HUBUNGAN ANTARA KEPRIBADIAN *HARDINESS* DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

***RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS PERSONALITY AND ACHIEVEMENT MOTIVATION WITH ACADEMIC STRESS ON STUDENTS***

**Brevinda Salsabila Ramadhani**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[brevinda29@gmail.com](mailto:brevinda29@gmail.com)

085868385636

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik dan ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan skala stres akademik, skala kepribadian *hardiness*, dan skala motivasi berprestasi. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel kepribadian *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan rxy = -0,621 (p< 0,05), berarti hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara kerpibadian *hardiness* dengan stres akademik, diterima. Besarnya sumbangan variabel kepribadian *hardiness* terhadap stres akademik sebesar 38,5% dan 61,5 % sisanya berhubungan dengan variabel lain. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel motivasi berprestasi dengan stres akademik menunjukkan rxy = -0,658 (p< 0,05), berarti hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, diterima. Besarnya sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap stres akademik sebesar 43,3% dan 56,7% sisanya berhubungan dengan variabel lain.

**Kata Kunci**: kepribadian *hardiness*, motivasi berprestasi, stres akademik

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between hardiness personality and achievement motivation with academic stress . The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between hardiness personality and academic stress and there is a negative relationship between achievement motivation and academic stress. Subjects in this study were 50 college students. Data were collected by academic stress scale,hardiness personality scale, achievement motivation scale. The results of the product moment analysis for hardiness personality with academic stress showed rxy =* -0,621 (p < 0,05)*, that’s mean the hypothesis about the negative relationship between hardiness personality and academic stress was accepted. The contribution of hardiness personality variables to academic stress is* 38,5% *and it showed that there are still* 61,5 % *of the rest related to other variables. The results of the product moment correlation analysis for achievement motivation and academic stress showed rxy =* -0,658 (p< 0,05), *that’s mean the hypothesis about the negative relationship between achievement motivation with academic stress, was accepted. The contribution of achievement motivation variables to academic stress is* 43,3% *and it showed that there are still* 56,7% *of the rest related to other variables.*

***Keywords:*** *hardiness personality, achievement motivation, academic stress*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan dipercaya sebagai alat strategis meningkatkan taraf hidup manusia. Melalui pendidikan manusia menjadi cerdas, memiliki *skill,* sikap hidup yang baik sehingga dapat bergaul dengan baik pula di masyarakat dan dapat menolong dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat. Pendidikan menjadi investasi yang memberi keuntungan sosial dan pribadi yang menjadikan bangsa bermartabat dan menjadikan individunya menjadi manusia yang memiliki derajat (Engkoswara & Komariah, dalam Nurlatifah 2018).

Sebagai salah satu cara untuk lebih memajukan pendidikan, maka pendidikan diselenggarakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi. Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan sumber daya manusia yang lebih berkompeten, tentunya lebih berbeda dengan pendidikan di tingkat SMA. Dalam perguruan tinggi individu lebih ditekankan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Hantoro & Endang, 2016).

Universitas X sebagai lembaga pendidikan tinggi yang menjalankan fungsi dan tujuan perguruan tinggi sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, dan fakultas-fakultas yang berada di dalam Universitas X pun menjadi salah satu bagian penting yang dapat merealisasikan fungsi dan tujuan perguruan tinggi tersebut. Individu yang sedang belajar atau menunut ilmu di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa.

Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa termasuk ke dalam usia perkembangan remaja akhir yang menuju ke dewasa awal, yang berada di rentang usia 18 – 21 tahun (Santrock, 2002). Pada masa itu, seseorang akan melewati tugas perkembangannya dengan penuh kemantapan dan pendirian yang kuat. Menurut As’ari (dalam Sagita, dkk. 2017) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa sebagai subjek penelitian ini digolongkan pada masa perkembangan remaja akhir sampai dewasa awal, pada masa ini banyak perubahan-perubahan yang dialami, seperti halnya perubahan fisik, biologis, dan mental emosional yang terjadi serta perubahan dalam tanggung jawab dan peran. Menurut Mulya & Indrawati (2016) masa transisi mahasiswa harus berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Misalnya, menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data seakurat mungkin mengenai tugas dan lain sebagainya. Pada beberapa mahasiswa yang tidak mau menanganinya, perubahan akan membuat stres dan ketegangan kepala pada mahasiswa tersebut. Jika tidak ditangani pada tahap awal, pelajar/mahasiswa dapat mengalami masalah mental.

