

Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stress Mengerjakan Skripsi terhadap Mahasiswa Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan

Anggi Junjung Harapan Simatupang¹, Asina Christina Rosito²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

Email: anggi.simatupang@student.uhn.ac.id¹, asina.christina@hotmail.com²

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between *hardiness* and stress in working on a thesis for final students at HKBP Nommensen University Medan. The total population in the study was 1974 respondents with a sample of 297 people. The sampling technique used nonprobability sampling with purposive sampling technique. Data collection used the *hardiness* Scale with 24 *hardiness* items working on the thesis, and the stress scale working on the thesis with 51 items. Data analysis using simple regression analysis. Based on the acquisition of data obtained through the research process carried out, the results of the Correlation Test were obtained at 0.500 with a significance level of 0.000. From the results of this study it can be seen that there is a relationship between *hardiness* and the stress of compiling a thesis on final students at HKBP Nommensen University Medan and it was decided that the hypothesis was accepted. With the hypothesis in this study being accepted, it can be interpreted that there is a relationship between *hardiness* and stress in the final students of HKBP Nommensen University. Furthermore, it was found that the direction of the relationship between *hardiness* and the stress of writing thesis was positive, which could mean that the higher the *hardiness* personality, the higher the stress. And vice versa, the lower the *hardiness* personality, the lighter the stress you get.

Keywords: *Hardiness, Stress, Student, Thesis.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *hardiness* dengan stress Dalam mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 1974 responden dengan sampel sebanyak 297 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan Skala *hardiness* dengan 24 item *hardiness* mengerjakan Skripsi, dan Skala stress mengerjakan skripsi dengan 51 item. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Berdasarkan perolehan data yang didapatkan melalui proses penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil Uji Korelasi sebesar 0.500 dengan taraf signifikansi 0.000. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan dan diambil keputusan bahwa hipotesis diterima. Dengan hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen. Berikutnya didapatkan bahwa arah hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi adalah positif, yang bisa diartikan bahwa semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka dapat meningkatkan tingginya stress. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin ringan pula stress yang di dapat.

Kata kunci : *Hardiness, Stress, Student, Thesis.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan dalam jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa selama menempuh masa pendidikannya diberikan tuntutan tugas yang berbeda-beda setiap semesternya. Pada tahap semester akhir, setiap mahasiswa mendapatkan tugas akhir sebagai tuntutan persyaratan lulus dengan menyelesaikan skripsi. Skripsi ialah tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan dan untuk memperoleh gelar sarjana (Nugroho, Machmuroch, & Karyanta, 2015).

Dalam proses mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mudah, sehingga tak jarang mahasiswa mengalami stres (Hariwijaya, 2017; Oktaviana & Ningsih, 2019). Seperti halnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Wardi dan Ildil (2016) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir sebagian besar mengalami stres dengan tingkat sedang, namun ditemukan pula mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi karena pemenuhan tuntutan skripsi. Selain itu, hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung dan Budiani (2013), menemukan bahwasanya 34 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, 97% diantaranya memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi.

Hal tersebut sejalan berdasarkan data BPS tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres, dimana stres pada mahasiswa karena menyusun skripsi. Mereka banyak berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi.

Hal ini juga terlihat dalam penelitian tentang stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dilakukan oleh Marbun, Arneliwati, dan Amir (2018). Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 67 responden (91,8%) mengalami stres sedang, sebanyak 3 responden (4,1%) tergolong stres berat, dan 3 orang lainnya (4,1%) memiliki stres ringan. Penelitian oleh Astuti, Purnama, dan Laksana (2019) yang mengacu pada hasil pretes program peer tutoring, juga menjelaskan bahwa dari 70 mahasiswa, sebagian besar respondennya mengalami stres mengerjakan skripsi dalam kategori sedang (62,9%) dan tinggi (18,6%).

