadi
NIM. 19410223

HALAMAN MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

(Q.S. Al-Imran [3] : 139)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti bagi peneliti yaitu keluarga besar saya khususnya kepada kedua orang tua saya yaitu Lulus Murjianto dan Sulistyowati serta kakak saya Anggit Riski Panuntun yang senantiasa selalu memberikan doa dan dukungan secara penuh pada setiap proses yang saya jalani sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan penuh semangat.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah senantiasanya penulis haturkan kehadiran Allah SWT. yang selalu memberikan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam proses awal sampai dengan akhir tidak luput dari peran dari berbagai pihak yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam berbagai bentuk baik dalam bentuk moral maupun materi. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku rektor dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku dosen pembimbing pertama yang selalu banyak memberikan bimbingan serta motivasi dan berbagai pengalaman yang berharga bagi penulis
4. Dr. Muallifah M.A., selaku dosen pembimbing kedua yang senantiasanya memberikan arahan dan bimbingan dengan sabar
5. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si., selaku dosen wali yang telah memberikan arahan selama perkuliahan
6. Segenap dewan penguji yang telah memberikan arahan dan masukannya bagi penulis
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama pada seluruh dosen, penulis berterima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya
8. Seluruh responden penelitian yang telah berkenan untuk berkontribusi dalam penelitian ini, penulis juga berterima kasih atas partisipasi dan kesediannya membantu penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Malang, 26 Juni 2023



Dimas Cahyo Setvoadi

NIM. 19410223

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINIL	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Stres Akademik.....	7
1. Definisi Stres Akademik.....	7
2. Faktor-faktor yang Menjadi Pengaruh pada Stres Akademik.....	8
4. <i>Stres Akademik</i> Perspektif Islam.....	14
B. <i>Hardiness</i>	15
1. Definisi <i>Hardiness</i>	15
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Hardiness</i>	16
3. Dimensi <i>Hardiness</i>	17

4. Manfaat <i>Hardiness</i>	19
5. <i>Hardiness</i> Perspektif Islam	21
C. Pengaruh <i>Hardiness</i> terhadap <i>Stres</i> Akademik.....	23
D. Hipotesis	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Teknik pengumpulan data	30
F. Validitas dan Relibilitas.....	33
G. Analisis Data	35
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan.....	44
BAB V.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala Stress Akademik

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala *Hardiness*

Tabel 3.3 Uji Validitas Skala Stres Akademik

Tabel 3.4 Uji Validitas Skala *Hardiness*

Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Skala *Hardiness*

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif *Hardiness*

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Stres Akademik

Table 4.3 Kategorisasi Tingkat *Hardiness*

Table 4.4 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Table 4.5 Uji Normalitas

Table 4.6 Uji Linearitas

Table 4.7 Uji Regresi Linear Sederhana

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blueprint* Skala *Hardiness*

Lampiran 2 *Blueprint* Skala Stress Akademik

ABSTRAK

PKL-MB merupakan program yang mengimplementasikan kebijakan kemendikbud tentang program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Namun pada penerapan PKL-MB yang pertama di Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang ini masih banyak hal yang perlu diperbaiki serta adanya berbagai tujuan dan tuntutan yang harus dicapai dari peserta yang mengikuti program. Permasalahan tersebut berdampak pada banyaknya mahasiswa yang mengalami tekanan sehingga terkendala pada proses menjalani program tersebut dan merasa tidak mampu mencapai tujuan yang telah ditentukan. Tujuan dari penelitian ini adalah yang pertama untuk mengetahui tingkat *hardiness* dan stress akademik serta untuk mengetahui apakah terdapat *hardiness* terhadap stres akademik dari mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang.

Pada penelitian ini, metode kuantitatif digunakan untuk mengolah data dengan hasil yang disajikan dalam bentuk angka. Penelitian ini menggunakan dua variable yaitu *hardiness* sebagai variable bebas dan stress akademik sebagai variable terikat. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang mengikuti program PKL-MB yang dilaksanakan oleh Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang dengan jumlah sampel sebesar 88 mahasiswa.

Hasil dari penelitian ini yaitu : 1) Rata-rata tingkat *hardiness* mahasiswa yang mengikuti program PKL-MB dari Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang ialah berada pada tingkat sedang dengan persentase 66,3% atau berjumlah 53 orang. 2) Rata-rata tingkat stres akademik dari mahasiswa yang mengikuti program PKL-MB dari Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang adalah berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 65% atau berjumlah 52 orang. 3) berdasarkan hasil uji hipotesis dengan hasil nilai signifikansi .000 yang berarti kurang dari 0,05, maka H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari *hardiness* terhadap stres akademik dari mahasiswa yang mengikuti program PKL-MB dari Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang.

Kata Kunci : PKL-MB, *Hardiness*, Stres akademik

ABSTRACT

PKL-MB is a program that implements the Ministry of Education and Culture's policy on the Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program. However, in the implementation of the first PKL-MB in the Undergraduate Study Program of the Faculty of Psychology, UIN Malang, there are still many things that need to be improved as well as the existence of various goals and demands that must be achieved from participants who take part in the program. These problems have an impact on many students who experience pressure so that they are constrained in the process of undergoing the program and feel unable to achieve the goals that have been set. The purpose of this research is the first to determine the level of academic hardiness and stress and to find out whether there is hardiness to academic stress from PKL-MB students of the Undergraduate Study Program, Faculty of Psychology, UIN Malang.

In this study, quantitative methods were used to process data with results presented in numbers. This study uses two variables, namely hardiness as the independent variable and academic stress as the dependent variable. The subjects of this study were students who took part in the PKL-MB program conducted by the Undergraduate Study Program of the Faculty of Psychology UIN Malang with a total sample of 88 students.

The results of this study are: 1) The average hardiness level of students participating in the PKL-MB program from the Undergraduate Study Program of the Faculty of Psychology UIN Malang is at a moderate level with a percentage of 66.3% or a total of 53 people. 2) The average academic stress level of students participating in the PKL-MB program from the Undergraduate Study Program of the Faculty of Psychology UIN Malang is at a moderate level with a percentage of 65% or a total of 52 people. 3) based on the results of the hypothesis test with a significance value of .000 which means less than 0.05, then H1 is accepted, which means that there is a significant effect of hardiness on academic stress from students who take part in the PKL-MB program from the Undergraduate Study Program of the Faculty of Psychology, UIN Malang.

Keyword : PKL-MB, Hardiness, Stres akademik

المستخلص

ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم، هو برنامج ينفذ سياسة وزارة التعليم والثقافة في برنامج التعلم الحرم الجامعي المستقل ومع ذلك، في أول تطبيق لممارسات العمل الميداني - حرية التعلم، لا يزال هناك العديد من الأشياء التي تحتاج إلى تحسين في برنامج الدراسة الجامعية، كلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج، بالإضافة إلى الأهداف والمطالب المختلفة التي يجب تحقيقها من المشاركين الذين شاركوا في البرنامج. تؤثر هذه المشكلات على العديد من الطلاب الذين يتعرضون للضغط بحيث يتم تقييدهم في عملية الخضوع للبرنامج ويشعرون بأنهم غير قادرين على تحقيق الأهداف التي تم تحديدها. الغرض من هذا البحث هو الأول لتحديد مستوى الجدية الأكاديمية والتوتر ومعرفة ما إذا كان هناك صعوبة في الإجهاد الأكاديمي من طلاب ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم في برنامج الدراسة الجامعية، كلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج،

في هذه الدراسة، تم استخدام الأساليب الكمية لمعالجة البيانات مع عرض النتائج بالأرقام. تستخدم هذه الدراسة متغيرين، وهما الجرأة كمتغير مستقل والضغط الأكاديمي كمتغير تابع. كانت موضوعات هذه الدراسة من الطلاب الذين شاركوا في برنامج ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم الذي أجراه برنامج الدراسة الجامعية لكلية علم النفس الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج مع عينة إجمالية من ٨٨ طالبًا.

نتائج هذه الدراسة هي: (١) متوسط مستوى الجرأة للطلاب المشاركين في برنامج ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم من برنامج الدراسة الجامعية لكلية علم النفس الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج هو مستوى متوسط بنسبة ٦٦,٣% أو ما مجموعه ٥٣ شخصًا. (٢) متوسط مستوى الإجهاد الأكاديمي للطلاب المشاركين في برنامج ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم من برنامج الدراسة الجامعية لكلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج هو مستوى متوسط بنسبة ٦٥% أو ما مجموعه ٥٢ شخصًا. (٣) استنادًا إلى نتائج اختبار الفرضية بقيمة دلالة تبلغ ٠,٠٠٠,٠ أي أقل من ٠,٠٠٥، يتم قبول ١٥، مما يعني أن هناك تأثيرًا كبيرًا للصلابة على الإجهاد الأكاديمي من الطلاب الذين يشاركون في برنامج ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم من برنامج الدراسة الجامعية لكلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

كلمة رئيسية: جرأة، ضغوط أكاديمية، ممارسات العمل الميداني - حرية التعلم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI (2020), menjelaskan bahwa kebijakan Merdeka belajar Kampus Merdeka merupakan bentuk kebebasan yang diberikan secara otonom kepada lembaga pendidikan serta kebebasan bagi mahasiswa dalam memilih program yang ingin dijalankan. Hal ini sesuai dengan kebijakan Mendikbud No. 3 Tahun 2020 mengenai kebijakan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). Kebijakan ini bertujuan untuk mempersiapkan para mahasiswa yang lulus perguruan tinggi agar mampu menghadapi perubahan baik dalam bidang sosial, bidang kebudayaan, karir, dan pesatnya kemajuan pada teknologi.

Selain itu, Plt. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Prof. Dr. Nizam pada suatu kesempatan menjelaskan mengenai hal yang menjadi dasar kebijakan MBKM yang sudah diluncurkan oleh Bapak Nadiem Makarim atau selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, terdapat empat kebijakan penting dalam kebijakan MBKM ini yaitu: 1) pembukaan program studi baru, 2) sistem akreditasi perguruan tinggi, 3) perguruan tinggi badan hukum, dan 4) hak belajar tiga semester di luar program studi yang pada tiap kebijakan, terdapat payung hukum masing-masing.

Meskipun memiliki tujuan dan manfaat yang baik, program MBKM ini juga memiliki beberapa polemik yang dirasa perlu adanya evaluasi dan perbaikan. Takdir (2021), menjelaskan bahwa terdapat permasalahan terkait implementasi magang MBKM ini yaitu masih banyaknya mahasiswa yang belum memahami pelaksanaan magang dari mulai tahapan persiapan sampai pada akhir magang, terutama pada konversi nilai, banyaknya dari pihak dosen juga kurang dari segi pemahaman dan keterlibatan dalam perumusan program MBKM di tingkat prodi perguruan tinggi.

Salah satu perguruan tinggi yang mengimplementasikan program MBKM ini adalah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Maliki Malang) dan ada beberapa fakultas yang menjalankannya salah satunya fakultas psikologi prodi sarjana, dengan sebutan Praktek Kerja Lapangan - Merdeka Belajar (PKL-MB).

