

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Stress Akademik

Menurut Gadzella (2012.) Stress akademik adalah persepsi seseorang terhadap suatu *stressor* dan bagaimana mereka merespon *stressor* tersebut termasuk dalam respon fisiologis, respon emosional, respon perilaku, maupun kognitif. Selain itu, menurut Olenjik dan Holschuh, dalam (Mamahit, 2020) stress akademik merupakan respons yang timbul akibat adanya tekanan yang berasal dari tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh individu. Stress ini ditandai dengan adanya ketegangan internal yang berkaitan dengan proses belajar dan tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan.

Stres akademik pada mahasiswa muncul dari interaksi antara *stressor* lingkungan, seperti tekanan perkuliahan, keterbatasan waktu, serta tuntutan sosial dan finansial, dengan respons atau persepsi individu terhadap *stressor* tersebut. Dengan kata lain, penyebab stres akademik tidak hanya terletak pada adanya beban akademik, tetapi juga pada bagaimana mahasiswa menilai dan menghadapi tuntutan tersebut. Jika tuntutan tersebut dipersepsikan melampaui kemampuan, sumber daya, atau strategi koping yang dimiliki, maka stres dapat timbul dan memengaruhi kondisi fisiologis, emosional, perilaku, maupun kognitif mahasiswa (Misra, R., & McKean, M. (2000).

Ada 2 aspek dalam stresss akademik menurut Gadzella (2012):

a. *Stressor* Akademik, merupakan situasi dimana individu dihadapkan pada tuntutan yang melebihi apa yang dianggap normal dalam kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa kategori, yaitu ;

1) Frustrasi (*Frustration*), kondisi ini muncul ketika individu menghadapi kesulitan dalam mencapai keberhasilan atau tujuan yang diinginkan. Frustrasi terjadi akibat kegagalan atau kesulitan dalam menghadapi tugas sehari-hari, terjadinya penolakan dalam lingkungan sosial, serta merasa kehilangan kesempatan. Misalnya mahasiswa berusaha keras mengerjakan tugas kelompok, namun hasilnya tidak dihargai oleh anggota lain, bahkan idenya ditolak. Ia juga mendapat nilai yang rendah meskipun merasa telah mengerjakan dengan sungguh-sungguh. Kondisi ini membuatnya merasa kecewa, kehilangan motivasi, dan ragu terhadap kemampuannya sendiri.

2) Konflik (*Conflicts*), konflik muncul ketika individu berada dibawah tekanan untuk memilih antara dua atau lebih hal yang saling berlawanan. Konflik ini bisa berupa menyenangkan maupun tidak sehingga menimbulkan ketegangan individu untuk mengambil suatu keputusan dalam situasi tersebut. Misalnya mahasiswa dihadapkan pada pilihan untuk ikut organisasi kampus yang ia minati atau fokus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menumpuk. Ia merasa keduanya penting, namun tidak mungkin dijalani secara bersamaan

karena waktu yang terbatas, sehingga muncul ketegangan dan rasa bingung dalam membuat keputusan.

- 3) Tekanan (*Pressures*), *stressor* ini berasal dari diri individu dan lingkungan sekitar, berupa kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas, serta hubungan interpersonal. Misalnya, mahasiswa merasa harus mempertahankan IPK tinggi untuk tetap mendapatkan beasiswa. Mahasiswa tersebut memiliki banyak tugas dan harus mengikuti organisasi kampus. Selain itu tuntutan dari dosen, keluarga, dan dirinya sendiri membuatnya sulit tidur dan cepat merasa lelah.
- 4) Perubahan (*Changes*), kondisi ini memerlukan penyesuaian individu terhadap situasi yang tidak biasa dilakukan, perubahan ini berupa lingkungan belajar, jadwal kuliah, serta perubahan dalam hubungan sosial. Misalnya Mahasiswa pindahan dari luar kota harus beradaptasi dengan cara belajar, gaya mengajar dosen, serta budaya kampus yang berbeda dari sebelumnya. Mahasiswa tersebut juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal yang baru, yang awalnya membuatnya merasa tidak nyaman dan sulit berkonsentrasi belajar.
- 5) Pemaksaan diri (*Self-imposed*), Individu yang mengalami pemaksaan diri sering kali menetapkan target yang sangat tinggi dan menuntut diri untuk selalu berhasil atau sempurna dalam tugas-tugas akademik. Misalnya mahasiswa menetapkan target untuk menjadi lulusan terbaik dan mendapat IPK sempurna setiap semester. Ia menolak istirahat atau

liburan karena merasa bersalah jika tidak belajar. Ketika nilai salah satu mata kuliahnya tidak mencapai target, ia merasa sangat kecewa dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan.

