

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah Dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jember atau yang biasa disebut dengan Unmuh Jember. Universitas Muhammadiyah Jember berdiri pada 11 Maret tahun 1981 yang bertempat di Jalan Karimata No. 49, Sumpalsari, Kabupaten Jember. Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT), Universitas Muhammadiyah Jember mendapatkan peringkat B dari tahun 2020-2025. Perguruan tinggi ini memiliki 9 Fakultas pada jenjang pendidikan S1 dan S2 Program Studi. Subjek Penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember dari 2 Fakultas yaitu Fakultas Psikologi dan juga Fakultas Ilmu Kesehatan dengan fokus pada mahasiswa yang sedang menjalani Praktikum. Pada Fakultas tersebut menjalani beberapa praktikum, seperti di Fakultas Psikologi beberapa diantaranya ada praktek asesmen kepribadian, intervensi individu, asesmen kognitif, intervensi komunitas, asesmen SDM, asesmen komunitas, komunikasi terapan, konstruksi alat ukur. Sedangkan pada Fakultas Ilmu Kesehatan yaitu praktek maternitas, bencana (gadar), paliatif (menjelang ajal) dan masih banyak lagi. Selain praktek, kedua Fakultas tersebut harus menyelesaikan laporan disetiap akhir semester. Penelitian ini berfokus pada Fakultas Psikologi dan juga Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2022 dan 2023 dengan jumlah populasi 609 mahasiswa. Setelah diketahui jumlah populasi pada

penelitian ini maka sampel penelitian yang dapat digunakan sebanyak 221 mahasiswa.

## 2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember untuk mendapatkan data awal mengenai fenomena yang akan diteliti. Lalu selanjutnya peneliti mencari informasi di berbagai jurnal terkait fenomena tersebut. Selain itu peneliti mencari teori yang sesuai dengan fenomena sehingga didapatkan penjelasan mengenai *hardiness* dengan stresss akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

Langkah kedua yang dilakukan oleh peneliti yaitu menyiapkan surat permohonan izin pengambilan data di pengajaran Fakultas Psikologi dan juga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember untuk mendapatkan data terkait jumlah mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 yang akan diteliti sehingga dapat menentukan jumlah sampel penelitian.

Langkah ketiga yaitu peneliti melakukan perizinan untuk memodifikasi instrumen penelitian sebelumnya melalui media sosial *Instagram*. Setelah mendapatkan izin, selanjutnya peneliti memodifikasi item pada instrument tersebut untuk disesuaikan dengan konteks yang dibutuhkan oleh peneliti. Setelah tersusun instrument tersebut dilakukan uji keterbacaan dengan *expert judgment* oleh kedua dosen pembimbing dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Berdasarkan hasil *expert judgment* terdapat beberapa item yang perlu diperbaiki kalimatnya oleh peneliti.

Setelah itu, langkah keempat adalah melakukan uji coba terhadap instrumen yang telah disusun untuk memastikan apakah instrumen tersebut dapat dipahami oleh subjek penelitian. Uji coba dilakukan dengan menggunakan Google Form sebanyak 30 mahasiswa di Fakultas Psikologi dan juga Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Uji coba dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 14 sampai 15 Juli 2025.

Langkah kelima yaitu peneliti memasukkan dan mengolah data yang telah didapat menggunakan SPSS *for Windows* untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang telah diuji coba. Item yang tidak valid akan di perbaiki dan akan digunakan untuk uji yang sebenarnya.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Pelaksanaan Uji Coba**

Sebelum pengambilan data utama dilakukan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji coba terhadap instrumen penelitian yang akan digunakan. Tujuan dari pelaksanaan uji coba ini adalah untuk menilai sejauh mana alat ukur yang disusun mampu secara valid dan reliabel mengukur fenomena *hardiness* dan stresss akademik pada mahasiswa. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 13 hingga 15 Juli 2025 melalui platform daring, yaitu Google Form. Dalam formulir tersebut, peneliti mencantumkan sejumlah informasi penting, seperti pengantar mengenai identitas peneliti, latar belakang dan tujuan penelitian, serta pernyataan mengenai kerahasiaan data responden. Setelah itu disertakan data identitas umum responden dan sejumlah pernyataan atau item yang digunakan dalam skala *hardiness* dan stresss akademik.