Untuk memperkuat data diatas, peneliti melakukan survei awal dengan membagikan kuesioner online kepada para mahasiswa fakultas psikologi seangkatan 2019 Universitas HKBP Nommensen Medan dimana jumlah responden survei yang diperoleh adalah sebanyak 32 orang. Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa merasa tertekan ketika mulai mengerjakan skripsinya (30%), sulit manajemen waktu sehingga keterlambatan dalam sempro (25%), mengalami konflik yang bertentangan antara mengerjakan revisi atau mengikuti program yang juga penting (10%), ketika mendapat desakan dari orang tua (25%) dan ketika didesak oleh deadline dari dosen pembimbing (10%).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan bahwasanya mahasiswa mengalami stress saat mengalami skripsi di sebabkan karena merasa skripsi sebagai beban sehingga tertekan saat proses pengerjaan skripsi tersebut. Selain tekanan beban mengerjakan skripsi, mahasiswa di pikul dengan rasa memenuhi tanggung jawab, tuntutan, desakan orang tua agar menyelesaikan skripsi dan tamat tepat waktu. Sehingga, dengan mahasiswa yang merasa adanya tekanan, tuntutan dalam mengejar deathline waktu yang mengejar yang menyebabkan ketahanan diri mahasiswa atau *hardiness* yang dimiliki mahasiswa tidak cukup baik dalam manajemen diri dalam mengelola stress sehingga mahasiswa kewalahan dalam mengejar *deathline* yang ada dalam memenuhi seminar proposal, seminar hasil maupun sidang skripsi sebagai persyaratan lulus.

Penelitian ini berlandaskan pada Fenomena-fenomena yang terjadi dikehidupan. Mahasiswa Lompat dari Lantai 4 (24 Januari 2023) Kasus mahasiswa bunuh diri karena depresi gegara skripsi pernah terjadi pada awal tahun 2023. Seorang lelaki dengan inisial JY yang berasal dari Subang, Jawa Barat, tewas mengenaskan pasca nekat melompat dari lantai 4. Insiden itu terjadi di Jalan Mangga, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, pada hari Selasa (24/1/2023). Diketahui, JY merupakan mahasiswa tingkat akhir di sebuah universitas, diperkirakan mengalami frustrasi akibat skripsi yang sedang ia kerjakan. Selain JY, seorang

mahasiswa dari Universitas Jambi, Gusti Randa ditemukan tanpa nyawa dengan posisi tergantung di dalam kamar penginapannya di Kecamatan Jaluko, Kabupaten Muaro Jambi, Jambi, pada hari Kamis, 2 Maret 2023. Diperkirakan dia mengambil aksi bunuh diri ini dikarenakan tekanan depresi yang disebabkan oleh berbagai masalah. Mulai dari penyelesaian skripsi, permasalahan keuangan, hingga konflik dengan pacarnya (Bicara network, 2023).

Mahasiswa yang mengalami stress ini memiliki hubungan dengan *hardiness* yang ada pada diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Maddi (2002), bahwa *hardiness* memiliki tiga komponen yang saling berhubungan, dan diperkirakan akan mempengaruhi dua mekanisme dasar yang meningkatkan kesehatan dan kinerja seseorang ketika mengalami kondisi stres. Secara khusus, sikap tangguh diyakini mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi situasi kehidupan yang penuh stres. Dengan *hardiness*, Mahasiswa mengatasi hambatan yang dirasakan, mahasiswa membutuhkan usaha atau strategi yang tepat agar tetap dapat melanjutkan dan menyelesaikan skripsinya. Usaha atau strategi tersebut tergantung pada kepribadian yang dimiliki individunya, yaitu apakah dirinya mudah menyerah pada keadaan atau justru menghadapinya dengan penuh semangat.

