

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Sarwono (Hawa dkk., 2024) mahasiswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti perkuliahan di sebuah Universitas dan dianggap sebagai kelompok dalam masyarakat yang memiliki status tertentu karena keterikatannya dengan institusi perguruan tinggi. Menurut Santrock (Musabiq & Karimah, 2018) tahapan perkembangan mahasiswa masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal. Pada jenjang perguruan tinggi, mahasiswa kerap menghadapi tanggung jawab untuk mencapai target akademik seperti menyelesaikan tugas, laporan, dan ujian dengan hasil yang baik. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran secara konsisten, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta menunjukkan kinerja yang optimal pada setiap kegiatan akademik maupun kegiatan non akademik dalam kampus. Dalam realitanya, pengelolaan waktu dan perencanaan yang kurang efektif sering kali membuat mahasiswa kewalahan, terutama jika tugas-tugas yang dimiliki tidak terorganisir dengan baik. Kondisi ini dapat memicu kelelahan emosional, serta penurunan kemampuan diri. Keadaan tersebut merupakan bentuk dari stress akademik (Oktaviani & Marsofiyati, 2025)

Menurut Gadzella & Masten, dalam (Apriliana, 2021) stresss akademik adalah respons individu terhadap tantangan yang muncul dalam konteks pendidikan, yang dapat berdampak pada kinerja dan kesehatan mental individu.

Penelitian yang dilakukan Marta (2023) menunjukkan bahwa stresss akademik bukanlah kasus individual atau insidental, melainkan merupakan masalah sistemik yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Stress akademik pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar mahasiswa dan kondisi akademik yang mereka hadapi. Tekanan dari orang tua termasuk dalam faktor eksternal yang signifikan, terutama ketika ekspektasi yang diberikan terlalu tinggi, seperti mengharapkan nilai sempurna atau kelulusan tepat waktu. Selain itu, tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik dari teman, keluarga, maupun lingkungan kampus, turut memengaruhi tingkat stress akademik. Dukungan yang minim dapat memperburuk tekanan yang dirasakan, sedangkan dukungan yang memadai dapat menjadi pelindung yang efektif terhadap stress (Rohmah & Mahrus 2024).

Faktor internal mencakup aspek-aspek yang bersumber dari dalam diri mahasiswa, meliputi motivasi, pola pikir, dan kepribadian. Mahasiswa dengan tingkat motivasi yang tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan akademik secara lebih efektif, sedangkan mahasiswa dengan motivasi rendah lebih rentan mengalami rasa putus asa, kelelahan, dan kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Pola pikir juga berperan penting, di mana individu dengan pola pikir berkembang (*growth mindset*) akan memandang hambatan sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri, sedangkan pola pikir tetap (*fixed mindset*) dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres. Selain itu, kepribadian menjadi aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa, mengingat tanggung jawab

akademik menuntut adanya ketangguhan dalam menghadapi berbagai tekanan. Salah satu bentuk kepribadian yang berperan dalam hal ini adalah *hardiness*, yang mencerminkan kemampuan individu untuk tetap kuat, stabil, dan mampu bertahan di bawah tekanan akademik (Muslimin, 2020).

Hardiness merupakan kepribadian yang ditandai dengan adanya pengendalian diri, komitmen, serta kemampuan memahami suatu keadaan sebagai tantangan. Individu dengan kepribadian *hardiness* cenderung memiliki ketahanan, kekuatan, dan kestabilan dalam menghadapi suatu tekanan. Individu yang memiliki *hardiness* tidak mudah terpuruk oleh kegagalan maupun ketidakpastian, karena memandang kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri (Azizah & Satwika, 2021). Menurut Rahardjo (dalam Maeshade dkk., 2023) mengatakan bahwa manfaat *hardiness* dapat membantu individu untuk cepat beradaptasi ketika berhadapan dengan keadaan yang menekan sehingga individu lebih siap ketika situasi tersebut mengancam, selain itu dengan kepribadian *hardiness* ini akan mampu menguasai keadaan dan akan lebih berhati-hati dalam pengambilan keputusan.

Penelitian Muhajirin & Rahimsyah (2025) ditemukan bahwa sebanyak 98 mahasiswa (77%) memiliki kepribadian *hardiness* dengan berkategori sedang, ini berarti mereka cukup mampu menghadapi kesulitan akademik sehari-hari, hal itu membuktikan bahwa adanya hubungan negatif oleh *hardiness* dengan stresss akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Namun, Penelitian oleh Jannah (2021) mengenai stresss akademik dan juga *hardiness*, menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara *hardiness* dan stresss

akademik yang artinya semakin tinggi *hardiness* semakin tinggi pula stress akademik yang dirasakan.