Total responden yang berpartisipasi dalam uji coba ini sebanyak 30 mahasiswa dari Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan tautan *Google Form* dengan jumlah yang sudah ditargetkan. Kemudian setelah data terkumpul, peneliti melakukan olah data menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas dari skala yang telah digunakan. Tahapan uji coba ini peneliti memastikan bahwa instrument yang digunakan memberikan gambaran yang valid dan reliable mengenai fenomena *hardiness* dengan stresss akademik pada mahasiswa

## **2. Pelaksanaan Pengambilan data**

Setelah melakukan uji coba awal terhadap instrumen penelitian, peneliti menemukan beberapa item yang tidak memenuhi syarat validitas. Item-item tersebut kemudian diperbaiki dan disesuaikan agar layak digunakan dalam pengambilan data utama. Tahap pengumpulan data dilakukan pada tanggal 16 hingga 20 Juli 2025, dengan jumlah responden sebanyak 221 mahasiswa. Pada tahap ini peneliti mengambil sampel dengan cara mengacak data mahasiswa yang sudah ada melalui spin di *Google*. Setelah mendapatkan nama-nama yang sudah di spin, peneliti menemui beberapa mahasiswa tersebut di Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan dengan menanyakan identitas terlebih dahulu apakah nama tersebut sesuai dengan data yang sudah di spin.

Pada saat pengambilan data perkuliahan sedang libur semester sehingga peneliti susah menemui mahasiswa pada kedua Fakultas, sehingga beberapa diantara data yang sudah ada, peneliti menghubungi mahasiswa-mahasiswa tersebut melalui nomor *WhatsApp* yang tersedia. Proses ini dilakukan untuk

memastikan seluruh responden tetap dapat berpartisipasi dalam penelitian dan data yang dibutuhkan dapat terpenuhi secara lengkap, sekaligus meminimalisir terjadinya kekosongan data akibat keterbatasan waktu dan kondisi libur semester. Namun, metode pengumpulan data secara daring ini berpotensi menimbulkan kendala seperti keterlambatan respons dan kurangnya kontrol terhadap kejujuran serta ketelitian responden saat mengisi kuesioner, sehingga hal ini menjadi pertimbangan penting dalam evaluasi validitas data penelitian.

Setelah data sudah lengkap, peneliti mengumpulkan seluruh data tersebut dan menyusunnya ke dalam format Excel untuk kemudian diolah. Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu melakukan pemeriksaan ulang terhadap kelengkapan jawaban responden, mengidentifikasi data yang tidak konsisten atau tidak valid dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Selanjutnya, data yang telah dinyatakan valid kemudian melalui serangkaian uji statistik, lalu akan meliputi uji normalitas untuk melihat distribusi data, uji linearitas untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linear, uji hipotesis untuk menguji kebenaran dugaan penelitian, serta analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data secara umum. Proses ini dilakukan secara sistematis guna memastikan hasil analisis memiliki tingkat keakuratan yang tinggi

### C. Hasil Analisa Data

#### 1. Hasil Uji Coba Penelitian

##### a. Uji Coba Validitas Alat Ukur

**Tabel 5. Uji Coba Validitas Alat Ukur Skala Stress Akademik**

No	Dimensi	Sub Aspek	No Item Valid		Jumlah Item Valid	No Item Gugur		Jumlah Item Gugur
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	1	4	9	3	2	9
		<i>Conflicts</i>	5	-		7	6, 8	
		<i>Pressure</i>	-	10		9		
		<i>Changes</i>	13	-		11	12,14	
		<i>Self-Imposed</i>	15, 17	16,18		-	-	
2.	Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	19,21	20,22	13	-	-	1
		<i>Emotional</i>	23,25	24,26		-	-	
		<i>Behavioral</i>	27,29	28,30		-	-	
		<i>Cognitive</i>	-	32		31	-	
		<i>Appraisal</i>						
<b>Total</b>			<b>11</b>	<b>11</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil data bahwa 22 item yang dinyatakan valid. Item yang tidak valid atau gugur sebanyak 10 item. Item yang tidak valid tersebut ialah item 2 (0,265), 3 (0,197), 6 (-,008), 7 (0,026), 8 (0,128), 9 (0,274), 11 (0,045), 12 (0,108), 14 (-0,244), 31 (0,003). Item yang tidak valid atau gugur diperbaiki dan digunakan lagi.

