

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC HARDINESS* DAN TINGKAT
STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2020**



Oleh :

SYIFA IZZATA NURHANDINY

19410175

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

2024

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC HARDINESS* DAN TINGKAT STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Syifa Izzata Nurhandiny
NIM.19410175

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLMA NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

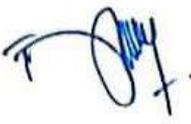
**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC HARDINESS* DAN TINGKAT STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
ANGKATAN 2020**

SKRIPSI

Oleh:

SYIFA IZZATA NURHANDINY

19410175

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		29 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2 Aprilia Mega Rosdiana, M.Si 199004102020122004		29 Mei 2024

Malang, 29 Mei 2024

Mengetahui,

Kepala Program Studi


Yasul Ratu Agung, MA
NIP. 19801020201503100

HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC HARDINESS* DAN TINGKAT STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
ANGKATAN 2020

SKRIPSI

Oleh

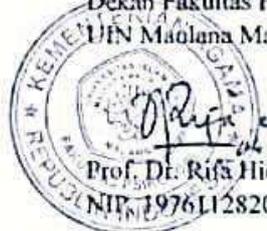
Syifa Izzata Nurhandiny
19410175

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada Tanggal 9 Juli 2024

DEWAN PENGUJU SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Aprillia Mega Rosdiana, M.Si NIP. 199004102020122004		18-07-24
Ketua Penguji Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP.197605122003121002		19-07-24
Penguji Utama Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		17-07-24

Disahkan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC HARDINESS DAN TINGKAT STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRHAIM MALANG
ANGKATAN 2020**

Yang ditulis oleh :

Nama : Syifa Izzata Nurhandiny

NIM : 19410175

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 09 Juli 2024
Dosen Pembimbing 1



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC HARDINESS DAN TINGKAT STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRHAHM MALANG
ANGKATAN 2020**

Yang ditulis oleh :

Nama : Syifa Izzata Nurhandiny

NIM : 19410175

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 09 Juli 2024
Dosen Pembimbing 2



Hj. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syifa Izzata Nurhandiny

NIM : 19410175

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC HARDINESS DAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGGKATAN 2020**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggungj awab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 29 Mei 2024

Peneliti


Syifa Izzata N
NIM. 19410175



MOTTO

“Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”

-QS. Al-Baqarah: 286

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa doa”

-Ridwan Kamil

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT dan selawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya sebagai bentuk rasa cinta, terimakasih, dan kasih sayang yang melimpah kepada orang tua saya bapak Nurudin Muklis dan ibu Tiwik Purwati Handayani yang selalu menemani, mendoakan, memberikan ridho, dukungan yang tidak ada habisnya. Saya berharap setelah ini saya bisa membalas dan memberikan kebahagiaan kepada mereka, meskipun saya tau pengorbanaan kedua orang tua saya lakukan tidak bisa dibalas dengan apapun.
2. Kakak, kaka ipar dan adik saya Farhandinka Nurhamadhany Akbar, May Cindy dan Rhevandhika Rizky Nurahmadhan yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman teman yang secara khusus membantu dan memberikan dukungan dan menemani dalam menyusun skripsi ini Johan Al Farid, Aulia Azzahra, Maharani Daffa, Moza, Firda, Shalma, Pungki, Difa, dan Ratna
4. Responden yang telah membantu dalam memperoleh data dengan mengisi kuisioner yang dibagikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, taufik dan hidayah-Nya yang sangat luas sehingga naskah skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Academic Hardiness* dan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020” mampu terselesaikan. Skripsi ini disusun dan diselesaikan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan pastinya tidak luput dari kesalahan. Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan, dukungan dan petunjuk dari berbagai pihak mungkin akan banyak kendala dalam penyelesaian penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti dengan kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, S. Psi, M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Psi selaku Dosen Wali Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing I yang sangat sabar dalam membimbing, memberikan saran, memberikan banyak masukan dan motivasinya.
6. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, saran, dan motivasinya
7. Segenap Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan juga bimbingannya selama ini.
8. Keluarga UKM UNIT OLAHRAGA (UNIOR) yang memberikan support kepada penulis
9. Keluarga Club Bola Voli BMC, yang memberikan dukungan dan hiburan dikala menyusun skripsi

10. Seluruh pihak yang tidak mampu saya sebutkan yang ikut serta dalam membantu dan menyelesaikan skripsi ini.

Dengan iringan doa, harapan, serta ucapan terimakasih, peneliti berharap agar skripsi ini dapat membawa manfaat serta keberkahan bagi setiap orang. Dengan menyadari peneliti memohon maaf jika masih banyak kekurangan serta kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan tangan dan hati yang terbuka peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna kebaikan skripsi ini.

Malang, 29 Mei 2024

Peneliti

Syifa Izzata Nurhandiny

NIM. 19410175

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	vError! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
BAB 2	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Stress Akademik.....	9
1. Definisi Stress Akademik	9
2. Aspek Stress Akademik	10
3. Sumber Stress Akademik	12
4. Faktor Yang Mempengaruhi Stress	12
B. <i>Academic Hardiness</i>	14
1. Definisi <i>Academic hardiness</i>	14
2. Karakteristik <i>Academic hardiness</i>	16
3. Fungsi <i>Academic hardiness</i>	19
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Academic hardiness</i>	21
5. Ciri-ciri <i>Academic hardiness</i>	23
6. Cara meningkatkan <i>Academic hardiness</i>	28
C. Hubungan <i>academic hardiness</i> dengan tingkat stress akademik	29
D. Kerangka Berpikir	31
E. Hipotesis Penelitian	31
BAB III	32
Metode Penelitian	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional	32

D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Sampling	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	36
H. Teknik Analisi Data.....	38
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Gambaran Lokasi	41
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan.....	51
BAB V.....	57
PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Blueprint Skala Academic hardiness	35
Tabel 3 2 Blueprint Skala Stress Akademik	36
Tabel 3 3 Uji Validitas Academic hardiness	36
Tabel 3 4 Uji Validitas Stress Akademik.....	37
Tabel 3 5 Uji Reliabilitas Academic hardiness	38
Tabel 3 6 Uji Reliabilitas Stress Akademik	38
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4. 2 Hasil Uji lineritas	43
Tabel 4. 3 Skor Empirik Academic hardiness	44
Tabel 4. 4 Skor Empirik Stress Akademik.....	44
Tabel 4. 5 Rumus Empirik Kategori Data	45
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala Academic hardiness	46
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala Stress Akademik.....	48
Tabel 4. 8 Analisis Product Moment	50

ABSTRAK

Nurhandiny, Syifa Izzata. 2024. Hubungan Antara *Academic Hardiness* dan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020

Mahasiswa angkatan 2020 adalah mahasiswa yang mengalami perkuliahan untuk pertama kalinya secara online yang dimana hal itu membuat para mahasiswa mendapatkan kendala seperti minimnya interaksi dengan teman baru di jenjang perkuliahan, sulit memahami materi yang diberikan oleh dosen, tugas yang banyak, pemberian waktu pengerjaan tugas yang singkat, hal itu membuat mahasiswa mengalami tekanan akademik atau stress akademik. Namun setiap individu memiliki respon stress yang berbeda-beda, yang membedakan satu sama lain yaitu dengan individu yang memiliki ketahanan akademik atau disebut sebagai *academic hardiness*. Individu dengan *academic hardiness* yang tinggi akan mampu menghadapi dan mengatasi masalah akademiknya. *Hardiness* sendiri berarti sifat tahan banting yang dapat mengatur, mengelola dan mengendalikan suatu keadaan atau tekanan yang sedang di alaminya sehingga tidak membuat dirinya stress. Tujuan dari penelitian ini yang pertama untuk mengetahui tingkat *academic hardiness* dan tingkat stress akademik, yang kedua untuk mengetahui hubungan *academic hardiness* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020.

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data numerikal atau angka. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 98 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu *academic hardiness* sebagai variabel bebas dan stress akademik sebagai variabel terikat. Data yang ada diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS.

Hasil dari uji yang digunakan pada penelitian ini menunjukkan *Academic Hardiness* dan tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 berada pada kategori tinggi dengan nilai presentase *academic hardiness* sebesar 68.1% dan stress akademik dengan nilai presentase 96.3%. Hasil korelasi antara *academic hardiness* dan tingkat stress akademik menunjukkan hasil dengan nilai *pearson correlation* -.165 dan nilai sig $0.000 < 0.05$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic hardiness* dan tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020. Maka artinya semakin tinggi *academic hardiness* maka semakin rendah stress akademiknya, begitupun sebaliknya jika *academic hardiness* rendah maka semakin tinggi stress akademiknya.

Keywords: academic hardiness, stress akademik, kesehatan mental

ABSTRACT

Nurhandiny, Syifa Izzata. 2024. The Relationship Between Academic Hardiness and Academic Stress Level in Students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang class of 2020

Students of class 2020 are students who have experienced online lectures for the first time, thus making students encounter obstacles such as lack of interaction with new friends at the lecture level, difficulty understanding the material provided by lecturers, a lot of assignments, giving short assignment time, this makes students experience academic pressure or academic stress. However, each individual has a different stress response, which distinguishes one from another, namely individuals who have academic resilience, or called academic hardiness. Individuals with high academic hardiness will be able to face and overcome their academic problems. Hardiness means a resilient nature that can organize, manage, and control a situation or pressure that is being experienced so that it does not make them stressed. The purpose of this study is first to determine the level of academic hardiness and the level of academic stress, the second is to determine the relationship of academic hardiness to the level of academic stress in UIN Malang students class of 2020.

The method of this research is quantitative with an emphasis on the analysis of numerical data. This study uses the subject of UIN Malang students class of 2020 with the number of samples as many as 98 students. The data collection technique used a questionnaire. This study has two variables, namely academic hardiness as the independent variable and academic stress as the dependent variable. The existing data were processed using descriptive analysis techniques and Pearson product-moment correlation analysis using the SPSS application program.

The results of the test used in this research show that Academic Hardiness and academic stress levels in UIN Malang students class of 2020 are in the high category with a percentage value of academic hardiness of 68.1% and academic stress with a percentage value of 96.3%. The results of the correlation between academic hardiness and academic stress levels show results with a Pearson correlation value of $-.165$ and a sig value of $0.000 < 0.05$ which can be concluded that there is a negative relationship between academic hardiness and academic stress levels in 2020 UIN Malang students. Thus, it can be concluded that the higher the academic hardiness, the lower the academic stress.

Keywords: academic hardiness, academic stress, mental health

المستخلص البحث

نور هانديني، سيفة عزتة. 2024. العلاقات بين الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغط الأكاديمي بين الطلاب في صف الجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لعام 2020

طلاب دفعة 2020 هم الطلاب الذين يختبرون المحاضرات لأول مرة عبر الإنترنت، مما يجعل الطلاب يواجهون مشاكل مثل الحد الأدنى من التفاعل مع الأصدقاء الجدد على مستوى المحاضرة، وصعوبة فهم المادة المقدمة من المحاضر، والكثير من الواجبات، وقصر وقت المهمة وهذا يجعل الطلاب يعانون من الضغط الأكاديمي أو الإجهاد الأكاديمي. ومع ذلك، فإن كل فرد لديه استجابة مختلفة للضغط، والتي تميز الواحد عن الآخر، أي الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة الأكاديمية أو يشار إليهم باسم الصلابة الأكاديمية. الأفراد مع الصلابة الأكاديمية والذين هم على مستوى عالٍ سيكونون قادرين على مواجهة مشاكلهم الأكاديمية والتغلب عليها بجرأة في حد ذاته يعني المرونة التي يمكن أن تنظم وتدبر وتتحكم في الموقف أو الضغط الذي يعاني منه الشخص بحيث لا يسبب التوتر. الهدف الأول من هذا البحث هو تحديد المستوى الصلابة الأكاديمية ومستويات التوتر الأكاديمي، والثانية لتحديد العلاقة الصلابة الأكاديمية على مستوى الضغط الأكاديمي لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لعام 2020.

الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي الطريقة الكمية التي تركز على التحليل على البيانات العددية أو العددية. تم استخدام هذا البحث كمواضيع لطلاب فصل جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لعام 2020 مع حجم عينة يبلغ 98 طالبًا. تستخدم تقنية جمع البيانات الاستبيان. ولهذا البحث متغيران هما الصلابة الأكاديمية كمتغير مستقل والضغط الأكاديمي كمتغير تابع. تتم معالجة البيانات الموجودة باستخدام تقنيات التحليل الوصفي وتحليل الارتباط/حظة منتج بيرسون باستخدام برنامج SPSS.

وتظهر نتائج الاختبارات المستخدمة في هذا البحث الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغط الأكاديمي بين طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لعام 2020 يقع في الفئة العالية بقيمة مئوية الصلابة الأكاديمية والضغط الأكاديمي بنسبة 96.3%. نتائج الارتباط بين الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغط الأكاديمي يظهر النتائج مع الدرجات/ارتباط بيرسون. -165 وقيمة سيغ $0.000 < 0.05$ والتي يمكن استنتاج أن هناك علاقة سلبية بين الصلابة الأكاديمية ومستوى الضغط الأكاديمي لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لعام 2020. وبالتالي فإن المعنى يصبح أعلى الصلابة الأكاديمية كلما انخفض الضغط الأكاديمي.

