HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI

*THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS WHO ARE ACTIVE IN ORGANIZATIONS*

**I Gusti Ayu Anindita Pradnyani**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aninditapradnyani@gmail.com

0823 4098 5042

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 145 mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi dengan rentang usia 17 sampai 25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala *hardiness* dan skala stres akademik. Hasil analisis product moment untuk variabel *hardiness* untuk variabel stres akademik menunjukkan rxy = - 0,469 (p < 0,01) yang berarti bahwa hipotesis terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik diterima. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi. Hasil perhitungan determinasi diperoleh nilai (R2) sebesar 0,220, yang artinya variabel *hardiness* memiliki kontribusi sebesar 22% terhadap stres akademik dan sisanya 78% dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata Kunci**: hardiness, stres akademik

***Abstract ( bold italic)***

*This study aims to determine the relationship between hardiness and academic stress on students who are active in organizations. The hypothesis put forward in this study is that there is a negative relationship between hardiness and academic stress in students who are active in organizations. This study used a quantitative method with a total of 145 students who were active in organizations with an age range of 17 to 25 years. Methods of data collection using the hardiness scale and academic stress scale. The product moment analysis results for the hardiness variable for the academic stress variable show rxy = - 0.469 (p <0.01) which means that the hypothesis that there is a significant negative relationship between hardiness and academic stress is accepted. The higher the hardiness, the lower the academic stress, conversely, the lower the hardiness, the higher the academic stress experienced by students who are active in organizations. The results of the calculation of the determination obtained a value (R2) of 0.220, which means that the hardiness variable contributes 22% to academic stress and the remaining 78% is influenced by other variables*

***Keywords****: hardiness, academic stress*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang terdaftar menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Selain harus mengikuti perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan tugas-tugas dan ujian, persiapan untuk dunia kerja, hingga aktif berpartisipasi di kegiatan non akademik untuk mengembangkan skill yang dimilikinya (Mashadi, 2015). Banyak aktivitas yang dapat digunakan untuk mengembangkan *skill* mahasiswa, seperti organisasi (Wijaya & Hariani, 2012).

Dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 155/U/1998 mengenai Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan di Perguruan Tinggi, dijelaskan bahwa organisasi merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri, memperluas wawasan, meningkatkan kecendekiawanan serta integritas diri yang dapat menjadi bekal untuk mencapi tujuan perguruan tinggi.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi yaitu mahasiswa yang secara aktif berkecimpung dalam suatu kegiatan yang dilakukan organisasi atau kelompok tertentu dengan tujuan untuk menyalurkan bakat, memperluas wawasan, dan membentuk kepribadian mahasiswa. Mahasiswa yang aktif berorganisasi merupakan sekelompok mahasiswa yang bergabung dalam sebuah organisasi dan memiliki orientasi yang keluar dari diri mereka sendiri (Saragih & Valentina, 2015). Melalui keaktifannya dalam berorganisasi mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengetahui bagaimana kehidupan bermasyarakat, mahasiswa akan belajar untuk menghadapi permasalahan yang terjadi dalam organsiasi, yang secara tidak langsung berlatih untuk hidup bermasyarakat. Organisasi kemahasiswaan membawa setiap anggotanya untuk menumbuhkan *soft skill* secara alami, melalui pengadaan kegiatan, dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi (Yaqin dkk, 2016).

Keaktifan mahasiswa dalam suatu organisasi dapat dilihat dari kesenangannya untuk melibatkan diri menjadi panitia atau pengurus dalam organisasi yang diikuti (Priambodo, 2020). Menurut Pertiwi, dkk (2015) manfaat mengikuti organisasi bagi mahasiswa, yaitu melatih *leadership*, kemampuan mengatur waktu, memperluas relasi, mengasah kemampuan sosial dan menyeselesaikan serta memanajemen konflik. Manfaat tadi tentunya tidak bisa didapatkan mahasiswa melalui perkuliahan saja, maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan non akademik untuk meningkatkan *soft skill* mereka.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung menghabiskan waktunya dengan kegiatan organisasi; terbiasa berbincang-bincang di ruangan organisasi; peka dan kritis terhadap permasalahan sosial; serta emiliki kemampuan dan keberanian untuk mengkomunikasikan pendapatnya (Priambodo, 2000; Sarwono, 1978). Dalam hasil wawancara yang dilakukan Patunru, dkk (2020), dikatakan bahwa beban yang dirasakan mahasiswa ketika berorganisasi adalah kesulitan mengatur jadwal, antara kegiatan organisasi dan akademik. Dalam penelitian yang dilakukan Sukarno (2018), juga menyebutkan tantangan utama mengikuti organisasi bagi mahasiswa adalah manajemen waktu.