Stres akademik telah menjadi permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Oon (dalam Sagita, dkk. 2017) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit. Hal ini juga berdampak kepada psikologis mahasiswa yang meliputi rasa percaya diri dan emosi yang tidak terkontrol dengan baik. Berbagai dampak yang ditimbulkan dari stres akademik tersebut, menjadikan stres akademik sebagai permasalahan yang layak diteliti.

Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik adalah suatu keadaan adanya tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. Selanjutnya Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) mengukur stres akademik dengan instrumen yang disebut SSI (*Student-life Stres Inventory*) yang memiliki 9 kategori, yang lima di antaranya adalah stresor akademik yakni frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat kategori dari reaksi terhadap stresor akademik yakni reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif.

Menurut Puspitasari (dalam Gunawati, dkk. 2010) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor internal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba. Selanjutnya terdapat faktor-faktor stres akademik dari penelitian sebelumnya meliputi, efikasi diri, motivasi berprestasi, *adversity quotient,* penyesuaian diri, dan dukungan sosial (Wulandari & Rachmawati (2014); Mulya & Indrawati (2016); Putri, dkk. (2016); Saniskoro & Akmal (2017); Majrika (2018).

Seperti yang telah disebutkan di atas, peneliti memilih faktor kepribadian sebagai variabel bebas 1 dan faktor motivasi berprestasi sebagai variabel bebas 2. Penggunaan dua faktor karena sejumlah penelitian (Rosiana, 2018; Mulya & Indrawati, 2016) menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa di sejumlah perguruan tinggi. Kemudian peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah kedua variabel bebas tersebut juga memiliki kaitan erat dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Skomorvsky dan Sudom (2011) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian adalah variabel yang penting bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Hardjana (1994) mengungkapkan terkena tidaknya stres seseorang karena hal, peristiwa, orang, atau keadaan, dipengaruhi oleh ketangguhan (*hardiness*) diri atau pribadi seseorang, orang yang berpribadi kurang tangguh lebih mudah terkena stres daripada orang yang berpribadi tangguh. Konsep *hardiness* pertama kali dikemukakan oleh Kobasa (dalam Sarafino, 2011). Konseptualisasinya tentang *hardiness* adalah sebagai tipe kepribadian yang penting sekali dalam perlawanan terhadap stres. Kobasa, dkk. (dalam Putri, 2008) mengungkapkan tipe kepribadian *hardiness* merupakan karakterisitik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stres.

Tipe kepribadian *hardiness* ini memberikan konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi seseorang untuk mengatasi tekanan-tekanan hidupnya sehingga “tahan banting”. Dengan kata lain orang-orang dengan tipe kepribadian ini tidak mudah lari pada penyesuaian diri yang maladaptif (Astuti, dalam Putri, 2008). Hal ini didukung dengan 3 aspek yang dibangun dalam kepribadian *hardiness* meliputi *control*, orang tangguh adalah orang yang percaya diri, ia merasa memiliki pengalaman, pengetahuan, kemampuan, dan kekuatan cukup untuk megarungi kehidupan serta menanggapi tantangannya. Karena itu, orang tangguh merasa mampu mengendalikan dan mengatur diri, hidup, dan lingkungannya. Aspek yang selanjutnya yaitu *commitment*, orang tangguh memiliki rasa bertujuan (*a sense of purpose*) dalam hidupnya. Demi tujuan hidupnya, segala hambatan, halangan, dan masalah dengan beberbagai cara, dengan kekuatan sendiri atau dengan minta bantuan orang lain, dicoba diatasi dan diselesaikan. Kemudian, ciri yang ketiga adalah *Challenge*. Orang tangguh melihat kesulitan dan masalah bukan sebagai hambatan tetapi sebagai tantangan (Kobasa, et al. 1982).

Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang turut berperan terhadap respon individu dalam menghadapi stres dan dampak yang mungkin akan muncul. Individu yang memilki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat dimana individu tersebut akan mampu menghadapi suatu tekanan dengan cara mengubah stresor negatif menjadi suatu tantangan yang positif (Olivia, 2014).

Faktor lain yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi menuntut individu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki secara penuh untuk mendapatkan hasil yang terbaik (Sagita, dkk. 2017). Secara operasional, motivasi berprestasi didefinisikan sebagai dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih sukses dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan. Hal tersebut dinyatakan oleh McClelland (1988) melalui 5 ciri-ciri yang meliputi: bertanggungjawab pada tujuan, menyukai tugas yang memiliki taraf kesulitan sedang, menyukai umpan balik (*feedback*), inovatif, dan ketekunan (*persistence*).

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu oleh Mulya dan Indrawati (2016) memperlihatkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat dapat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi, jadi semakin tinggi motivasi berprestasi maka stres akademik semakin rendah, sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka stres akademik semakin tinggi. Sejalan dengan pernyataan Mc Clelland, individu yang mempunyai kebutuhan prestasi tinggi, mempunyai keinginan kuat mendapat umpan balik yang cepat. Individu yang menginginkan umpan balik segera, pada umumnya tidak ditemukan adanya kecenderungan frustasi (Mulya dan Indrawati, 2016).

Dari penjelasan yang telah dijabarkan di atas menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi mampu mengendalikan stresnya menjadi energi positif dan mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan tanpa beban dan tekanan. Berdasarkan tinjauan teoritis dan penggalian data permasalahan yang dilakukan penulis, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Semakin tinggi kepribadian *hardiness*, semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness*, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa.
2. Ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi motivasi berprestasi, maka semakin semakin rendah stres akademik

**METODE PENELITIAN**

Variabel dalam penelitian ini adalah stres akademik, kepribadian *hardiness*, dan motivasi berprestasi. Stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan dari stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetauan dan pendidikan dikarenakan banyaknya tuntutan-tuntutan akademis yang harus dipenuhi, dan tuntutan tersebut melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut. kepribadian *hardiness* merupakan karakterisitik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stres. Motivasi berprestasi adalah dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih sukses dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan.

Variabel stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan kategori-kategori stres akademik yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) yang terdiri dari lima kategori dari stresor akademik (diukur dengan subskala frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori yang menjelaskan reaksi terhadap *stresor* yang diukur dengan subskala fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif. Variabel kepribadian *hardiness* dalam penelitian ini diukur dengan skala kepribadian *hardiness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Kobasa, et al. (1982) yaitu *control* (pengendalian), *commitment* (keterlibatan), dan terakhir *challenge* (tantangan). Variabel motivasi berprestasi dalam penelitian ini, penulis memodifikasi skala motivasi berprestasi dari Laurensia (2019) berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh McClelland (1988), yaitu bertanggung jawab pada tujuan, menyukai tugas yang memiliki taraf kesulitan sedang, menyukai umpan balik (*feedback*), inovatif, dan ketekunan (*persistence*).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2017 dan 2018 Fakultas Psikologi yang berjumlah 50. Pemilihan subjek pada penelitian ini dengan cara *sampling nonrandom* atau tidak acak, dengan cara ini tidak setiap anggota populasi mempunyai peluang terpilih sebagai sample (*nonprobability sampling).* Teknik sampel ini meliputi, *sampling* sistematis, kuota, insidental, *purposive*, jenuh, dan *snowball* (Sugiyono (2014). Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* kuota. Teknik *sampling* kuota adalah pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambilsejumlah kuota sampel dari populasi dan menghentikan pengambilan setelah kuota terpenuhi (Purwanto, 2015).

Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur psikologi berupa skala. Skala merupakan alat pengumpul data yang mengukur aspek kognitif dan aspek afektif dengan stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada subjek penelitian dan subjek merespon secara tertulis sehingga mampu mengungkapkan indikator perilaku (Azwar, 2012). Daya beda minimal yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,20, sehingga koefisien daya beda (validitas) aitem yang kurang dari batas minimal akan digugurkan. Indeks daya beda aitem yang dianggap memuaskan adalah 0.30, tetapi apabila jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 atau 0.20 (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan 3 (tiga) skala agar didapatkan data yang diperlukan, yaitu skala stres akademik, skala kepribadian *hardiness* dan skala motivasi berprestasi. Skala terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*, kecuali pada skala stres akademik yang hanya menggunakan aitem *favourable*. Skala pengukuran ketiga variabel dimulai dengan menggunakan rentang skor 1-4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai. Penilaian terhadap pernyataan *Favourable* untuk jawaban SS memperoleh skor 4, jawaban S mendapat skor 3, jawaban TS skor 2, dan jawaban STS mendapat skor 1 (Azwar, 2012). Penilaian terhadap pernyataan *unfavourable* untuk jawaban SS memperoleh skor 1, jawaban S mendapat skor 2, jawaban TS mendapat skor 3, dan jawaban STS mendapat skor 4 (Azwar, 2012).

Skala stres akademik merupakan skala yang disusun dari sembilan kategori yang mengacu pada instrumen yang disebut SSI (Student-life Stres Inventory) oleh Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) yang lima diantaranya adalah stresor akademik yakni frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat kategori dari reaksi terhadap stresor akademik yakni reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif. Berdasarkan kategori tersebut disusun aitem-aitem pernyataan yangberjumlah 52 aitem. Sebelum digunakan untuk penelitian dilakukan uji coba skala untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 52 aitem terdapat 6 aitem yang tidak valid (10, 13, 15, 16, 18, & 51). Daya beda berkisar antara rix 0,220 sampai dengan rix 0,631, sedangkan koefisien reliabilitas alpha sebesar rix 0,928.

Skala kepribadian *hardiness* merupakan skala yang disusun dari tiga aspek yang mengacu pada konsep Kobasa, et al. (1982) yakni (a) *Control*,(b) *Commitment*, dan (c) *Challnge.* Berdasarkan aspek-aspek tersebut disusun aitem-aitem pernyataan yang berjumlah 30 aitem. Sebelum digunakan untuk penelitian dilakukan uji coba skala untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 30 aitem terdapat 8 aitem yang tidak valid (8, 11, 12, 13, 19, 21, 23, & 27). Daya beda berkisar antara rix 0,205 sampai dengan rix 0,518, sedangkan koefisien reliabilitas alpha sebesar rix 0,801.

Skala motivasi berprestasi dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala motivasi berprestasi yang disusun oleh Laurensia (2019) berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh McClelland (1988), yaitu bertanggung jawab pada tujuan, menyukai tugas yang memiliki taraf kesulitan sedang, menyukai umpan balik (*feedback*), inovatif, dan ketekunan (*persistence*). Berdasarkan dimensi tersebut disusun aitem-aitem pernyataan yang berjumlah 36 aitem. Sebelum digunakan untuk penelitian dilakukan uji coba skala untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 36 aitem terdapat 10 aitem yang tidak valid (6, 8, 10, 15, 18, 21, 25, 26, 28, & 30). Daya beda berkisar antara rix 0,216 sampai dengan rix 0,585, sedangkan koefisien reliabilitas alpha sebesar rix 0,866.