Sesuai dengan modul PKL-MB, program ini merupakan program pengayaan keilmuan psikologi yang diadakan oleh fakultas psikologi UIN Maliki Malang sebagai implementasi dari program MBKM yang sesuai dengan Permendikbud No. 3 Tahun 2020 Pasal 15 ayat 1. Program yang telah dilaksanakan diantaranya adalah program kuliah kolaboratif tematik, program magang, program pemberdayaan masyarakat, dan program kewirausahaan (inkubasi bisnis). Salah satu tujuan dilaksanakannya PKL-MB ini adalah sebagai upaya agar mahasiswa mendapatkan kesempatan belajar secara mandiri dengan intensi dan interaktif, serta mewujudkan pembelajaran yang kemandirian dan fleksibilitasnya inovatif, kreatif, serta sesuai dengan bidang pengetahuan mahasiswa.

Tujuan tersebut sesuai dengan pedoman akademik fakultas psikologi dalam peningkatan kompetensi dasar yang diharapkan dimiliki oleh mahasiswa, kompetensi dasar itu sendiri berupa: 1) kemampuan mahasiswa dalam mengimplementasikan keilmuan psikologi dengan wawasan yang luas, sopan santun, dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai islam, 2) kemampuan dalam meneliti fenomena terkait bidang psikologi maupun *interdisipliner*, 3) kemampuan dalam melakukan asesmen psikologi serta pembuatan laporan yang sesuai dengan batas yang ada dalam kewenangan keilmuan psikologi, 4) kemampuan dalam pelaksanaan pelatihan dan intervensi psikologis, 5) kemampuan dalam pelaksanaan konseling dalam mengantisipasi dan menuntaskan problematika psikologis, 6) kemampuan dalam menganalisis situasi baik dalam bidang ekonomi, sosial, budaya, bahasa, dan lingkungan dalam perkembangan keilmuan psikologi, 7) kemampuan dalam membuka dialog dan berkembang bersama dengan

disiplin ilmu yang lain baik humaniora, sains dan teknologi, seta keagamaan

Program PKL-MB ini mensyaratkan mahasiswa yang mengikutinya untuk menanggung segala biaya yang keluar selama dan setelah pelaksanaan PKL-MB serta bersedia dalam menyelesaikan tugas akhir berupa laporan akademik mahasiswa yaitu artikel dengan minimal diterima sesuai indeks sinta 2 atau melakukan penelitian dengan laporan akhir berupa skripsi. Selain itu mahasiswa juga diminta untuk memberikan hasil laporan dari kegiatan pembelajaran selama pelaksanaan PKL-MB di mitra yang ditempati. Padahal dalam menyusun skripsi saja, Seto *et al.* (2020) menjelaskan bahwa dalam perjalanan menyusun skripsi, semangat serta motivasi pada mahasiswa cenderung menurun seiring dengan hambatan serta kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Pendapat ini didukung oleh penelitian Pasaribu (2018) yang menemukan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebagian besar ada pada kategori stres sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres ketika menulis tugas akhir skripsi. Selanjutnya, peneliti mencoba untuk melakukan observasi dan wawancara terhadap beberapa peserta atau mahasiswa yang mengikuti PKL-MB dan menemukan reaksi-reaksi yang muncul sesuai dengan indikator-indikator seseorang mengalami stres akademik seperti yang dijelaskan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) tentang reaksi terhadap stres akademik seperti takut gagal, cemas, sering melupakan sesuatu, murung, dan lain-lain.

Banyaknya tuntutan dalam proses berjalannya PKL-MB ini tentu saja memengaruhi stres akademik dari Mahasiswa yang mengikuti program tersebut, sesuai dengan pengertian dari stres akademik, Rahmawati (2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres pada pelajar yang terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik. Holschuh (2007) juga menggambarkan bahwa stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus

dikerjakan oleh pelajar. Berdasarkan hasil dari observasi, adapun masalah-masalah yang pada akhirnya membuat para Mahasiswa PKL-MB mengalami stress akademik selain mengerjakan skripsi dan banyaknya kegiatan dari instansi tempat magang, ialah adanya pemberian edaran pemberitahuan secara mendadak, pelaksanaan kegiatan-kegiatan PKL-MB yang tidak sesuai waktu yang telah ditetapkan,

Alvin (2007), menjelaskan bahwa factor-faktor yang memengaruhi stres, dapat terjadi karena 2 hal yaitu yang pertama faktor internal yang meliputi kepribadian, keyakinan, dan pola pikir seseorang. Kedua adalah faktor eksternal yang meliputi padatnya pelajaran, tekanan untuk berprestasi, orang tua yang saling berlomba, dan dorongan dari status sosial. Pada penelitian ini, variabel yang digunakan berasal faktor internal berupa kepribadian *hardiness*. Taylor (dalam Oktavia, 2019), juga menyatakan bahwa salah satu dari faktor internal yang mampu memengaruhi stres akademik adalah *hardiness*. Kreitner dan Kinicki (dalam Rahardjo, 2005) menjelaskan, seseorang yang memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* mempunyai 15 kemampuan dalam menghadapi *stres* dengan cara mengubah yang awalnya bersifat negatif, menjadi sebuah tantangan yang bersifat positif

Menurut Kobasa (dalam Kobasa, 1982), *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang mampu menjadi sumber daya perlawanan dalam menghadapi tekanan-tekanan dari peristiwa yang ada di kehidupan. Kobasa (dalam Aprilia, 2015) juga menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian dari seseorang yang menjadikan orang tersebut mampu menjadi lebih optimis, kuat, dan stabil dalam menghadapi stres serta mampu mengurangi dampak negatif dari stres itu sendiri.

Pernyataan-pernyataan tersebut menjelaskan bahwa *hardiness* mempunyai peran penting sebagai faktor internal dalam memengaruhi stres akademik, karena apabila seorang individu mempunyai karakteristik *hardiness* yang tinggi, individu tersebut akan mampu mengendalikan pola

pikirnya untuk melihat dari segala sisi dari suatu keadaan menjadi lebih positif, sehingga memungkinkan menurunnya stres pada diri mereka sendiri.

Dalam Islam pun, Allah sudah memberi anjuran kepada manusia untuk senantiasa memiliki sifat *hardiness* yang tercantum dalam Q.S. Muhammad ayat 31 yang artinya

“ Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kamu, sehingga Kami mengetahui orang-orang yang benar-benar berjihad dan bersabar di antara kamu, dan akan Kami uji perihal kamu” (Q.S. Muhammad : 31, Kemenag, 2022)

Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan di atas, maka peneliti ingin menguji dengan penelitian tentang adanya pengaruh dari *hardiness* terhadap *stres* akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan tentang hal yang melatar belakangi penelitian ini, maka rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *hardiness* mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang
3. Apakah ada pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat *hardiness* mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang

3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang

D. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan pemikiran bagi perkembangan keilmuan psikologi terutama pada bidang psikologi sosial, pendidikan, dan klinis

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa atau peserta PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penguatan kepada mahasiswa terhadap keyakinan akan potensi yang ada pada diri mereka sendiri sehingga kemampuan menghadapi sebuah tantangan berkembang secara maksimal.

- b. Bagi Penyelenggara PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh penyelenggara PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang sebagai landasan dalam perkembangan kebijakan dalam penyusunan program PKL-MB.

- c. Bagi Pendamping Peserta PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang.

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan pembinaan dan bimbingan terhadap peserta PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres merupakan istilah yang sesungguhnya berasal dari Bahasa Latin yaitu “*stringere*” yang memiliki arti tekanan atau ketegangan. Menurut Looker dan Gregson (2005), stres merupakan suatu keadaan yang manusia alami ketika terdapat sebuah ketidaksesuaian yang ada antara tuntutan-tuntutan yang manusia itu terima dengan kemampuannya dalam mengatasi tuntutan tersebut.

Stres yang terjadi pada kehidupan pendidikan ini, biasa terjadi karena banyaknya tuntutan dan harapan dari lingkungan terhadap pelajar dalam bidang akademik, sehingga disebut dengan stres akademik, penjelasan tersebut dijelaskan oleh Rahmawati (2012).

Desmita (2010) juga memberikan penjelasan bahwasannya stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh pemicu stres dalam bidang akademik yang meliputi tekanan untuk naik ke jenjang lebih tinggi, banyaknya tugas dan tuntutan, pengaruh nilai, birokrasi, keputusan dalam proses pendidikan, karir, kecemasan dalam ujian, serta manajemen waktu.

Dalam pendapat lain yang diberikan oleh Agolla dan Ongori (2009) menjelaskan stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh pelajar yang disebabkan banyaknya tugas, persaingan, kegagalan, kecemasan, hubungan sosial yang buruk, atau dapat disebabkan masalah yang ada di rumah.

Penjelasan-penjelasan tersebut dapat disatukan dalam suatu kesimpulan bahwasannya stres akademik ini adalah suatu respon yang muncul yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar baik dari segi fisik, maupun psikologis, akibat ketidaksesuaian keadaan lingkungan serta banyaknya tuntutan yang berhubungan dengan pendidikan, dengan

kemampuan yang ada pada pelajar yang termasuk dalam penelitian ini merupakan mahasiswa.

2. Faktor-faktor yang Menjadi Pengaruh pada Stres Akademik

Seperti stres secara umum, stres akademik yang dialami juga oleh tiap-tiap individu, memiliki perbedaan tingkat stres akademik, meskipun menghadapi keadaan yang bermasalah. Alvin (2007) menjelaskan bahwa stres akademik ini mempunyai dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

a. Faktor-faktor Eksternal

1) Waktu belajar yang begitu padat

Kebijakan-kebijakan baru dalam sistem pendidikan berupa penambahan standar bobot yang lebih tinggi sehingga bertambahnya waktu dalam belajar memberikan tambahan beban bagi pelajar semakin banyak disamping banyaknya hal yang harus dilakukan oleh pelajar tersebut.

2) Tekanan untuk memiliki prestasi yang bagus

Tekanan untuk memiliki prestasi yang bagus, mendapatkan nilai atau ipk yang tinggi dari setiap semesternya, menyelesaikan skripsi dengan cepat dan lulus lebih cepat dari yang lainnya, memberikan tambahan tekanan pula bagi pelajar. Tekanan ini biasanya datang dari orang tua, pengajar, tetangga, teman, bahkan tuntutan dari diri sendiri

3) Dorongan sosial

Pendidikan sekarang kebanyakan menjadi sebuah simbol dari status sosial seseorang maupun keluarga. Orang yang memiliki riwayat akademik yang tinggi cenderung lebih dihormati dalam masyarakat sedangkan orang yang memiliki kualifikasi akademik yang rendah cenderung akan dipandang secara rendah. Seorang pelajar yang memiliki keberhasilan secara akademik akan mendapatkan banyak pujian, disukai banyak orang dan dikenal oleh masyarakat. Namun sebaliknya, pelajar

yang tidak memiliki keberhasilan secara akademik, cenderung akan dianggap bermasalah dan kurang diperhatikan oleh masyarakat, baik dalam lingkungan masyarakat, sekolah, maupun keluarga.

4) Orang tua yang saling berlomba satu sama lain.

Orang tua-orang tua yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi pula dan memiliki informasi, banyak terlibat dalam persaingan dengan orang tua lain dalam membentuk anak-anak yang memiliki kemampuan dalam banyak aspek dan dalam hal prestasi.

b. Faktor-faktor Internal

1) Pola berfikir

Individu yang mempunyai pemikiran bahwa mereka tidak mampu mengambil alih kendali atas keadaan yang mereka alami, cenderung akan mengalami stres yang lebih berat. Sebaliknya, apabila individu tersebut berpikir mampu mengambil alih kendali atas keadaan yang dia alami, maka tingkat stres yang dialaminya akan cenderung rendah. Jadi semakin seseorang berpikir bahwa dia memiliki kemampuan dalam mengendalikan sesuatu maka semakin rendah stres yang dialaminya.

2) Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang juga dapat menentukan berada pada tingkat mana toleransinya terhadap tekanan atau stres. Orang yang memiliki kepribadian yang optimis maka akan lebih rendah tingkat stresnya daripada orang yang memiliki kepribadian pesimis

3) Keyakinan

Keyakinan serta kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki seseorang juga memengaruhi tingkat stres pada individu tersebut. Hal ini disebabkan keyakinan kepada diri sendiri

mempunyai peran yang begitu penting di dalam memahami dan menginterpretasikan situasi yang ada di sekitar individu tersebut. Keyakinan terhadap diri sendiri juga memengaruhi dan dapat mengubah pola berpikir dari individu itu juga terhadap suatu keadaan bahkan dalam jangka waktu yang panjang.

Syamsudin (2017) menjelaskan dalam pandangan lain bawah stres dapat berasal dari berbagai macam hal seperti krisis, konflik, frustrasi, dan tekanan. Dalam penjelasan lain yang dijelaskan oleh Fauqi (2017) juga menyatakan bahwa memang ada banyak sekali hal yang mampu menjadi pemicu terhadap terjadinya stres akademik. Agolla dan Ongiri, (2009) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang bisa menjadi sebab terjadinya stres akademik yang diidentifikasi dengan adanya tugas yang banyak, kompetisi dengan pelajar yang lain, pengalaman kegagalan, biaya pendidikan, hubungan sosial yang kurang sehat di lingkungan sekolah, lingkungan yang tidak mendukung, sistem dari pendidikan, serta kurangnya informasi tentang hal yang dipelajari.

Kemudian dijelaskan juga oleh Olejnik dan Holschuh (2007), mengenai masalah-masalah yang biasanya ada dalam akademik secara umum yaitu :

a. Ujian

Beberapa pelajar merasakan stres sebelum dilaksanakannya ujian sehingga menulis sesuatu yang biasanya tidak dapat mereka ingat dari apa yang telah mereka pelajari. Dijelaskan bahwa telapak tangan akan mengeringat serta degup jantung yang kencang, merasa sakit kepala, merasa kedinginan saat berada dalam situasi ujian. Biasanya, pelajar yang mengalami hal ini cenderung tidak dapat dengan baik dalam menjawab ujian atau merefleksikan materi dari yang telah mereka pelajari

b. Prokrastinasi

Prokrastinasi yang merupakan perilaku menunda yang dilakukan oleh seseorang untuk menyelesaikan tugas atau

pekerjaan apabila dihadapkan pada situasi yang penuh dengan tekanan sering terjadi pada pelajar. Beberapa pengajar pun beranggapan bahwasannya pelajar yang melakukan tindakan prokrastinasi cenderung tidak peduli terhadap tugas yang telah diberikan kepada mereka sehingga tugas itu pun menumpuk menjadi banyak dan mengakibatkan pelajar tersebut merasa tertekan akibat tugas yang mereka punya.

c. Standar akademik yang tinggi

Standar akademik yang tinggi sering kali memengaruhi pelajar untuk menjadi pelajar yang terbaik di sekolah maupun di kampus mereka, pengajar-pengajar pun memiliki harapan yang begitu besar terhadap mereka. Hal itu tentu memberikan tekanan terhadap pelajar untuk berhasil mencapai pada tingkat yang lebih tinggi.

Penjelasan-penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi stress akademik bisa berupa faktor yang berasal dari diri sendiri atau factor internal, berupa pola pikir yang salah, kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri, dan sebagainya. kedua factor yang berasal dari luar individu berupa factor eksternal berupa dorongan sosial, waktu belajar yang minim, dan sebagainya.

3. Dimensi Stres Akademik

Gadzella (1991) membagi menjadi dua dimensi ketika melakukan pengukuran terhadap stres akademik, kedua dimensi tersebut adalah *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

a. *Stressor* Akademik

Gadzella dan Masten (2005) memberikan penjelasan bahwa *stressor* akademik adalah suatu situasi ataupun peristiwa sebagai stimulus yang mengharuskan adanya penyesuaian diri terhadap berbagai yang tidak biasa ada dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik sendiri memiliki 5 kategorisasi yaitu :

a) *Frustrations* (Frustrasi),

Frustrasi yaitu hal yang berkaitan dengan kesulitan sehari-hari, kegagalan dalam mencapai tujuan yang sebelumnya telah direncanakan, keterlambatan dalam berproses mencapai tujuan, tidak diterima di lingkungan, hubungan yang mengecewakan, dan penyesalan atas kesempatan yang terlewat. Frustrasi ini sering dialami oleh sebagian besar mahasiswa khususnya yang sedang berproses mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir.

b) Conflicts (Konflik),

Konflik merupakan keadaan yang berhubungan dengan pemilihan antara dua atau lebih dari alternatif baik yang diharapkan mampu menjadi solusi maupun alternatif yang tidak diinginkan.

c) Pressures (Tekanan),

Tekanan berhubungan dengan batas waktu (*deadline*) tugas, kompetisi, beban tugas yang berlebihan. Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mendapatkan tekanan dari berbagai macam sumber seperti tekanan yang berasal dari orang tua, untuk segera menyelesaikan skripsi. Teman, yang sudah lulus terlebih dahulu. Dosen pembimbing, yang memberikan revisi serta batas waktu yang singkat. Serta lingkungan sosial yang menuntut untuk berkompetisi agar lebih baik dari orang lain.

d) Changes (Perubahan)

Perubahan ini berhubungan dengan berbagai macam pengalaman yang baru sehingga memberi rasa kurang nyaman, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, sehingga mengganggu proses dalam mencapai tujuan.

e) Self-Imposed (Pemaksaan diri)

Pemaksaan kepada diri sendiri biasanya berhubungan dengan keinginan individu dalam keikutsertaan untuk berkompetisi, ingin disenangi banyak orang, terlalu mengkhawatirkan berbagai macam hal, melakukan

prokrastinasi, serta kecemasan dalam menghadapi masalah sehingga orang tersebut mendorong diri secara berlebihan untuk memenuhi hal-hal tersebut.

b. Reaksi-reaksi Terhadap Stressor Akademik

Dimensi kedua dari stres akademik adalah reaksi yang muncul terhadap stressor akademik. Menurut Gadzella (1991) reaksi-reaksi yang muncul terhadap stress akademik yaitu :

a) Physiological (reaksi fisik)

Reaksi fisik ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gagap dalam berbicara, gemetaran, sering kelelahan, sakit perut, nyeri pada sebagian badan, sesak nafas, masalah kulit, kepala yang terasas sakit, pengurangan atau penambahan pada berat badan.

b) Emotional (reaksi emosi)

Reaksi emosional biasanya ditandai dengan perasaan takut, sering marah, rasa bersalah, serta perasaan sedih yang berlebihan

c) Behavioral (reaksi perilaku)

Reaksi perilaku yang muncul diantaranya sering menangis, melakukan hal yang menyakiti diri sendiri bahkan orang lain, mudah tersulut emosi marah, memisahkan diri dari lingkungan, bahkan mencoba melakukan tindakan bunuh diri.

d) Cognitive Appraisal (penilaian kognitif)

Reaksi kognitif berhubungan dengan penilaian seseorang terhadap situasi yang menjadi pemicu stress serta bagaimana orang tersebut dapat merancang perencanaan yang tepat untuk mengatasi masalah yang menekan.

Penjelasan mengenai dimensi dari stress akademik ini bisa diambil kesimpulan bahwa dimensi stress akademik terdiri dari 2 dimensi berupa *stressor* akademik yang berupa stimulus-stimulus yang menjadi

penyebab stress, dan yang kedua adalah reaksi yang muncul akibat dari *stressor* akademik itu sendiri.

4. *Stres* Akademik Perspektif Islam

Islam telah memperkenalkan stress atau tekanan psikologis yang ada dalam kehidupan ini sebagai suatu cobaan. Dalam menjalankan kehidupan yang ada di dunia, manusia tidak akan pernah dapat melepaskan diri dari masalah dan cobaan. Ada manusia yang mempunyai keyakinan bahwa dia mampu menghadapi masalah dan cobaan tersebut dengan baik. Namun tidak sedikit juga manusia yang tidak memiliki keyakinan sehingga ia merasa tidak memiliki kemampuan dalam menerima tekanan-tekanan dari masalah dan cobaan tersebut. Contoh secara nyata bahwa ada banyak manusia yang merasa tidak mampu menerima keadaannya adalah adanya kasus seperti bunuh diri, pencurian, dan lain-lain.

Sebenarnya Allah SWT sudah berfirman di dalam Al Quran di dalam surat Al Baqarah ayat 155 yaitu :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar(Q.S Al Baqarah : 155, Kemenag, 2022).

Ayat tersebut menjelaskan mengenai kepastian bahwa masalah yang dialami oleh manusia merupakan kepastian dan masalah tersebut juga dapat berupa suatu cobaan. Hal ini dijelaskan juga oleh Irfan dan Amir (2020) yang menyatakan bahwa cobaan dari Allah SWT merupakan suatu keniscayaan yang harus dihadapi oleh manusia.

Kesimpulan yang bisa didapatkan dari penjelasan mengenai stress akademik dalam pandangan Islam adalah seluruh manusia pasti akan mendapatkan ujian serta cobaan, baik dalam hal kehidupan social, masyarakat, personal, maupun dalam hal pendidikan atau akademik. Maka dari itu persoalan persoalan yang menyebabkan stress akademik tidak jauh dari cobaan-cobaan dari Allah untuk melihat mana dari para hamba-Nya yang memiliki iman yang kuat dan yang lemah.

B. *Hardiness*

1. Definisi Hardiness

Secara Bahasa, *Hardiness* memiliki arti ketahanan, ketabahan hati, dan daya tahan. Sedangkan secara istilah, Kobasa (dalam Aprilia, 2015) memberikan penjelasan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan susunan dari karakteristik kepribadian yang membuat seseorang dalam menghadapi stresnya menjadi lebih kuat, optimis, tahan, dan stabil sehingga mengurangi efek negatif dari stres tersebut.

Santrock (2005) berpendapat bahwa *hardiness* ialah gaya dari suatu kepribadian yang berkarakteristik memiliki komitmen yang kuat, kontrol diri, dan mampu mempersepsikan suatu permasalahan sebagai suatu tantangan. Secara psikologis, apabila seseorang memiliki ketahanan psikologis pada tingkat yang tinggi cenderung akan berperilaku lebih efektif untuk menghadapi stres menggunakan *coping strategy* yang berfokus pada masalah, hal ini dijelaskan oleh William *et al.* (dalam Nevid *et al.* 2005).

Sukmono (dalam Aprilia, 2015) juga memberikan pengertian pada kepribadian *hardiness* sebagai ketahanan psikologis yang akan membantu dalam pengelolaan stres. Hal ini didukung dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Astuti (1999), yang menjelaskan bahwa *hardiness* ini mampu mengarahkan individu kepada *transformational coping* yang akan membuat situasi yang menyebabkan stres menjadi bentuk situasi yang tidak mengandung stres, sehingga ketegangan menunjukkan pada taraf yang tidak terlalu tinggi atau rendah.