Penelitian ini memilih mahasiswa Unmuh Jember Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan yang sedang menjalani kegiatan praktikum sebagai subjek penelitian stres akademik karena mereka berada dalam proses pembelajaran yang memiliki intensitas tugas tinggi. Kegiatan praktikum tidak hanya memerlukan penguasaan teori, tetapi juga keterampilan teknis yang harus diaplikasikan secara langsung, sehingga mahasiswa dituntut untuk selalu siap secara akademik maupun fisik. Jadwal praktikum yang padat, kewajiban penyusunan laporan dalam waktu terbatas, serta evaluasi berkala dari dosen atau penguji, menciptakan tekanan yang signifikan. Kondisi tersebut dapat memicu stres yang berdampak pada aspek psikologis, seperti kecemasan dan kelelahan mental, sekaligus memengaruhi kesehatan fisik, termasuk peningkatan tekanan darah dan penurunan daya tahan tubuh. Dengan mempertimbangkan kompleksitas beban yang dihadapi, mahasiswa praktikum dipandang sebagai kelompok yang tepat untuk diteliti, karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara tuntutan akademik intensif dan dampaknya terhadap kesejahteraan secara menyeluruh (Mahmud & Uyun, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa semester 6 di Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, hasil wawancara terkait stress akademik yang didapat, yaitu mahasiswa yang sedang menjalani praktikum sering menghadapi tekanan yang lebih berat dibandingkan perkuliahan biasa. Mahasiswa harus membagi waktu antara untuk

menyelesaikan tugas akademik seperti laporan praktikum, tugas mata kuliah lain, serta persiapan ujian. Rutinitas yang padat membuat waktu istirahat berkurang dan menyebabkan kelelahan fisik maupun mental sehingga kondisi tersebut menimbulkan berbagai reaksi pada diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara terkait stress yang dirasakan menimbulkan beberapa reaksi, diantaranya (a) Reaksi Fisiologis, mahasiswa yang menghadapi stress akademik, terutama akibat deadline tugas yang mepet, sering mengalami gangguan fisiologis seperti sulit tidur karena teralihkan dengan beban tugas. Selain itu, tekanan untuk menyelesaikan tugas sering membuat mahasiswa mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan teratur yang berujung asam lambung. (b) Reaksi Emosional, salah satu gejala yang sering muncul adalah mudah marah, bahkan terhadap hal-hal kecil seperti pertanyaan dari teman. Respons marah-marah ini merupakan bagian dari reaksi emosional akibat tekanan akademik, dimana mahasiswa mengalami perubahan suasana hati secara mendadak, bahkan tidak jarang dari mereka menangis sebelum mengerjakan tugas. (c) Reaksi Kognitif, mahasiswa terkadang merasa sulit berkonsentrasi hal itu diakibatkan karna beban tugas yang deadlinenya selalu bersamaan sehingga waktu istirahat mereka berkurang yang pada akhirnya sampai di kelas selalu merasa ngantuk dan tidak fokus dengan mata kuliah. (d) Reaksi Perilaku, Mahasiswa yang mengalami stress akademik sering menunjukkan reaksi perilaku menunda nunda tugas, hal ini terjadi ketika mahasiswa secara sadar menangguhkan penyelesaian tugas yang sebenarnya penting dan mendesak,