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 23 April 2020 – 28 Mei 2020. Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa aktif Universitas X angkatan 2017 dan 2018 Fakultas Psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa dan juga bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan untuk mencari hubungan antar variabel adalah analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Sejalan dengan tujuan peneltian, korelasi *product moment* dapat digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dua variabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan korelasi *Product Moment (Pearson Correlation)*, terdapat prasyarat yang harus dipenuhiyaitu skor variabel yang diukur harus mengikuti distribusi normal dan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung harus llinier (Azwar, 2015). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas sebaran data menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov* (K-SZ). Pedoman yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika p > 0,05 maka sebaran data dikatakan normal dan jika p < 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas, sebaran data variabel stres akademik diperoleh K-SZ sebesar 0,095 dengan taraf signifikansi 0,200 (p > 0,05), berarti sebaran data variabel stres akademik normal. Hasil uji normalitas, sebaran data variabel kepribadian *hardiness* diperoleh K-SZ sebesar 0,122 dengan taraf signifikansi 0,062 (p > 0,05), berarti sebaran data variabel kepribadian *hardiness* normal. Hasil uji normalitas, sebaran data variabel motivasi berprestasi diperoleh K-SZ sebesar 0,098 dengan taraf signifikansi 0,200 (p > 0,05), berarti sebaran data variabel motivasi berprestasi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah kepribadian *hardiness* dengan stres akademik memiliki hubungan linier atau tidak, serta motivasi berprestasi dengan stres akademik mempunyai hubungan linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apakah nilai signifikansi ≤ 0,050 maka hubungan variabel bebas dan terikat merupakan hubungan linier. Apabila nilai signifikansi ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat merupakan hubungan yang tidak linier. Hasil uji linieritas kepribadian *hardiness* dengan stres akademik diperoleh F sebesar 36,570 dengan taraf siginifikansi p = 0,000 (p < 0,05), berarti kerpibadian *hardiness* dengan stres akademik memiliki hubungan linier. Sedangkan hasil uji linieritas motivasi berprestasi dengan stres akademik diperoleh nilai F sebesar 51,174 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p< 0,05), berarti motivasi berprestasi dengan stres akademik memiliki hubungan linier.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*. Analisis *product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Kaidah untuk koreasi ini adalah apabila p < 0,050 berarti ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, sebaliknya jika p ≥ 0,050 maka tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel kepribadian *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan rxy = -0,621 (p< 0,05), berarti hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara kerpibadian *hardiness* dengan stres akademik, diterima. Semakin tinggi kepribadian *hardiness* mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* mahasiswa, maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa. Besarnya sumbangan variabel kepribadian *hardiness* terhadap stres akademik sebesar 38,5% dan 61,5 % sisanya berhubungan dengan variabel lain. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel motivasi berprestasi dengan stres akademik menunjukkan rxy = -0,658 (p< 0,05), berarti hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, diterima. Semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah motivasi berprestasi mahasiswa, maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa. Besarnya sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap stres akademik sebesar 43,3% dan 56,7% sisanya berhubungan dengan variabel lain.

Diterimanya hipotesis pertama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness*. Puspitasari (dalam Gunawati, dkk. 2010) menyebutkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain pola pikir dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal antara lain pelajaran lebih padat, tekanan untuk berpretasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba. Hasil yang mirip juga diungkapkan oleh Kreitner (dalam Olivia, 2014) bahwa kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang turut berperan terhadap respon individu dalam menghadapi stres dan dampak yang mungkin akan muncul.

Schultz & Schultz (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* akan mampu mengurangi munculnya stresor akademik dan reaksi dari stresor tersebut, selanjutnya mahasiswa akan lebih mampu dalam melawan stres. Dari sudut pandang teoritis, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* diharapkan mampu untuk bereaksi terhadap sesuatu yang baru dengan rasa minat dan tujuan yang tulus, menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu tantangan yang dapat diatasi dengan usaha dan dedikasi yang tinggi, dan menerapkan upaya yang diperlukan untuk berhasil dan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik (Schultz & Schultz, 2002).

Berdasarkan data empirik kepribadian *hardiness* subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi berjumlah 27 (54%), pada kategori sedang sebanyak 23 subjek (46%) dan tidak ada subjek yang berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dan tidak akan menyerah di bawah tekanan. Hal tersebut akan mengurangi munculnya stresor akademik dan reaksi dari stresor tersebut, individu akan lebih mampu dalam melawan stres (Schultz & Schultz, 2002). Sementara untuk stres akademik, data empirik menunjukkan subjek berada dalam kategori sedang sebanyak 34 (68%) lalu pada kategori tinggi berjumlah 16 (32%) dan tidak ada subjek yang mengalami stres akademik dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan sebagian besar tingkat stres akademik subjek berada pada kategori sedang.