Maddi (2013) memberikan penjelasan bahwa *hardiness* ini merupakan seperangkat sikap serta keterampilan seseorang dalam mempelajari sesuatu sehingga dapat membantu individu mengendalikan keadaan-keadaan yang berpotensi untuk memberikan ancaman menjadi suatu peluang untuk bisa mengembangkan diri serta mencari lebih dalam tentang makna yang ada dibalik keadaan yang terjadi disekitar individu tersebut. Hal tersebut tentu akan memberikan manfaat besar bagi individu untuk tetap mempertahankan kinerjanya ketika dalam suatu pekerjaan meskipun di bawah tekanan. Pengertian ini lah yang dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi *hardiness* ini memiliki landasan dan jelas dan sesuai dengan kebutuhan di dalam penelitian ini.

Definisi-definisi yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* ini merupakan suatu keterampilan dan sikap yang dimiliki individu untuk selalu belajar berkembang menjadi lebih baik dengan kemampuan untuk selalu berkomitmen dan mengontrol keadaan yang menjadi potensi tekanan sehingga individu tersebut memiliki ketahanan secara mental dalam menghadapi masalah yang akan atau sedang dihadapinya, sehingga mengurangi tingkat stres dan mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan persepsi pada permasalahan yang lebih positif.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Hardiness*

Hardiness memiliki faktor-faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya ketahanan atau *hardiness* dari individu, faktor-faktor yang memengaruhi *hardiness* ini dijelaskan oleh Florian (dalam Prasetya, 2015) berupa :

1) Kemampuan dalam perencanaan yang realistis

Kemampuan dalam merencanakan hal dengan lebih realistis dapat membuat individu yang menemukan suatu masalah ketika berproses, mampu secara realistis mengetahui apa hal yang terbaik yang individu tersebut lakukan dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

2) Rasa percaya diri dan citra diri yang positif

Individu akan lebih optimis dan tidak terlalu tegang dalam menghadapi masalah apabila mempunyai rasa percaya diri yang tinggi serta memiliki citra diri yang positif sehingga mampu menghindari dampak stres yang terlalu berat dalam menghadapi masalah tersebut.

3) Keterampilan berkomunikasi

Mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi serta kapasitas dalam mengelola perasaan yang kuat dan impuls akan membantu dalam manajemen stres ketika berhadapan dengan suatu masalah.

Penejelasan-penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat menjadi pengaruh bagi *hardiness* ini meliputi kemampuan dalam merencanakan sesuatu secara realistis, rasa percaya diri serta citra diri yang baik, kemudian kemampuan dalam berkomunikasi yang baik

3. Dimensi *Hardiness*

Jesica (2021) menjelaskan apabila seseorang memiliki *hardiness* yang tinggi, dia tidak akan mudah sedih, mampu bangkit dari situasi yang rendah, serta tidak bereaksi terhadap *stressor* secara berlebihan. Salah satu cara mengetahui apakah individu mempunyai karakteristik kepribadian *hardiness* atau tidak, lemah atau kuat, tinggi atau rendah, maka diperlukan pengetahuan tentang dimensi dari *hardiness* itu sendiri, dimensi-dimensi *hardiness* ini dijelaskan oleh Kobasa dan Maddi (dalam Purpasari, 2006), mereka menjelaskan dimensi dari *hardiness* berupa :

a. *Control*

Kontrol diri adalah kecenderungan yang dimiliki individu dalam percaya serta menerima bahwa dirinya dapat mengendalikan dan memengaruhi suatu keadaan dengan pengalaman yang dimilikinya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Individu yang memiliki kontrol pada diri sendiri yang kuat akan cenderung berpikir secara optimis dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi, berbeda individu yang memiliki kontrol yang rendah. Individu yang mempunyai kepribadian *hardiness* mempunyai kemampuan dalam mengontrol keadaan yang terjadi dalam kehidupannya.

b. *Commitment*

Komitmen merupakan kecenderungan individu untuk mengikutsertakan dirinya ke dalam berbagai kegiatan, kejadian, serta orang lain dalam kehidupannya. Komitmen memiliki hubungan terhadap nilai-nilai yang ada dalam kehidupan serta kejadian yang unik terhadap masing-masing individu yang memungkinkan mereka untuk melibatkan dan mengikutsertakan dirinya secara penuh dalam berbagai situasi yang mempunyai potensi membahayakan mereka. Komitmen juga didefinisikan sebagai keterikatan individu terhadap sesuatu. Apabila seorang individu mempunyai komitmen yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimilikinya akan berguna terhadap keadaan yang mereka hadapi. Rahardjo (2005), menjelaskan komitmen ini merupakan suatu keyakinan individu bahwa dia bermakna dan mempunyai kejelasan tujuan yang ingin dicapai. Seseorang yang mengikuti kegiatan dengan perasaan tersebut, akan menuntun untuk memberikan makna terhadap setiap kegiatan dan sesuatu yang ada di lingkungan kegiatan tersebut.

c. *Challenge*

Suatu tantangan yang mengacu kepada kecenderungan dalam memandang sebuah perubahan yang terjadi sebagai sebuah peluang untuk menjadi semakin berkembang dan tumbuh, namun bukan sebagai ancaman terhadap keamanan. Apabila seseorang memiliki tantangan yang dianggap kuat, dia termasuk orang-orang yang cenderung dinamis, mempunyai kemampuan, serta memiliki harapan yang kuat untuk terus maju. Individu tersebut akan menemukan cara yang memudahkan untuk mengurangi terlebih lagi menghilangkan *stressor*, dan menganggap tekanan atau stres bukan suatu hambatan melainkan suatu tantangan. Kobasa memiliki kepercayaan bahwa individu yang berkarakteristik *hardiness* yang mempunyai rasa tantangan yang tinggi cenderung mengharapkan adanya perubahan dan melihat keadaan yang memberikan tekanan sebagai sesuatu yang dianggap tantangan yang memberikan kesempatan kepada individu tersebut berkembang menjadi lebih baik.

Penjelasan tentang dimensi dari *hardiness* ini dapat disimpulkan bahwa kepribadian ini memiliki dimensi-dimensi berupa *control*, yaitu kemampuan individu dalam pengendalian diri. Kedua komitmen, yaitu keberadaan dalam menjalani kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan tersebut. Ketiga tantangan, yaitu kepercayaan bahwa sebuah masalah merupakan tantangan yang bisa membentuk individu tersebut menjadi seseorang yang lebih baik.

4. Manfaat *Hardiness*

a. Terbantunya proses adaptasi pada individu

Individu yang mempunyai tingkat *hardiness* cenderung tinggi dapat menjadi bantuan kepada individu tersebut dalam beradaptasi dengan keadaan-keadaan yang baru saja dialami, sehingga stres yang ditimbulkan dari keadaan tersebut akan lebih rendah

b. Toleransi terhadap rasa frustrasi

Individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi dapat menunjukkan tingkat frustrasi yang berada pada tingkat yang lebih rendah daripada individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang rendah. Dalam suatu penelitian, bahkan *hardiness* membantu menurunkan potensi berfikir untuk bunuh diri pada mahasiswa.

c. Mengurangi dampak buruk stres

Kobasa yang melakukan penelitian tentang *hardiness* berkali-kali menyebutkan bahwasannya, ketabahan dalam hati mampu memberikan peran yang efektif apabila seseorang mengalami fase stres ketika menjalani kehidupannya. Hal ini disebabkan mereka tidak memandang stres sebagai sesuatu yang mengancam, melainkan suatu tantangan yang memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik.

d. Mengurangi potensi terjadinya *burnout*

Burnout merupakan suatu kondisi dimana seseorang kehilangan kontrol pribadi karena besarnya tekanan yang berlebihan dari keadaan terhadap dirinya. *Burnout* sering terjadi pada pekerja-pekerja *emergency* yang memiliki beban kerja yang tinggi. Maka

dari itu *hardiness* sangat dibutuhkan oleh individu yang memiliki beban kerja yang tinggi untuk mengurangi stres dan mengurangi potensi terjadinya burnout.

e. Mengurangi penilaian negatif terhadap ancaman

Individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi biasanya akan memandang situasi atau keadaan yang berpotensi menjadi penyebab stres sebagai suatu tantangan yang positif. Pemikiran tersebut dapat membantu agar berpikir lebih jernih dalam penentuan keputusan *coping* mana yang kemungkinan akan sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

f. Meningkatkan harapan untuk melakukan coping yang baik

Coping yang baik yang sesuai secara kognitif serta perilaku akan menuntun seseorang menuju ke keadaan yang lebih baik dari sebelumnya. *Hardiness* juga membuat individu dapat melakukan *coping* yang dipilih untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya

g. Meningkatkan ketahanan fisik

Dengan pola pikir yang baik karena mempunyai karakteristik *hardiness*, hal tersebut dapat menjaga individu tersebut supaya tetap berperilaku secara sehat meskipun menjalani keadaan-keadaan yang memberikan tekanan terhadap dirinya dan menghadapi stres secara lebih baik. Karena ketahanannya inilah yang akan menjaga individu tersebut untuk lebih sehat dan tidak rentan terkena penyakit.

h. Melatih diri dalam pengambilan keputusan

Hardiness juga dapat membantu individu dalam melihat sebuah kesempatan dengan pikiran yang jernih sehingga mampu menjadi suatu bentuk latihan dalam pengambilan keputusan yang tepat baik sedang dalam keadaan stres maupun tidak.

Penjelasan tentang manfaat kepribadian *hardiness* sebelumnya dapat membawa kepada kesimpulan bahwa kepribadian ini memiliki banyak

sekali manfaat bagi individu entah itu dalam hal pengembangan diri, pengendalian diri, serta kesiapan dalam menghadapi berbagai masalah yang sedang dialami atau akan dialami oleh individu tersebut.

5. *Hardiness* Perspektif Islam

Seperti penjelasan sebelumnya, *Hardiness* secara bahasa merupakan ketahanan, ketabahan hati, dan daya tahan. Sedangkan secara istilah, *hardiness* bisa disimpulkan penjelasannya menjadi suatu karakteristik kepribadian yang berupa ketahanan secara psikologis ketika berhadapan dengan masalah atau keadaan yang dialaminya, sehingga mampu mengurangi tekanan dan mampu mempersepsi suatu masalah sudut pandang yang lebih positif.

Konsep dari *hardiness* ini awalnya dijelaskan oleh Kobasa sebagai salah satu variabel yang ada di dalam diri individu dalam proses dalam menghadapi masalah serta proses penerimaan pada diri individu tersebut. Konsep *hardiness* sebenarnya sudah diajarkan dan dianjurkan oleh Allah, di dalam islam manusia dianjurkan untuk senantiasa memiliki kepribadian *hardiness*. Seperti yang dijelaskan pada Q.S. Muhammad ayat 31 yaitu :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْهِدِينَ مِنَكُمْ وَالصَّابِرِينَ ۗ وَنَبْلُوَنَّكُمْ

Artinya : Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kamu sehingga kami mengetahui orang-orang yang benar-benar berjihad dan bersabar diantara kamu; dan akan Kami uji perihal kamu.