**Tabel 6. Uji Coba Validitas Alat Ukur Skala *Hardiness***

No	Dimensi	No Item Valid		Jumlah Item Valid	No Item Gugur		Jumlah Item Gugur
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Kontrol	28, 13,17	5, 11,15, 19	7	2	-	1
2.	Komitmen	3, 14,18	6,12,16,20	7	9	-	1
3.	Tantangan	1,7	4,10	4	-	-	-
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa sebanyak 18 item dinyatakan valid. Item yang tidak valid atau gugur sebanyak 2 item yaitu pada nomor 2

sebesar (0.092) dan pada nomor 9 sebesar (0.076). Item yang tidak valid atau gugur akan diperbaiki.

#### b. Uji Coba Reliabilitas Alat Ukur

**Tabel 7. Reliabilitas Uji Coba Skala Stress Akademik**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,844	22

Setelah menyelesaikan uji validitas pada stress akademik, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur stress akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember. Uji ini penting untuk memastikan alat ukur yang digunakan memberikan hasil yang stabil dan representatif. Analisa pada uji reliabilitas ini menggunakan perangkat lunak SPSS 25 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Hasil uji reliabilitas dari skala yang dinyatakan valid ada 22 item. Item yang tidak valid berjumlah 10 item. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,844, nilai tersebut berada di atas nilai minimum 0,60. Hal itu menunjukkan menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik.

**Tabel 8. Reliabilitas Uji Coba Skala *Hardiness***

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,822	18

Setelah menyelesaikan uji validitas pada *hardiness*, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana instrumen

tersebut konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur *hardiness* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember. Uji ini penting untuk memastikan alat ukur yang digunakan memberikan hasil yang stabil dan representatif. Analisis pada uji reliabilitas ini menggunakan perangkat lunak SPSS 25.

Hasil uji reliabilitas dari skala yang dinyatakan valid ada 18 item. Item yang tidak valid berjumlah 2 item. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,844, nilai tersebut berada diatas nilai minimum 0,60. Hal itu menunjukkan menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik.

## 2. Hasil Uji Sebenarnya

### a. Uji Validitas Alat Ukur

**Tabel 9. Hasil Uji Validitas Sebenarnya Skala Stress Akademik**

No	Dimensi	Sub Aspek	No Item Valid		Jumlah Item Valid	No Item Gugur		Jumlah Item Gugur
			Fav	Unfav		Fav	Unfav	
1.	Stressor Akademik	<i>Frustations</i>	1,3	2,4	16	-	-	2
		<i>Conflicts</i>	5,7	6		-	8	
		<i>Pressure</i>	9	10		-	-	
		<i>Changes</i>	13	12,14		11		
		<i>Self-Imposed</i>	15,17	16,18		-	-	
2.	Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	19,21	20,22	14			0
		<i>Emotional</i>	23,25	22,24				
		<i>Behavioral</i>	27,29	28,30				
		<i>Cognitive Appraisal</i>	31	32				
<b>Total</b>					<b>30</b>			<b>2</b>

Berdasarkan tabel diatas, terdapat dua item yang tidak memenuhi kriteria valid karena kurang dari 0,30. Yaitu pada aitem 8 dengan nilai 0,223, aitem 11 dengan nilai 0,145. Menurut kriteria yang dikemukakan Azwar (2016) item

dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 dengan skor total. Dengan demikian, kedua aitem tersebut tergolong kurang valid karena nilai korelasinya berada di bawah batas minimum yang telah ditetapkan. Dari total 32 item skala stress akademik, nilai validitas yang dihasilkan berada pada rentang antara 0,145 sampai 0,676.

**Tabel 10. Hasil Uji Validitas Sebenarnya Skala *Hardiness***

No	Dimensi	No Item Valid		Jumlah Item Valid	No Item Gugur		Jumlah Item Gugur
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Kontrol	2,8,13,17	5,11,15,19	8	-	-	0
2.	Komitmen	3,9,14,18	6,12,16,20	8	-	-	0
3.	Tantangan	1,7	10	3	-	4	1
<b>Total</b>				<b>19</b>			<b>1</b>

Berdasarkan tabel diatas terdapat satu aitem yang tidak memenuhi kriteria valid karena nilai validitasnya  $< 0,30$ , yaitu aitem nomor 4 dengan nilai validitas sebesar 0,193. Nilai ini menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki korelasi yang sangat rendah dengan skor total skala, sehingga kontribusinya terhadap pengukuran konstruk yang dimaksud tidak optimal. Dari total 20 aitem dalam skala *hardiness*, nilai validitas yang dihasilkan berada pada rentang antara 0,193 hingga 0,696.