الكلمات الإشارة: الصلابة الأكاديمية، والإجهاد الأكاديمي، يُفعلًا حَصَلًا

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa angkatan 2020 memulai pembelajaran awal dengan *online* dikarenakan untuk mengurangi atau mencegah tersebarnya virus Covid-19 yang mudah menular. Mahasiswa yang memasuki awal perkuliahan mengalami banyak kesulitan maupun kegagalan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi perkuliahan, karena masih berada pada fase transformasi anatara fase remaja dengan dewasa dan tentu nya tidak mudah bagi mereka untuk cepat beradaptasi. *American Collage Health Association* (2015) menyatakan lebih dari 53,5% mahasiswa tingkat pertama terbukti memiliki tingkat stress lebih tinggi. Karena mahasiswa tingkat pertama mayoritas menemui banyak kendala dalam perkuliahan, seperti minimnya interaksi dengan teman perkuliahan, sulit memahami materi yang diajarkan, dan kurangnya interaksi dengan lingkungan baru (Nurfitriana, 2016). Proses penyesuain ini semakin terasa berat dengan munculnya pandemi COVID-19 di Indonesia karena mahasiswa diharuskan mengikuti perkuliahan daring yang hanya memanfaatkan akses internet sebagai sarana pembelajaran (Harapani, 2020)

Pada mahasiswa tingkat pertama mengeluh dalam proses perkuliahan secara online yang menyebabkan mahasiswa kurang paham tentang materi yang diberikan oleh para dosen, serta tugas yang banyak dan pemberian waktu pengerjaan yang singkat. Hal ini sependapat dengan fenomena yang ditemukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada dua orang mahasiswa UIN Malang angkatan 2020, berikut hasil wawacaranya :

“Terkadang Karena dosen yg memberi banyak tugas dan sulit sedangkan dosen tidak memberi materi secara jelas. Materi yang di berikan bukan langsung dari dosen tetapi diberikan tugas kelompok dan teman-teman yang presentasi itulah yang memberikan materi, sehingga terkadang tidak

nyambung atau ada materi yang terlewat, bahkan ada materi yang tidak sesuai dengan materi yang diujikan dosen” (A, 9 Maret 2024)

“Pada awal perkuliahan *online* sempat kaget ketika mendapatkan tugas yang menurut saya banyak dan terasa sulit, karena terkadang tidak ada presentasi ataupun penjelasan dari dosen secara langsung, kebanyakan yang memberikan materi ya dari kelompok-kelompok yang presentasi. Ditambah lagi kadang itu ada beberapa mata kuliah yang cuma kasih waktu pengerjaan sebentar misal kayak pagi nya kelas terus ada yang presentasi terus sama dosen dikasih tugas dan *deadline* yang diberikan hanya sampai besoknya jam 12 malam” (D, 24 Februari 2024)

Pada pra survei wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2020 dapat disimpulkan bahwa terkadang tidak ada presentasi atau penjelasan dari dosen secara langsung, kebanyakan yang memberikan materi dari kelompok-kelompok yang presentasi. Terkadang waktu pengerjaan sebentar kayak pagi kelas terus dan dosen memberikan tugas dengan *deadline*.

Keluhan-keluhan yang dirasakan oleh dua mahasiswa tersebut dapat dikatakan membuat mahasiswa mengalami stress akademik. Respon fisik, emosi, kognitif dan perilaku terhadap suatu peristiwa itu lah yang membuat individu mengalami stress (Ciccarelli, 2014). Setiap individu-individu memiliki respon stress akademik yang berbeda-beda. Respon stres akademik dapat berupa perilaku menghindari tugas menarik diri, sulit tidur, tidur terus, sulit makan, sering pusing, badan terasa lesu, dan mudah terserang penyakit. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, dan gelisah (Wahyuni, 2017).

Stress terdapat dalam tiga bentuk yang berbeda, yaitu 1) *distress* adalah stress yang merusak, stres ini menyebabkan seorang individu merasa lemas dan merasa

dirinya tidak memiliki daya, 2) *eustress* adalah dimana respon stres yang positif untuk kesehatan mental dan 3) *neustress* merupakan respon yang sifatnya netral dan tidak memberikan dampak apapun untuk tubuh.

Dampak negatif stress secara kognitif diantaranya yaitu sulit menangkap pelajaran, susah konsentrasi, susah memahami pelajaran. Anggreani (2018) menjelaskan bahwa sumber stress yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah hal yang berhubungan dengan akademik, pergaulan teman dan hal pribadi individu. Menurut Goal (2016) bentuk stress yang paling sering dialami oleh para mahasiswa yaitu stress akademik.

Penerimaan dan reaksi stress akademik yang diterima oleh tiap mahasiswa pasti berbeda-beda antara individu satu dengan individu yang lain nya. Perbedaan yang ada dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang dapat mengubah dampak stressor pada individu. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres adalah sifat kepribadian (Smet, 2011). Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialaminya (Maddy dalam Alwisol, 2007). Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara kepada dua orang mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 yang sependapat dengan pernyataan di atas, berikut hasil wawancara :

“Yang saya rasakan ya itu terbebani, pengen nangis, terasa berat, bahkan begadang hingga menjelang subuh dan sakit selama menggarap tugas. Saya sering sakit kepala bahkan sampai demam jika terlalu memaksakan diri dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen.” (A, 9 Maret 2024)

“Merasa kesal pada diri sendiri kadang juga sulit membangun mood yang bagus ketika mendapatkan tugas yang menurut ku sulit gitu. Pernah juga saya di rawat di rumah sakit karena kebanyakan begadang dan lupa untuk makan.” (D, 24 Februari 2024).

Hasil wawancara diatas dua orang mahasiswa mengalami beberapa kendala yang bisa dikatakan sebagai respon dari stress akademik yang dialaminya.

Stres akademik merupakan perasaan tegang, cemas dan tertekan akibat adanya tekanan dan tuntutan yang berasal dari dosen atau orang tua berupa nilai yang baik

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

Schultz dan Schultz (2017) mengemukakan bahwa salah satu yang membedakan sikap individu ketika menghadapi masalah adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang lebih tinggi akan mampu menghadapi dan mengatasi masalah hidup. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah menganggap masalah mereka tidak dapat diatasi dalam arti menyerah pada masalah yang mereka hadapi. Kreitner dan Kinicki (dalam Putri & Sawitri, 2017) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang yang mengubah stressor negatif menjadi stressor positif yaitu memandang stressor sebagai tantangan dan *hardiness* memiliki peran dalam proses individu memaknai kondisi yang menyebabkan timbulnya stress. Seseorang dengan *hardiness* rendah akan cenderung mengalami stres akademik yang tinggi. Kobasa menjelaskan *hardiness* adalah ciri kepribadian seseorang yang menyebabkan seseorang berupa tahan, kuat dan stabil untuk menyikapi dan merespon stress yang dialami dihidupnya dan dapat mengurangi efek-efek negatif (Yusuf & Yusuf, 2020). *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang dimiliki seseorang

yang berguna untuk mengatur, mengelola dan mengendalikan pengalaman yang dialami serta memberikan kesan positif sehingga seseorang tidak mengalami stres (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011).

Hardiness dapat membantu individu beradaptasi dengan keadaan yang menekan, sehingga individu cenderung tidak memiliki perasaan negatif atau mudah terbawa emosi, *hardiness* juga memacu individu untuk terus maju, terus menjadi lebih baik dan menjadi pribadi yang terus bertumbuh (Skomorovsky dan Sudom, 2011). *Hardiness* biasa disebut dengan kepribadian tahan banting. *Hardiness* adalah gabungan dari sikap yang memberi keberanian dan motivasi untuk melakukan kerja lebih keras atau kegiatan untuk dapat bertahan dalam suatu masalah yang menimbulkan stress (Maddi, 2006). Menurut Benishek dan Lopez (2001) dan Benishek dkk., (2005) *hardiness* akademik mengacu pada ketahanan seseorang untuk bertahan dalam akademik. Seseorang dengan *hardiness* menampilkan kesediaan untuk terlibat dalam karya akademis yang menantang, berkomitmen untuk kegiatan akademik, dan menganggap mereka memiliki kontrol atas kinerja dan hasil.

Ketika mahasiswa memiliki karakteristik kepribadian *academic hardiness* yang tinggi, ia akan kuat, tahan banting, semangat, dan bangkit ketika ia mengalami masalah atau stresor saat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, sehingga ia akan memiliki stress akademik yang rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki *academic hardiness* ia tidak mudah sedih, bangkit, tidak bereaksi secara berlebihan ketika stresor datang sehingga ia akan memiliki stress akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa tidak memiliki karakteristik kepribadian *academic hardiness* ia akan mudah merasa sedih, mudah bingung, khawatir, tidak kuat, rapuh, sensitif ketika stresor datang sehingga ia akan lebih memiliki stress akademik yang tinggi. Dengan banyaknya kendala dalam proses

pembelajaran pada mahasiswa angkatan 2020, dapat diatasi dengan mahasiswa memiliki *academic hardiness* yang tinggi.

Hal ini membuktikan bahwasannya mahasiswa memerlukan pentingnya *academic hardiness* yang kuat untuk dapat melawan keadaan yang menuntut atau menekan pada dirinya. Untuk itu peneliti memiliki tekad untuk melakukan penelitian yang membahas tentang *academic hardiness* dan stress akademik. Variabel yang dipilih oleh peneliti ini sangat berhubungan dengan fenomena yang terjadi di lapangan. Perbedaan penelitian ini yaitu pada subjeknya penelitian ini mengambil subjek pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020. Maka dari itu penelitian ini membahas tentang “Hubungan Antara *Academic Hardiness* dan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020?
2. Bagaimana tingkat *academic hardiness* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020?
3. Adakah hubungan *academic hardiness* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat stress akademik terhadap mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020
2. Mengetahui tingkat *academic hardiness* terhadap mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020
3. Mengetahui hubungan *academic hardiness* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, dari aspek teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan wawasan dan landasan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya dalam kategori bidang psikologi pendidikan yang berhubungan dengan *academic hardiness* dan tingkat stress akademik di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya tentang *academic hardiness* dan stress akademik. Selain itu juga penelitian ini bisa menjadi gambaran bagi mahasiswa yang sedang berada di fase stress dan berkeinginan untuk mengurangi dan memanager stress yang dirasakan.

b) Bagi instansi terkait

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan infomasi kepada intansi terkiat bagaimana gambaran tentang *academic hardiness* dan stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 dan bagaiman hubungan *academic hardiness* dan stress akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020. Begitu juga diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan referensi bagi para pendidik dan praktisi pendidikan.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya yang membahas terkait *academic hardiness* dan stress akademik yang dapat dijadikan landasan untuk membandingkan hasil penelitian pada konteks dan partisipan yang berbeda maupun yang sama.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

A. Stress Akademik

1. Definisi Stress Akademik

Menurut Sarafino dan Smith (2012) stress merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan karena individu merasa tidak mampu menangani masalah yang ada di lingkungan. Menurut Tyrer (1996) stress adalah perasaan yang tidak nyaman yang disebabkan oleh masalah di luar kendali individu tersebut. Sedangkan menurut DeDeyn (2008) stress adalah tekanan yang terjadi karena tuntutan yang ada di dunia kampus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stress akademik. Tugas yang banyak, tuntutan orang tua, persaingan dengan teman, kekecewaan, kebingungan dan kegagalan merupakan tuntutan kehidupan yang ada di kampus yang membuat terjadinya stress akademik. Stress itu terjadi dua hal yaitu stress tidak menyenangkan dan hal itu bisa terjadi pada individu, dan kemudian individu hampir tidak dapat melakukan hal apapun.

Stress akademik meliputi tekanan-tekanan yang ada di setiap peristiwa yang berkaitan dengan kehidupan di kampus, seperti tugas yang menumpuk, layaknya mengatur waktu dengan kegiatan lain, *deadline* tugas yang mepet, tekanan-tekanan yang lain yang bersangkut paut dengan kehidupan kampus. Menurut Alvin(2007) stress akademik muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat seorang individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stress akademik yaitu bisa terjadi dikarenakan seorang individu memiliki harapan yang terlalu tinggi pada diri individu

sendiri untuk mencapai prestasi akademik, baik dari orang tua, guru maupun lingkungan sekitarnya.

Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzela & Masten, 2005) stress akademik adalah suatu keadaan di mana adanya tuntutan akademik yang melebihi dari ketahanan yang dimiliki seorang individu yang menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, teknik-teknik dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stress yang ada.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan dan tekaan yang didasarkan dari orang tua, sekolah dan lingkungannya agar seorang individu itu mencapai prestasi akademik yang tinggi. Tekanan tersebut berasal dari tuntutan yang ada di kampus seperti *deadline* tugas, tugas yang menumpuk, dan lain sebagainya. Tekanan itu bisa terjadi karena individu tidak mampu dalam menghadapi kondisi tersebut.

2. Aspek Stress Akademik

Menurut (Sarafino dan Smith, 2012) terdapat 2 aspek yaitu:

a. Aspek Biologis

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Cannon (Sarafino dan Smith, 2012) memberikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat. Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar

adrenalin dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

b. Aspek Psikosisosial

1) Kognitif

Tingginya stress pada individu dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

2) Emosi

Menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012), aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, hilang rasa humor yang ada, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Cohen dan Spacapan (Sarafino dan Smith, 2012) mengatakan stress dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stress dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

3. Sumber Stress Akademik

Menurut Gadzella (dalam Misra&Castilo,2004) stress akademik meliputi:

a. Frustrasi

Penundaan rutinitas harian dalam mencapai tujuan, kekurangan sumber yang tersedia, kegagalan dalam mencapai tujuan dan perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial.

b. Konflik

Memiliki dua hal atau lebih, sesuatu yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dengan tujuan serta dampak positif dan negatif tertentu.

c. Perubahan

Perubahan dinamika kehidupan merupakan perubahan yang mengganggu kehidupan seseorang.

d. Pemaksaan diri

Keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan dan perhatian dari orang lain

e. Tekanan

Deadline, kelebihan beban kerja, tanggung jawab kerja dan target yang ingin dicapai.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Stress

Menurut Alvin (2007) stress akademik dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

a. Faktor internal

1) Pola pikir

Individu yang berfikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stress

yang lebih besar dari pada individu yang berfikir atau merasa dapat mengedalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu akan dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada.

2) Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stress. Tingkat stress individu dengan pemikiran yang optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara pandang atau berfikir terhadap suatu hal.

b. Faktor Eksternal

1) Tekanan untuk berprestasi

Individu sangat ditekan untuk harus berprestasi dengan baik dalam pembelajaran. Tekanan ini biasanya berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, lingkungan dan dirinya sendiri.