Menurut Maddi (2013) menyatakan *hardiness* adalah keberanian eksistensial, yang melibatkan pengakuan dan penerimaan bahwa hidup pada dasarnya penuh tekanan, dan melihat perubahan yang sedang berlangsung sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh dalam kebijaksanaan dan keefektifan. Selain itu, definisi yang berbeda Menurut Kobasa (dalam Kobasa, Maddi, dan Kahn 1982) menyatakan *hardiness* adalah karakteristik kepribadian seseorang yang berfungsi sebagai sumber resistensi dalam menghadapi serta menyakapi peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan, yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan banting, dan stabil dalam menghadapi sebuah tekanan. Definisi lainnya menurut Bartone, dkk (2008) menyatakan *hardiness* adalah gaya psikologis yang terkait dengan ketahanan, kesehatan yang baik, dan kinerja dalam berbagai kondisi stres.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh, sehingga dibutuhkan kepribadian pantang menyerah sehingga mahasiswa mampu menemukan jalan keluar terbaik dari masalahnya sesuai dengan harapan selama mengerjakan skripsi. Individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki commitment yang kuat untuk tetap hidup dan bekerja, individu juga aktif dalam menanggapi lingkungan sekitar (Bortone dkk, 2008). *Hardiness* mempunyai pengaruh positif pada berbagai status individu dan berfungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stres. Individu dengan kepribadian *hardiness* senang membuat sesuatu keputusan dan melaksanakannya, karena memandang hidup ini sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan agar bermakna, dan individu dengan kepribadian *hardiness* sangat antusias ikut serta memajukan masa depan dengan perubahan-perubahan yang dianggap sebagai suatu *challenge* yang berguna untuk perkembangan hidupnya.

Studi mengenai *hardiness* karena masih sangat terbatas, maka penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini akan menjadi sumbangan berharga untuk topik yang berkaitan dengan mahasiswa.

Lebih lanjut penelitian ini akan memberikan pemahaman tentang Hubungan antara *hardiness* dengan Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan Informasi diharapkan memberi pengaruh positif terhadap universitas maupun mahasiswa. Pada dasarnya penelitian ini akan memberikan kontribusi yang baik sehingga penelitian ini perlu dilakukan. Sehingga, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini juga menggunakan metode korelasi yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *Hardiness* dengan Stress mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan data yang didapatkan, populasi dari mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan berjumlah 1974 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 297 orang mahasiswa

akhir dengan menggunakan rumus Slovin dan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling*, dimana pengambilan sampel yang dilakukan dengan sengaja dan berdasarkan tujuan tertentu yang ingin dicapai dalam penelitian. Dalam metode ini, peneliti memilih sampel yang dianggap paling relevan atau representatif untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan tertentu. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara offline dan online yaitu membagikan skala penelitian kepada mahasiswa akhir universitas HKBP Nommensen Medan. Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 0,00. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima namun jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Metode Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan Data Skala Likert. Skala likert adalah jenis data yang digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan, ketidaksetujuan, atau pandangan seseorang terhadap pernyataan atau pernyataan tertentu. Proses analisis data skala Likert melibatkan menghitung frekuensi atau proporsi dari setiap pilihan jawaban yang diberikan oleh responden terhadap setiap pernyataan. Selain itu, analisis yang lebih mendalam dapat dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata, deviasi standar, dan mengidentifikasi tren atau pola dalam tanggapan responden terhadap pernyataan-pernyataan tertentu.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya yang ada pada pilihan jawaban. Skala psikologi adalah suatu perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2015). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *hardiness* dan skala stress.

HASIL

Hasil penelitian berkaitan dengan analisa terhadap data penelitian sesuai dengan data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data peneltian mencakup data empiris dan data hipotetik. Hasil dari data empirik didapatkan melalui bantuan program *SPSS for windows 16* yaitu :

Tabel 1. Data Empirik dan Data Hipotetik

Variabel	Data Empiris				Data Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Hardiness</i>	51	98	74,8	10,6	24	96	52,5	13,5
Stress	103	191	141,7	21,0	66	182	107,3	24,0

Berdasarkan gambaran tabel hasil data hipotetik dan data empirik dapat diketahui bahwa mean empirik pada variabel *hardiness* sebesar 74,8 dan mean empirik stress yaitu sebesar 141,7. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mean empirik stress lebih besar daripada mean empirik *hardiness*. Pada penelitian ini dilakukan hasil uji deskriptif pada kedua variabel. Berikut adalah tabel hasil uji deskriptif variabel *hardiness*:

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif *Hardiness*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
Tinggi	53	18%
Sedang	98	33%
Rendah	147	49%
Jumlah Total	298	100%

Tabel diatas menunjukkan *hardiness* dari setiap mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini akan dikelompokkan kedalam tiga kategori, dimana kategori tersebut bertujuan untuk membedakan para mahasiswa, dimana terdapat 147 orang mahasiswa yang berada pada kategorisasi rendah (49%), dan terdapat 98 orang mahasiswa yang berada pada kategorisasi sedang (33%), dan juga terdapat 53 orang mahasiswa yang terdapat pada kategorisasi tinggi (18%). Dari pengkategorisasian *hardiness*, diketahui bahwa mahasiswa lebih banyak pada kategorisasi rendah.

Kemudian pada variabel stress presentasi terdapat hasil uji deskriptif yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif stress

Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
Tinggi	45	15,1%
Sedang	84	28,1%
Rendah	169	56,8
Jumlah Total	298	100%

Tabel diatas menunjukkan stress dari setiap mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini akan dikelompokkan ke dalam tiga kategori, dimana kategori tersebut bertujuan untuk membedakan tingkat stress para mahasiswa, dimana terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 169 orang mahasiswa (56,8%), yang berada pada kategori sedang sebanyak 84 orang mahasiswa (28,1%), dan terdapat 46 orang mahasiswa (15,1%) yang berada pada kategorisasi tinggi. Dari tabel pengkategorisasian dapat disimpulkan bahwa tingkat stress mahasiswa lebih banyak pada kategorisasi rendah.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji normalitas dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *One- sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows 16*. Ketentuan yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika $p > 0,05$ maka dikatakan normal namun sebaliknya jika $p < 0,05$ maka dikatakan tidak normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

N		Unstandardized Residual
		298
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	20.78829300
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.056
	Test Statistic	.068
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.002 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.125 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound
		.116
		.133

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan monte carlo. Diperoleh sebesar 0,125 maka berdasarkan hasil uji normalitas diatas nilai signifikansi $0,125 > 0,05$ menunjukkan bahwa data terdistribusi Normal karena $\text{sig} (p) > 0,05$ atau memenuhi persyaratan uji normalitas.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel *hardiness* dan stress memiliki pengaruh yang linear atau tidak dengan menggunakan program SPSS for windows 16. Hasil uji linearitas hubungan variabel *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi diperoleh nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$, maka variabel *hardiness* dengan variabel stress bersifat linear.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas
ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42718.525	1	42718.525	98.518	.000 ^b
	Residual	128349.478	296	433.613		
	Total	171068.003	297			

a. Dependent Variable: stres

b. Predictors: (Constant), hardines

Uji hipotesa dalam penelitian yaitu uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berdata rasio ataupun data kuantitatif yaitu data yang berisi angka sesungguhnya. Uji korelasi digunakan dengan Uji *Korelasi Pearson Product Moment* bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan Stress. Untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikan dan seberapa besar hubungannya dapat dilihat dengan nilai r.

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesa
Correlations**

		hardines	stres
hardines	Pearson Correlation	1	.500**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	298	298
stres	Pearson Correlation	.500**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

N	298	298
---	-----	-----

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

Berdasarkan hasil tabel 4.15 diatas dapat diketahui bahwa nilai $r = 0.500$ dengan taraf signifikan 0.000. H1 dapat diterima jika signifikansi > 0.05 , dengan demikian pada penelitian ini hipotesis diterima. Sehingga dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Adapun yang menjadi arah dari hubungan pada penelitian ini adalah positif. Artinya semakin tinggi *hardiness* maka stress juga semakin tinggi. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka stress juga akan semakin rendah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan total subjek sebanyak 298 orang yang merupakan mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Dimana terdiri dari 121 orang responden laki-laki dan 177 orang responden perempuan. Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan perolehan data yang didapatkan melalui proses penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil Uji Korelasi sebesar 0.500 dengan taraf signifikansi 0.000. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan dan diambil keputusan bahwa hipotesis diterima.