#### b. Uji Reliabilitas Alat Ukur

**Tabel 11. Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya Skala Stress Akademik**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,904	30

Setelah menyelesaikan uji validitas pada stress akademik, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur stress akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember. Uji ini penting untuk memastikan alat ukur yang digunakan memberikan hasil yang stabil dan representatif. Analisis pada uji reliabilitas ini menggunakan perangkat lunak SPSS 25.

Hasil uji reliabilitas dari skala yang dinyatakan valid ada 30 item. Item yang tidak valid berjumlah 2 item. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,904, nilai tersebut berada diatas nilai minimum 0,60. Hal itu menunjukkan menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik.

**Tabel 12. Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya Skala *Hardiness***

<u>Cronbach's Alpha N of Items</u>	
0,887	19

Setelah menyelesaikan uji validitas pada *hardiness* , peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana instrument tersebut konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur *hardiness* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember. Uji ini penting untuk memastikan alat ukur yang digunakan memberikan hasil yang stabil dan representatif. Analisis pada uji reliabilitas ini menggunakan perangkat lunak SPSS 25 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Hasil uji reliabilitas dari skala yang dinyatakan valid ada 19 item. Item yang tidak valid berjumlah 1 item. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS,

diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887, nilai tersebut berada di atas nilai minimum 0,60. Hal itu menunjukkan menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik.

### c. Uji Asumsi

#### 1) Uji Normalitas

**Tabel 13. Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>	
Unstandardize Residual	
N	221
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	
Mean	,0000000
Std. Deviation	11,59615643
Most Extreme Differences	
Absolute	,079
Positive	,041
Negative	-,079
Kolmogorov-Smirnov Z	1,169
Asymp. Sig. (2-tailed)	,130
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	
c. Lilliefors Significance Correction	

Hasil analisis, nilai Asymp. Sig. sebesar 0,130. Karena nilai tersebut melebihi 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa data residual dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

#### 2) Uji Linearitas

**Tabel 14. Hasil Uji Linearitas**

		<b>ANOVA Table</b>					
			<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Stress * Hardines	Between Groups	(Combined)	18216,597	37	492,340	3,876	,000
		Linearity	11878,251	1	11878,251	93,512	,000
		Deviation from Linearity	6338,345	36	176,065	1,386	,086
Within Groups			23245,241	183	127,023		
Total			41461,837	220			

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,086. Karena angka tersebut melebihi batas signifikansi 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada penyimpangan yang berarti dari pola hubungan linear antara variabel *hardiness* dan stress akademik. Dengan demikian, kedua variabel ini memiliki hubungan yang bersifat linear, artinya hubungan di antara keduanya cukup stabil dan dapat direpresentasikan dengan garis lurus.

#### d. Uji Hipotesis

**Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis**

<b>Correlations</b>			
		Stress Akademik	Hardines
Stress	Pearson	1	,535**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	221	221
Hardines	Pearson	,535**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	221	221

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

Dalam penelitian ini, analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson karena penelitian bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis nul ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara *hardiness* dan stress akademik. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,535 mengindikasikan bahwa hubungan antara *hardiness* dan stress akademik bersifat positif, artinya, mahasiswa yang

memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung juga mengalami stress akademik yang lebih tinggi. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Jannah (2021), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa kedokteran. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi justru cenderung mengalami stress akademik yang lebih tinggi.

#### e. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan sebagai langkah awal dalam penelitian guna memberikan gambaran umum mengenai data yang telah diperoleh. Tahapan ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik dasar dari masing-masing variabel, seperti kecenderungan nilai rata-rata, distribusi persentase, dan frekuensi kemunculan. Data mentah yang terkumpul kemudian diolah menjadi informasi yang lebih terstruktur dan mudah dipahami. Dalam pelaksanaannya, peneliti memanfaatkan perangkat lunak Microsoft Excel serta SPSS versi 25 for Windows untuk mengolah data secara sistematis dan menyajikannya dalam format yang tertata dengan baik.