Tuntutan dalam kegiatan perkuliahan serta dalam berorganisasi bila tidak diatasi dengan baik tentunya akan membuat mahasiswa mengalami stres. Hans Selye menyatakan stres merupakan respon tubuh terhadap berbagai kondisi menekan yang datang, yang sifatnya nonspesifik (Tan & Yip, 2018). Tuntutan yang lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki individu akan menghasilkan stres (Mashudi, 2012).

Stres yang terjadi dalam dunia pendidikan biasanya disebut stres akademik (Rahmadani, 2014). Stres akademik merupakan stres yang berasal dari proses belajar mengajar, meliputi lama belajar, tugas yang menumpuk, hingga menentukan karir di masa depan (Desmita, 2017). Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya aktual yang dimiliki, sehingga semakin terbebani akan berbagai tuntutan yang ada.

Misra dan Castillo (2004) mengungkapkan bahwa stres akademik diakibatkan oleh perbedaan antara banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dengan waktu yang ada untuk mengembangkannya. Stres akademik disebabkan oleh adanya academic stressor, bersumber dari proses belajar seperti tekanan naik kelas, mencontek, hingga mendapatkan nilai bagus (Desmita, 2017). Aspek – aspek yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa meliputi ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian, serta persepsi akademik bagi mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015)

Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengembangkan potensi dirinya sebagaimana termuat dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 77 juga memuat kewajiban perguruan tinggi untuk mewadahi kegiatan pengembangan mahasiswa melalui organisasi kemahasiswaaan. Ningsih dan Kusmayadi (2008) mengungkapkan minat mahasiswa untuk mengikuti organisasi berasal dari keinginan atau ketertarikan dari individu itu sendiri, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, dengan demikian seharusnya paham akan konsekuensi ketika harus mengikuti perkuliahan dan organisasi. Mengikuti organisasi membuat mahasiswa mempunyai beragam strategi dalam mengatasi masalah, mahasiswa yang bisa mengatasi masalahnya seharusnya pandai dalam mengelola stres yang dimiliki (Nisrina, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan selama masa pandemic Covid 19 kepada mahasiswa Univeristas Mercu Buana Yogyakarta, membuktikan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki strategi coping stres yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi (Gunadi, 2022)

Namun nyatanya, dalam survei yang dilakukan Rahayu dan Saraswati (2020) kepada 150 mahasiswa FIP UNNES yang merupakan anggota Lembaga kemahasiswaan, terdapat 18 (12%) mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi, 111 (74%) mahasiswa dengan tingkat stres sedang, dan 21 (14%) mahasiswa dengan tingkat stres rendah. Hal ini juga diperkuat dengan survei yang telah dilakukan oleh peneliti pada 27 Juni 2022 kepada 19 mahasiswa yang sedang aktif dalam berorganisasi, terdapat 5 (26,31%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah, 12 (63,15%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 2 (10,52%) mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi pada tanggal 30 Juli 2023, menunjukkan kendala yang dialami antara lain tingginya harapan keluarga yang terkadang meningkatkan motivasi untuk berprestasi, tetapi dibeberapa waktu dapat memberikan tekanan dan mengalihkan fokus terhadap akademik, kekurangan waktu dalam pengerjaan ujian dan tugas walaupun nilai yang dihasilkan cukup memuaskan, kesulitan dalam menentukan jenjang karir kedepan, hingga kesulitan membagi waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas karena padatnya kegiatan organisasi.