Dengan hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen. Berikutnya didapatkan bahwa arah hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi adalah positif, yang bisa diartikan bahwa semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka dapat meningkatkan tingginya stress. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin ringan pula stress yang di dapat.

Hasil penelitian ini, mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2022) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *hardiness* dengan stress, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi stress pada mahasiswa akhir dan begitu juga sebaliknya, dari mean empirik pada kedua variabel yaitu *hardiness* dan stress menyusun skripsi memiliki mean empirik yang sama-sama besar, dimana hal ini dapat diketahui bahwa responden penelitian memiliki *hardiness* dan juga stress yang tinggi.

Banyaknya kendala yang dialami mahasiswa tentunya membuat mereka merasa cemas, takut mengalami kegagalan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, benci adanya tugas, tidak tegas serta melawan aturan yang berlaku (Rusdiana & Nugroho, 2020). *Hardiness* sebagai suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh seseorang sebagai kekuatan dalam memandang kondisi yang berpotensi dapat memunculkan stres, diubah menjadi situasi yang tidak mengancam sehingga memiliki peluang untuk dihadapi (Maddi, 2013). Sebagai mahasiswa akhir tentunya memiliki beban yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Beban yang tinggi dapat menimbulkan stres pada individu. Maddi (dalam Alwisol, 2007) menyatakan bahwa kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki. Sejalan dengan pendapat tersebut, Skomorovsky & Sodom (2011) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian merupakan salah satu faktor yang penting untuk menghadapi stres atau tekanan yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Priasmawati dan Sukhirman (2009) menemukan bahwa individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan menunjukkan adanya resistensi yang tinggi terhadap stress sehingga individu memiliki komitmen yang tinggi. Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Judkins dan Rins (2005), Cash dan Gardener (2011), dan Nasiri (2016) menyebutkan bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan komitmen seseorang. Individu dengan komitmen yang tinggi akan

mampu menampilkan ekspresi emosi yang sesuai dengan tuntutan yang di hadapinya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Shmutte (dalam Choi et al., 2015) menyatakan komitmen merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki *hardiness* dan stress yang rendah. Salah satu penyebab rendahnya tingkat stress yang dimiliki oleh guru mahasiswa akhir di universitas HKBP Nommensen medan adalah karena faktor kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa. Faktor kepribadian menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi stress karena akan memberikan pengaruh terhadap sikap yang akan ditampilkan (Mishra, 2006). Salah satu karakteristik kepribadian yang dapat dimiliki oleh individu adalah kepribadian *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang baik akan membantu dalam mengelola ekspresi emosi (Schulzt & Schulzt, 2010). Berdasarkan teori affective event theory (AET) menyatakan bahwa emosi yang dirasakan oleh individu akan mempengaruhi perilaku. Emosi yang dialami oleh individu akan merespons kejadian yang terjadi di dalam lingkungan. Lingkungan dapat memicu reaksi emosi, baik secara positif maupun negatif. Hal juga yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stress, yaitu lingkungan. Akhirnya stress akan mempengaruhi sejumlah aspek dalam *hardiness* yaitu komitmen, kontrol dan tantangan.

Menurut (Risana & Kustanti, 2020) pada penelitiannya menyatakan bahwa semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Sedangkan untuk pengertian kepribadian *hardiness* adalah kumpulan karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian secara persepsi dan perilaku pemicu stres negatif kedalam tantangan positif (Kreitner & Kinicki, 2014), menurut schultz dalam (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) kepribadian *hardiness* tinggi merupakan kepribadian yang memiliki sikap agar lebih mampu dalam melawan stres. Sejalan dengan pernyataan di atas menurut (Kusuma, 2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan optimisme masa depan. Hal ini berarti semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi optimisme masa depan, sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin rendah pula optimism masa depan.