b. Reaksi terhadap *stressor* akademik, terdapat empat kategori, yaitu:

1) Reaksi Psikologis

Mahasiswa yang sedang menjalani masa praktikum dan menyusun skripsi seringkali menghadapi tekanan yang sangat besar terutama ketika tenggat waktu penyelesaian tugas semakin dekat. Tekanan ini menimbulkan reaksi fisiologis pada tubuh seseorang seperti gangguan pernafasan, gangguan pencernaan, sakit kepala, kesulitan tidur atau insomnia, dan berat badan bertambah atau berkurang.

2) Reaksi Emosional atau Afektif

Seseorang mahasiswa yang menghadapi banyak tugas harian, tugas praktikum, maupun revisi skripsi dengan deadline yang sangat mepet sering merasa ketakutan sehingga mahasiswa tersebut menjadi mudah marah bahkan terhadap hal-hal kecil, seperti komentar orang lain atau gangguan dari teman.

3) Reaksi Perilaku

Reaksi perilaku muncul pada mahasiswa ketika mereka menghadapi stress akademik yang disebabkan oleh rasa ketidakmampuan menyeimbangkan tuntutan akademik beban tugas yang berat, tekanan deadline, persaingan, dan ekspektasi tinggi baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kondisi ini membuat mahasiswa

memberikan reaksi seperti menyakiti orang lain, cepat marah, menyendiri

4) Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif terhadap stressor akademik, di mana individu mengalami kesulitan dalam proses kognitif seperti konsentrasi, memori, dan penilaian diri yang negatif akibat tekanan akademik yang melebihi kapasitasnya. Reaksi kognitif ini dapat memperparah stress dan menghambat kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas dengan baik.

Berdasarkan penelitian oleh Djoar & Anggarani (2024) terdapat beberapa faktor stress akademik pada mahasiswa, yaitu berikut ini:

1) Ujian praktik

Ujian praktik merupakan salah satu sumber stress yang cukup besar bagi mahasiswa. Berbeda dengan ujian teori, ujian praktik menuntut mahasiswa untuk benar-benar menguasai keterampilan tertentu dan mampu menerapkannya secara langsung di hadapan dosen atau penguji. Situasi ini seringkali membuat mahasiswa merasa tertekan, dan jika mereka belum cukup percaya diri dengan kemampuannya. Ketakutan akan melakukan kesalahan di depan orang lain dan tekanan waktu juga semakin menambah kecemasan.

2) Penyusunan tugas

Penyusunan tugas seperti makalah, laporan praktikum, atau skripsi menjadi pemicu stress yang signifikan. Mahasiswa harus mampu

mengatur waktu, mencari referensi yang relevan, dan memastikan hasil tugasnya memenuhi standar yang ditetapkan. Tugas yang datang bersamaan dengan deadline yang ketat sering membuat mahasiswa merasa kewalahan. Ketidakpastian tentang penilaian dan kekhawatiran tidak bisa memenuhi ekspektasi dosen juga menambah tekanan mental.

3) Motivasi

Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi biasanya lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan semangat dan tidak mudah menyerah, dan mahasiswa yang memiliki motivasi rendah cenderung merasa putus asa, cepat lelah, dan lebih mudah stress ketika menghadapi beban akademik. Motivasi ini bisa berasal dari tujuan pribadi, minat terhadap bidang studi, atau dukungan dari lingkungan sekitar.

4) Pola pikir

Mahasiswa dengan pola pikir berkembang (growth mindset) akan melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga mereka lebih tahan terhadap tekanan. Sementara itu, mahasiswa dengan pola pikir tetap (fixed mindset) cenderung menganggap kegagalan sebagai akhir segalanya dan merasa stress berlebihan ketika menghadapi hambatan.

5) Kepribadian

Setiap individu memiliki tingkat toleransi terhadap stress yang berbeda, yang dipengaruhi oleh kepribadiannya. Umumnya, individu

dengan sikap optimis cenderung mengalami tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang bersifat pesimis. Salah satu dimensi dari kepribadian yang berperan penting adalah *hardiness*

6) Tekanan orang tua

Tekanan dari orang tua juga menjadi faktor penting yang memicu stress akademik. Orang tua yang memiliki harapan tinggi terhadap prestasi anaknya, seperti menginginkan nilai sempurna atau lulus tepat waktu, sering tanpa sadar memberikan beban mental yang berat. Mahasiswa yang merasa harus selalu memenuhi ekspektasi orang tua akan lebih mudah merasa cemas, takut mengecewakan, dan pada akhirnya mengalami stress yang berkepanjangan.