Stres akademik dapat menurunkan motivasi, menghambat pencapaian akademik, menyebabkan meningkatnya angka putus sekolah (Pascoe dkk, 2020) dan terbukti berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (Li dan Lin, 2003; Eisenberg dkk, 2009; Green dkk, 2021). Stres yang dialami mahasiswa ini tak hanya berdampak pada dirinya saja, tetapi juga pada organisasi. Stres ini akan berdampak pada menurunnya kehadiran individu dalam organisasi yang akan mengakibatkan melemahnya hubungan di dalam organisasi, menurunnya produktivitas organisasi, iklim organisasi yang menjadi lemah dan kurang sehat, ketidakpuasan kerja, hingga meningkatnya tingkat permusuhan antar anggota (Anggraini, 2013).

Stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, meliputi faktor internal dan faktor eksternal (Alvin, 2007).  Faktor eksternal berasal dari luar individu, misalnya lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan hubungan dengan orang lain. Faktor internal, berasal dari dalam diri individu, misalnya pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Berdasarkan uraian kedua faktor tersebut, stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal, yakni kepribadian. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Skomorovsky dan Sudom (2011), bahwa salah satu faktor penting yang membantu individu untuk menghadapi keadaan menekan adalah kepribadian yang dimiliki.

Salah satu tipe kepribadian adalah *hardiness,* konsep kepribadian ini pertama kali diperkenalkan oleh Kobasa. Menurut Kobasa (1979), *hardiness* merupakan tipe kepribadian yang membuat individu cenderung untuk mempersepsikan peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stres sebagai suatu peristiwa yang tidak terlalu mengancam. Menurut Kobasa, aspek dari *hardiness* sendiri meliputi, (1) kontrol, (2) komitmen, dan (3) tantangan. *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berperan penting untuk membantu individu menyangga peristiwa penuh stres dan memandang peristiwa tersebut menjadi suatu hal yang positif sebagai suatu kesempatan untuk berkembang (Clarabella dkk, 2015).

Menurut Cotton (dalam Sudirman, 2007) kepribadian *hardiness* adalah komitmen kuat yang dimiliki individu, sehingga mampu menciptakan tingkah laku yang dapat menetralkan situasi menekan. Individu yang memiliki kepribadian hardiness memiliki keberanian berkonfrontasi terhadap perubahan atau perbedaan dan menarik hikmah dari keadaan tersebut (Foster & Dion, dalam Permana 2008). Salah satu strategi penyesuaian yang dimiliki individu dengan kepribadian hardiness adalah dengan menggunakan sumber sosial di sekitarnya (Schultz & Schultz, 1998). Organisasi sendiri merupakan wadah bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain (Kosasih, 2016).

Individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuatnya tahan terhadap stres. Semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness* seseorang akan lebih besar kemungkinan seseorang untuk menilai situasi yang menekan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman, sehingga dapat menghambat munculnya stres akademik (Maddi & Kobasa, 1984). Menurut Hadjam (2004), kepribadian hardiness mengurangi pengaruh kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungan untuk dijadikan motivasi atau dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapi individu dan memberikan kesuksesan. Saat menghadapi kondisi menekan individu dengan kepribadian hardiness juga akan mengalami stres atau tekanan, namun tipe kepribadian ini dapat menyikapi secara positif akan keadaan tersebut sehingga menimbulkan kenyamanan melalui cara-cara yang sehat. Astuti (1994) menyatakan bahwa dalam terbentuknya respon positif ketika menghadapi sumber stres individu dengan kepribadian hardiness akan memberikan penilaian positif kepada situasi yang penuh stres sehingga akan timbul pula respon yang positif. Individu akan menjadi optimis bahwa situasi tersebut dianggap sebagai tantangan yang dapat diubah sehingga mampu mengelolanya.

Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Putri dan Sawitri (2017) kepada 173 taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, hasilnya *hardiness* berhubungan negatif dengan stres akademik, semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki, semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Penelitian lain juga dilakukan Azizah dan Satwika (2021) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan Saputra dan Suarya (2019) juga menemukan bahwa *hardiness* dapat mengatasi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama dan mencegah gangguan yang sifatnya psikofisiologis. Penelitian serupa juga dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh, dimana ada hubungan kuat yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik (Prasetya dkk, 2022). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum ada yang membahas *hardiness* dan stres akademik dengan subjek yang merupakan mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat peneliti rumuskan adalah apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif berorganisasi berjumlah 145 orang. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, alasannya adalah karena dalam teknik ini sampel diambil berdasarkan karakteristik yang sudah ditentukan dan sesuai dengan keperluan penelitian (Sugiyono, 2016).

Variabel penelitian terdiri dari hardiness dan stres akademik. *Hardiness* sebagi variabel bebas didefinisikan sebagai suatu tipe kepribadian yang dapat membuat individu lebih stabil dalam menghadapi peristiwa yang potensial mendatangkan stress, sebagai variabel bebas. Sedangkan, stres akademik sebagai variabel tetap didefinisikan sebagai suatu keadaan yang terjadi karena tekanan dalam lingkungan pendidikan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

Alat ukur yang digunakan adalah hasil modifikasi dari Sumiharto (2018) untuk skala hardiness dan Ramadhani (2022) untuk skala stres akademik yang disusun dalam bentuk skala model Likert. Penelitian ini menggunakan instrumen yang mengacu pada skala hardiness dan skala stres akademik. Penelitian ini menggunakan instrumen yang mengacu pada stres akademik dan prokrastinasi. Aplikasi SPSS 26 digunakan untuk mengukur korelasi item total menggunakan Product Moment Pearson dan dalam menghitung reliabilitas metode yang digunakan adalah Cronbach's Alpha. Untuk hasil analisis penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam pengambilan data terdapat 18 aitem pernyataan valid untuk variabel stres akademik, yang memiliki nilai paling tinggi empat dan paling rendah satu, secara hipotetitik skor tertinggi yang didapat adalah 72 dan skor terendahnya adalah 18. Sedangkan, variabel hardiness memiliki 13 aitem pernyataan valid yang secara hipotetiknya memiliki skor tertinggi 52 dan skor terendah 13.

**Tabel 1.** Deskripsi Data Statistik Deskriptif

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Min** | **Max** | **M** | **SD** |
| Stres Akademik | 35 | 57 | 44,22 | 3,886 |
| Hardiness | 28 | 48 | 37,37 | 4,170 |

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 di atas, skor tertinggi variabel stres akademik adalah 57 dan skor terendahnya 35, dengan nilai mean 44,44 dan standar deviasi 3,886. Sedangkan untuk variabel hardiness menghasilkan skor tertinggi mencapai 48 dan skor terendahnya 28, dengan mean 37,37 dan standar deviasi 4,170.

Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara tingkat stres akademik dan hardiness pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Berikut adalah hasil tambahan yang dilakukan peneliti:

1. Pada variabel stres akademik, dilakukan terlebih dahulu uji homogenitas menggunakan Levene Statistic yang menghasilkan F=0,24 dan p = 0,878 (p > 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa data stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi berasal dari populasi yang sama atau homogen. Selanjutnya berdasarkan uji independent sample t-test diperoleh t= - 0,154 dan p=0,752 (p < 0,05) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa laki-laki (Mean = 44,15) dan perempuan (Mean = 44,25)
2. Pada variabel *hardiness*, dilakukan terlebih dahulu uji homogenitas menggunakan Levene Statistic yang menghasilkan F=0,518 dan p = 0,473 (p > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data hardiness pada mahasiswa yang aktif berorganisasi berasal dari populasi yang sama atau homogen. Selanjutnya berdasarkan uji independent sample t-test diperoleh t= - 0,720 dengan p=0,099 (p < 0,05) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa laki-laki (Mean = 37,03) dan perempuan (Mean = 37,55)
3. Uji Normalitas

Untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalistas. Data dikategorikan berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi > 0,05 dan tidak normal bila nilai signifikansinya <0,05. Dari data penelitian yang diperoleh variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,043 dan variabel hardiness memiliki nilai signifikansi 0,035. Dalam Hadi (2015) dikatakan bahwa ketika subjek berjumlah atau lebih dari (N) ≥ 30, normal atau tidaknya sebaran data penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir penelitian, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. Uji Linearitas

Untuk mengetahui bahwa variabel hardiness dan stres akademik memiliki hubungan yang linear makan dilakukan uji linearitas, dimana data dianggap linear bila memiliki nilai signifikansi < 0,05, dan bila nilai signifikansi yang dihasilkan adalah > 0,05 maka data dikatakan tidak linear. Dari penelitian yang dilakukan, menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 maka hubungan dari variabel hardiness dan stres akademik dikatakan linear.

1. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis product moment. Berdasarkan pedoman Sugiyono (dalam Priyatno, 2010), interpretasi hubungan korelasi meliputi : (1) 0,00 – 0,199 = sangat rendah, (2) 0,20 – 0,399 = rendah, (3) 0,40 – 0,599 = sedang, (4) 0,60 – 0,799 = kuat, dan (5) 0,80 – 1,00 = sangat kuat.

**Tabel 2.** Hasil Uji Hipotesis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STRES AKADEMIK | Pearson Correlation | 1 | -.469\*\* |
| Sig. (2-tailed) |  | .000 |
| N | 145 | 145 |
| *HARDINESS* | Pearson Correlation | -.469\*\* | 1 |
| Sig. (2-tailed) | .000 |  |
| N | 145 | 145 |

Dihasilkan rxy = - 0,469. Berdasarkan pedoman hubungan korelasi dapat diketahui bahwa ada hubungan sedang yang negatif antara hardiness dan stres akademik. Artinya peningkatan pada hardiness diikuti penurunan pada stres akademik, sebaliknya penurunan pada hardiness diikuti peningkatan pada stres akademik. Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Prasetya, dkk (2022) di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat yang negatif antara hardiness dengan stres akademik ketika dilakukan pembelajaran jarak jauh. Begitu pula pada penelitia Azizah dan Satwika (2021) didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya pada penelitian Saputra dan Suarya (2019) ditemukan bahwa hardiness mampu mengatasi stres akademik dan mencegah gangguan yang sifatnya psikofisiologis.

Karakter kepribadian hardiness berperan penting dalam menyangga individu untuk menghadapi peristiwa menekan yang kemudian mampu memandang peristiwa itu sebagai sebuah kesempatan untuk melakukan perkembangan diri (Clarabella, 2015). Individu dengan hardiness tinggi memiliki serangkaian sikap yang mampu membuatnya tahan terhadap situasi yang potensial mendatangkan stres. Tingginya hardiness yang dimiliki individu menunjukkan akan semakin besar kemungkinannya untuk menganggap situasi menakan menjadi sebuah tantangan buan ancaman, sehingga menghambat munculnya stres akademik (Meddi & Kobasa, 1984)

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan mengubah situasi yang potensial menghasilkan stres menjadi peristiwa yang menentukan bagaimana perkembangan hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riggio dan Porter (2013) yang mengungkapkan bahwa kurangnya tingkat hardiness pada individu akan berakibat pada tingginya tingkat stres yang dimiliki. Dalam penelitian Skomorovasky dan Sudom (2011), menyebutkan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu individu untuk menghadapi keadaan yang menekan. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan Putri dan Sawitri (2017) di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang membuktikan bahwa *hardiness* memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik, artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan.

Hasil kategorisasi variabel stres akademik, diketahui bahwa 110 (75,9%) responden memiliki tingkat stres akademik kategori sedang, 25 (17,2%) berkategori rendah, 10 (6,9%) responden dengan kategori tinggi, sementara tidak ada responden yang memiliki kategori stres akademik sangat rendah dan sangat tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi yang artinya ada keterkaitan antara hardiness dengan stres akademik. Hal tersebut juga didukung dengan kecenderungan mahasiswa yang aktif berorganisasi untuk secara senang bekerja keras melakukan pekerjaannya dan menyukai perubahan dalam kehidupan karena hal ini dianggap sebagai sebuah tantangan yang dapat mempengaruhi perkembangan hidupnya.

Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,220 yang menggambarkan sumbangan *hardiness* pada stres akademik sebesar 22% dan 78% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian yang dilakukan Yusuf dan Yusuf (2020), dijelaskan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu *self efficacy,* optimisme, motivasi untuk berprestasi, dan dukungan orang tua. Sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa yang aktif berorganisasi dipengaruhi oleh beberapa faktor lain selain *hardiness*. Sementara hasil perhitungan data empirik pada variabel *hardiness*, diketahui bahwa 86 responden (59,3%) memiliki tingkat *hardiness* tinggi, 36 respnden (24,8%) memiliki tingkat *hardiness* sedang, 16 responden (11%) memiliki tingkat *hardiness* sangat tinggi, dan 7 responden (4,8%) memiliki tingkat *hardiness* rendah. Dilihat dari kedua hasil penelitian yang telah dipaparkan, responden memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi sehingga menunjukkan adanya keterkaitan *hardiness* dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dibuktikan bahwa *hardiness* merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Hardiness* dan stres akademik menunjukkan hubungan negatif, yang menunjukkan meningkatnya *hardiness* diikuti dengan menurunnya stres akademik. Sebaliknya, menurunnya *hardiness* akan diikuti dengan meningkatnya stres akademik. Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah peneliti mengambil data menggunakan kuesioner yang disebarkan melalui media sosial, maka dari itu penelitia tidak fokus dan kurang membangun raport dengan responden yang mengisi skala.

**KESIMPULAN**

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Koefisien korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik yaitu rxy= - 0,469 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p <0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. selanjutnya, diketahui bahwa *hardiness* memiliki kontribusi sebesar 22% terhadap stres akademik dan sebesar 78% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti *self efficacy*, optimisme, motivasi berprestasi, dan dukungan orang tua.

**Saran**

Berdarsarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi mahasiswa yang sedang aktif berorganisasi agar senantiasa mempertahankan dan meningkatkan *hardiness* yang terdiri dari kontrol, komitmen, dan tantangan ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu datangnya stres akademik.

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,220 yang menggambarkan sumbangan *hardiness* pada stres akademik sebesar 22% dan 78% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi

**DAFTAR PUSTAKA**

(2003). Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas

Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.

Anggraini, M. I. (2013). *Pengaruh Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasional dan Stres Kerja Terhadap Keinginan Untuk Keluar*. Universitas Atmajaya. Tesis. Yogyakarta.

Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara *Hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19. Jurnal Penelitian Psikologi, 08(01), 212– 223.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas edisi keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barseli, Mufadhal & Ifdil, Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 5. 143. DOI: 10.29210/119800.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology Open, 2(2), 205510291559671.* doi:10.1177/2055102915596714

Bissonnette, Michelle. (1998). Optimism, *Hardiness*, and Resiliency: A Review of the Literature. Prepared for the Child and Family Partnership Project

Clarabella, S., Hardjono & Setyanto, A. T. (2015). Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Hardiness* pada Remaja yang mengalami Residential Mobility di Keluarga Militer. Jurnal Wacana, 7(1), 96-108. DOI: <https://doi.org/10.13057/wacana.v7i1.79>

Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Jurnal Psikologi Terapan, 13(3), 395-402*. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403

Eisenberg D., Golberstein E., Hunt J. B. (2009). Mental health and academic success in college. B.E. *J Econ Anal Policy 9, 1–35*. DOI: 10.2202/1935-1682.2191

Ekawarna, H. (2018). Manajemen Konflik dan Stres. Jakarta: Bumi Aksara

Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Fink, G. (2016). Stres, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety. DOI:[10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7](http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7)

Ghozali, Imam. 2016. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 2. Universitas Diponegoro Semarang.

Green Z. A., Faizi F., Jalal R., Zadran Z. (2021). Emotional support received moderates academic stres and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *Int. J. Soc. Psychiatry*. *207640211057729*. DOI: 10.1177/00207640211057729.