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya manusia akan diuji sehingga akan dari situ akan diketahui orang-orang mana yang serius dalam berjihad dan bersabar serta orang-orang mana yang tidak mampu untuk bersabar. Ayat ini juga sesuai dengan Al Quran surat Al Baqarah ayat 155 yaitu :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al Baqarah : 155 Kemenag, 2022)

Kedua ayat tersebut memberikan penjelasan tentang cobaan dan ujian bagi seluruh manusia untuk melihat siapa diantara seluruh manusia yang mampu kuat bersabar dan yang tidak, pada ayat tersebut orang-orang yang kuat untuk bersabar akan diberikan berita gembira, berita gembira tersebut dijelaskan pada Al Quran surat Al Baqarah ayat 157 yaitu :

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya : Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk. (QS. Al Baqarah : 157 Kemenag, 2022)

Ayat tersebut memberikan penjelasan tentang kabar yang menggembirakan bagi orang-orang yang kuat dan mampu bersabar dalam menghadapi segala cobaan serta ujian dari Allah adalah berupa rahmat, ampunan, serta mendapatkan petunjuk dari Allah SWT. Penjelasan-penjelasan tersebut dapat menjadikan kesimpulan bahwa pemikiran tentang konsep *hardiness* tidaklah hanya pemikiran dari keilmuan barat. Bahkan sebelum pemikiran itu ada, konsep *hardiness* sudah dibahas di dalam islam.

Penjelasan tentang *hardiness* menurut perspektif islam ini membawa kepada suatu kesimpulan bahwa manusia memang tidak akan luput dari suatu cobaa, maka orang-orang yang mempunyai ketahanan pada diri sendiri yang kuat dan mampu bersabar, dalam islam mereka maka Allah SWT. akan memberikan rahmat baginya,

C. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Stres Akademik*

Pembahasan yang sebelumnya telah menerangkan tentang *hardiness* yang merupakan salah satu karakteristik dari kepribadian berupa ketahanan psikologis yang dimiliki seseorang terhadap tekanan dari masalah yang dihadapinya. Dalam penelitian kali ini, pembahasan mengenai stres akademik yang masih termasuk dalam stres secara umum. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Amirudin dan Ambarini (2014), Penelitian ini menghasilkan fakta berupa adanya pengaruh negatif dari *hardiness* terhadap tingkat stress yang dialami oleh kadet akademik TNI-AL.

Fauqi (2017) juga melakukan penelitian tentang hubungan self-efficacy dan *hardiness* terhadap stres akademik santri kelas VII dan kelas VIII di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri yang ada di daerah Malang, dan mendapat hasil bahwa *hardiness* memiliki pengaruh dengan jumlah sebesar 33,7% terhadap tingkat stres akademik dari para santri kelas VII dan VIII tersebut.

Putri dan Sawitri (2017) dalam penelitiannya memberi ungkapan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh negatif terhadap stress akademik pada Taruna yang berada pada Tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, dengan besar pengaruh *hardiness* terhadap stress akademik sebesar 39%.

Hendra (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *hardiness* dengan stress akademik berdasarkan hasil uji korelasi yang menunjukkan bahwasannya nilai koefisien korelasi sebesar -0,646.

Risana dan Kustanti (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin rendah tingkat dari stres akademik yang mengartikan bahwa terdapat pengaruh negatif dari *hardiness* terhadap stress akademik. Pada penelitian ini besarnya pengaruh yang diberikan *hardiness* terhadap stres akademik ialah 30,8%.

Yunita dan Monalisa (2021) menjelaskan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan

stress akademik. Pendapat ini didasarkan pada nilai koefisien korelasi dari hasil uji korelasi yang menunjukkan sebesar -0,467.

Syifa dan Rilla (2021) dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa *hardiness* dan efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 22,9% terhadap stress akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang dan sebanyak 77,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Mufidah (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *hardiness* berpengaruh negatif terhadap stress akademik dengan nilai korelasi sebesar -0,493 dan menjelaskan bahwa dengan kepribadian *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka akan memudahkan dalam mengontrol dan mengubah kondusu yang menegangkan serta memiliki komitmen baik pada perubahan dan rintangan.

Yolandah dan Yuli (2021) juga melakukan penelitian terhadap pengaruh yang diberikan dari variabel *hardiness* terhadap stress akademik saat pembelajaran daring ketika masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta, penelitian tersebut menghasilkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh terhadap stress akademik sebesar 39,4% pada siswa SMP, di DKI Jakarta selama pembelajaran daring di masa pandemi.

Wulandari (2021) dalam hasil penelitain yang dilakukannya mengungkapkan bahwasannya terdapat pengaruh sebesar 62,5% dari hubungan antara efikasi diri dan *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI MAN 1 Pekanbaru.

Soviantriana, Shofiyah, dan Kartikaningrum (2021) menjelaskan berdasarkan hasil dari penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta.

Azizah dan Satwika (2021) mengungkapkan dari hasil penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid 19, bahwa *hardiness* memiliki sumbangan pengaruh terhadap stress akademik sebesar 38,1%. Pengaruh yang diberikan berupa pengaruh negatif

yang artinya semakin tinggi tingkat *hardiness* semakin rendah tingkat pada stres akademik.

Kurnia dan Ramadhani (2021) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa adanya pengaruh negatif dari *hardiness* terhadap stres akademik berdasarkan nilai koefisien sebesar -0,233. Kontribusi dari pengaruh yang diberikan *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stress akademik mencapai besaran 71,7%.

Prasetya, Merida, dan Novianti (2022) dalam hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa dari data yang telah dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan yang negatif diantara *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa yang belajar Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran dilakukan secara online atau jarak jauh.

Iqbal dan Yuli (2021) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwasannya terdapat pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik berupa pengaruh negatif. Kesimpulan ini diambil dari hasil uji regresi linear sederhana dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,504.

Husnia (2022) menyebutkan hasil dari penelitiannya menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,232 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negative antara *hardiness* terhadap stres akademik pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekes Kemenkes Aceh.

Salsabilla (2022) mengungkapkan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh negatif dengan koefisien sebesar -0,453 dari *hardiness* terhadap stres akademik, dengan besaran sumbangan pengaruh sebesar 19,1%.

Penelitian-penelitian tersebut membeikan penjelasan yang dapat disimpulkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh terhadap stress akademik, pengaruh tersebut merupakan pengaruh negatif dimana semakin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, maka semakin rendah stress akademik yang dialami orang tersebut.

D. Hipotesis

Suharsimi dan Arikunto (2010) memberikan penjelasan bahwasannya hipotesis adalah suatu jawaban yang memiliki sifat sementara terhadap suatu permasalahan di dalam sebuah penelitian, sampai terbukti atau tidaknya melalui data yang telah dikumpulkan. Hipotesis juga didefinisikan sebagai jawaban yang bersifat sementara dari rumusan masalah pada penelitian di mana rumusan masalah ini berbentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis di dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang diakibatkan dari variabel *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa PKL-MB prodi sarjana fakultas psikologi UIN Malang dengan penjabaran sebagai berikut :

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan dari *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa PKL MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Sesuai dengan pernyataan Azwar (2014) bahwa penelitian dapat dilihat dari pendekatan dalam analisisnya, dan penelitian sendiri dapat dibagi menjadi dua macam yang meliputi penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif.

Pada penelitian kali ini, jenis penelitian yang digunakan berupa penelitian jenis kuantitatif. Penelitian kuantitatif dipilih karena dalam penelitian ini akan menggunakan analisis data yang berupa angka. Penjelasan tersebut sesuai dengan penjelasan yang disebutkand oleh Azwar (2014) bahwa penelitian yang dalam prosesnya menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisis yang digunakan pada data-data yang berupa angka (numerikal) yang selanjutnya diolah menggunakan metode statistika. Harani dan Ending (2019) juga senada dengan pernyataan tersebut mereka menyebutkan bahwa disebut dengan metode penelitian secara kuantitatif karena data yang ada dalam penelitian tersebut berupa angka-angka dengan penggunaan analisis statistik dalam menganalisa angka-angka tersebut. Penelitian ini pada dasarnya merupakan penelitian inferensial dalam rangka menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang.

B. Identifikasi Variabel

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, kedua variabel tersebut adalah variabel terikat (*Dependent variable*) dan variabel bebas (*Independent variable*)

1. Dependent variable

Menurut Azwar (2014), variabel terikat (*Dependent variable*) merupakan variabel dalam penelitian yang diukur untuk

mengetahui seberapa besar pengaruh yang berasal dari variabel lain. Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang

2. *Independent variable*

Menurut Azwar (2014) menjelaskan bahwa variabel bebas (*Independent variable*) merupakan variabel yang memengaruhi variabel lain yang ingin teliti. Pada penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah *hardiness*

C. Definisi Operasional

Sumadi (2002) menjelaskan tentang definisi operasional yaitu definisi yang didasarkan pada sifat-sifat dari sesuatu yang didefinisikan tersebut yang dapat diobservasi atau diamati. Dalam penelitian ini definisi yang dijelaskan yaitu dari variabel bebas (X) berupa *hardiness* dan variabel terikat (Y) berupa stres akademik.

1. Stres akademik

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh seseorang yang terjadi di lingkungan pendidikan seperti perkuliahan. Stres akademik diidentikkan dengan reaksi-reaksi yang muncul disebabkan oleh stressor dari stress akademik, pada stressor akademik yang disebutkan yaitu berasal dari lingkungan kampus atau perkuliahan dengan tugas-tugas yang diberikan serta ditambahkan tugas yang harus diselesaikan dari program PKL-MB bagi sebagian mahasiswa yang mengikutinya..

2. *Hardiness*

Hardiness merupakan susunan sikap dan keterampilan seseorang yang memuat seseorang tersebut mampu menghadapi tekanan dari banyaknya tugas dan tuntutan dengan *commitment* pada proses, control diri yang baik, serta menganggap bahwa masalah merupakan tantangan yang akan membantu proses perkembangan pada diri sendiri.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (1997) mengartikan populasi sebagai suatu wilayahh generalisasi yang didalamnya terdapat subjek ataupun obyek yang menjadi kuantitas yang memiliki cirikhas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari hingga akhirnya didapatkan kesimpulan yang ditarik dari penelitian yang telah dilakukan.

Menurut Hadi (2004), populasi merupakan seluruh individu yang dilibatkan dengan maksud untuk diselidiki. Populasi juga dapat disebut sebagai sejumlah individu dengan minimal memiliki satu sifat yang sama.

Azwar (2004), menjelaskan bahwa populasi merupakan sekelompok dari subjek yang akan digeneralisasi oleh hasil dari penelitian yang memiliki cirikhas tertentu dalam suatu penelitian.

Berdasarkan dari penjelasan-penjelasan tersebut, maka populasi yang ada dalam penelitian yang dilakukan ini adalah mahasiswa Prodi Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengikuti PKL-MB yang berjumlah 88 orang.

2. Sampel

Azwar (2014) memberikan definisi bahwa sampel adalah sebagian anggota dari seluruh populasi. Maka dari itu sampel juga termasuk bagian dari populasi dan memiliki berbagai macam ciri-ciri yang juga ada pada populasinya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dengan memberikan peluang yang sama pada setiap komponen anggota yang ada di dalam populasi untuk kemudian akan dipilih sampel yang akan diambil datanya untuk diteliti.