##### a. Kategori Keseluruhan

**Tabel 16. Uji Deskriptif Kategori Secara Keseluruhan**

<b>Aspek</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>F</b>	<b>Percent</b>
Stress Akademik	Tinggi	$\geq 94$	121	55%
	Rendah	$\leq 94$	100	45%
	<b>Total</b>		<b>221</b>	<b>100%</b>
<i>Hardiness</i>	Tinggi	$\geq 64$	143	65%
	Rendah	$\leq 64$	78	35%
	<b>Total</b>		<b>221</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel keseluruhan diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi yaitu pada aspek *hardiness* , sebesar 65% atau sebanyak 143 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki ketahanan pribadi yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk tekanan akademik. *Hardiness* yang tinggi mencerminkan adanya kemampuan individu untuk tetap bertahan dan memandang tantangan sebagai bagian dari proses perkembangan. Meskipun demikian, masih ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa juga berada pada kategori stress akademik yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, mahasiswa tetap merasakan tekanan akademik yang tinggi juga.

b. Kategori Variabel Berdasarkan Aspek

**Tabel 17. Uji Deskriptif Kategori Aspek Stress Akademik**

Aspek	Kategori	Rata-Rata	F	Percent
Stressor Akademik	Tinggi	$\geq 50$	121	55%
	Rendah	$\leq 50$	100	45%
<b>Total</b>			<b>221</b>	<b>100%</b>
Reaksi Terhadap Stress	Tinggi	$\geq 44$	133	60%
	Rendah	$\leq 44$	88	40%
<b>Total</b>			<b>221</b>	<b>100%</b>

Dari keseluruhan data pada variabel stresss akademik, diketahui persentase tertinggi terdapat pada aspek reaksi terhadap stressor yaitu sebesar 60 % atau sebanyak 133 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa respon ini mencakup berbagai bentuk reaksi, mulai dari psikologis, emosional, perilaku, hingga kognitif. Dalam konteks ini, mahasiswa yang sedang menghadapi beban berat seperti praktikum cenderung mengalami gangguan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, atau gangguan pencernaan. Di sisi lain, tekanan dari tugas-tugas harian

dan tenggat waktu yang mepet juga memicu reaksi emosional seperti rasa takut berlebihan, mudah marah, bahkan terhadap hal kecil sekalipun.

**Tabel 18. Uji Deskriptif Kategori Aspek *Hardiness***

<b>Aspek</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>F</b>	<b>Percent</b>
Kontrol	Tinggi	$\geq 26$	143	65%
	Rendah	$\leq 26$	78	35%
	<b>Total</b>		<b>221</b>	<b>100%</b>
Komitmen	Tinggi	$\geq 26$	141	64%
	Rendah	$\leq 26$	80	36%
	<b>Total</b>		<b>221</b>	<b>100%</b>
Tantangan	Tinggi	$\geq 12$	136	61%
	Rendah	$\leq 12$	85	39%
	<b>Total</b>		<b>221</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategori aspek *hardiness*, dapat dilihat bahwa aspek yang paling dominan adalah kontrol, di mana sebanyak 143 mahasiswa (65%) berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa mampu mengendalikan situasi dan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat memengaruhi peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Mahasiswa dengan kontrol yang tinggi cenderung tidak mudah menyalahkan keadaan atau orang lain saat menghadapi tekanan, melainkan merasa bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang mereka ambil.

Selanjutnya, aspek komitmen juga menunjukkan persentase yang cukup tinggi, yaitu 64% responden berada pada kategori tinggi. Ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keterikatan yang kuat terhadap aktivitas yang mereka jalani, termasuk dalam dunia akademik. Mereka melihat tugas-tugas kuliah dan tanggung jawab pendidikan sebagai sesuatu yang penting dan bermakna, sehingga tetap berusaha terlibat meskipun berada dalam situasi yang menekan.

Sementara itu, pada aspek tantangan, sebanyak 136 mahasiswa (61%) juga masuk dalam kategori tinggi. Artinya, sebagian besar mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap perubahan dan kesulitan yang mereka hadapi. Mereka menganggap tekanan dan hambatan dalam dunia perkuliahan sebagai bagian dari proses yang akan mendorong pertumbuhan dan pengembangan diri.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *hardiness* yang relatif tinggi pada ketiga aspeknya, terutama pada aspek kontrol. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara psikologis, mahasiswa memiliki potensi yang baik untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan tekanan akademik yang mereka alami.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stresss akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari batas yang telah ditentukan, yaitu 0,05, maka hipotesis nul ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Artinya, *hardiness* memiliki hubungan dengan stresss akademik pada mahasiswa.