Hanoch, Y., & Vitouch , O. (2004). When less is more: information, emotional arousal and the ecological reframing of the Yerkes- Dodson Law. Theory & Psychology, 14(4), 427- 452

Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhania, D. R. (2016). Hubungan Antara Harapan Orangtua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Prosiding Seminar Nasional “Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas”.* Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

Haryanti, A & Santoso, S. (2020) Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 41-47.*

Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Skripsi. Jakarta: Universitas Gunadarma.

Ivancevich, dkk. (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi.* Jilid 1 Edisi Ketujuh. Jakarta: Elangga

Jannah, F. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19 Angkatan 2018. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(2), 194-205.* http://dx.doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584

Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stresors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students. *Indian Journal Science*, 3(1).

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 155/U/1998 tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswan di Perguruan Tinggi

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75

Kobasa, S. C. (1979). Stresful Life events, Personality, and Health: an Inquiry into *Hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1..

Kosasih. (2016). Peranan Organisasi Kemahasiswaan dalam Pengembangan Civic Skills Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 25(2), 64-74*. https://doi.org/10.17509/jpis.v25i2.6196

Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Li, H. & Lin, C. (2003). College stres and psychological well-being of Chinese college students. *Acta Psychol. Sinca 25*, 222–230.

Mahmudah, I. (2009). Perbedaan Ketangguhan Pribadi (*Hardiness*) Antara Siswa Dan Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawan Abrasi. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi. Kognisi*. 11(2), 47- 59. DOI: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v11i2.1657>

Mardianto, A., Koentjoro, & Purnamaningsih, E. H. (2000). Penggunaan manajemen konflik ditinjau dari status keikutsertaan dalam mengikuti kegiatan pecinta alam Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 111-119.*

Mashadi, I. (2015). Problematika dan Solusi Mahasiswa yang Bekerja bagi Keberlangsungan Belajarnya (Studi pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang). *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Mashudi, Farid. (2012). Psikologi Konseling, Jogjakarta, Diva press.

Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of* Stres *Management,* 11(2), 132–148. [https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1072-5245.11.2.132)

Gunadi, M. (2022) Perbedaan Strategi Coping Stres Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Yang Mengikuti Organisasi Dan Non Organisasi Saat Pandemi Covid-19. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Nechita, F., Alexandru., Turcu-Stiolica, R., & Nechita, D. (2015). Original Paper The Influence of Personality Factors and Stress on Academic Performance. *Current Health Sciences Journal. 41. 47-61*. DOI: 10.12865/CHSJ.41.01.07.

Ningsih, W.S. & Kusmayadi, D. (2008). Hubungan Antara Minat Berorganisasi dengan Asertivitas pada Mahasiswa. *Journal Soul, 1(2), 73-83*.

Oman, D., Shapiro, S.L., Thoresen, C.E., & Plante, T.G. (2008). Meditation lowers stres and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health, 56 (5), 569-578.*

Olivia, O. D. (2014). Kepribadian *hardiness* dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(1), 115-129.*

Paramita, G. V. (2010). Studi Kasus Perbedaan Karakteristik Mahasiswa di Univerisitas ‘X’-Indonesia dengan Univeristas ‘Y’-Australia. *Jurnal Humaniora, 1(2). 629-635*

Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker A. G. (2020). The impact of stres on students in secondary school and higher education. *Int. J. Adolesc. Youth 25, 104–112*. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823

Patunru, S., Jam’an, A., & Madani, M. (2020). Analisis Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar. *Jurnal Competitiveness, 9(2),* 151-163.

Pertiwi, M. C., Sulistiyawan, A., Rahmawati, I., & Kaltsum, H. U. (2015). Hubungan Organisasi dengan Mahasiswa dalam Menciptakan Leadership. [*Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers Pendidikan Guru Sekolah Dasar UMS 2015*](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11575), 227-234.

Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). *Hardiness* dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal of Psychology Students, 1(1), 11-24.* DOI: <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>

Prasetyaningrum, Savitri. (2014). Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi. Semarang: Universitas Soegijapranata.