Sugiyono (2010) memberikan penjelasan bahwa teknik *probability sampling* ini mempunyai berbagai macam jenis seperti *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random sampling*, *sampling area (cluster) sampling*. Sedangkan Suharsimi (2010), megartikan sampel sebagai sebagian atau wakil dari populasi yang akan diproses dalam penelitian. Suharsimi juga menjelaskan bahwa pengambilan sampel untuk penelitian apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang, maka alangkah baiknya diambil secara keseluruhan, namun apabila jumlah subjeknya sebesar atau lebih dari 100 orang, maka sample dapat diambil dengan jumlah sebesar 10-15% atau 20-25% atau lebih. Karena pada penelitian ini populasi kurang dari 100 orang, maka sampel yang digunakan adalah seluruh mahasiswa PKL-MB Prodi sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang

E. Teknik pengumpulan data

Azwar (2014) memberikan penjelasan bahwa data dalam penelitian dapat dikumpulkan dari instrumen pengumpulan data, data dokumentasi, serta observasi. Kecermatan dalam memperoleh informasi mengenai subjek serta variabel dalam penelitian berantung kepada strategi serta alat yang digunakan dalam pengambilan data tersebut. Teknik pengumpulan data ini juga akan berpengaruh dalam menentukan ketepatan hasil dari penelitian ini sendiri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala model likert.

Penyusunan skala bertujuan untuk mengetahui tentang sikap pro atau kontra, sikap positif atau negatif, sikap persetujuan atau tidak setuju, penerimaan dan penolakan terhadap suatu fenomena sosial. Dalam skala sikap ini, objek sosial pada sample diberlaku sebagai objek sikap, yang berisikan berbagai macam pernyataan berupa sikap tentang suatu objek sikap atau keadaan. Azwar (2014), menjelaskan biasanya, pernyataan-pernyataan berupa *favorabel* dan *unfavorabel* yang pilihannya didasarkan

pada kualitas isi serta analisis secara statistika terhadap kemampuan pernyataan tersebut dalam mengungkapkan sikap dari kelompok

Pada penelitian ini, tiap variabelnya terdapat empat kategori persetujuan, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (ST), setuju (S) dan sangat setuju (ST). tidak adanya pernyataan persetujuan yang netral ini didasarkan pada pendapat dari Nussbeck (dalam Azwar, 2014) yang berpendapat tentang perlu atau tidaknya menyediakan pilihan netral atau tengah dipicu karena kekhawatiran beberapa orang yang memiliki pendapat apabila pilihan netral diadakan maka kebanyakan dari subjek akan cenderung memilih pilihan tengah tersebut. Hal tersebut mengakibatkan data tentang perbedaan diantara responden menjadi kurang informatif atau kurang bervariasi.

Tingkat tinggi atau rendahnya skor memiliki perbedaan secara bertingkat bergantung pada jenis *favorabel* atau *unfavorabel* aitem yang digunakan.

a. Stres akademik

Skala pada variable stress akademik dalam penelitian kali ini adalah penjabaran dari dimensi-dimensi pada stress akademik yang dijabarkan oleh Gadzella (1991). pemberian skor yang digunakan pada skala variable stres akademik ini menggunakan metode likert dengan 2 jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang terbagi menjadi 4 kategori jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pada kategori pilihan jawaban tersebut, peneliti tidak mencantumkan pilihan netral atau tengah didasarkan pada pendapat Nussbeck (dalam Azwar, 2014) yang menjelaskan tentang perbedaan pendapat mengenai perlu atau tidaknya menyediakan pilihan netral dipicu karena kekhawatiran pada beberapa ahli yang berpendapat apabila pilihan netral dimunculkan, maka kebanyakan subjek penelitian akan memilih pilihan pada kategori netral tersebut, hal ini menyebabkan data tentang perbedaan pada responden menjadi kurang informatif.

Berdasarkan hal tersebut, maka pada penelitian kali ini *blueprint* pada skala stress akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Blueprint Stres Akademik

Variabel	Dimensi	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Stres Akademik	Stressor akademik	1, 2, 5, 14, 16, 17	12, 13	8
	Reaksi terhadap stressor	3, 4, 6, 8, 9, 10, 15	7, 11	9
	Total			17

b. Hardiness

Skala pada variable *hardiness* dalam penelitian kali ini adalah penjabaran dari dimensi-dimensi pada stress akademik yang dijabarkan oleh Kobasa (dalam Purpasari, 2006). pemberian skor yang digunakan pada skala variable *hardiness* ini menggunakan metode likert dengan 2 jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang terbagi menjadi 4 kategori jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pada kategori pilihan jawaban tersebut, peneliti tidak mencantumkan pilihan netral atau tengah didasarkan pada pendapat Nussbeck (dalam Azwar, 2014) yang menjelaskan tentang perbedaan pendapat mengenai perlu atau tidaknya menyediakan pilihan netral dipicu karena kekhawatiran pada beberapa ahli yang berpendapat apabila pilihan netral dimunculkan, maka kebanyakan subjek penelitian akan memilih pilihan pada kategori netral tersebut, hal ini menyebabkan data tentang perbedaan pada responden menjadi kurang informatif. Berdasarkan hal tersebut, maka pada penelitian kali ini *blueprint* pada skala *hardiness* adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Blueprint Hardiness

Variabel	Dimensi	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavoable	
Hardiness	Control	1, 2, 11	7, 8	5
	Commitment	5, 6	12	3
	Challenge	3, 4	9, 10	4
	Total			12

F. Validitas dan Relibilitas

1. Validitas

Azwar (1997) menjelaskan bahwa validitas merupakan aspek kecermatan dari suatu pengukuran. Suatu instrumen alat ukur dapat dinyatakan bahwa ia merupakan alat ukur dengan tingkat validitas tinggi apabila alat ukur itu mampu menjalankan fungsinya sebagai alat ukur dengan baik, mampu memberikan hasil dari pengukuran yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran menggunakan alat ukur tersebut. Sebaliknya, apabila alat ukur memberikan hasil data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran, maka alat ukur yang digunakan pada pengukuran tersebut memiliki validitas yang rendah.

Dalam uji validitas pada stres akademik yang dilakukan peneliti pada penelitian ini maka di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.3 Uji Validitas Stres Akademik

Variabel	Dimensi	Aitem		Jumlah
		Valid	Tidak Valid	
Stres Akademik	Stressor akademik	1, 2, 5, 12, 13, 14, 16, 17	-	8

	Reaksi terhadap stressor	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	-	9
	Total			17

Sedangkan pada variabel *Hardiness* didapatkan hasil uji validitas sebagai berikut :

Tabel 3.4 Uji Validitas *Hardiness*

Variabel	Dimensi	Aitem		Jumlah
		Valid	Tidak Valid	
Hardiness	Control	1, 2, 7, 8, 11	-	5
	Commitment	5, 6, 12	-	3
	Challenge	3, 4, 9, 10	-	4
	Total			12

Dalam menentukan validitas dari skala variable *hardiness* dan skala pada variable stres akademik di dalam penelitian ini, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan bantuan program komputer yaitu *Statistic Product And Service Solution (SPSS)*.

2. Reliabilitas

Azwar (1997) menjelaskan bahwasannya reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang berasal dari kata *rely* dan *ability* diaman menjelaskan bahwa apabila pengukurang memiliki reliabilitas yang tinggi maka pengukuran tersebut disebut reliabel.

Penjelasannya yang lain dari Azwar (2014), ia menjelaskan bahwa koefisien reliabilitas berada pada rentan angka antara 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitasnya menunjukkan hasil yang semakin tinggi dan semakin dekat dengan angka 1,00 maka pengukuran tersebut semakin reliabel.

Dalam penentuan reliabilitas dari tiap aitem, maka dalam penelitian ini, penggunaan uji reliabilitas menggunakan nilai alpha Cronbach, apabila lebih besar dari r table maka skala tersebut reliabel namun apabila kurang dari r table maka skala tersebut tidak reliabel. Pada uji reliabilitas terhadap skala stress akademik maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.5 Statistik Reliabilitas Stres Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	17

Berdasarkan table hasil uji reliabilitas pada stres akademik menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,875 yang artinya lebih besar dari 0,6. Sesuai dengan ketentuan apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 maka menunjukkan bahwa skala stress akademik merupakan reliabel. Sedangkan pada uji reliabilitas terhadap skala *hardiness* maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.6 Statistik Reliabilitas *Hardiness*

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	12

Berdasarkan table hasil uji reliabilitas pada *hardiness* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,516 yang artinya lebih besar dari 0,6. Sesuai dengan ketentuan apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 maka menunjukkan bahwa skala *hardiness* merupakan reliabel.

G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis berupa regresi linier sederhana. Yuliara (2016) menjelaskan bahwa Regresi linier sederhana adalah model persamaan yang memberikan gambaran

pengaruh atau hubungan dari satu variabel dependen dengan satu variabel independen. Persamaan dari regresi linier sederhana pada umumnya digambarkan sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan :

\hat{Y} : variabel respon

a : konstanta / perpotongan dengan sumbu vertikal

b : konstanta regresi

X : variabel bebas

Perhitungan analisis data pada penelitian ini akan dilakukan menggunakan bantuan dari program komputer yaitu *Statistic Product And Service Solution (SPSS)*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Praktek Kerja Lapangan-Merdeka Belajar (PKL-MB) adalah salah satu program keilmuan yang dirancang oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (UIN MALIKI) Malang. Program ini dirancang sebagai kegiatan dalam mengimplementasikan program dari Kemendikbud dalam Permendikbud No. 3 Tahun 2020 Pasal 15 ayat 1 yaitu program Merdeka Belajar - Kampus Merdeka (MBKM). Program ini memberikan kesempatan terhadap para mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman yang lebih banyak serta menambah wawasan dan kompetensinya secara mandiri dan dapat dilakukan dengan cara belajar yang bebas atau tak terbatas.

Tujuan dari PKL-MB ini sendiri yaitu untuk mempersiapkan lulusan dari Fakultas Psikologi UIN MALIKI menjadi lulusan yang kreatif, inovatif, unggul serta memiliki kemandirian yang baik. Tujuan itupun juga terdapat pada Pedoman Akademik yang ditetapkan oleh Fakultas Psikologi yang terbagi dalam tujuh kompetensi dasar yaitu : 1) mampu mengimplementasikan keilmuan pada bidang psikologi dengan berwawasan luas, dengan bahasa yang sopan dan santun, serta memiliki perilaku yang sesuai dalam nilai-nilai keislaman, 2) mampu meneliti fenomena/isu yang berhubungan dengan keilmuan psikologi maupun interdisipliner, 3) mampu melakukan asesmen psikologi serta pembuatan laporan yang sesuai dengan batas kewenangan keilmuan psikologi, 4) mampu melaksanakan pelatihan dan intervensi psikologis sesuai dengan batas kewenangan keilmuan psikologi, 5) mampu melaksanakan konseling untuk antisipasi dan penuntasan problematika psikologis, 6) mampu melakukan analisis situasi sosial, ekonomi, budaya, bahasa, dan lingkungan dengan tujuan

perkembangan dalam keilmuan psikologi, dan 7) mampu membuka dialog dan berkembang bersama dengan disiplin ilmu yang lainnya.