Arah hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,535. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* (ketahanan diri) yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stress akademik yang mereka alami. Dalam konteks penelitian ini,

hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketahanan diri tinggi justru tetap mengalami stress akademik yang tinggi pula. Meskipun secara umum, *hardiness* dipandang mampu menurunkan tingkat stress dengan mengacu pada teori Kobasa (1979) yang menyebutkan bahwa *hardiness* berperan sebagai *buffer* atau pelindung terhadap tekanan. Namun, dalam penelitian ini muncul hasil yang berbeda. Dalam penelitian ini mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi berpotensi menetapkan target yang ambisius, terlibat secara berlebihan (*overcommitment*), serta memikul tanggung jawab yang besar, yang pada akhirnya justru dapat meningkatkan beban yang mereka rasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2021) yang menemukan bahwa hubungan positif pada *hardiness* dengan stress akademik pada mahasiswa kedokteran, yang hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang lebih tinggi justru mengalami tingkat stress akademik yang tinggi pula. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa dengan *hardiness* tinggi cenderung menetapkan standar dan tanggung jawab yang lebih besar terhadap diri sendiri, terutama dalam situasi penuh tekanan. Temuan ini mungkin mengindikasikan bahwa meskipun seseorang memiliki ketahanan pribadi yang tinggi, mereka tetap dapat mengalami stress akademik, kemungkinan karena tuntutan akademik yang sangat tinggi, tekanan dari lingkungan, atau ekspektasi pribadi yang besar. Dalam hal ini, *hardiness* berperan bukan dalam menghilangkan stress, tetapi mungkin lebih pada bagaimana seseorang mampu tetap bertahan dan produktif di tengah tekanan yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi baik dalam stress akademik (55%) maupun *hardiness* (65%). Tingginya stress akademik ini mengacu pada teori Gadzella (2012) yang menjelaskan bahwa sumber stress (*stressor*) berasal dari frustrasi, konflik, perubahan, tekanan, dan pemaksaan diri. Mahasiswa kemungkinan menghadapi hambatan dalam tugas, mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kondisi pribadi, serta tertekan oleh ekspektasi tinggi baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Reaksi terhadap tekanan ini muncul dalam bentuk respons fisiologis seperti kelelahan atau sakit kepala, emosional seperti cemas dan mudah marah, afektif seperti merasa tidak berdaya, dan perilaku seperti menarik diri atau menunda-nunda tugas.

Di sisi lain, tingginya tingkat *hardiness*, khususnya pada aspek kontrol, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasa mampu mempengaruhi situasi yang mereka hadapi. Berdasarkan teori Kobasa (1979) kontrol mencerminkan keyakinan individu dalam mengelola tekanan, sementara komitmen menunjukkan keterlibatan aktif terhadap tugas, dan tantangan mencerminkan kemampuan melihat stress sebagai peluang pengembangan diri. Meskipun memiliki *hardiness* tinggi, stress akademik tetap tinggi karena kemungkinan aspek komitmen dan tantangan belum berkembang sekuat kontrol, sehingga strategi coping belum sepenuhnya efektif. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan penting dalam menghadapi stress, namun belum cukup untuk menekan dampaknya jika tekanan akademik yang dihadapi terlalu besar dan kompleks.

Jika dilihat dari hasil deskriptif, pada variabel stress akademik, pada aspek reaksi terhadap stress, sebanyak 60% atau sebanyak 133 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memberikan reaksi yang kuat terhadap tekanan yang mereka alami, baik secara emosional, kognitif, maupun fisik. Respon ini dapat berupa perasaan cemas, kelelahan mental, kesulitan berkonsentrasi, atau reaksi fisiologis seperti gangguan tidur dan perubahan nafsu makan, yang menggambarkan bahwa tekanan akademik memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan mereka.

Sementara itu, pada *hardiness*, terlihat bahwa aspek kontrol menjadi yang paling dominan dengan 65% responden berada pada kategori tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mempengaruhi situasi yang mereka hadapi, serta tidak mudah menyerah pada keadaan. Mereka cenderung melihat diri mereka sebagai individu yang bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan yang mereka ambil, serta tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada tekanan atau tantangan. Kemampuan ini menjadi salah satu faktor pelindung yang penting dalam menghadapi stress akademik, karena mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan secara efektif dan mempertahankan kinerja akademik mereka.