Pratama, G., & Wahyudi, H. (2018). Studi deskriptif mengenai *hardiness* pada koasisten angkatan 2013 di fakultas kedokteran gigi Universitas “X”. Prosiding Psikologi, 4(2), 995-1002.

Priambodo, A. (2000). Sikap politik, pengaruh kelompok, dan partisipasi politik di kalangan mahasiswa: Studi deskriptif pada mahasiswa Universitas Indonesia. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.

Putra, A & Awaru. A. (2018). *Perilaku Akademik Aktivis (Studi Kasus Pada Mahasiswa FIS UNM yang Aktif di Organisasi Daerah*. Tesis. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara *Hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Jurnal Empati, 6(4), 319– 322. [https://doi.org/10.14710/emp ati.2017.20100](https://doi.org/10.14710/emp%20ati.2017.20100)

Rahayu, D. S., & Saraswati, S. (2020). Hubungan antara Kepribadian Tangguh dengan Tingkat Stres Akademik dan Organisasi. *Journal of Guidance and Counseling, 9(2*), 91-97. DOI: https://doi.org/10.15294/ ijgc.v9i2.34344

Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan antara Sense of Humor dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.

Rahmawati, D. D. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres akademik pada siswa kelas 1 Rintisan sekolah bertaraf Internasioanl (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.

Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15-21.

Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.

Ridner, S.H. (2004). Psychological distres: concept analysis*. Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.

Riggio, R. E., & Porter, L. W. (2013). Introduction to industrial/organizational psychology. (6th edition). London: Pearson Education.

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.* https://doi.org/10.14710/empati.20 20.29255

Safar, N, F., Rasyid M. R., & Yuliany, N. (2019) Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Matematika UIN Alauddin Makassar. *Al-Asma: Journal of Islamic Education, 1(2), 53-62.*

Santrock, J. W. (2012). Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

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*. https://doi.org/10.24843/jpu.2019. v06.i01.p04

Saragih, J.H., & Valentina, T. B. (2015). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Kemahasiswaan di Lingkungan Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana, 2*(2), 246-255.

Sarwono, S. W. (1978). Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan protes mahasiswa: Suatu studi psikologi sosial. Tesis (tidak diterbitkan): Depok: Universitas Indonesia.

Schultz, D.P & Schultz, S.E. (2002). Psychology and Work Today an Introduction to Industrial and Organizational Psychology. Ninth Edition. University of Florida : Pearson Education Inc. Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta : PT Gramedia Widiasaran Indonesia.

Shusena, A. (2017). Problem Solving Pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Skomorovsky, A. Sudom, K. A. (2011). Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates: The Unique Roles of *Hardiness* and Personality. *Military Medicine, 176,* 389-395

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sukarno, B. (2018). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Minat Berorganisasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sukirman, S. (2004). *Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi.* Jakarta: Pelangi Cendekia.

Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Liskustyawati, H. (2020). Hubungan antara emotional intellegence dan hardiness terhadap daya tahan stres atlet totally blind (buta menyeluruh) di Pelatnas NPCI tahun 2019. Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1(1), 80-89. http://prosiding.unipma.ac.id/index .php/SENFIKS

Sumiharto, F. P. (2019). Pengaruh Sense of Humor Dimediasi *Hardiness* Terhadap Subjective Wll-Being Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Bandung. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Tan, Siang., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907 – 1982): Founder of stress theory. *Singapore Medical Journal, 59, 170 – 171.*

Wijaya, P. A., & Hariani, B. S. (2015). Upaya Peningkatan Soft Skill Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus di Jurusan Pendidikan Ips-Ekonomi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Iain Mataram). *SOCIETY*. *6(1), 1–14*. https://doi.org/10.20414/society.v6i1.1461

Yaqin, I. U. A., Santoso, S., & Sohidin. (2016). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi terhadap Kompetensi Interpersonal Mahasiswa Pendidikan Akuntansi FKIP UNS Tahun 2016. *Jurnal Tata Arta UNS*, *2*(2), *171-188.*