2) Dorongan status sosial

Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah,

individu cenderung ditolak oleh lingkungan sekolah, dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.

3) Orang tua

Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya.

B. *Academic Hardiness*

1. Definisi *Academic hardiness*

Menurut Kobasa, *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stress pada individu yang bersangkutan. Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stress dengan menggunakan pendekatan coping yang berfokus pada masalah secara aktif. Kobasa menunjukkan bahwa orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stress karena mereka menganggap diri mereka sebagai orang yang memilih situasi stress itu sendiri. Mereka menganggap stressor yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan.

Hardiness adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen (daripada aliensi/keterasingan), pengendalian, dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (daripada sebagai ancaman)(Santrock, 2002). *Hardiness* dapat diartikan sebagai komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stress (Cotton dalam Rahmawan 2010). *Hardiness* itu sebagai konstruksi kepribadian yang menganggap suatu orientasi yang lebih berpikir positif terhadap hal apa yang menyebabkan individu stress (Quick, dll dalam Rahmawan, 2010).

Hardiness merupakan salah satu tipe kepribadian yang tahan terhadap stress, *hardiness* juga merupakan kombinasi dari ciri-ciri kepribadian yang dapat dipercaya untuk melukiskan gambaran individu yang berkinerja baik di bawah tekanan kesulitan (Bigsgop, 1994). *Hardiness* seperangkat sikap dan keterampilan belajar yang membantu individu mengubah situasi yang memiliki berpotensi mengancam menjadi peluang untuk pengembangan diri dengan menggali makna dibalik situasi yang terjadi disekitar individu sehingga individu dapat meningkatkan kinerja meski berada di bawah tekanan, serta menjaga kebugaran individu (Maddi, 2013). Dari teori *hardiness* yang di bentuk dalam bidang pendidikan, muncul konsep baru yang disebut dengan *academic hardiness* yang di cetuskan oleh Benishek dan Lopez (2001). Berasal dari dua teori berorientasi kognitif maka di dapatkan bentuk konsep *academic hardiness*, yaitu dari *hardiness* Kobasa dan teori Dweck mengenai motivasi akademik, yang bermanfaat mengetahui sebab sebagian mahasiswa memiliki ketahanan saat berada di titik kesulitan

akademik sementara itu yang lain tidak (Benishek & Lopes, 2001). Menurut (Benichek, dkk 2005) *academic hardiness* memiliki 4 setting akademik yaitu *commitment, challenge, control of effort* dan *control of affect*, aspek ini merupakan sumber ketahanan dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan *academic hardiness* di atas dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* yaitu kepribadian kuat yang di miliki tiap individu diperuntukan mengatasi permasalahan yang dialaminya secara tepat dan positif, dapat mengatur stress yang di rasakan, dapat diketahui dengan adanya *commitment, challenge, control of effort* dan *control of affect*.

2. Karakteristik *Academic hardiness*

Bermula dari teori Kobasa tentangan *hardiness* (1982), dalam kepribadian *hardiness* dalam setting akademik, berorientasi terhadap empat karakteristik sebagai acuan kekuatan pada saat melawan stress dalam kehidupan siswa, yaitu:

a. *Control of effort*

Control adalah aspek dari kepribadian *hardiness* yang berupa kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa seorang individu bisa mengendalikan dan mempengaruhi suatu perkara dengan pengalaman yang pernah dialami dengan hal-hal baru yang tidak terduga. Individu yang memiliki pikiran yang positif bisa mempengaruhi lingkungannya dengan menanggapi dan mengambil manfaat sesuai dengan apa yang di capai olehnya. Individu dengan pengaturan dirinya lebih kuat akan selalu percaya diri dalam menemui hal-hal yang tidak di sangka. Menurut Kobasa individu yang memiliki

control diri yang kuat akan mengarah pada keberhasilan dalam menghadapi sebuah masalah dari pada individu yang *control* dirinya rendah. Selain itu individu juga memiliki kemampuan untuk bertindak secara nyata dalam menghadapi masalah. Individu dengan *control of effort* yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengontrol apa yang akan terjadi pada dirinya.

b. *Control of affect*

Control of affect adalah ketangguhan mahasiswa dalam mencekal dan mengatur emosi dirinya pada saat berhadapan dengan perkara akademik. Mahasiswa dengan *Control of affect* yang rendah akan berperilaku seakan-akan dirinya adalah umpan dari sebuah kejadian yang diluar dari kendalinya sendiri. Hal ini dapat membuat dirinya stress karena dirinya tidak memiliki perencanaan apa yang dirinya lakukan ketika menemui hal terburuk yang datang di dalam dirinya. Aspek ini merupakan langkah seseorang dapat mengontrol emosinya pada saat dirinya berada di posisi tertekan.

c. *Commitment*

Commitment adalah sebuah tekad individu untuk terlihat dalam segala aktivitas, bersangkutan dengan orang-orang maupun peristiwa kehidupan dan meyakini bahwa hal itu merupakan suatu yang menarik, bertujuan dan memiliki arti. Individu dengan komitmen yang tinggi akan percaya pada dirinya sendiri dan apa yang ia jalani. Individu yang mempunyai komitmen yang kuat tidak akan mudah menyerah begitu saja ketika bertemu dengan situasi sesulit apapun. Sebaliknya, individu yang memiliki komitmen yang rendah akan lebih mudah mengalami

bosan, menyerah, menarik diri dari lingkungan, mereka akan menilai kejadian yang menyebabkan dirinya stress adalah sebuah beban yang hanya dapat dikeluhkan saja.

d. *Challenge*

Challenge adalah kecenderungan individu untuk memandang suatu perubahan bukan sebagai ancaman terhadap keamanan tetapi suatu yang normal dalam kehidupan dan merupakan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang yang bersifat intensif. Individu yang memiliki *challenge* adalah individu yang memiliki keinginan serta kemampuan yang kuat untuk terus memajukan dirinya. Ketika menghadapi masalah seorang individu yang memiliki *challenge* yang kuat akan berpikir positif terhadap perubahan yang sedang di hadapinya dan dirinya akan mencari tau akar permasalahannya untuk dapat memecahkan permasalahannya.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik *academic hardiness* terbagi menjadi empat aspek yaitu, *commitment* dimana individu mampu menjaga pekerjaan yang sulit karena melakukan pekerjaan itu dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Individu dengan *commitment* yang kuat gampang tertarik dan terjun ke dalam hal yang sedang dikerjakan dan tidak mudah putus asa. *Control* yaitu bersedia melakukan pengorbanan pribadi untuk dapat unggul secara akademis. Sebuah kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengatur dan mengelola kejadian yang dialaminya secara tidak terduga-duga, individu dengan *control* yang kuat akan lebih berhasil pada saat

menghadapi masalah. *Challenge* memandang suatu perubahan yang ada di dalam hidupnya adalah sebuah manfaat dan perkembangan bagi dirinya.

3. Fungsi *Academic hardiness*

Menurut Kobasa (1982) dan Maddi (2002) *hardiness* dalam diri sebagai seorang individu berfungsi sebagai:

a. Membantu dalam proses adaptasi individu

Individu dengan *hardiness* yang tinggi akan sangat terbantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap situasi yang baru, sehingga tidak menimbulkan stress yang terlalu berat.

b. Toleransi terhadap frustrasi

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki kesabaran hati yang tinggi dan rendah, menunjukkan bahwa seorang yang memiliki keluasan hati yang besar menunjukkan tingkat frustrasi yang di alami lebih rendah dari pada seorang dengan tingkat frustrasi yang rendah.

c. Mengurangi akibat buruk dan stress

Kobasa dengan penelitian *hardiness* nya menyebutkan bahwa ketabahan hati sangat efektif berperan ketika terjadi keadaan stress dalam kehidupan seseorang. Begitupun dengan tokoh yang lain juga menafsirkan yang sama dengan Kobasa. Keadaan itu bisa terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stress sebagai suatu keadaan yang menekan dirinya.

d. Mengurangi kemungkinan terjadi *burnout*

Burnout adalah sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan, emosional, depresionalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi diri. *Burnout* dalam bidang akademik didefinisikan sebagai perasaan lelah karena adanya sebuah tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik, dan perasaan tidak kompeten (Schaufeli, dalam Maharani, 2019).

e. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil

Coping adalah penyesuaian secara kognitif dari perilaku negatif menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi pada keadaan stress. Ketabahan hati membuat individu dapat melakukan *coping* yang pas dengan masalah yang sedang dialami. Individu dengan keluasan hati yang tinggi cenderung menganggap keadaan yang membuat stress sebagai hal yang positif dan hal itu membuat mereka jauh lebih cerah dalam menentukan *coping* yang pas dengan keadaan dirinya.

f. Meningkatkan ketahanan diri terhadap stress

Hardiness bisa menjaga individu untuk tetap waras walaupun hidupnya mengalami kejadian-kejadian stress berat (Smet, 1994). Individu akan lebih tahan terhadap stress, lebih sehat mental *healty* nya dan tidak mudah jatuh sakit karena upaya menghadapi stress nya lebih teratur dan mudah di terima oleh dirinya dari pada dengan individu yang ketabahan hatinya rendah.

- g. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih cerah sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan

Kobasa dan Pucetti (1983) *hardiness* dapat membantu individu untuk melihat kesempatan lebih cerah sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan dalam keadaan stress maupun tidak.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat di simpulkan bahwa *hardiness* yang ada pada diri seorang individu memiliki fungsi dalam membantu proses adaptasi individu, lebih memiliki toleransi terhadap frustrasi mengurangi akibat buruk stress, mengurangi kemungkinan adanya *burnout*, mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil, lebih sulit untuk jatuh sakit yang biasanya disebabkan oleh stress, membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

4. Faktor yang mempengaruhi *Academic hardiness*

Hardiness merupakan bentuk dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan di saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress (Kobasa, 1982). *Hardiness* diperoleh individu melalui proses hubungan sosial dengan lingkungannya dan secara perlahan individu mempelajarinya sedikit demi sedikit (Febriyani, Darsono, & Sudarmanto, 2014). Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) menyatakan bahwa *hardiness* juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur dirinya, hal ini meliputi kemampuan individu dalam menyusun rencana yang realistis dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya.

Pada setting pendidikan disebutkan seseorang yang memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* dipengaruhi oleh salah satunya faktor kompetensi. Maddi (2013) menyatakan bahwa *hardiness* adalah suatu karakter yaitu sifat tahan banting yang membuat individu dapat merubah suatu keadaan yang banyak tekanan menjadi keadaan penuh peluang untuk dirinya dapat lebih maju dan berkembang. Lifton et al (2000) di dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya *hardiness* yang di dimiliki individu menjadi salah satu penyebab bertahannya mahasiswa berisiko dalam mengikuti program pendidikan selama empat tahun. Faktor yang mempengaruhi *academic hardiness* adalah kebutuhan kompetensi yang dimiliki oleh individu itu sendiri. *Hardiness* dalam setting akademik atau *academic hardiness* diperlukan oleh mahasiswa karena memberikan kontribusi pada kemampuan mahasiswa tersebut untuk dapat maju dan berhasil di perguruan tinggi (Bond, dkk, 2012).

Kepribadian *hardiness* yang dimiliki individu tidak datang begitu saja, tetapi juga terdapat faktor yang mempengaruhinya. Kobasa dan Maddi (2002) menyebutkan terdapat dua hal yang jadi faktor terbentuknya *hardiness*, yaitu:

a. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut. menurut Kobasa dan Maddi (2002) faktor eksternal merupakan suatu dorongan dari orang-orang sekitar yang meyakini bahwa individu sanggup menjadikan sebuah kesulitan yang hadir di dalam dirinya sebagai peluang untuk mengembangkan potensi dirinya

b. Faktor Internal

Faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri. Individu yang merasakan dirinya mampu untuk menghadapi kesulitan dan melewati fase yang membuat stress menjadikan individu mengembangkan kepribadian *hardiness* itu sendiri. Lebih lanjut, dengan berjalannya waktu individu yang sering menerima *feedback* lebih banyak dari kejadian yang di alami, menjadikan individu memiliki pola terhadap reaksi stress. Hal ini membuat individu memiliki karakteristik *hardiness*, yaitu komitmen, kontrol dan tantangan yang ada di dalam dirinya.