Menurut penelitian terdahulu oleh (Nakalema & Ssenyonga, 2013) stres dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, adanya tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang tidak terbatas, dan daya saing yang tinggi. Selain itu pada penelitian (Asmita, 2021) menyatakan bahwa penyebab terjadinya stres pada mahasiswa yaitu kurangnya rasa yakin kepada diri sendiri tentang sejauh mana mereka memperkirakan kemampuannya dalam melakukan tugas atau melakukan tindakan yang perlu dicapai dengan hasil yang diinginkan, selain itu juga dengan adanya keraguan ini mahasiswa merasa apakah mereka mampu mendapatkan hal yang sesuai dengan apa yang diharapkan dan dengan adanya hal ini tentu mempengaruhi bagaimana mereka menjalankan perkuliahan daring dengan baik, karena pada hakikatnya keyakinan individu yang baik tentunya mempengaruhi tindakan yang akan dijalankan, jika ada keraguan pada diri sendiri akan berpengaruh negatif terhadap proses perkuliahan daring yang dilakukan. Banyaknya kendala yang dialami mahasiswa tentunya membuat mereka merasa cemas, takut mengalami kegagalan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, membenci karena adanya tugas, tidak tegas serta melawan aturan yang berlaku (Rusdiana & Nugroho, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan judul penelitian tentang hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian melalui hasil analisa koefisien korelasi dapat diketahui bahwa hipotesa diterima, dimana terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Adapun dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperoleh nilai koefisien korelasi $r=0.500$ dengan taraf

signifikan 0.000.

2. adanya hubungan positif antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi juga stress, demikian pula sebaliknya. Hal ini bisa terjadi karena adanya faktor kepribadian yang dimiliki oleh para mahasiswa karena Faktor kepribadian menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi stress karena akan memberikan pengaruh terhadap lingkungan dan sikap yang akan ditampilkan
3. Berdasarkan hasil kategorisasi dari setiap variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan berada dalam kategori rendah yaitu *hardiness* sebesar 49,32% dan stress sebesar 56,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmita, W. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar*. IAIN Batusangkar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Belajar.
- Bartone, P. T. (2008). Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 78-81.
- Bissonnette, M. (1998). *Optimism, hardiness, and resiliency: A review of the literature prepared for the child and family partnership project*.
- Cole, M.S., Feild, H.S., dan Haris, S.G. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a management Class. *Academy of Management Learning and Education*. Vol.3, Ni.1 (64-85).
- Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- Gadzella & Masten. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1-10.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
- Kobasa, Maddi, Kahn. (1982). *Hardiness and health: A perspective study*. *Journal of personality and social psychology*. vol 42, No 1, 168-177.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Perilaku Organisasi* (D. A. Halim (ed.); 9-Buku 2 ed.). McGraw-Hill Education (Asia) dan Salemba Empat. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Kustanti, I. W. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 370-374.
- Kusuma, C. A. (2018). *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, E. M. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19 Angkatan 2018. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 194-205.
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal*, 173-185.
- Maddi, S. R. (2012). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. California: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic Stress Its Causes And Results At A Uganda University. *African Journal of Teacher Education*, 3(3), 1–21.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga kerja Indonesia (Ctki) Wanita di Bkln Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal psikologi Undip*, 10(2), 126–131.
- Prasetya, S. C. (2022). Hardiness dan Stres Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 11-24.

- Putri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 319-322.
- 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.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). Respon pada Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia. *jurnal unesa Integralistik*, 31(1), 1–12.
- Sakti, A. T. (n.d.). Hardiness Relationship Between Stress With Sort Of Students In Thesis.
- Satwika, J. N. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 212-223.
- Smith, K. D. (1989). The Hardy Personality: Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 257-266.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian* (25 ed.). Bandung, Jawa Barat, Indonesia: Alabeta .
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and Stress Moderation: A Test of Proposed Mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89-99.