Individu yang memilki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat, individu tersebut akan mampu menghadapi suatu tekanan dengan cara mengubah stresor negatif menjadi suatu tantangan yang positif (Olivia , 2014). Sama halnya dengan subjek dalam penelitian ini, semakin tinggi kepribadian *hardiness* yang dimiliki subjek, maka subjek akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat sehingga subjek mampu menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang bersifat menekan. Begitu pula sebaliknya, subjek yang memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah maka subjek tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tuntutan akademik tersebut, yang kemudian akan memicu timbulnya stres pada subjek. Dengan demikian, tinggi rendahnya kepribadian *hardiness* pada subjek memiliki keterkaitan dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu dari Rosiana (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Hubungan tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Hal ini juga dinyatakan dalam hasil penelitian sebelumnya oleh Savitri Prasetyaningrum (2014) dengan judul Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa.

Hasil analisis data pada hipotesis kedua dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik. Hal ini berarti semakin tinggi motivasi berprestasi pada subjek maka semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya semakin rendah motivasi berpretasi pada subjek maka semakin tinggi stres akademik yang dilakukan oleh seseorang.

Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi akan terbuka untuk umpan balik guna memperbaiki prestasi inovatif kreatifnya (Sagita, dkk.,2017). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mulya dan Indrawati (2016) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan motivasi yang tinggi, akan menyukai aktivitas yang memberikan umpan balik berharga dan cepat mengenai kemajuan mahasiswa mencapai tujuan. Selanjutnya Mc Clelland menambahkan bahwa individu yang menginginkan umpan balik segera, pada umumnya tidak ditemukan adanya kecenderungan stres atau frustasi (Mulya dan Indrawati, 2016). Hal ini juga terjadi pada subjek dalam penelitian ini, subjek yang memiliki motivasi berprestasi rendah akan merasa terbebani dengan tugas-tugas perkuliahan yang ada, hal tersebut membuatnya tidak bersemangat untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Di sisi lain, subjek dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan terdorong untuk segera menyelesaikan tugas-tugasnya supaya dapat cepat mendapatkan umpan balik untuk memperbaiki apa yang telah dikerjakannya. Dengan demikian, tinggi rendahnya motivasi berprestasi memiliki keterkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Berdasarkan data empirik, pada subjek penelitian ini (mahasiswa) diketahui bahwa tidak ada yang memiliki motivasi berprestasi rendah, 22 subjek (44%) memiliki motivasi berprestasi yang sedang, dan 28 subjek (56%) lainnya memiliki motivasi berprestasi tinggi. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki motivasi berprestasi tinggi. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dan mampu mengatasi tuntutan-tuntutan akademik yang ada dengan baik. Sementara untuk stres akademik, data empirik menunjukkan subjek berada dalam kategori sedang sebanyak 34 (68%) lalu pada kategori tinggi berjumlah 16 (32%) dan tidak ada subjek yang mengalami stres akademik dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut berarti dapat dikatakan bahwa dari 50 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini sebagian besar berada dalam kategorisasi stres akademik sedang.