5. Ciri-ciri *Academic hardiness*

Gardner (1999), mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki *Hardiness* yaitu :

a. Sakit dan senang adalah bagian hidup

Individu yang memiliki tingkat *hardiness* nya tinggi mereka akan bersikap bahwa semua keadaan yang sedang dialami dalam kehidupan adalah bentuk proses yang harus dijalankan oleh seorang individu baik dalam kondisi suka, duka, sakit, bahagia, susah ataupun kebingungan dalam masalah. fokus yang ditujukan mereka adalah menjadi bermanfaat dalam kondisi apapun.

b. Keseimbangan

Individu yang memiliki *hardiness* memiliki kesesuaian emosional, spiritual, fisik, hubungan antara interpersonal dan profesionalisme dalam hidup. Individu dengan *hardiness* tinggi mampu

memiliki jalan keluar dan cara untuk keluar dari masalah dengan solusi-solusi yang kreatif.

c. Leadership

Individu dengan *hardiness* yang tinggi dapat menjadi pemimpin yang baik, karena mampu bertahan dalam keadaan tertekan atau terkendali. Individu ini memiliki komitmen yang tinggi terhadap tugas yang ada, aktif dalam hal apapun, mampu mengendalikan dirinya dan memiliki harapan-harapan yang besar,

d. Prespektif

Individu yang memiliki *hardiness* memiliki pandangan hidup yang luas dalam melihat sesuatu, tidak merasa bahwa dirinya yang paling benar dan berkuasa, individu ini tidak narsistik dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

e. Self-knowledge

Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung memiliki pengetahuan diri dan kesadaran diri yang tinggi. Pada dasarnya individu secara sadar mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sehingga individu cenderung berfokus pada diri sendiri dibandingkan melihat proses orang lain sebagai pembanding diri.

f. Tanggung jawab diri dan ke tuhan

Individu memiliki *hardiness* menyadari setiap kesalahan yang mereka lakukan dan akan segera memperbaikinya. Jika ada seseorang yang membuat salah pada dirinya, ia akan mudah untuk memaafkannya dan ia juga mudah meminta maaf kepada orang lain ketika dirinya melakukan kesalahan.

g. Tanggung jawab

Rasa tanggung jawab ini dapat diterima dengan baik oleh orang yang memiliki *hardiness*. Seseorang yang memiliki tanggung jawab dapat merasakan keadaan apapun yang sedang mereka alami sekalipun itu keadaan yang merugikan dirinya sendiri.

h. Kedermawanan

Seseorang dengan *hardiness* yang tinggi akan merasakan penuh dengan rasa cinta, energi dan sumber daya. Dermawan membuat dirinya menjadi lebih terbuka, mempercayai, bekerja dan memberi. Ia merasa dirinya adalah sebagian dari masyarakat dan ia berbagai dengan orang disekitarnya.

i. Terimakasih dan bersyukur (*gratitude*)

Seorang dengan *hardiness* tinggi ia bersyukur terhadap apa yang mereka miliki dan mereka hadapi. Mereka meyakini bahwa setiap orang akan bergantung pada orang lain. ia menerima kelemahan, kelebihan, ketidakberdayaan, dan kebutuhannya akan kepedulian dari orang lain tanpa rasa malu dan membiarkan orang lain membantunya atau mau menerima bantuan dari orang lain.

j. Harapan

Perasaan yang indah terhadap harapan-harapan yang dimiliki terdapat di dalam seseorang yang memiliki *hardiness* tinggi, mampu menyeimbangkan kondisi apapun termasuk kondisi yang tidak baik maupun tidak pesimis. Seseorang memiliki harapan untuk dapat menikmati hidup dengan bebas dengan kebahagiaan.

k. Punya daya pikir yang tinggi

Pemikiran yang inovatif dan kreatif terdapat pada diri seorang yang memiliki *hardiness* tinggi. Seseorang akan memiliki banyak cara dan pemecahan masalah dengan caranya sendiri, melihat pilihan secara aktif, memiliki daya cipta yang kuat. Mereka dapat secara cepat menemukan ide-ide baru untuk terus meningkatkan kemampuan yang ada di dalam dirinya.

l. Fleksibel

Seseorang dengan *hardiness* tinggi dapat merasakan pilihan-pilihan yang ada tidak hanya satu pilihan namun mereka dapat menjalani beberapa pilihan yang mereka pilih tersebut. Ia sangat senang, enjoy, dan menikmati apa yang mereka miliki dibandingkan dengan meratapi apa yang tidak mereka miliki.

m. Memiliki selera humor

Rasa humor yang dimiliki seseorang dapat dicerminkan dengan seseorang yang memiliki *hardiness*. Ia dapat menertawakan diri mereka sendiri dan tidak membiarkan dirinya menjadi orang yang terlalu serius. Mereka memiliki spontanitas dan fleksibilitas sehingga mereka dapat menikmati perbedaan yang ada pada dirinya, menurut mereka itulah variasi dan kesempurnaan ciptaan tuhan.

n. Penolakan

Seseorang yang memiliki *hardiness* mereka tidak akan menyerah begitu saja dengan kegagalan atau penolakan yang sedang mereka rasakan. Mereka dapat bangkit dari kegagalan tersebut dan mereka mampu mengambil hikmah dari kegagalan yang terjadi pada

dirinya. Mereka tidak akan putus asa meskipun sudah mengalami kegagalan berkali-kali.

o. Kehormatan

Orang yang memiliki *hardiness* tinggi memiliki perilaku, tata krama yang baik sehingga mereka memperoleh kehormatan dan penghargaan dari orang sekitar. Tanpa mereka menunjukkan hal yang berlebihan orang lain dapat melihat bahwa orang tersebut pantas untuk dihormati.

p. Penggunaan waktu

Seseorang dengan *hardiness* dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, mereka dapat mengatur waktunya sendiri. Mereka mampu membingkai kebosanan menjadi produktifitas, mengisi waktu dengan hal-hal yang lebih bermanfaat dan mereka dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk memulai suatu hal yang baru.

q. Dukungan

Orang yang dapat mengidentifikasi dan memelihara sistem pendukung pribadi terdapat pada diri seorang yang memiliki *hardiness*. Dalam suatu kelompok ia dapat mengembangkan hubungan yang sehat antar individunya, dapat mengatur dan memberikan batasan sehingga tidak memberikan dampak timbal balik terhadap masing-masing pihak.

r. Kemampuan selalu belajar

Orang dengan *hardiness* yang tinggi dapat terbuka dengan suatu gagasan yang baru. Bisa dikatakan mereka adalah pelajar seumur hidup. Dalam menerapkan gagasan atau ide baru mereka tidak

gampang menyerah begitu saja mereka slalu menggali dan berusaha untuk memperdalam hal tersebut.

s. Penyelesaian konflik

Seseorang dengan *hardiness* dapat melakukan atau menghadapi konfrontasi tanpa kehilangan keseimbangan dalam dirinya. Ia akan mudah untuk mendengarkan apapun dengan baik tanpa penyangkalan, dapat memberikan masukan dan dapat menjawab secara gamblang terhadap problem yang ada. Mereka akan berubah jika itu memang untuk kebaikan dirinya dan mereka tidak mudah dikendalikan oleh pendapat-pendapat orang lain.

6. Cara meningkatkan *Academic hardiness*

- a. Menetapkan misi hidup. Dapat membangun misi kehidupan, meyakinkan diri, membangun visi, menciptakan wawasan, transformasi visi, dan komitmen total.
- b. Membangun karakter dengan cara strategis seperti relaksasi, membangun kesadaran diri, membangun kekuatan afirmasi, mengembangkan pengalaman positif, membangkitkan dan menyeimbangkan batin dan mengasah prinsip.
- c. Pengendalian diri yaitu kemampuan mengelola kondisi apa yang kita inginkan. Aspek yang berkaitan dengan pengendalian diri yaitu, kendali diri yaitu mengelola emosi-emosi dan desakan hati-hati yang merusak, sifat dapat dipercaya yaitu, memelihara dan internalisasi norma kejujuran dan integritas pribadi, kehati-hatian yaitu bertanggungjawab atas kinerja pribadi, dan inovasi yaitu, mudah

menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.

C. Hubungan *academic hardiness* dengan tingkat stress akademik

Stress akademik dapat terjadi dikarenakan seseorang memiliki harapan terlalu tinggi pada hasil yang di capai dalam perihal akademik, tidak sedikit dari mereka memiliki tuntutan dari dosen dan orang tua nya untuk mendapatkan dan melakukan yang terbaik untuk hal akademiknya (Dixit et al., 2018). Stress akademik terjadi karena mereka tidak dapat menyelesaikan kondisi yang mereka alami ketika mereka menghadapi situasi tertekan karena tuntutan akademik dengan memiliki persepsi yang berlebihan (Busari, 2014).

Mahasiswa tingkatan pertama mereka mengalami tekanan pada masa transisi karena perbedaan model dan tuntutan yang menonjol pada tingkat SMA dan perguruan tinggi. Heikkila, Lonka dan Niemvirta (2017) menyatakan stress akademik sering dijumpai pada tingkatan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Spitidon dan Evangelia (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terdampak stress akademik akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya. Asumsinya kepribadian yang kuat tidak mudah terserang oleh berbagai tekanan yang sering datang di dalam kehidupannya termasuk sebagai mahasiswa perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki sikap tahan banting (*hardiness*) dalam bereaksi terhadap keadaan dan lingkungan baru dengan minat yang signifikan dan tujuan memperhatikan persyaratan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan kerja keras dan usaha yang besar agar dapat mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan akademik yang baru (Johnsen, Eld, Palessen, Bartone & Nissestas., 2009).

Seperti yang sering didefinisikan, sifat *hardiness* menggambarkan gaya fungsi umum yang diketahui dengan rasa komitmen, kontrol dan tantangan yang kuat

(Bortone, 2000). Komitmen mengacu pada kemampuan untuk melihat dunia sebagai hal yang menarik dan bermakna, dan mencari keterlibatan dari pada penarikan diri. Kontrol adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk dapat mengatur atau mempengaruhi jalannya peristiwa. Tantangan melibatkan melihat sebuah perubahan dan pengalaman yang baru sebagai salah satu kesempatan yang menarik untuk belajar dan pertumbuhan dirinya.

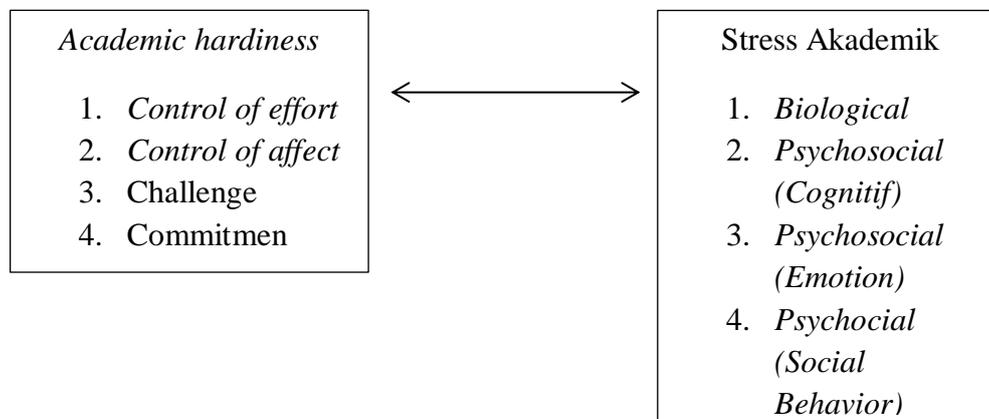
Setiap individu memiliki cara untuk mengatasi suatu tantangan ataupun ancaman yang datang dalam kehidupannya. Individu dengan *hardiness* yang tinggi dapat mengurangi kejadian-kejadian di dalam hidupnya yang mencekan dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian agar individu tidak memberikan efek negatif terhadap dirinya (Hadjam et al, 2004). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017) menghasilkan bahwa *hardiness* berhubungan negatif dengan stress akademik, apabila *hardiness* yang dimiliki tinggi maka stress akademik yang dialami akan rendah. Adapula berdasarkan hasil penelitian Arishanti dan Juniarly (2019) menyatakan yang berperan dalam mengatasi stress akademik adalah *hardiness* dan penyesuaian diri. Kedua penelitian diatas akan berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan kali ini karena populasinya menggunakan mahasiswa tingkat awal yang mengalami pembelajaran secara *online*.

Pada paparan jurnal dari beberapa pendapat dapat ditarik kesimpulan bahwa Stress akademik terjadi adalah seorang memiliki harapan terlalu tinggi pada hasil yang di capai dalam perihal akademik, tidak sedikit dari mereka memiliki tuntutan dari dosen dan orang tua nya untuk mendapatkan dan melakukan yang terbaik untuk hal akademiknya. Mahasiswa tingkatan sering dijumpai pada masa transisi karena perbedaan model dan tuntutan yang menonjol pada tingkat SMA dan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki sikap tahan banting (*hardiness*) dalam bereaksi

terhadap keadaan dan lingkungan baru dengan minat yang signifikan dan tujuan memperhatikan persyaratan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan keras dan usaha agar dapat mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan akademik yang baru.

D. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori pada penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu stress academic (Y) dan *academic hardiness* (X), maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



E. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan negatif antara *Academic hardiness* dan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.

BAB III

Metode Penelitian

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan jenis penelitian kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang nantinya akan diolah dengan metode statistik (Azwar 2009: 5). Desain yang dipakai dalam penelitian ini yaitu statistik korelasi karena dalam penelitian ini mengukur dua variabel. (Azwar, 2010, pp. 8-9) penelitian korelasi bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien variasi. Hal ini disebabkan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (Y) yaitu *academic hardiness* dan stress akademik sebagai variabel terkait (X). Selain itu merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci dan menghindari terjadinya salah penafsiran dari variabel-variabel yang akan diteliti.

1. Definisi *Academic hardiness*

Academic hardiness termasuk dalam kepribadian yang tahan dalam keadaan stress, *hardiness* merupakan gabungan antara kepribadian yang dapat dipercaya bisa mengatasi hal-hal yang di bawah tekanan kesulitan. *Hardiness* juga dapat membantu individu merubah keadaan yang menurut dirinya mengancam menjadi sebuah sudut pandang yang lebih positif untuk dapat mengembangkan potensi di dalam dirinya. Semakin tinggi skor *hardiness* maka semakin tinggi kemampuan

dalam mengatasi permasalahan akademik. Terdapat 4 karakteristik *Academic hardiness* yaitu *control of effort*, *control of affect*, *challenge*, dan *commitmen*

2. Definisi Stress Akedemik

Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan perkuliahan yang sangat menekan hingga menimbulkan perasaan ketidaknyamanan, ketegangan dan perubahan tingkah laku, yang menimbulkan kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Stres akademik juga merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu. Semakin tinggi skor stress akademik maka semakin tinggi stress akademik yang di alami para mahasiswa. Stress akademik memiliki 4 aspek yaitu *biological*, *psycosocial (cognitif)*, *psycosocial (emotion)*, dan *psycosocial(social behavior)*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah dipilih dan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2010 : 80). Oleh karena itu, tidak ada penelitian yang dapat dilakukan tanpa adanya subjek penelitian. Seperti makna diatas bahwa penelitian dilakukan karena adanya masalah yang terdapat dalam suatu populsi.

Populasi selain menjadi data juga memiliki karakteristik sesuai dengan apa yang dibutuhkan peneliti. Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 dan sedang dalam status mahasiswa aktif. Hal ini dikarenakan mahasiswa UIN Malang

angkatan 2020 ini spesial karena mereka pada jenjang pertama perkuliahan mereka merasakan kuliah online yang dimana sebelumnya mereka belum pernah merasakan hal tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 yang pernah mengikuti perkuliahan secara online sebanyak 4721 mahasiswa.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel merupakan sebagian atau beberapa dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil data nya sesuai dengan karakteristik yang di siapkan peneliti adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin karena dalam pengambilan sampel, jumlah sampel harus *representative*. Rumus slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel minimal jika diketahui ukuran populasi pada taraf signifikan 10%, setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus slovin ditemukan jumlah sampel yaitu 98 mahasiswa.