PKL-MB yang dilaksanakan oleh Fakultas Psikologi UIN MALIKI memiliki misi berupa; pertama untuk menciptakan pengetahuan yang bersifat integral antara teori dan implementasinya sehingga bisa bekerja pada lingkup masyarakat baik dalam lembaga masyarakat maupun instansi. Kedua, memberikan fasilitas kepada mahasiswa untuk mengembangkan karirnya secara mandiri dan futuristik. Ketiga, untuk memperluas ruang lingkup belajar pada bidang psikologi yang beragam agar bisa merespon kebutuhan pangsa pasar. Keempat, terjalinnya kerja sama yang baik dalam jangka waktu lama antara Fakultas Psikologi UIN MALIKI serta mitra kerja dalam pemenuhan kebutuhan tenaga profesi di bidang keilmuan psikologi.

Program PKL-MB sendiri memiliki beberapa bidang pelaksanaan yang berbeda yaitu pertama program kuliah kolaboratif-tematik dimana mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di luar program mata kuliah diluar tawaran mata kuliah dari Fakultas Psikologi UIN MALIKI. Kedua, program magang dimana mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengimplementasikan keilmuan yang telah dipelajari di dalam dunia kerja secara langsung. Ketiga, program pembedayaan masyarakat dimana kegiatan ini bertujuan untuk menemukan potensi serta mengembangkannya sehingga kualitas masyarakat menjadi lebih baik. Keempat, program kewirausahaan yang bertujuan untuk memberikan wadah minat bagi mahasiswa dalam dunia wirausaha untuk mengembangkan usahanya secara mandiri dan terbimbing.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan proses yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik dari data penelitian. Hasil dari analisis deskriptif adalah berupa data-data mengenai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimal dan maksimal dari data yang diteliti. Hasil dari analisis deskriptif dari Stres akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Stres Akademik

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	80	34	21	55	37.57	8.246
Valid N (listwise)	80					

Berdasarkan table hasil uji deskriptif pada variable stress akademik dapat diketahui bahwa pada variable stress akademik memiliki nilai minimal 21, nilai maksimal 55, dengan *mean* sebesar 37,57 serta nilai standar deviasi sebesar 8,246. Sedangkan hasil analisis deskriptif dari *hardiness* yaitu :

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Hardiness

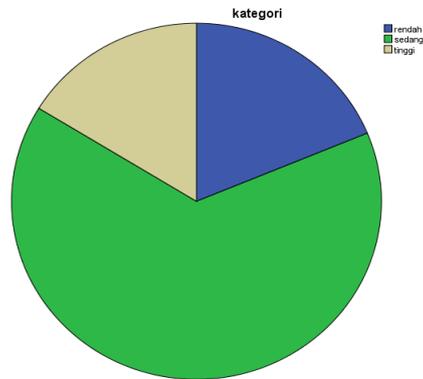
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	80	24	24	48	35.73	5.582
Valid N (listwise)	80					

Berdasarkan dari tabel diatas maka dapat diketahui bahwa variabel X berupa *hardiness* memiliki nilai minimal 24, nilai maksimal 48, dengan *mean* sebesar 35,73 serta nilai standar deviasi sebesar 5,582. Setelah nilai dari *mean* dan standar deviasi diketahui, maka data tersebut dapat dikategorisasikan berdasarkan masing-masing variabel sebagai berikut.

Tabel 4.3 Kategorisasi Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	18.8	18.8	18.8
	Sedang	52	65.0	65.0	83.8
	Tinggi	13	16.3	16.3	100.0
Total		80	100.0	100.0	

Diagram Kategorisasi Stres Akademik

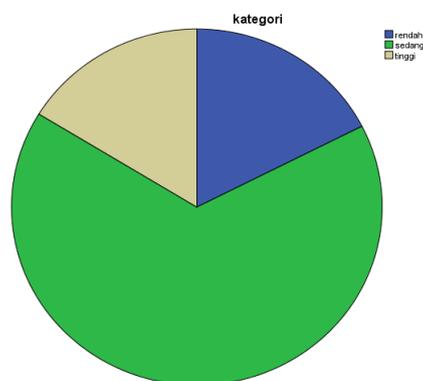


Pada variabel stres akademik (Y) dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa dari 80 sampel terdapat 15 sampel yang memiliki tingkat stres akademik rendah, 52 sampel memiliki tingkat stres akademik sedang, serta 13 sampel memiliki tingkat stres akademik tinggi. Sedangkan pada variabel *hardiness* kategorisasinya sebagai berikut :

Tabel 4.4 Kategorisasi *Hardiness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	17.5	17.5	17.5
	Sedang	53	66.3	66.3	83.8
	Tinggi	13	16.3	16.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Diagram Kategorisasi Stres Akademik



Pada *hardiness*, dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa dari 80 sampel terdapat 14 sampel yang memiliki *hardiness* rendah, 53 sampel memiliki *hardiness* sedang, serta 13 sampel memiliki *hardiness* tinggi.

2. Uji Normalitas

Pada uji normalitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai Monte carlo bantuan aplikasi SPSS dengan melihat nilai signifikansi (Sig). Uji normalitas ini dilakukan dengan asumsi apabila nilai signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig) kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dari penelitian ini bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual	
N		80	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.11786354	
Most Extreme Differences	Absolute	.104	
	Positive	.104	
	Negative	-.074	
Test Statistic		.104	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.032 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.330 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.318
		Upper Bound	.342

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 299883525.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* di atas, dapat diketahui bahwa nilai Monte Carlo Sig. dari data penelitian ini sebesar 0.330 yang berarti memiliki nilai lebih besar dari 0.05. Maka Dari itu, hasil dari Uji normalitas

dengan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan hasil bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

3. Uji linearitas

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan uji linearitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel yang diteliti. Uji linearitas ini dilakukan dengan dasar pengambilan keputusan melihat pada nilai signifikansi (Sig). apabila nilai *Sig. deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 maka variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian memiliki hubungan yang linear. Sedangkan apabila nilai *Sig. deviation from linearity* kurang dari 0,05 maka variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian tidak terdapat hubungan yang linear. Hasil uji linearitas penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * hardiness	Between Groups	(Combined)	3911.108	23	170.048	6.520	.000
		Linearity	3302.340	1	3302.340	126.627	.000
		Deviation from Linearity	608.768	22	27.671	1.061	.414
Within Groups			1460.442	56	26.079		
Total			5371.550	79			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai *Sig. deviation from linearity* adalah sebesar 0.414 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa di antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

4. Uji regresi linear sederhana

Penelitian ini juga menggunakan uji regresi linear sederhana. Uji regresi linear sederhana merupakan uji yang digunakan dengan tujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam uji hipotesis dengan analisis regresi linear sederhana pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi

(Sig). Apabila nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Sedangkan apabila nilai Sig lebih besar dari 0.05 maka dapat diartikan bahwa tidak terdapat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada uji regresi linear sederhana dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	78.951	3.753		21.037	.000
Hardiness	-1.158	.104	-.784	-11.157	.000

a. Dependent Variable: stres akademik

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linear sederhana, dapat diketahui bahwa nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas berupa *hardiness* terhadap variabel terikat berupa stres akademik.

Pada tabel tersebut juga menunjukkan angka koefisien regresi sebesar -1,158 yang menunjukkan bahwa apabila tingkat *hardiness* bertambah 1% maka akan terdapat peningkatan sebesar -1,158 pada tingkat stress akademik. Selain itu nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik.

Kemudian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variabel bebas *hardiness* terhadap variabel terikat stress akademik, bisa dilihat dengan berpedoman pada nilai dari R square pada output SPSS Model Summary sebagai berikut :

Tabel 4.8 Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.784 ^a	.615	.610	5.151

a. Predictors: (Constant), *hardiness*

b. Dependent Variable: stres akademik

Output SPSS Model Summary diatas pada kolom R Square menunjukkan nilai sebesar 0,615. Nilai tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik adalah sebesar 61,5% sedangkan 38,5% sisanya menunjukkan besarnya pengaruh variabel lain terhadap stres akademik.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan rumusan masalah untuk mengetahui tingkat dari *hardiness* dan stres akademik serta pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skala *hardiness* diadaptasi langsung dari penelitian Kobasa yang menjelaskan tentang tiga dimensi yang ada pada *hardiness* yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan. Sedangkan pada skala stres akademik diadaptasi dari penelitian Gadzella yang membagi dimensi stres akademik menjadi dua bagian yaitu stresor akademik dan reaksi-reaksi terhadap stresor akademik.

1. Tingkat *hardiness*

Hasil dari uji kategorisasi pada data penelitian, menunjukkan bahwa pada variabel *hardiness* rata-rata mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjadi sampel dengan jumlah responden 80 orang berada pada tingkat sedang dengan persentase 66,3% atau berjumlah 53 orang.

Besarnya jumlah responden yang memiliki tingkat *hardiness* sedang menunjukkan bahwa masih banyaknya mahasiswa yang masih kurang stabil dalam mengontrol stresnya sehingga masih

banyak mengalami masalah dalam proses berjalannya PKL-MB. Hal ini selaras dengan penelitian Azizah dan Satwika (2021) yang menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki kategori *hardiness* sedang memiliki perilaku yang tangguh dan ketahanan psikologis yang baik dalam menghadapi permasalahan.

Meskipun begitu, dengan memiliki kepribadian *hardiness* maka kontrol diri yang dimiliki akan membantu dalam proses mencari solusi dalam mengatasi masalah yang dialami individu. Selain itu dengan komitmen yang kuat, juga akan memberikan kepercayaan yang lebih terhadap kemampuan yang dimiliki individu serta akan cenderung memandang suatu masalah sebagai tantangan untuk semakin berkembang untuk menjadi lebih baik. Seperti yang dijelaskan Kobasa (Aprilia, 2015) bahwa individu yang memiliki kemampuan *hardiness* ini dapat mejadi lebih kuat dalam hal psikis, memiliki stabilitas emosi, mempunyai ketahanan dalam menghadapi permasalahan, serta selalu optimis dalam menghadapi masalah yang menimbulkan stress dan akhirnya menguangi dampak dari stres tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasetya, Merida, dan Novianti (2022), subjek yang memiliki tingkat *hardiness* yang sedang mampu menerima keadaan yang dalam hal ini merupakan keadaan selama PKL-MB namun masih belum mampu secara penuh mengelola stress yang dialaminya.

Seseorang dengan *hardiness* yang baik akan mempunyai kepercayaan diri untuk mengontrol dirinya sendiri sehingga akan mempengaruhi keadaan yang dialaminya. Hal ini juga dijelaskan oleh Eid dan Morgan (2006) bahwa dari kajian-kajian literasi yang dilakukan, individu yang memiliki *hardiness*, ia akan mampu berkomitmen dengan apa yang dia lakukan, karena individu tersebut memiliki nilai-nilai serta tujuan orientasi yang jelas dalam menjalani kehidupan. Mintz-Binder (2014) memberikan penjelasan tentang

pelatihan *hardiness* dimana pelatihan tersebut merupakan hal yang positif yang bermanfaat bagi individu

2. Tingkat stres akademik

Pada hasil uji kategorisasi data terhadap variabel stres akademik, rata-rata mahasiswa KL-MB Prodi Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah responden sebanyak 80 orang berada pada tingkat sedang dengan persentase 65,0% berjumlah 52 orang.