Selain itu Stress juga memiliki dampak negatif dan juga positif terhadap seseorang. Dampak Negatif, stress memberikan dampak negatif yang dijelaskan oleh (Fiqih & Ratnawati, 2023) diantaranya yaitu :

1. Perubahan status gizi

Ketika seseorang mengalami stress, tubuh akan melepaskan beberapa hormon yang dapat mempengaruhi pola makan serta asupan nutrisi, sehingga apabila pola makan yang tidak sehat ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut berpotensi menyebabkan perubahan berat badan dan berdampak pada status gizi individu.

2. Gejala *gastrointestinal*

Keluhan yang umumnya dialami meliputi nyeri perut, gangguan pada kerongkongan, fungsi lambung atau usus yang tidak optimal, serta masalah pada proses buang air.

3. Sindrom *dyspepsia*

Seseorang yang mengalami stress umumnya akan menunjukkan gejala sindrom dispepsia fungsional, seperti cepat merasa kenyang dan nyeri di daerah ulu hati sehingga juga dapat menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung pada individu tersebut.

4. Insomnia

Insomnia atau gangguan tidur dapat terjadi pada individu yang mengalami stress. Kondisi ini sering berdampak pada hilangnya konsentrasi saat belajar, meningkatnya tingkat stress, rasa lesu, serta pusing yang hampir dirasakan setiap kali bangun tidur

5. Penurunan prestasi belajar

Individu yang mengalami stress cenderung menunjukkan penurunan nilai indeks prestasi, hal ini disebabkan oleh menurunnya minat belajar serta menurunnya konsentrasi dan motivasi dalam mengikuti proses akademik, namun kondisi tersebut jika dibiarkan terus-menerus dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik secara keseluruhan.

Selain itu stress memiliki dampak positif menurut Smelter & Bare (Fiqih & Ratnawati, 2023) Stress apabila dikelola dengan baik dan berada dalam tingkat yang wajar, dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan individu.

Stress dalam bentuk *eustress* atau stress yang bersifat menantang namun masih dapat dikendalikan, justru dapat memicu peningkatan motivasi, kreativitas dan kemampuan adaptasi seseorang. Stress jenis ini mendorong individu untuk lebih fokus, bersemangat, dan produktif dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Stress yang terkendali dapat memperkuat daya tahan mental dan emosional, sehingga dapat membantu individu mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dan berpikir inovatif. Dengan kata lain, stress dapat menjadi pendorong bagi pertumbuhan pribadi dan peningkatan kemampuan diri, terutama dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, stress yang positif berperan penting dalam meningkatkan kreativitas, mempercepat perkembangan diri, serta memotivasi individu untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan secara efektif.

2. *Hardiness*

Menurut Kobasa, (1979) *Hardiness* merupakan kepribadian tangguh atau tahan banting dalam menghadapi segala tekanan hidup. Menurut Maddi dalam, (Muhajirin & Rahimsyah, 2025) *hardiness* juga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang agar tetap tangguh dalam menghadapi suatu tantangan dan dijadikan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. *Hardiness* terbentuk dari pola pikir dan strategi yang dapat mengubah situasi penuh tekanan yang awalnya berpotensi merugikan menjadi peluang untuk berkembang (Maddi, 2013)

Menurut Maddi (2013), kepribadian *hardiness* terdiri dari tiga aspek, berikut uraian penjelasannya :

a. Tantangan

Merupakan salah satu komponen yang memandang kesulitan sebagai tantangan dan berpeluang untuk berkembang. Dengan demikian, individu yang memiliki aspek kepribadian ini akan lebih siap menghadapi pengalaman baru untuk memperoleh suatu pengetahuan. Misalnya seorang mahasiswa yang mendapat beberapa tugas dalam waktu bersamaan tidak menganggap hal itu sebagai beban, melainkan sebagai peluang untuk melatih manajemen waktu.