D. Teknik Sampling

Teknik Sampling adalah cara untuk menentukan sampel dengan memperhatikan sifat dan sebaran populasi yang *representative* (Margono, 2004). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-probability Sampling*. Teknik *Non-probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Kategori yang digunakan dalam *Non-probability sampling* yaitu *Accidental sampling*. *Accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental

bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang individu yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data.

E. Instrumen Penelitian

1. Skala *Academic hardiness*

Skala *Academic hardiness* ini adaptasi dari penelitian andi (2019). Penelitian yang di lakukan menggunakan penyebaran skala, dengan menggunakan skala likert. Dalam instrumen penelitian menggunakan pilihan dengan jawaban (5) sangat setuju, (4) setuju, (3) netral, (2) tidak setuju, dan (1) sangat tidak setuju. Skala *hardiness* ini disusun berdasarkan aspek *academic hardiness* yang diadopsi dari skala dari *Lois A. Bensushek, Jil M. Feldman, R. Wolf Shipon, Stacy D. Meham dan Fredick G. Lopez* tahun 2004 yang kemudian dikembangkan dan dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian yaitu *commitment, control effort, challenge, dan control affect*. Dalam skala ini terdapat beberapa pernyataan favorable dan unfavorable yang dapat mencakup aspek *hardiness*.

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala *Academic hardiness*

No	Faktor	Distribusi Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Commitment</i>	1,4,6*,13,14,21	5
2	<i>Control Effort</i>	2,7,12,15,18*	5
3	<i>Challenge</i>	5*,8,10*,16,19	5
4	<i>Control Affect</i>	3,9,11,13,17,20	6
Total			21

*aitem Unfavorabel

2. Skala Stress Akademik

Penelitian ini menggunakan skala yang digunakan dalam mengukur stress akademik merupakan adaptasi dari Sarafino dan Smith (2011) yaitu aspek *Biological, Psychosocial (Cognitif), Psychosocial (Emotion) dan*

Psychosocial (Social Behavior). Jumlah item sebanyak 26 item dengan pembagian sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Stress Akademik

No	Faktor	Distribusi Nomer Aitem	Jumlah
1	<i>Biological</i>	1,3,4,8,14,17,21,24	8
2	<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2,5,15,19,20,25	6
3	<i>Psychosocial (Emotion)</i>	6,10,16,18,22	5
4	<i>Psychological (Social Behavior)</i>	7,9,11,12,13,23,26	7
Total			26

*aitem Unfavorabel

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Azwar (2012) guna membuktikan apakah suatu skala dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya maka dibutuhkan suatu proses uji validitas. Instrumen alat ukur bisa dibuktikan bahwa alat tersebut merupakan alat ukur yang memiliki tingkat validitas tinggi jika alat ukur itu dapat menggambarkan fungsinya sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan hasil dari pengukuran yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran menggunakan alat ukur tersebut. Begitu juga dengan sebaliknya, jika alat ukur memberikan hasil data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran, maka alat ukur tersebut memiliki validitas yang rendah.

Uji validitas *academic hardiness* yang dilakukan pada penelitian ini menyatakan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.3 Uji Validitas Academic hardiness

Varibel	Faktor	Aitem Valid	Jumlah
<i>Academic hariness</i>	<i>Commitment</i>	1,4,6,13,14,21	5
	<i>Control Effort</i>	2,7,12,15,18	5
	<i>Challenge</i>	5,8,10,16,19	5
	<i>Control Affect</i>	3,9,11,13,17,20	6
Total			21

Selanjutnya, pada uji validitas stres akademik menyatakan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.4 Uji Validitas Stress Akademik

Varibel	Faktor	Aitem Valide	Jumlah
Stress Akademik	<i>Biological</i>	1,3,4,8,14,17,21,24	8
	<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2,5,15,19,20,25	6
	<i>Psychosocial (Emotion)</i>	6,10,16,18,22	5
	<i>Psychogical (Social Behavior)</i>	7,9,11,12,13,23,26	7
		Total	26

Setelah dilakukan uji validitas menggunakan program SPSS, dari kedua variabel diatas menunjukkan tidak memiliki aitem yang tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Dari segi bahasa, reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang memiliki kata dasar *rely* dan *ability*. Apabila dikaitkan menjadi satu kedua akta tersebut akan mencakup pada presepsi tentang kemampuan sebuah alat ukur untuk bisa di akui dan menjadi acuan dalam pengambilan keputusan (Budi, 2006).

Uji reliabilitas dilakukan memakai rumus *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program SPSS 25. Pengambilan keputusan dilandaskan pada nilai *Cronbach's Alpha*, yaitu apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6 maka alat ukur tersebut bisa dinyatakan reliabel, begitupun sebaliknya jika nilai *Cronbach's Alpha* < 0.6 maka alat ukur tersebut tidak dapat dinyatakan reliabel (Ghozali, 2011). Berikut adalah hasil dari uji reliabilitas pada skala *academic hardiness*

Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Academic hardiness

<i>Variabel</i>	<i>Cronbach;s Alpha</i>
<i>Academic Hardiness</i>	0.839

Sumber:Data diolah,2024

Berdasarkan hasil tabel uji reliabilitas *academic hardiness* menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.839, dapat diartikan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0.6. Dari penjelasan diatas jika nila *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0.6 maka skala *academic hardiness* merupakan reliabel. Sedangkan pada uji reliabilitas pada skala stress akademik memiliki hasil sebagai berikut :

Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Stress Akademik

<i>Variabel</i>	<i>Cronbach;s Alpha</i>
Stress Akademik	0.909

Sumber:Data diolah,2024

Berdasarkan hasil tabel uji reliabilitas stress akademik menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.909, dapat diartikan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0.6. Dari penjelasan diatas jika nila *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0.6 maka skala stress akademik merupakan reliabel.

G. Teknik Analisi Data

Data yang digunakan yaitu berupa data kuantitatif. Sesuai dengan tujuan peneliti ini yaitu hubungan *academic hardiness* sebagai variabel bebas dan variabel terikat tingkat stress akademik. Disini peneliti menggunakan teknik statistik korelasi yaitu korelasional.

Pada penelitian ini, Teknik pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode statistic *product moment* dengan menggunakan aplikasi SPSS for windows.

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilaksanakan guna memberikan gambaran dalam variabel yang dilihat berdasarkan nilai rata-rata (mean), nilai minimum dan maksimum, serta standart deviasi. Pada analisis deskriptif data akan disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram lingkaran, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2007).

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini menggunakan salah satu teknik uji asumsi yakni uji normalitas. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat apakah data yang telah didapatkan dapat diolah dengan menggunakan uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji normalitas adalah salah satu syarat dalam penggunaan statistika parametik, sehingga apabila data telah melewati uji normalitas dan memiliki distribusi yang normal, maka teknis analisis data dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya. Model *kolmogrov-smirnov* dapat dikatakan baik, jika data mempunyai distribusi normal atau mendekati normal.

3. Uji Lineritas

Uji Linearitas merupakan uji salah satu uji asumsi yang dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antar variabel yang akan dianalisis mengikuti garis lurus (linear) atau tidak (Santoso, 2010). Dengan ini peningkatan atau penurunan kuantitas suatu variabel akan diikuti secara linear oleh variabel lainnya. Variabel bisa dikatakan mempunyai hubungan yang linear jika mencapai hasil $p < 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilaksanakan guna mengetahui korelasi antara dua variabel yang diteliti. Maka dalam penelitian ini, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara *academic hardiness* dan stress akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020. Menurut Sugiyono (2014) hipotesis ialah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis ini harus dibuktikan melalui data yang terhimpun. Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan metode *product moment* yang di uji menggunakan aplikasi SPSS for windows.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atau yang bisa disingkat UIN Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur. UIN Malang ini berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Secara kelembagaan UIN Malang memiliki 6 fakultas dan 1 program sarjana, dimana 6 fakultas dengan 28 fakultas yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan dengan jurusan (a)Pendidikan Agama Islam (b)Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (c)Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (d)Pendidikan Bahasa arab (e)Pendidikan Anak Usia Dini (f)Pendidikan Manajemen Pendidikan Islam (g)Tadris Bahasa Inggris (h)Tadris Matematika, (2) Fakultas Syari'ah dengan jurusan (a)Keluarga Islam (b)Hukum Ekonomi Syari'ah (c)Hukum Tata Negara (d)Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, (3) Fakultas Humaniora dengan jurusan (a)Bahasa dan Sastra Arab (b)Sastra Inggris, (4) Fakultas Psikologi dengan jurusan (a)Psikologi, (5) Fakultas Ekonomi dengan jurusan (a)Manajemen (b)Akuntansi (c)Perbankan Syari'ah, (6) Fakultas Sains dan Teknologi dengan jurusan (a)Matematika (b)Biologi (c)Fisika (d)Kimia (e)Teknik Informatika (f)Teknik Arsitektur (g)Perpustakaan dan Sains Informasi, (7) Fakultas Kedokteran dengan jurusan (a)Pendidikan Dokter (b)Profesi Dokter (c) Farmasi. UIN Malang memiliki visi dan misi, yaitu:

- 1) Visi

Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan islam yang bereputasi Internasional.

- 2) Misi

- a) Mencetak sarjana yang berkarakter *Ulul Albab*

- b) Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan, dan budaya saing tinggi.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 dengan jumlah total subjek yang digunakan sebanyak 135 mahasiswa.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan menggunakan uji normalitas *kolmogrov-smirnov* pada SPSS. Agar mengetahui data yang diperoleh ini memiliki distribusi yang normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas ini. Pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal begitupun sebaliknya jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
Test Statistic Asymp Sig (2- tailed)	0.0082

Sumber: Data diolah, 2024

Pada Tabel 4.1 diatas dari variabel Stress Akademik dan *Academic hardiness* di dapatkan nilai signifikansi yaitu 0.82 yang dimana nilai tersebut lebih besar dari 0.05. Maka dapat diinterpretasikan bahwa kedua variabel ini berdistribusi normal.

b. Uji Lineritas

Uji lineritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variable independen yang akan di uji. Pengambilan keputusan pada uji lineritas ini di lihat pada nilai *deviation from linearity* signifikan lebih besar dari 0.05 maka ada hubungan yang linear begitupun sebaliknya jika nilai *deviation from linearity* signifikan lebih kecil dari 0.05 maka tidak ada hubngan yang linear. Berikut hasil uji lineritas pada penelitian ini

Tabel 4. 2 Hasil Uji lineritas

	Unstandardized Residual
Linearity	0.560

Sumber: Data diolah, 2024

Pada Tabel 4.2 diatas pada nilai *deviation from linearity* di dapatkan nilai sebesar 0.560 yang mana nilai tersebut lebih dari 0.05. Maka dapat diinterpretasikan bahwa data yang di dapatkan pada penelitian ini memiliki nilai linear.

2. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi atau gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dengan melalui perhitungan nilai minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi data sehingga nantinya dapat dilakukan 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Penelitian ini analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

a. Skor Empirik

Pada penelitian ini menggunakan skor empiric yang didapatkan dari hasil perhitungan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Skor Empirik Academic hardiness

<i>Academic Hardiness</i>	
Std Error of mean	0.046
Std Deviation	0.536
Minimum	1.00
Maximum	3.00

Sumber: Data diolah, 2024

Pada Tabel 4.3 skor *academic hardiness* menunjukkan nilai minimum sebesar 1 nilai maksimum sebesar 3 nilai mean 0.04 dan nilai standar deviasi sebesar 0.53. Sedangkan skor empirik Stress Akademik sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Skor Empirik Stress Akademik

Stress Akademik	
Std Error of mean	0.206
Std Deviation	0.240
Minimum	1.00
Maximum	3.00

Sumber: Data diolah, 2024

Pada Tabel 4.4 skor Stress Akademik memiliki nilai minimum sebesar 1 nilai maksimum sebesar 3 nilai mean 0.02 dan nilai standar deviasi sebesar 0.24

b. Deskripsi responden Fakultas

Pada penelitian ini menggunakan jumlah responden masing-masing fakultas yang didapatkan dari hasil perhitungan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Responden Fakultas

Fakultas	Jumlah	Frekuensi
Syariah	14	10.4
Humaniora	14	10.4
Sains dan Teknologi	34	25.2
Ilmu Tarbiyah	26	19.3
Psikologi	14	10.4
Ekonomi	27	20
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	6	4.4
Jumlah	135	100%

Sumber: Data diolah,2024

Pada tabel 4.5 deskripsi responden fakultas yang paling banyak mengalami stress akademik yaitu fakultas sains dan teknologi sebanyak 34 responden atau 25.2%. sedangkan, yang paling sedikit responden mengalami stress akademik yaitu kedokteran dan ilmu kesehatan sebanyak 6 responden atau 4.4%.