Penjelasan tersebut memberikan informasi bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami stres dengan tingkat sedang. Hal tersebut juga mengartikan bahwa *stressor* seperti rasa frustrasi terhadap kegagalan dalam mencapai tujuan, konflik dalam memilih pilihan, tekanan dari luar, perubahan dalam keseharian serta menuntut lebih diri sendiri dalam proses PKL-MB ini masih sering terjadi.

Selaras dengan penelitian dari Azizah dan Satwika (2021) juga, bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik sedang mengartikan bahwa mahasiswa tersebut memiliki masalah-masalah yang mengganggu dalam bidang akademik. Kemudian Prasetya, Merida, dan Novianti (2022) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik, diakibatkan oleh mempresepsikan bahwa suatu tuntutan merupakan suatu gangguan dalam hidupnya

Reaksi-reaksi yang muncul pun bisa beragam seperti reaksi fisik, reaksi emosional dimana emosi menjadi tidak stabil, reaksi perilaku yang mengubah perilaku menjadi tidak seperti biasanya, serta reaksi kognitif dengan pikiran-pikiran yang memicu stres.

3. Pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Sesuai dengan ketentuan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari

hardiness terhadap stress akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Selanjutnya nilai koefisien korelasi yang menunjukkan nilai sebesar $-1,158$ memberikan petunjuk bahwa *hardiness* berpengaruh negatif terhadap stress akademik. Hal tersebut menjelaskan bahwa apabila semakin tinggi tingkat *hardiness*, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa PKL-MB dengan kontribusi pengaruh sebesar 61,5%. Sedangkan 38,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Azizah dan Satwika (2021) yang menjelaskan bahwa apabila mahasiswa mampu mengontrol dirinya sendiri, mahasiswa tersebut akan memiliki keyakinan bahwa keadaan atau peristiwa yang sedang dialaminya mampu ia kendalikan. Selain itu sikap optimis juga membuat seseorang mampu untuk lebih berfikir secara positif terhadap permasalahan yang sedang terjadi dan percaya bahwa masalah tersebut yang dalam hal ini menimbulkan stres akademik akan terlewati dengan baik

Risana dan Kustanti (2020) juga menyebutkan bahwa *hardiness* mampu untuk mengatasi stres akademik dan menunjukkan adanya hubungan yang bersifat negative yang artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki individu, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami individu tersebut. Hanurawan dan Putri (2022) juga memberikan penguatan bahwa seseorang yang memiliki *hardiness* cenderung memiliki ketahanan diri yang lebih kuat dan kemampuan untuk menangani keadaan yang menyebabkan stres akademik.

Namun demikian, Stres akademik sendiri merupakan tekanan psikologis yang ada akibat dari pemicu-pemicu stres yang berhubungan dalam hal akademik entah berupa banyaknya tuntutan,

tingginya harapan, kegagalan, persaingan, maupun kecemasan dalam hal akademik. Sedangkan *hardiness* merupakan salah satu dari beberapa karakteristik kepribadian dimana orang yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki ketahanan psikologis yang bisa membantu dalam menghadapi tekanan serta masalah yang dialami dalam hidup individu. Memiliki kontrol, komitmen, serta tantangan pada diri dalam kepribadian *hardiness* mampu membantu dalam mengatasi tekanan-tekanan dalam menjalani kehidupan salah satunya tekanan pada bidang akademik sehingga stres yang dialami individu dapat diminimalisasikan dan tidak sampai pada depresi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan dalam rangka pembahasan serta pembuktian tentang pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *hardiness* mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang pada kategori sedang. Artinya mahasiswa PKL-MB mempunyai ketahanan dalam psikologis yang cukup baik, berkomitmen dengan apa yang dilakukan sampai akhir, serta memiliki ketangguhan dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam proses PKL-MB yang menimbulkan adanya indikator-indikator dari stress akademik sehingga dampak yang ditimbulkan dari stres akademik tersebut berkurang
2. Tingkat stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa yang mengikuti program PKL-MB mengalami stres akademik dengan adanya stresor seperti seperti rasa frustrasi, konflik, tekanan serta perubahan dalam diri mahasiswa yang mengikuti PKL-MB yang akhirnya menimbulkan reaksi-reaksi baik secara fisik, emosi, perilaku maupun kognitif.
3. Terdapat pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang berupa pengaruh negatif. Artinya, apabila semakin tinggi tingkat *hardiness* pada mahasiswa PKL-MB, maka akan semakin rendah tingkat stress akademik yang dialaminya. Artinya, mahasiswa PKL-MB mengalami stress akademik namun tetap mampu untuk mengendalikan emosinya, dengan menganggap masalah yang ada sebagai tantangan untuk bisa berkembang dan memiliki komitmen

dengan tujuan yang jelas sehingga mampu mengurangi dampak dari stres akademik yang dialaminya.

B. Saran

Penelitian pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tentu telah dilaksanakan secara semaksimal mungkin, namun akan lebih baik lagi apabila pada penelitian selanjutnya mampu melakukan penelitian dengan subjek penelitian dari kampus atau fakultas yang berbeda sehingga terdapat data yang bisa digunakan sebagai perbandingan untuk perkembangan baik dalam penelitian maupun perkembangan dalam program PKL-MB selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah yang banyak maka peneliti memberikan saran untuk pelaksana program PKL-MB untuk memberikan perhatian yang lebih baik dalam hal persiapan maupun pendampingan dari awal proses PKL-MB. Selain itu, kesesuaian dengan jadwal yang telah ditentukan dan informasi yang tidak secara mendadak diberikan sangat dibutuhkan agar tidak memberikan tekanan lebih terhadap mahasiswa yang mengikuti PKL-MB dan hasil dalam program PKL-MB bisa jauh lebih baik dan memberikan lebih banyak manfaat bagi mahasiswa yang mengikuti program tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. B. (2019). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 7 Semarang. *Under Graduates thesis, UNNES*.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Husnia, F. (2023). *Hubungan Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi).
- <https://ummetro.ac.id/perspektif-mbkm-dalam-pendidikan-tinggi/>
- Isthofaiyah, F. U. (2017). Pengaruh self-efficacy dan hardiness terhadap stres akademik santri kelas vii dan viii tsanawiyah pondok pesantren nurul ulum putri malang. *universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang*.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 657-666
- Laili Mufidah, N., & Karyani, U. (2021). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Mulyana, M., Wahyudin, Y., Lesmana, D., Muarif, M., & Mumpuni, F. S. (2022). Evaluasi Dampak Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada Bidang Studi Akuakultur. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1551-1564.
- Muslim, S. A. M. (2020). Tantangan Implementasi Kebijakan “Merdeka Belajar, Kampus Merdeka” pada Perguruan Tinggi Islam Swasta di Indonesia.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 11-24.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.

- Putri, P. K., & Hanurawan, F. (2022). The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in XII Grade Students of X Senior High School. *KnE Social Sciences*, 283-294.
- Ramadhan, M. I., & Aslamawati, Y. (2021). Hubungan Hardiness dengan Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung). *Schema: Journal of Psychological Research*, 43-48.
- Ramanda, P., & Sagita, D. D. (2020). STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DIMASA PANDEMI COVID-19. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 7(2), 94-100.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2019). *Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, UNDIP).
- Ramadhona, S. A., & 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*, 1(1), 56-62.
- Setiawan, H. (2019). *Hubungan kepribadian hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang bekerja part time* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Sovitriana, R., Shofiyah, S., & Kartikaningrum, R. A. (2021). Hardiness dan stress akademik selama pandemi Covid-19 pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 81-85.
- Susatyo, Y. (2010). Mengelola Stres dalam perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Psycho Idea Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 8(2), 14-26.
- Tiesha, S. (2022). *HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DAN KELEKATAN ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- WULANDARI, A. F. (2021). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI MAN 1*

PEKANBARU (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).

Yolandah, Y., & Rozali, Y. A. (2021). PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI PADA SISWA SMP, DI DKI JAKARTA. In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul* (Vol. 1, No. 01).

Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala *Hardiness*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Hardiness	<i>Control</i>	Mampu memilih respon /tindakan dalam mengatasi masalah	1. Saya tau kapan saatnya perlu meminta bantuan ketika mendapat masalah yang berat (2)	1. Saya kesulitan menghadapi kegiatan yang begitu padat(7)	2
		Tidak mudah terpancing emosi	1. Saya tidak terpengaruh dengan pendapat negative dari orang lain(11)	1. Saya tidak bisa menahan emosi ketika orang lain membicarakan keburukan saya....(8)	2
		Mampu melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi	1. Saya mampu melihat sisi baik dari masalah yang saya alami....(1)	-	1
	<i>Commitment</i>	Memiliki kepercayaan diri dari setiap kejadian yang dialami	1. Saya yakin dapat menyelesaikan kegiatan MBKM dengan baik(5)	1. Meskipun berusaha, masalah yang saya alami susah untuk diselesaikan(12)	2
		Punya tujuan yang mengarahkan perilaku saat mengalami masalah	1. Saya mengikuti kegiatan MBKM untuk belajar lebih banyak hal.....(6)	-	1
	<i>Challenge</i>	Tidak mudah menyerah terhadap keadaan tertekan	1. Saya tetap bersemangat meskipun menghadapi masalah yang sulit.....(3)	1. Saya mudah merasa putus asa apabila mengalami tekanan masalah yang	2

				begitu berat(10)	
		Suka sesuatu yang baru dan menantang	1. Saya suka hal-hal yang tak terduga yang terjadi dalam hidup.....(4)	1. Mencoba hal baru terlalu berbahaya bagi saya.....(9)	2
			Total		12

Lampiran 2 Blueprint Skala Stress Akademik

Variable	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
Stres Akademik	Stressor akademik	Frustasi	1. Saya merasa tertinggal oleh teman-teman saya yang lain(1) 2. Saya gagal untuk mencapai tujuan yang telah saya rencanakan(16)	1. Saya tau apa yang haus saya lakukan saat MBKM.....(12)	3
		Konflik	1. Saya sering bingung dengan diri saya sendiri(5)	-	1
		Tekanan	1. Saya tertekan dengan tugas dari kegiatan MBKM sekaligus dengan mengerjakan skripsi.....(14)	-	1
		Perubahan	1. Saya merasakan perubahan yang tidak menyenangkan pada hidup saya.....(2)	-	1
		Pemaksaan diri	1. Saya terlalu memaksakan	1. Saya selalu berusaha untuk	2

			diri saya.....(17)	mencapai tujuan meskipun keadaan saya sedang tidak baik-baik saja(13)	
Reaksi terhadap <i>stressor</i>	Reaksi Fisik	1. Saya sering merasa lelah selama MBKM.....(3) 2. Saya sering mengalami sakit kepala(4)	-	2	
	Reaksi Emosi	1. Saat mengikuti MBKM emosi saya semakin tidak stabil.....(8) 2. Saya menjadi sering gelisah(9)	1. Saya masih bisa mengendalikan diri meskipun dalam tekanan(11)	3	
	Reaksi perilaku	1. Saya sering menangis.....(6) 2. Tidak ada keinginan bersosialisasi lebih dekat dengan orang baru saat MBKM.....(10)	1. Saya sangat suka bersosialisasi dengan orang baru ketika melaksanakan kegiatan MBKM.....(7)	3	
	Penilaian kognitif	1. Saya berfikir bahwa apa yang saya lakukan adalah salah(15)	-	1	
		Total			17