b. Kontrol

Individu percaya bahwa mereka memiliki pengaruh dan kontrol atas situasi yang akan berhadapan langsung dengan mereka, sehingga dapat mengambil keputusan yang efektif untuk mencapai tujuan. Misalnya mahasiswa yang menghadapi beban tugas perkuliahan yang banyak, tetapi memiliki tingkat kontrol yang tinggi, akan merespons dengan menyusun strategi kerja, mengatur waktu secara efektif, dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal dan berinisiatif menyelesaikan tanggung jawabnya secara mandiri.

c. Komitmen

Kemampuan komitmen individu yang cenderung tinggi akan diiringi dengan memiliki motivasi sehingga apa yang mereka lakukan akan lebih bermakna dan mereka termotivasi untuk mencapai tujuan dan mengatasi kesulitan. Misalnya mahasiswa dengan tingkat komitmen yang tinggi akan tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, meskipun

menghadapi tantangan seperti kelelahan, padatnya jadwal, atau kesibukan di luar kegiatan akademik

Menurut Florian dalam (Nisa dkk., 2022) faktor internal yang dapat mempengaruhi *hardiness* ada tiga, yaitu :

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis. Individu yang diharapkan mampu menghadapi masalah atau tekanan sehingga dapat menilai situasi dan menentukan tindakan yang terbaik yang dapat dilakukan dalam keadaan tersebut.
- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif citra. Dengan percaya diri, individu cenderung tidak mudah menyerah saat menghadapi berbagai tekanan serta tetap berpikir bahwa bisa melewati tantangan tersebut
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi, sehingga dapat membantu individu membina hubungan serta mengelola emosi untuk menangani tekanan secara efektif.

Selain faktor internal, *hardiness* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dijelaskan oleh S. R. Maddi (2002), yaitu:

- a. Dukungan Sosial, dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, atau rekan kerja sangat penting dalam memperkuat *hardiness*. Individu yang memiliki teman untuk berbagi cerita, mendapatkan nasihat, atau bantuan saat mengerjakan tugas, cenderung lebih kuat menghadapi tekanan. Maddi menjelaskan bahwa *hardiness* bekerja lebih efektif jika didampingi oleh dukungan sosial yang positif.

b. Pengalaman, Individu yang sejak kecil terbiasa menghadapi tantangan, tetapi tetap mendapat dukungan dari keluarga (misalnya diberi tanggung jawab atau dorongan untuk maju), cenderung tumbuh menjadi pribadi yang tangguh. Maddi menemukan bahwa banyak orang dengan *hardiness* tinggi berasal dari keluarga yang memberikan kepercayaan, walau hidup dalam situasi sulit.

B. Dinamika Hubungan *Hardiness* Dengan Stress Akademik

Stress akademik didefinisikan sebagai respons individu terhadap tekanan atau tuntutan dalam konteks pendidikan yang dapat mempengaruhi kinerja, kondisi psikologis, bahkan kesehatan fisik. Berdasarkan teori Gadzella & Masten (2012), stress ini tidak hanya bersifat insidental, tetapi merupakan fenomena sistemik yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada beban tugas, ujian, dan tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga.

Menurut Barseli, dalam (Suryani & Harumi, 2024) Stress ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti ekspektasi tinggi dan kesehatan fisik, serta faktor eksternal seperti beban tugas dan tekanan sosial. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah *hardiness*, yaitu ketangguhan pribadi yang membantu mahasiswa tetap stabil dan mampu menghadapi tekanan. *Hardiness* menurut Maddi (2013) merupakan bentuk kepribadian yang mencerminkan ketangguhan atau kemampuan individu untuk tetap kuat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. *Hardiness* ini terbentuk dari tiga aspek yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan.

Mahasiswa mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan dari lingkungan perkuliahan, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, padatnya jadwal kuliah, ujian yang saling berdekatan, target nilai yang tinggi, serta harapan dari orang tua maupun diri sendiri. Berdasarkan teori stres dan coping yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Proses ini diawali dengan *primary appraisal*, yakni penilaian awal terhadap suatu situasi untuk menentukan apakah hal tersebut dipersepsikan sebagai ancaman, tekanan, atau tantangan. Selanjutnya, dilakukan *secondary appraisal*, yaitu penilaian terhadap kemampuan dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi situasi tersebut. Apabila pada tahap ini mahasiswa merasa kurang memiliki kemampuan maupun dukungan yang memadai, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan cenderung meningkat.

C. Hipotesis

H0 : Tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stresss akademik

H1 : Ada hubungan *hardiness* dengan stresss akademik pada mahasiswa

Unmuh Jember