3. Deskripsi Kategori Data

Rumus yang digunakan untuk perhitungan kategori data yaitu:

Tabel 4. 6 Rumus Empirik Kategori Data

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Perhitungan pada kategorisasi data pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Maka mendapatkan hasil pada masing-masing variabel sebagai berikut:

a. *Academic hardiness*

Hasil dari uji kategorisasi data pada variabel *academic hardiness* yaitu:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skala *Academic hardiness*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	92	68.1
Sedang	39	28.9
Rendah	4	3
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.6 diatas dapat disimpulkan bahwa subjek pada skala *Academic hardiness* pada mahasiswa angkatan 2020 berada dikategori tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *commitment* yaitu:

Tabel 4. 8 Kategorisasi Skala *Commitment*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	77	57
Sedang	52	38,5
Rendah	6	4.4
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.8 diatas dapat disimpulkan bahwa subjek pada skala aspek *commitment* pada mahasiswa angkatan 2020 berada dikategori tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *control of effort* yaitu:

Tabel 4.9 Kategorisasi Skala *Control of effort*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	119	88.1
Sedang	14	10.4
Rendah	2	1.5
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.9 diatas dapat disimpulkan bahwa subjek pada skala *control of effort* pada mahasiswa angkatan 2020 berada dikategori tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *challenge* yaitu:

Tabel 4.10 Kategorisasi Skala *Challenge*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	101	74.8
Sedang	34	25.2
Rendah	0	0
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.10 diatas dapat disimpulkan bahwa subjek pada skala *challenge* pada mahasiswa angkatan 2020 berada dikategori tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *control of affect* yaitu:

Tabel 4. 11 Kategorisasi Skala *Control of affect*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	115	85.2
Sedang	16	11.9
Rendah	4	3
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.11 diatas dapat disimpulkan bahwa subjek pada skala *control of affect* pada mahasiswa angkatan 2020 berada dikategori tinggi.

b. Stress Akademik

Hasil dari uji kategorisasi data pada variabel stress akademik yaitu:

Tabel 4. 12 Kategorisasi Skala Stress Akademik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	130	96.3
Sedang	4	3.0
Rendah	1	.7
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.12 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat Stress Akademik yang tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *biological* yaitu:

Tabel 4. 13 Kategorisasi Skala *Biological*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	133	98.5
Sedang	2	1.5
Rendah	0	.0
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.13 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat *biological* yang tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *cognition* yaitu:

Tabel 4.14 Kategorisasi Skala *cognitif*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	95	70.4
Sedang	39	28.9
Rendah	1	.7
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.14 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat *cognitif* yang tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada aspek *emotion* yaitu:

Tabel 4. 15 Kategorisasi Skala *emotion*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	97	71.9
Sedang	35	25.9
Rendah	3	2.2
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.15 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat *emotion* yang tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi data pada *social behavior* yaitu:

Tabel 4. 16 Kategorisasi Skala *Social Behavior*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	86	63.7
Sedang	49	36.3
Rendah	0	0
Total	135	100

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.16 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat *social behavior* yang tinggi.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji t dilakukan untuk mngetahui hipotesis aspek hardiness akademik berpengaruh terhadap stress akademik. Berikut hasil uji t pada penelitian ini:

Tabel 4.17 Hasil Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
<i>(Constant)</i>	60.934	8.383		7.269	0.000
<i>Commitment</i>	0.442	0.364	0.144	1,214	0.227
<i>Control Effort</i>	0.121	0.498	0.025	0.243	0.808
<i>Challenge</i>	1.437	0.557	0.318	2.580	0.011
<i>Control Affect</i>	-0.023	0/337	-0.007	0.069	0.945

a. Dependent variable Stress Akademik

Dari table 4. 17 di atas dapat diketahui bahwa $t = 1.214$ dan $sig = 0.227$ dimana $sig > 0.01$ berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada aspek *commitment* dengan stress akademik. Pada aspek *control of effort* diketahui bahwa $t = 0.243$ dan $sig = 0.808$ dimana $sig > 0.01$ berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada aspek *control of effort* dengan stress akademik. Pada aspek *challenge* diketahui bahwa $t = 2.580$ dan $sig = 0.011$ dimana $sig < 0.01$ berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada aspek *challenge* dengan stress akademik. Dan pada aspek *control of affect* diketahui bahwa $t = 0.069$ dan $sig = 0.945$ dimana $sig > 0.01$ berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada aspek *control of affect* dengan stress akademik

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *product moment* dilakukan untuk mengetahui hipotesis penelitian dapat diterima atau tidak. Berikut hasil uji hipotesis antar variabel yang dilakukan pada penelitian ini:

Tabel 4. 18 Analisis Product Moment

	Academik Hardiness	Academik stress
Academik Hardiness	1	-.165
Pearson Correlation		
Signifikan		.000
N	135	135
Academik Stress	-.165	1
Pearson Correlation		
Signifikan	.000	
N	135	135

Sumber: Data diolah,2024

Pada Tabel 4.8 diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan dari dua variabel yang digunakan yaitu sebesar 0.000 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Dapat juga dilihat dari nilai Pearson Correlation sebesar - 0.165.

Hasil dari interpretasi penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh negatif antara *academic hardiness* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Academic Hardiness* dan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Malang Angkatan 2020.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini untuk mengetahui hubungan *academic hardiness* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020. Pada skala stress akademik di adaptasi dari penelitian (Sarafino dan Smith,2012) dengan 4 aspek yaitu aspek *biological*, *psycosocial (cognitif)*, *psycosocial (emotion)* dan *psycosocial (social behavior)*. Sedangkan pada variabel *academic hardiness* diadaptasi dari teori Kobasa (1982) dan teori Dweck (Benishek & Lopes, 2001) tentangan *academic hardiness* yaitu aspek yang terdapat *academic hardiness* diantaranya *Control of effort*, *Control of affect*, *Commitment* dan *Challenge*

1. Tingkat *Academic hardiness* pada Mahasiswa UIN Malang Angkatan 2020

Berdasarkan uji kategorisasi data menunjukkan bahwa *academic hardiness* pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 pada kategori sedang mengarah ke tinggi. Hal ini dapat dilihat dari nilai presentase *academic hardiness* pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 yaitu 88.1% dengan

frekuensi responden sebanyak 92 orang. Faktor yang dapat mempengaruhi *academic hardiness* individu yaitu faktor eksternal dan internal.

Faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut menurut Kobasa dan Maddi (2002) faktor eksternal merupakan suatu dorongan dari orang-orang sekitar yang meyakini bahwa individu sanggup menjadikan sebuah kesulitan yang hadir di dalam dirinya sebagai peluang untuk mengembangkan potensi dirinya. Sedangkan, faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri yaitu individu yang merasakan dirinya mampu untuk menghadapi kesulitan dan melewati fase yang membuat stress menjadikan individu mengembangkan kepribadian *hardiness* itu sendiri. Lebih lanjut, dengan berjalannya waktu individu yang sering menerima feedback lebih banyak dari kejadian yang di alami, menjadikan individu memiliki pola terhadap reaksi stress. Hal ini membuat individu memiliki karakteristik *hardiness*, yaitu komitmen, kontrol dan tantangan yang ada di dalam dirinya.

Kategori sedang yang dimiliki Mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 dalam tingkat *academic hardiness* menunjukkan bahwa individu memiliki *academic hardiness* yang kurang stabil sehingga masih terdapat stress yang berkepanjang tetapi setelah masalah tersebut maka individu dapat kembali mengontrol diri untuk melanjutkan tugas akademik yang menjadi tanggungjawab individu. Sedangkan pada kategori *academic hardiness* yang rendah cenderung memiliki sikap yang tidak suka dengan tantangan dan berkomitmen yang rendah. Dan pada kategori tinggi akan cenderung memiliki sikap control diri yang baik, komitmen yang tinggi dalam *academic hardiness*, dan menganggap keberhasilan dalam kesuksesan termasuk dari tantangan.

Menurut Kobasa (Manzil,2021) *hardiness* adalah sebuah karakteristik kepribadian yang dimiliki seorang individu ketika ia mengalami keadaan stress merupakan ketahanan psikologis yang bisa membantu seseorang saat mengelola stress yang sedang dialaminya. Dalam konsep *academic hardiness* menunjukkan kerangka untuk bisa mengerti dan mengetahui bagaimana seorang siswa merespons akan tantangan akademis. Menurut Benishek & Lopez (2001) dan Benishek, dkk (2005) *academic hardiness* menitik pada ketahanan seseorang agar bisa bertahan dalam suatu kegiatan akademik yang berat. Seseorang dengan individu yang memiliki *academic hardiness* tinggi ia akan melibatkan dirinya dalam karya akademik yang menantang, berkomitmen dalam kegiatan akademik serta dirinya memiliki kendali atas kinerja dan hasil yang ia capai.

2. Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa UIN Malang Angkatan 2020

Hasil dari analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa stress akademik pada mahasiswa UIN Malang pada kategori tinggi. Kategori tinggi didapatkan dari presentase sebesar 96.3% dengan jumlah responden 130 orang. Sedangkan pada kategori sedang sejumlah 4 orang dengan presentase 3% dan pada kategori rendah berjumlah 1 orang dengan presentase 0.7%.

Uji kategorisasi data berdasarkan aspek biologis dan aspek psikososial kategori tinggi menunjukkan bahwa individu secara biologis mengalami stress cukup berat dikarenakan tuntutan akademik, dalam persepsi negatif menyebabkan detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Dan secara aspek psikosisologi secara kognitif menurut Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya

tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan. Secara emosi dapat menyebabkan marah, sedih dll, dan secara perilaku sosial menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan, individu kurang bersosialisasi dan menarik diri terhadap lingkungannya.

Teori yang membahas tentang Stress akademik dapat terjadi dikarenakan seseorang memiliki harapan terlalu tinggi pada hasil yang di capai dalam perihal akademik, tidak sedikit dari mereka memiliki tuntutan dari dosen dan orang tua nya untuk mendapatkan dan melakukan yang terbaik untuk hal akademiknya (Dixit et al., 2018). Stress akademik terjadi karena mereka tidak dapat menyelesaikan kondisi yang mereka alami ketika mereka menghadapi situasi tertekan karena tuntutan akademik dengan memiliki presepsi yang berlebihan (Busari, 2014).

Untuk mengatasi stress yang dialami mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2020 perlunya manajemen stress akademik diantaranya perencanaan dan manajemen waktu, memprioritaskan tugas yang penting dan segera menyelesaikan, membuat catatan yang baik dapat membantu dalam proses pembelajaran dan mengingat materi, jangan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas setelah diberikan untuk menghindari penumpukan pekerjaan. Dan lain sebagainya.

3. Hubungan Antara *Academic Hardiness* dan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa UIN Malang angkatan 2020

Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan hasil yaitu nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ yang dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada *academic hardiness* terhadap stress akademik pada mahasiswa

UIN Malang angkatan 2020. Selanjutnya nilai pearson correlation sebesar -0.165 menunjukkan bahwa *academic hardiness* terhadap stress akademik memiliki korelasi negatif satu sama lain. Maka, hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *Academic Hardiness* terhadap tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 dapat diterima.

Kesamaan hasil tingkat *academic hardiness* dan stress akademik dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa individu dengan *academic hardiness* yang tinggi maka akan memiliki stress akademik yang rendah pula dan sebaliknya. Individu yang memiliki *academic hardiness* rendah maka stress akademik yang dialami juga semakin tinggi. Hasil yang menunjukkan bahwa *academic hardiness* mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 memiliki kategori sedang juga menunjukkan bahwa belum sepenuhnya memiliki kontrol diri, komitmen diri, dan *challenge* diri yang baik sehingga stimuli yang diterima dari stress akademik yang terjadi terkadang disikapi dengan emosi yang belum terkontrol, dan memutuskan komitmen pada diri sendiri, serta menyerah akan masalah yang dihadapi.

Hasil di atas dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki hubungan antara *academic hardiness* dan stress akademik. Seperti penelitian yang dilakukan Rilla Sovitriana, Shofiyah dan Ratri (2021) kepada siswa kelas IX di SMAN 40 Jakarta, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* terhadap stress akademik pada siswa, hubungan yang terdapat di dalamnya adalah hubungan negatif. Adapula penelitian yang dilakukan Iqbal dan Yuli (2021) kepada mahasiswa Kedokteran Universitas X program studi

Profesi, menghasilkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara hardiness dengan stress akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Penelitian yang dilakukn Spitidon dan Evangelia (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terdampak stress akademik akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya. Asumsinya kepribadian yang kuat tidak mudah terserang oleh berbagai tekanan yang sering datang di dalam kehidupannya termasuk sebagai mahasiswa perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki sikap tahan banting (*hardiness*) dalam bereaksi terhadap keadaan dan lingkungan baru dengan minat yang signifikan dan tujuan memperhatikan persyaratan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan kerja keras dan usaha yang besar agar dapat mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan akademik yang baru (Johnsen, Eld, Palessen, Bartone & Nissestas., 2009).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Academic Hardiness*

Pada tingkat *academic hardiness* pada Mahasiswa UIN Malang Angkatan 2020 terdapat dalam kategori tinggi dengan presentase 68.1% (92 mahasiswa) yang dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *academic hardiness* yang tinggi.

2. Tingkat Stress Akademik

Tingkat stress akademik pada Mahasiswa UIN Malang angkatan 2020 berada pada kategori tinggi dengan presentase 96.3% (130 Mahasiswa) yang memiliki arti bahwa sebagian mahasiswa memiliki stress akademik yang tinggi

3. Hubungan *Academic Hardiness* terhadap Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa UIN Malang angkatan 2020

Berdasarkan hasil uji product moment dapat diketahui bahwa variabel *Academic hardiness* terhadap stress akademik memiliki nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai pearson correlation sebesar -0.165 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara *academic hardiness* terhadap stress akademik pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2020. Hasil ini memiliki arti bahwa semakin tinggi pada *academic hardiness* maka akan mempengaruhi penurunan stress akademik, dan sebaliknya jika *academic hardiness* rendah maka dapat mempengaruhi tingginya stress akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan untuk responden dapat mengontrol diri dalam menghadapi kesulitan selama akademik berlangsung. Stress akademik yang tinggi menyebabkan tidak kondusif nya suasana yang dialami mahasiswa maka sebaiknya diimbangi dengan control diri yang baik sehingga dapat menghadapi situasi perkuliahan dengan tenang. Selain itu perlu adanya manajemen stress supaya tidak terjadi stress yang tinggi diantaranya manajemen waktu belajar, dukungan social, berfikir yang positif, teknik belajar yang efektif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada responden dalam satu lokasi yaitu mahasiswa UIN Malang angkatan 2020, sehingga bagi penelitian selanjutnya dapat memiliki responden dari jurusan lain dan dapat menambahkan variabel selain *academic hardiness* untuk dijadikan pengaruh terhadap stress akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F. F. (2022). *HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRESS AKADEMIK PADA SANTRI KELAS X (SEPULUH) IPS AL IZZAH LEADERSHIP SCHOOL BATU SKRIPSI Oleh : Figan Fairus Abadi UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.*
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–45.
- Annisa Kurnia Putri, Ifani Candra, & Krisnova Nastasia. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92.
- Aritzeta, A., Senior, B., & Swailes, S. (2005). Team role preference and cognitive styles a convergent validity study. In *Small Group Research* (Vol. 36, Issue 4).
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Cheng, Y. H., Tsai, C. C., & Liang, J. C. (2019). Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies. *Higher Education Research and Development*, 38(5), 907–921.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(12), 580–589.
- Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic Hardiness pada Mahasiswa Aktifis dan Mahasiswa yang Bekerja. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 79–87.
- Herdiansyah, R., Rahmi, F., & Sari, L. (2021). Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa Angkatan 2020. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(3), 164–170.
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421–429.
- Lukman Prasetya, A., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 11–24.
- Maharani, N. (2023). *Pengaruh Emotional Support Orang Tua Dan Teman Sebaya Terhadap Academic Hardiness Pada Mahasiswa Farmasi Angkatan 2022.* 1–82.
- Muhammad, F. (2022). Gambaran Karakteristik Academic Hardiness Suku Jawa dan Tionghoa di Kota Medan. *Jurnal Suloh*, 7(2), 62–79.
- Niza, K. (2022). *Pengaruh Self-Disclosure Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.*
- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Empati*, 3(3), 76–84.