Dalam teori Kobasa (Azizah & Satwika, 2021) aspek kontrol dalam *hardiness* menggambarkan sejauh mana individu meyakini bahwa mereka dapat mengatur dan memengaruhi situasi yang dihadapi, termasuk dalam situasi penuh tekanan. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, tingginya skor pada aspek

kontrol menunjukkan bahwa mahasiswa merasa memiliki tanggung jawab penuh terhadap pencapaian akademik mereka. Keyakinan ini mendorong mereka untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan. Namun, mahasiswa harus mampu mengendalikan segala sesuatu ini agar tidak menjadi beban tersendiri, jika hal itu terjadi sama halnya dengan penelitian ini yaitu meskipun memiliki ketahanan diri yang tinggi, mahasiswa tetap mengalami stress akademik. Dalam konteks ini, kontrol bukan sepenuhnya mengurangi stress, melainkan berperan dalam cara individu merespons tekanan yang datang. Kontrol yang tinggi dapat membuat seseorang tetap bertahan dalam tekanan, tetapi juga berpotensi menambah beban psikologis apabila diiringi dengan tuntutan dan ekspektasi yang besar terhadap diri sendiri.

Mahasiswa kerap mengalami stres akademik karena berbagai tuntutan yang datang dari lingkungan perkuliahan, seperti beban tugas yang menumpuk, jadwal kuliah yang padat, ujian yang berdekatan, tuntutan nilai tinggi, dan ekspektasi dari orang tua maupun diri sendiri. Menurut teori stres dan coping Lazarus & Folkman (1984), stres timbul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. Proses ini dimulai dari primary appraisal, yaitu penilaian awal terhadap suatu peristiwa apakah dianggap sebagai ancaman, tekanan, atau tantangan, dan dilanjutkan dengan secondary appraisal, yaitu evaluasi terhadap kemampuan serta sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi itu. Apabila dalam proses penilaian ini mahasiswa merasa kurang memiliki kemampuan dan dukungan yang memadai, tingkat stres akademik yang dialami cenderung meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik. Sifat ini umumnya membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan memandang tantangan sebagai peluang, menjaga komitmen tinggi, serta merasa memiliki kontrol terhadap situasi. Mahasiswa dengan *hardiness* tinggi biasanya berusaha menyelesaikan tugas secara optimal, berpikir positif, optimis, dan berani mengambil risiko. Namun, *hardiness* yang dijalankan secara berlebihan dapat memicu stress. Ketika mahasiswa menetapkan standar yang terlalu tinggi, merasa sepenuhnya bertanggung jawab, dan terus memaksakan diri melebihi kapasitas. Kondisi ini akan semakin berat apabila terjadi bersama dengan tuntutan akademik yang padat dan minimnya dukungan dari lingkungan (Maddi, 2013)

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan dalam pengambilan data, dikarenakan mahasiswa dalam masa libur semester sehingga peneliti menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan *Google Form*, maka peneliti tidak bisa mengawasi secara langsung dalam pengerjaan kuesioner tersebut. Selain itu responden tidak segera memberikan respon ketika dihubungi sehingga penyebaran kuesioner berlangsung dalam waktu yang lama. Kondisi ini berpotensi menimbulkan bias respons dan mengurangi kontrol terhadap kualitas data yang dikumpulkan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengumpulan data pada periode aktif perkuliahan dengan metode pengawasan langsung agar validitas dan reliabilitas data dapat lebih terjamin (Azwar, 2012)

Melihat hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya. Salah satunya adalah arah hubungan positif antara *hardiness* dan stress akademik yang menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat ketahanan diri mahasiswa, justru semakin tinggi pula stress akademik yang mereka alami. Temuan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk meninjau lebih dalam mengenai konteks atau kondisi tertentu yang menyebabkan *hardiness*, khususnya aspek kontrol, tidak selalu berperan dalam menurunkan stress, melainkan bisa terkait dengan meningkatnya tekanan. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya dorongan internal yang kuat, standar tinggi terhadap diri sendiri, serta rasa tanggung jawab berlebihan yang pada akhirnya justru meningkatkan beban mental. Maka dari itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengkaji lebih lanjut peran mediasi atau moderasi dari variabel lain