Motivasi berprestasi menjadi hal yang sangat penting dalam mengatasi dan mencegah terjadinya suatu kegagalan (Sagita, dkk., 2017). Seorang mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung berusaha untuk memanajemen waktunya dengan baik dalam menentukan suatu tujuan yang telah ditetepakan sebelumnya. Adapun akan halnya mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini, dengan memiliki motivasi beprestasi yang tinggi, subjek tidak akan mau membuang waktunya dengan beralih kepada hal-hal yang tidak berguna, subjek akan mengerjakan tugasnya dengan baik dan maksimal sehingga dia merasa tidak ada beban serta tekanan dalam penyelesaian tugasnya.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahsiswa. Hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik. Hal ini juga dinyatakan dalam hasil penelitian oleh Sagita, dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa. Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan stres akademik, dengan memiliki kepribadian *hardiness* maka mahasiswa dapat membuat dirinya kuat akan tantangan-tantangan yang ada selama masa perkuliahan, dan dengan adanya *hardiness* mahasiswa yakin dapat menyelesaikan berbagai tekanan dan tuntutan di perguruan tinggi, maka dari itu kepribadian *hardiness* ini dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiwa. Kemudian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan stres akademik, hal ini karena motivasi berprestasi menjadi dasar untuk kehidupan yang baik, dimana individu yang berorientasi pada pencapaian, secara umum, menikmati hidup dan merasa memegang kendali, maka dari itu individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dan mampu mengatasi tuntutan-tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepribadian *hardiness* pada subjek penelitian (mahasiswa) sebagian besar berada pada kategori sedang dan tingkat stres akademik pada subjek penelitian berada pada kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian kurang baik dalam menghadapi stres akademik yang dialami. Maka dari itu, mahasiswa diharapkan mampu untuk lebih yakin pada kemampuan diri untuk mempengaruhi apa saja yang ada di dalam hidupnya, selain itu mahasiswa juga diharapkan untuk lebih melibatkan diri dalam semua aktifitas yang dihadapi, dan mahasiswa juga diharapkan agar meyakini bahwa sesuatu yang sulit adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan. Di sisi lain, mahasiswa juga perlu meningkatkan motivasi berprestasi dengan cara berusaha untuk memanajemen waktunya dengan baik dalam menentukan suatu tujuan yang telah ditetepakan sebelumnya, hal tersebut akan meminimalisir terjadinya kegagalan pada mahasiwa, sehingga tingkat stres akademik pun dapat dikurangi. Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa. Masih ada berbagai faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mencari referensi-referensi yang terbaru serta terpercaya dan coba untuk memilih subjek penelitian yang berbeda dari penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agolla, J.E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stres Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review,* *4*(2)*,* 64-70.

Anggraeni & Jannah. (2014). Hubungan Antara Psychoogical Well-Being dan Kepribadian *Hardiness* dengan Stres pada Petugas Port Security. *Jurnal Character*, 03(2).

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke 2). Yogyakarta: Pustaka   
 Pelajar.

Barseli & Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

Burka, B. J. & Yuen, M. L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do   
 About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.

Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (7th ed.). Bandung: PT   
 Remaja Rosdakarya.

Dian Oktaria Olivia. (2014). Kepribadian *Hardiness* dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* 02(01), 115-129.

Durak, M. (2002). Predictive Role of *Hardiness* on Psychological Symptomatology of University Studentd Experience Earthquake (*Thesis*). The Middle East Technical University: The Departemenet of Psychology.

Ernawati & Rusmawati . (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.

Gadzella & Masten. (2005). An Analysis of the Categories in the Student-Life Sres Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1).

Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stres Inventory: Identification Of And Reaction To Stresors. *Psychological Reports.* 74, 395-402.

Govarest, S., & Gregoire, J. (2004). Stresful Academic Situation : Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne E Psychologie Appliquee.*

Gunawati, Hartati, dan Listiara. (2006). Hubungan Antara Efeketivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 03(02), 93-115.

Hardjana, A. M., (1994). *Stres Tanpa Distre: Seni Mengolah Stres.* Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Kadapatti, M.G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stresors of Academic Stres – a Study on Pre University Student. *Indian J.Sci. Res* 3, (1), 171-175.

*Kamus Besar Bahasa Indonesia.* (2005).

Karuniawan & Cahyanti. (2013). Hubungan Antara Academic Stres dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1).

Kobasa, S. C. (1979). Stresful Life Events, Personality and Health: An Inquiry   
 into *Hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology.* 37, 1-11.

Kobasa, S.C., Maddi S.R., & Khan S. (1982). *Hardiness* and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology.* 42(1), 168-177.

Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Courington, S. (1981). Personality and Constitution as Mediator in the Stres-Illness Relationship. *Journal of Health and Social Behavior.* 22(4), 368-378.

Kurniawan, A. & Cahyati, I.Y. 2013. Hubungan Antara Academic Stres dengan   
 Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal   
 Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (1), 16-21.

Laurensia, L. (2019). Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik   
 Pada Mahasiswa. *Skripsi*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Maddi, S.R. (2004). *Hardiness*: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*(3), 279-298.

Maddi, S.R. (2013). *Personal Hardiness as the Basis for Resilience*. SpringerBriefs in Psychology.

Majrika, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres   
 Akademik pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta. *Skripsi*, Universitas   
 Islam Indonesia Yogyakarta.

Maryama, H. (2015). Pengaruh Caracter Strengths Dan Gender Terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta Yang Kuliah Sambil Bekerja*. Skripsi.* Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Jakarta.

McClelland, D. (1987). *Memacu Masyarakat Berprestasi: Mempercepat Laju* *Pertumbuhan Ekonomi Melalui Peningkatan Motif Berprestasi*. Jakarta:  
 Intermedia.

McClelland, D. (1988). *Human Motivation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Misra and Castillo. (2004). Academic Stres Among Collage Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stres Management, 11*(2), 132-148.

Misra, R., & McKean, M. (2000). Collage Students’ Academic Stres and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfication. *Aerican* *Journal of Health Studies, 16*(1), 41.

Misra, R., Crist, M., & Burant, C.J. (2003). Relationship Among Life Stres. Social Support, Academic Stresor, and Reaction to Stresor of International Students in the United States. *International Journal of Stres Management, 10*(2), 137-157.

Mulya & Indrawati . (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, *5*(2), 296-302.

Nurtjahjanti & Ratnaningsih. (2011). Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).

Olivia, D.O. (2014). Kepribadian *Hardiness* dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Psikologi Terapan,* 02(1), 115-129.

Prasetyaningrum, S. (2014). Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres   
 Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*, Universitas Katolik Soegijapranata   
 Semarang.

Purwanto. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan   
 Pendidikan.*Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Putri & Sawitri. (2017). Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.

Putri, S.A., Zulharman, dan Firdaus. Hubungan Adversity Quotient Dengan   
 Tingkat Stres Akademk Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas   
 Riau. Diakses dari [https://media.neliti.com/media/publications/184168-ID-  
 hubungan-adversity-quotient-dengan-tingk.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/184168-ID-%20%20%20%20%20%20%20hubungan-adversity-quotient-dengan-tingk.pdf).

Robotham, D. (2008). Stres Among Higher Education Student: Towards A   
 Research Agenda. *Journal Psychology, 56*(6). 735-746.

Rosiana. (2018). Hubungan antara *Hardiness* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. *Naskah Publikasi*.

Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan   
 Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponogoro*, 3(2), 37-48.

Sagita, Daharnis, dan Syahniar . 2017. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 01(02), 37-72.

Saniskoro, B & Akmal, S. 2017. Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi   
 terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. *Indonesian   
 Journal of Indigenous Psychology*, 4 (1), 95-106. [doi: 10.24854/jpu12017-82](https://doi.org/10.24854/jpu12017-82).

Santrock, J. W. 2003. *Adolescent*. Jakarta : Erlangga.

Sarafino, E.P. & Smith T.W. 2011. *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (7th Ed.). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. 2009. *Theories of Personality*. (9th Edition). Belmont, CA: Cengage Learning/Wadsworth.

Silalahi, U. 2009. *Metode Penelitian Sosial.* Bandung: Refika Aditama.

Skomorvsky, 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. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung:   
 Alfabeta.

Widiyastari, U. (2019). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik   
 Pada Santri Pondok Pesantren An-nur Yogyakarta. *Skripsi.* Universitas Mercu   
 Buana Yogyakarta.

Wulandari, S. & Rachmawati, M.A. 2014. Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada   
 Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Jurnal   
 Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19 (2), 146-155.