- Pinilih, E. P. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KONGRUENSI KARIR REMAJA-ORANGTUA DAN ACADEMIC HARDINESS PADA MAHASISWA DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*.
- 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.
- Ramadhan, M. I., & Aslamawati, Y. (2022). 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.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 370–374.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31.
- Sihotang, F. N. (2011). Hubungan Antara Hardiness Dan Emotional Intelligence Dengan Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Umum Daerah Ambarawa Tahun 2011. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, 1–226.
- Spiridon, K., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Jaep*, 1(1), 53–73.
- Sulastrri, & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Academic Hardiness dan Grit Terhadap Prokrastinasi Akademik. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 8263–8270.
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143.
- Wardani, R. (2020). Academic Hardiness, Skills, and Psychological Well-Being on New Student. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188–200.
- Wati, W., & Irdil, I. (2023). Academic Hardiness in Students Who Are Working on Thesis. *Current Issues in Counseling*, 8(2), 198–203.
- Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). EFEKTIVITAS PELATIHAN KETANGGUHAN (HARDINESS) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI AKADEMIK SISWA ATLET (Studi Pada Sekolah X di Tangerang). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 1–20.
- Yuningsih, T., & Nugraha, S. P. (2023). Academic Hardiness sebagai Mediator untuk Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Distress pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 102.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.

LAMPIRAN

Lampiran 1 (Instrumen)

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

SS : Jika pertanyaan tersebut Sangat Sesuai dengan diri anda

S : Jika pertanyaan tersebut Sesuai dengan diri anda

N : Jika anda Ragu-ragu dengan pertanyaan tersebut

TS : Jika pertanyaan tersebut Tidak Sesuai dengan diri anda

STS : Jika pertanyaan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, silahkan isi dengan sejujur-jujurnya dan sesuai dengan kondisi anda saat ini

A. *ACADEMIC HARDINESS*

1	Saya mengerjakan tugas perkuliahan dengan serius	SS	S	N	TS	STS
2	Saya akan mengontrol diri untuk mendapatkan nilai yang bagus	SS	S	N	TS	STS
3	Jika melakukan kesalahan saya tetap tenang dan bisa mengambil hikmahnya	SS	S	N	TS	STS
4	Saya mengerjakan tugas perkuliahan dengan serius	SS	S	N	TS	STS
5	Mata kuliah yang sulit adalah cara saya untuk meningkatkan pengetahuan saya	SS	S	N	TS	STS
6	Saya lebih tertarik pada kegiatan diluar akademik	SS	S	N	TS	STS
7	Saya bertanya pada dosen, ketika saya mengalami kesulitan	SS	S	N	TS	STS
8	Saya menyukai tantangan yang sulit	SS	S	N	TS	STS
9	Saya mampu tetap tenang menghadapi tugas yang menurut saya sulit	SS	S	N	TS	STS
10	Saya menghindari mata kuliah yang membutuhkan kerja ekstra	SS	S	N	TS	STS
11	Saya tetap tenang meskipun hasil ujian saya kurang memuaskan	SS	S	N	TS	STS
12	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	N	TS	STS
13	Saya tidak percaya diri ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan	SS	S	N	TS	STS
14	Apapun mata kuliahnya, saya melakukan yang terbaik	SS	S	N	TS	STS
15	Saya akan meningkatkan usaha (belajar) jika prestasi saya kurang baik	SS	S	N	TS	STS
16	Saya menyukai tantangan pada tugas yang tidak saya kuasai	SS	S	N	TS	STS
17	Saya bisa mengendalikan diri jika prestasi saya kurang memuaskan	SS	S	N	TS	STS
18	Saya memilih dosen yang mendapatkan nilainya mudah	SS	S	N	TS	STS
19	Saya tidak menghindari tantangan dan kesulitan yang	SS	S	N	TS	STS

	ada pada diri saya					
20	Saya dapat mengatasi stress ketika ada kesulitan pelajaran dengan cara-cara yang sehat	SS	S	N	TS	STS
21	Melakukan yang terbaik adalah hal penting bagi saya	SS	S	N	TS	STS

B. STRESS AKADEMIK

1	Saya mudah pusing ketika banyak materi yang belum dipahami	SS	S	N	TS	STS
2	Saya sulit berkonstrentasi ketika harus memahami beberapa materi pelajaran dalam satu waktu	SS	S	N	TS	STS
3	Saya memilih untuk tidak masuk kelas ketika materi yang diberikan tidak saya pahami	SS	S	N	TS	STS
4	Detak jantung saya berdebar kencang ketika dosen mengajukan pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
5	Saya sering lupa dengan materi pelajaran yang dipahami bersamaan dalam satu waktu	SS	S	N	TS	STS
6	Saya kecewa ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan	SS	S	N	TS	STS
7	Saya malas untuk belajar ketika materi pelajaran sangat membosankan	SS	S	N	TS	STS
8	Saya mengantuk ketika memperhatikan dosen yang sedang menjelaskan materi pelajaran	SS	S	N	TS	STS
9	Saya senang melamun memikirkan hal lain ketika dosen menjelaskan materi yang tidak disukai	SS	S	N	TS	STS
10	Saya gelisah ketika akan menghadapi ujian mengenai materi pelajaran yang tidak saya sukai	SS	S	N	TS	STS
11	Saya menangis saat memiliki tugas yang banyak	SS	S	N	TS	STS
12	Saya kurang memberikan ide saat mengerjakan tugas kelompok	SS	S	N	TS	STS
13	Saya memilih melihat jawaban teman ketika belum memahami materi pelajaran	SS	S	N	TS	STS
14	Saya berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan mengenai materi pembelajaran	SS	S	N	TS	STS
15	Saya sulit menentukan hal yang harus diprioritaskan ketika terdapat kegiatan dalam waktu bersamaan	SS	S	N	TS	STS
16	Saya panik ketika banyak tugas yang harus dikumpul dalam waktu yang bersamaan	SS	S	N	TS	STS
17	Saya mudah lelah ketika banyak tugas yang diberikan dosen	SS	S	N	TS	STS
18	Saya khawatir ketika tidak mampu mengikuti pelajaran dikelas	SS	S	N	TS	STS
19	Saya mengalami kesulitan dalam memahami soal ujian sehingga tidak puas dengan jawaban	SS	S	N	TS	STS
20	Saya sedih ketika mendapat nilai yang buruk pada hasil ujian	SS	S	N	TS	STS
21	Saya tidak nafsu makan ketika banyak tugas yang harus dikerjakan	SS	S	N	TS	STS
22	Saya mengalami kesulitan mengingat materi ketika menjawab soal ujian	SS	S	N	TS	STS

23	Orang lain tidak boleh menyontek tugas saya	SS	S	N	TS	STS
24	Kaki saya gemetar ketika dosen mengajukan pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
25	Saya kesulitan untuk mengambil keputusan	SS	S	N	TS	STS
26	Saya mengobrol dengan teman ketika dosen menyampaikan materi pembelajaran	SS	S	N	TS	STS

Lampiran 2 (Tabulasi Data)

A. Academic Hardiness

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	
1	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	TOTAL	
2		5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	98
3		5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
4		5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
5		5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	98
6		5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	101
7		4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	89
8		4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	84
9		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	82
10		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	80
11		4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	83
12		5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	98
13		4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
14		5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
15		4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	3	5	3	3	4	81
16		4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	89
17		4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	87
18		4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	72
19		4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	85
20		4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	73
21		5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	89
22		5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	101
23		4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	86
24		5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	95
25		5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	95
26		5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	100
27		4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	71

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	
28		5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	92
29		5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	88
30		5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	103
31		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	83
32		5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	102
33		5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	102
34		3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	72
35		5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	102
36		4	4	2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	86
37		4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	87
38		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	84
39		4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	82
40		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
41		4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	91
42		5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	93
43		4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	87
44		3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	75
45		5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	93
46		4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	88
47		4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	79
48		4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	3	5	88
49		4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	76
50		4	4	1	5	1	4	1	4	1	1	4	5	1	5	1	4	1	1	4	4	5	61
51		4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	82
52		4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	92
53		4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	93
54		4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	77

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	
55		4	5	3	3	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	78
56		5	4	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	93
57		2	3	2	2	2	3	1	2	4	2	3	1	2	4	3	4	2	3	4	3	2	54
58		5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	3	5	4	5	4	4	4	5	87
59		3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	79
60		4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	80
61		4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	87
62		1	3	1	3	4	1	1	1	1	5	1	3	1	3	4	1	1	3	4	1	3	46
63		4	5	3	4	3	4	5	3	4	4	4	5	3	4	3	4	5	4	4	4	4	83
64		4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	91
65		4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	72
66		5	4	5	4	4	5	3	5	5	3	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	90
67		4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	91
68		4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	86
69		5	3	4	5	5	3	4	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	79
70		2	4	2	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	86
71		2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	81
72		2	4	3	2	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	80
73		4	3	5	5	3	3	3	2	1	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4	67
74		3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	74
75		2	4	4	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	82
76		4	2	4	3	3	3	1	4	4	4	2	2	3	1	2	3	4	1	4	3	4	61
77		4	4	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
78		5	4	4	2	5	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	84
79		2	1	2	3	1																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
108	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	1	5	4	4	4	3
109	3	4	4	4	4	2	5	3	1	4	5	4	1	2	5	5	2	5	3	4	4	4
110	3	5	4	1	2	1	4	3	2	4	4	4	1	2	5	5	1	4	5	5	4	4
111	3	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	4	1	2	4	4	1	5	5	5	4	4
112	5	4	5	3	4	1	5	1	5	4	4	4	2	2	4	4	3	5	5	5	5	3
113	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	1	5	5	1	1	4	3	3	3
114	1	5	5	1	1	1	5	1	4	3	5	4	4	3	4	5	3	2	5	5	3	3
115	4	5	3	5	2	1	3	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	1	5	5	4
116	4	4	4	4	2	2	4	4	2	5	5	5	5	2	5	4	2	1	1	5	5	4
117	3	5	5	4	4	2	1	5	3	3	5	4	3	2	5	4	3	3	5	5	4	4
118	3	4	4	4	3	1	4	2	4	4	5	4	5	2	4	4	1	1	4	4	4	4
119	5	5	3	5	5	1	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	3
120	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	3	4	5	3	2	4	4	4	4
121	5	4	5	5	5	1	5	1	5	3	4	4	4	3	4	5	3	2	5	5	5	3
122	3	5	4	5	3	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3
123	2	4	2	4	2	2	3	2	4	3	5	4	4	2	5	5	3	1	4	4	4	3
124	5	5	5	5	4	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3
125	2	4	4	4	2	2	3	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	4
126	3	5	3	5	2	1	4	2	5	1	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	3
127	1	5	2	3	4	1	5	3	5	1	5	3	5	5	5	5	5	2	5	4	4	4
128	4	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	5	5	5	5	5	2	4	4	4	3
129	5	5	4	4	5	1	5	5	3	1	5	5	5	5	4	3	4	1	5	4	4	4
130	3	4	4	5	3	1	4	4	5	1	4	3	5	5	5	4	5	2	5	5	3	4
131	3	5	3	3	4	1	5	5	5	1	5	4	5	5	5	4	4	1	5	5	4	4
132	3	5	5	2	1	1	5	3	4	1	5	5	5	5	5	4	5	2	5	4	4	4
133	5	5	4	5	3	1	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4
134	4	5	3	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	3
135	3	4	4	5	3	2	3	3	4	1	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	3	3
136	5	5	3	5	4	1	4	3	5	1	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4