meskipun mereka mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademiknya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ladapase & Sona (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa sering dihadapkan pada tugas akademik, tuntutan prestasi, serta tekanan dari lingkungan akademik maupun keluarga, yang dapat mengganggu kondisi psikologis. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi memiliki tugas belajar yang lebih berat karena selain menjalani kegiatan akademik, mereka juga diwajibkan mengikuti praktikum setiap semester, menyusun laporan hasil observasi, serta menyelesaikan berbagai tugas kuliah dari dosen. Tanggung jawab tersebut semakin berat mengingat bidang yang mereka tekuni berkaitan langsung dengan manusia, sehingga tanggung jawab yang diemban sangat besar. Seperti dijelaskan oleh Rosyidah (2020), kondisi tersebut menjadikan mahasiswa pada bidang ini sebagai kelompok yang sangat rentan mengalami stress, sehingga memerlukan kemampuan menjaga keseimbangan hidup agar dapat berkembang menjadi pribadi yang profesional dan matang.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti memilih mahasiswa berpraktikum pada angkatan 2022 dan 2023 sebagai subjek penelitian karena kelompok ini dianggap relevan untuk menggambarkan dinamika antara ketahanan diri (*hardiness*) dan stress akademik secara lebih nyata. Pemilihan mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka saat ini berada dalam masa aktif menjalani praktikum, sehingga dinilai relevan untuk menggambarkan kondisi stress akademik yang terkait dengan pelaksanaan praktikum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, fokus utama dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, dengan memperkaya kajian mengenai peran *hardiness* (ketahanan diri) dalam mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *hardiness* dan stress akademik pada mahasiswa yang terjadi di perkuliahan sehingga diharapkan dapat mengurangi stress akademik.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Berikut adalah penjelasan dari beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sri Maria Puji Lestari, Esteria Marhayuni, Asri Mutiara Putri dan Faridatul Jannah (2021) dengan judul “Hubungan Kepribadian *Hardiness* Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19 Angkatan 2018”. Sampel penelitian terdiri dari 121 dengan teknik simple random sampling yang terdiri dari 95 perempuan dan 26 laki-laki. 2018 sebanyak 72 orang memiliki *hardiness* yang rendah sedangkan sisanya sebanyak 49 memiliki *hardiness* yang tinggi, artinya berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stress akademik, dari hasil uji statistik spearman pada kepribadian *hardiness* dengan stress akademik diperoleh nilai p-value = 0,010 ($P < 0,05$). Nilai korelasi $r = 0,234$ yang menunjukkan bahwa koefisiensi korelasi dari variabel kepribadian *hardiness* dengan stress akademik tergolong sangat lemah. Meskipun demikian hasil koefisiensi korelasi antara kepribadian *hardiness* dengan stress akademik menunjukkan hubungan yang arahnya positif, yang artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi pula stress akademik
2. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fikriatul Husnia, Safrilsyah, Usfur Ridha, Aida Rachmiana (2024) yang berjudul “Hubungan *Hardiness* Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekes Kemenkes Aceh”. Sampel pada penelitian ini sebanyak 135 mahasiswa. Berdasarkan hasil

penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa kesehatan gigi poltekes dengan nilai koefisien sebesar $p = 0,007$ dan $r = 0,024$ hal ini menunjukkan semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah tingkat stress akademiknya.

3. Dalam penelitian oleh Andhika Lukman Prasetya, Sarita Candra Merida, Rospita Novianti (2022) yang berjudul "*Hardiness* dan Stress Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh" Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan sebanyak 100 mahasiswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebijakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang diterapkan selama pandemi COVID-19 menjadi pemicu stress akademik bagi peserta didik, termasuk mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa baik tingkat *hardiness* maupun stress akademik pada subjek penelitian di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebagian besar berada dalam kategori sedang. Ini berarti meskipun mahasiswa merasakan stress akademik, mereka masih memiliki tingkat ketahanan (*hardiness*) yang cukup baik untuk mengatasi dan merespons tekanan tersebut. Dengan kata lain, kepribadian *hardiness* yang mereka miliki cukup memadai untuk menghadapi stress yang muncul. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan menunjukkan nilai koefisien korelasinya sebesar $r = -0,683$ dengan taraf $.000$ ($p < 0.5$) dengan artinya menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut

4. Pada penelitian Mima Wahyu Agustina dan Pracintya Wahyu Putri Deastuti yang berjudul “*Hardiness* Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau” Populasi dari penelitian ini sebanyak 384 mahasiswa. Penelitian ini adalah yang pertama secara mendalam mengeksplorasi interaksi spesifik antara kedua variabel tersebut dalam populasi mahasiswa rantau di lokasi dan karakteristik demografi yang unik ini, termasuk variasi asal daerah dan tipe tempat tinggal mereka selama berkuliah di Tulungagung. Dari hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa *Hardiness* (X) memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap variabel stress akademik (Y) pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dimana nilai R square 0,27 atau 2,7% dengan persamaan regresi linier sederhana $Y = 85,807 + (-0,186)X$ dengan nilai sig. 0,001. Maka dari hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi nilai *hardiness* maka semakin rendah stress akademik dan sebaliknya jika nilai *hardiness* rendah maka stress akademik semakin tinggi pula.

Pada penelitian diatas semuanya menganalisis tentang bagaimana *hardiness* sebagai suatu karakteristik kepribadian yang tangguh yang berkaitan dengan stress akademik yang dialami mahasiswa. Semua studi menggunakan metode kuantitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Berbagai penelitian yang ada menunjukkan bahwa *hardiness* merupakan faktor penting yang berkaitan dengan stress akademik pada mahasiswa. Namun, satu penelitian menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu dengan hasil hubungan antara *hardiness* dan stress akademik menghasilkan hubungan yang positif yang artinya dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi maka stress akademiknya juga tinggi.