B. Stress Akademik

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	
1	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	TOTAL	
2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	1	4	5	4	4	5	4	4	3	1	3	3	1	4	4	4	5	4	101
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4	5	3	4	4	4	4	5	101
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	2	4	3	5	5	5	4	109
6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	117
7	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	106
8	5	4	3	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	105
9	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	3	101
10	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	98
11	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
12	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	117
13	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	88
14	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	112
15	5	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	106
16	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	2	4	4	2	1	4	2	4	2	4	4	4	98
17	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	108
18	4	3	3	4	3	4	3	3	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	94
19	4	4	5	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	5	4	3	1	4	3	1	5	5	5	3	3	94
20	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	89
21	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	105
22	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	114
23	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	98
24	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
25	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	1	4	4	5	5	5	4	4	3	1	2	3	1	3	3	3	3	95
26	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
27	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	4	4	4	4	4	83
28	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	109
29	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	110
30	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	2	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	115
31	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	5	5	5	4	105
32	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	114
33	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	4	5	5	5	5	5	4	2	1	4	4	1	4	2				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	
67	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	92
68	5	4	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	5	5	3	2	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	95
69	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
70	5	5	5	5	3	4	4	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3	2	4	4	3	5	5	5	5	5	4	112
71	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	81
72	3	4	5	4	3	4	3	4	2	1	3	4	5	4	4	4	5	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	93
73	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	2	4	5	3	3	4	4	93	
74	4	4	3	4	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	87	
75	4	5	5	4	4	4	2	2	1	5	3	5	5	5	5	3	3	4	1	1	5	3	4	2	3	4	91	
76	5	5	5	5	3	4	4	3	3	3	4	5	5	5	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	98	
77	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	88	
78	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	123	
79	4	4	5	5	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	5	4	5	4	3	3	4	92	
80	2	1	1	1	2	1	1	1	5	5	5	2	3	5	5	5	1	2	4	5	5	1	2	4	5	3	77	
81	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	114	
82	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	125
83	4	4	5	5	5	5	4	4	2	3	3	3	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	3	3	3	3	106
84	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	88
85	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	87	
86	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	4	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	4	95	
87	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
88	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	100	
89	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
90	4	4	4	4	3	5	4	2	2	3	3	4	5	5	4	3	4	4	3	4	5	5	4	3	3	2	4	97
91	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3	2	3	4	5	3	4	3	3	94	
92	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
93	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	4	87	
94	4	4	3	4	3	3	2	1	3	3	3	4	4	4	3	5	3	4	3	2	5	4	4	2	2	2	4	85
95	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	4	93
96	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	85	
97	3	4	3	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	99	
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
99	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA		
100	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	129	
101	4	4	4	4	5	5	5	3	2	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	115	
102	5	5	5	5	2	5	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	5	3	3	83	
103	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106	
104	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	98	
105	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	89	
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	79	
107	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	122	
108	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	5	5	5	3	4	102	
109	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4	90	
110	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	2	2	2	5	5	4	2	5	4	4	4	4	96	
111	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	123	
112	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
113	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
114	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	5	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	89	
115	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104	
116	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	57	
117	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	5	5	4	113	
118	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	91	
119	3	4	4	4	5	3	3	3	3	4	5	5	5	4	4	3	4	2	2	3	2	3	4	5	5	5	2	92	
120	4	4	5	3	5	4	5	3	5	4	4	2	5	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	2	2	2	97	
121	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	89	
122	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107	
123	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	116	
124	5	5	5	5	5	4	5	5	4	2	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	114	
125	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	100	
126	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	128	
127	4	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	4	3	3	2	2	4	75
128	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	2	3	3	4	3	4	4	91	
129	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92	
130	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
131	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113	
132	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	

133	4	4	4	4	2	3	2	2	1	1	1	4	4	4	1	1	4	2	4	5	4
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lampiran 3 Deskripsi Data

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Fakultas Syariah	14	10.4	10.4	10.4
	Fakultas Humaniora	14	10.4	10.4	20.7
	Sains dan Teknologi	34	25.2	25.2	45.9
	Ilmu Tarbiyah	26	19.3	19.3	65.2
	Ekonomi	27	20.0	20.0	85.2
	Psikologi	14	10.4	10.4	95.6
	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	6	4.4	4.4	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Y4	Pearson Correlation	.441	.591	.653	.411	.433	.475	.379	.107	.003	.233	.406	.541	.284	.278	.106	.293	.172	.166	.162	.158	.219	.224	.259	.174	.188	.555	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.217	.971	.007	.000	.000	.001	.001	.223	.001	.047	.054	.060	.067	.011	.009	.002	.044	.029	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Y5	Pearson Correlation	.476	.442	.430	.411	.1	.040	.440	.589	.352	.319	.404	.399	.380	.591	.348	.364	.330	.457	.332	.136	.274	.186	.380	.201	.172	.123	.715
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.117	.001	.031	.000	.002	.046	.185	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y6	Pearson Correlation	.552	.501	.488	.433	.040	1	.455	.533	.217	.105	.255	.452	.370	.041	.335	.279	.309	.402	.214	.133	.181	.279	.382	.200	.187	.002	.009
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.056	.003	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.013	.123	.035	.001	.000	.002	.030	.477	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y7	Pearson Correlation	.359	.417	.490	.475	.440	.485	1	.554	.290	.233	.341	.367	.370	.311	.381	.285	.230	.368	.334	.011	.221	.264	.383	.310	.180	.199	.541
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.007	.000	.000	.896	.010	.002	.000	.000	.032	.021	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y8	Pearson Correlation	.427	.429	.329	.379	.589	.533	.554	1	.313	.248	.419	.470	.245	.389	.489	.368	.328	.351	.272	.130	.190	.170	.272	.244	.082	.087	.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.117	.027	.048	.001	.004	.340	.313	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

Y8	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.117	.027	.048	.001	.004	.340	.313	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
	Pearson Correlation	.081	.131	.011	.107	.352	.217	.290	.313	1	.495	.393	.047	.004	.182	.310	.442	.171	.415	.307	.107	.428	.193	.303	.275	.160	.039	.494
Y10	Sig. (2-tailed)	.350	.129	.804	.217	.000	.012	.001	.000	.000	.000	.585	.965	.035	.000	.000	.048	.000	.000	.217	.000	.025	.000	.001	.000	.000	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
	Pearson Correlation	.017	.142	.038	.003	.319	.165	.233	.248	.495	1	.442	.052	.074	.238	.173	.383	.275	.484	.459	.272	.493	.421	.269	.271	.219	.103	.520
Y11	Sig. (2-tailed)	.841	.100	.559	.971	.000	.058	.007	.004	.000	.000	.550	.394	.005	.048	.000	.001	.000	.000	.001	.000	.000	.002	.001	.011	.235	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
	Pearson Correlation	.098	.266	.199	.233	.464	.255	.341	.419	.393	.442	1	.287	.330	.348	.446	.369	.271	.370	.333	.076	.201	.146	.362	.393	.275	.117	.588
Y12	Sig. (2-tailed)	.259	.002	.021	.007	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.381	.020	.092	.000	.000	.001	.177	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
	Pearson Correlation	.297	.246	.371	.408	.399	.452	.387	.470	.047	.062	.287	1	.520	.555	.452	.219	.253	.164	.161	.328	.085	.201	.195	.201	.084	.049	.542
Y13	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.585	.550	.001	.000	.000	.000	.011	.003	.057	.062	.000	.326	.019	.024	.002	.335	.572	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	

Y13	Pearson Correlation	.240	.393	.504	.541	.386	.370	.370	.245	.004	.074	.330	.520	1	.521	.326	.143	.278	.155	.118	.130	.133	.235	.274	.332	.284	.088	.533
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.965	.394	.000	.000	.000	.000	.000	.099	.001	.073	.172	.133	.124	.006	.001	.000	.001	.309	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y14	Pearson Correlation	.405	.346	.432	.284	.591	.641	.311	.389	.182	.238	.348	.565	.521	1	.385	.368	.266	.375	.274	.278	.288	.228	.322	.315	.315	.045	.667
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.035	.005	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.001	.001	.001	.008	.000	.000	.000	.601	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y15	Pearson Correlation	.249	.324	.225	.278	.348	.335	.381	.489	.310	.173	.446	.452	.326	.385	1	.476	.179	.269	.154	.276	.226	.004	.281	.313	.290	.053	.574
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.009	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.045	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.038	.002	.074	.001	.009	.961	.001	.000	.001	.544	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y16	Pearson Correlation	.104	.194	.182	.106	.364	.279	.256	.368	.442	.383	.369	.219	.143	.368	.476	1	.370	.338	.233	.216	.306	.142	.334	.330	.238	.026	.549
	Sig. (2-tailed)	.231	.024	.035	.223	.000	.001	.003	.000	.000	.000	.000	.011	.099	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.012	.000	.101	.000	.000	.005	.768	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Y17	Pearson Correlation	.244	.368	.301	.293	.330	.309	.230	.328	.171	.275	.271	.253	.278	.266	.179	.370	1	.414	.245	.187	.385	.358	.323	.255	.206	.063	.542
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.001	.000	.000	.007	.000	.048	.001	.001	.003	.001	.002	.038	.000	.000	.004	.030	.000	.000	.000	.003	.017	.542	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

Y18	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.001	.000	.000	.007	.000	.048	.001	.001	.003	.001	.002	.038	.000	.000	.004	.030	.000	.000	.000	.003	.017	.542	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
	Pearson Correlation	.159	.231	.204	.172	.457	.402	.368	.351	.416	.494	.370	.164	.155	.375	.269	.338	.414	1	.558	.272	.629	.365	.479	.310	.322	.134	.671
Y19	Sig. (2-tailed)	.065	.007	.018	.047	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.057	.073	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.123	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
	Pearson Correlation	.064	.080	.094	.166	.332	.214	.334	.272	.367	.459	.333	.161	.118	.274	.154	.233	.246	.558	1	.360	.408	.554	.286	.236	.228	.195	.557
Y20	Sig. (2-tailed)	.463	.354	.277	.054	.000	.013	.000	.001	.000	.000	.000	.062	.172	.001	.074	.007	.004	.000	.000	.000	.000	.001	.006	.008	.023	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
	Pearson Correlation	.181	.119	.044	.162	.13																						

Y2	Pearson Correlation	.145	.267	.290	.219	.186	.279	.264	.170	.193	.421	.146	.201	.235	.228	.004	.142	.368	.365	.554	.310	.364	.1	.198	.139	.171	.107	.490
	Sig. (2-tailed)	.094	.002	.001	.011	.031	.001	.002	.048	.025	.000	.092	.019	.006	.008	.961	.101	.000	.000	.000	.000	.000	.021	.108	.047	.216	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Y2	Pearson Correlation	.219	.234	.216	.224	.380	.382	.383	.272	.303	.269	.362	.195	.274	.322	.281	.334	.323	.479	.286	.101	.337	.198	.1	.821	.544	.027	.613
	Sig. (2-tailed)	.011	.006	.012	.009	.000	.000	.000	.001	.000	.002	.000	.024	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.001	.244	.000	.021	.000	.000	.756	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Y2	Pearson Correlation	.140	.188	.179	.259	.261	.266	.310	.244	.275	.271	.393	.261	.332	.315	.313	.330	.255	.310	.236	.132	.258	.139	.821	.1	.560	.054	.558
	Sig. (2-tailed)	.104	.029	.038	.002	.002	.002	.000	.004	.001	.001	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.006	.128	.003	.108	.000	.000	.000	.537	.000
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Y2	Pearson Correlation	.082	.219	.173	.174	.172	.187	.185	.082	.169	.219	.278	.084	.284	.315	.290	.238	.206	.322	.228	.203	.440	.171	.544	.560	.1	.061	.473
	Sig. (2-tailed)	.342	.011	.045	.044	.046	.030	.032	.345	.050	.011	.001	.333	.001	.000	.001	.005	.017	.000	.008	.018	.000	.047	.000	.000	.480	.000	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Y2	Pearson Correlation	.126	.040	.084	.188	.123	.062	.199	.087	.039	.103	.117	.049	.088	.045	.053	.026	.053	.134	.195	.023	.043	.107	.027	.054	.061	.174	.048
	Sig. (2-tailed)	.145	.642	.330	.029	.155	.477	.021	.313	.650	.235	.177	.572	.309	.601	.544	.768	.542	.123	.023	.789	.621	.216	.756	.537	.480	.048	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
Akadeмик Stress	Pearson Correlation	.487	.578	.536	.559	.715	.669	.641	.655	.494	.520	.588	.542	.533	.667	.574	.549	.542	.671	.557	.401	.575	.490	.613	.558	.473	.171	.1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.048	
	N	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	

D. Uji Reliabilitas Stress Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	26

Lampiran 5 (Hasil Uji Asumsi)

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		135
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.3578592
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.072
	Negative	-.061
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

B. Uji Lineritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Akademik Stress *	Between Groups	(Combined)	7670.709	37	207.316	1.572	.041
Akademik Hardiness		Linearity	3173.619	1	3173.619	24.071	.000
		Deviation from Linearity	4497.090	36	124.919	.947	.560
Within Groups			12789.039	97	131.846		
Total			20459.748	134			

Lampiran 6 (Uji Hipotesis)

A. Uji Product Moment

Correlations			
		Akademik Hardiness	Akademik Stress
Akademik Hardiness	Pearson Correlation	1	-.165**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	135	135
Akademik Stress	Pearson Correlation	-.165**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	135	135

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B. Uji Kategorisasi Data

1. Academic Hardiness

Statistics		
Kat_AH		
N	Valid	135
	Missing	0

Kat_AH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	4	3.0	3.0	3.0
	sedang	39	28.9	28.9	31.9

	tinggi	92	68.1	68.1	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_Com

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	6	4.4	4.4	4.4
	sedang	52	38.5	38.5	43.0
	tinggi	77	57.0	57.0	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_CE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	1.5	1.5	1.5
	sedang	14	10.4	10.4	11.9
	tinggi	119	88.1	88.1	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_Ch

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	34	25.2	25.2	25.2
	tinggi	101	74.8	74.8	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_CA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	4	3.0	3.0	3.0
	sedang	16	11.9	11.9	14.8
	tinggi	115	85.2	85.2	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

2. Stress Akademik

Statistics		
Kat_SA		
N	Valid	135
	Missing	0

Kat_AS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.7	.7	.7
	sedang	4	3.0	3.0	3.7
	tinggi	130	96.3	96.3	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_Bio					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	2	1.5	1.5	1.5
	tinggi	133	98.5	98.5	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_Co					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.7	.7	.7
	sedang	39	28.9	28.9	29.6
	tinggi	95	70.4	70.4	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_Em					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	3	2.2	2.2	2.2
	sedang	35	25.9	25.9	28.1
	tinggi	97	71.9	71.9	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

Kat_SB					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	49	36.3	36.3	36.3
	tinggi	86	63.7	63.7	100.0
	Total	135	100.0	100.0	

C. Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	60.934	8.383		7.269	.000
	ommitment	.442	.364	.144	1.214	.227
	Control Effort	.121	.498	.025	.243	.808
	Challenge	1.437	.557	.318	2.580	.011
	Control Affect	-.023	.337	-.007	-.069	.945

a. Dependent Variable: Stress Academic

D.