

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS TERHADAP STRES AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM TAHUN 2021

Muhammad Farid Nizar
Institut Agama Islam Darussalam
e-mail : faridnizar85@gmail.com

Abstract

Students are academic participants who are studying in higher education. One of the requirements for students to graduate from their studies is to be able to complete the final project. However, in completing the final project is not an easy thing for students, obstacles that often occur in the form of difficulty in determining research, not understanding the research, difficult to find references, lazy to follow guidance because they do not have materials or are difficult to meet supervisors, and especially external factors. such as an unfavorable environment. This study focuses on the relationship between hardiness and academic stress of students who are writing a thesis. This type of research is a quantitative approach, with a population of 50 final year students from the Faculty of Islamic Da'wah and Communication at the Darussalam Islamic Institute, with a sample of all final year students using a saturated sampling technique. By taking observational data, distributing questionnaires and brief interviews with some students. Data analysis in this study uses descriptive and inferential statistics, with calculations using parametric statistics and interval data forms, the calculation uses product moment correlation. The correlation in this study is negative with a strong relationship of -0.429 which states that there is a reciprocal or causal relationship, if students have high hardiness, the academic stress experienced by students is low and vice versa.

Keywords : Academic Stress, Final year student, Hardiness.

Abstrak

Mahasiswa merupakan peserta akademik yang sedang belajar di perguruan tinggi. salah satu persyaratan bagi mahasiswa lulus akan studinya yakni sanggup menyelesaikan tugas akhir. Namun dalam menyelesaikan tugas akhir bukan hal yang mudah bagi mahasiswa, hambatan yang sering terjadi berupa sulit dalam menentukan penelitian, tidak memahami akan penelitian, sulit mencari referensi, malas mengikuti bimbingan sebab tidak memiliki bahan ataupun sulit dalam menemui pembimbing, dan terlebih faktor dari luar diri seperti lingkungan yang kurang mendukung. Penelitian ini berfokus akan hubungan hardiness terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif, dengan populasi sebesar 50 Mahasiswa tingkat akhir dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang berada di Institut Agama Islam

Darussalam, dengan pengambilan sampel seluruh mahasiswa tingkat akhir melalui teknik sampling jenuh. Dengan pengambilan data observasi, menyebar angket/kuisisioner dan wawancara singkat dengan sebagian mahasiswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, dengan perhitungan menggunakan statistik parametrik dan bentuk data interval maka perhitungannya menggunakan korelasi product moment. Korelasi pada penelitian ini bersifat negatif dengan hasil kuat hubungan sebesar -0.429 yang menyatakan adanya timbal balik atau hubungan kausal, bilamana mahasiswa memiliki hardiness tinggi maka stres akademik yang dialami mahasiswa rendah dan juga sebaliknya.

Kata Kunci : *Hardiness, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir*

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan operasional yang mencetak mahasiswa berkualitas serta sanggup bersaing dalam kariernya. Perguruan tinggi diharapkan mampu memberi kontribusi bagi bangsa agar dapat meningkatkan sumber daya manusia. Seperti halnya Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA), hadir dibawah naungan pondok pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Sebagai perguruan tinggi yang berdiri atas kebutuhan masyarakat dengan menginginkan insan yang memiliki intelektual dan tak lepas dengan ciri khas budaya pesantren yang mengamalkan akan ajaran ahli sunnah-waljamaah. Sesuai dengan visi yang tertuang pada perguruan tinggi institut agama islam darussalam yaitu "Menjadi lembaga pendidikan tinggi terkemuka yang mampu melestarikan paham ahluSunnah wal-jamaah, mengembangkan pengkajian, mengamalkan dan mengintegrasikan aspek-aspek keilmuan dan kemanusiaan dalam kerangka keislaman".¹

Upaya dalam mengembangkan keilmuan pada seseorang, merupakan hal yang dianjurkan dalam agama islam. Sesuai dengan firman Allah SWT. Dalam surah At-taubah (9) ayat 122 Yakni berbunyi :

• وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ²

Yang artinya :

Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya. (At-taubah (9) ayat 122).³

¹ <http://iaida.ac.id/>(April, 2021).

² Al-Qur'an,9:122.

³ <https://tafsirq.com>.(April,2021)

Dasar dalam ajaran yang diberikan oleh akademik berupa Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengembangan, dan Pengabdian Kepada Masyarakat. sebab dalam perguruan tinggi menjadi keharusan bagi mahasiswa dalam mengikuti proses dengan berpedoman pada tri dharma perguruan tinggi. Pandangan masyarakat terhadap mahasiswa yang menempuh pendidikan dengan waktu tertentu membuat mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan.⁴ Dalam menyelesaikan program sarjana strata satu (S1), mahasiswa wajib mengikuti serta menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh akademik, salah satu syarat yang menjadi bukti kelulusan yaitu menyelesaikan tugas akhir. Dipaparkan dalam peraturan pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: Ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana. Peraturan Pemerintah No 30/ 1990 juga mengandung pengertian bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir bukanlah syarat mutlak kelulusan namun diserahkan pihak perguruan tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa prasyarat penyusunan skripsi adalah salah satu ciri suatu perguruan tinggi.⁵

Dikutip dari pernyataan Darmono, skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama.⁶ Skripsi juga menjadi fase terakhir dalam menentukan kelulusan bagi mahasiswa akhir. Namun dengan peristiwa yang banyak terjadi, menyusun skripsi bukan hal yang mudah, Ada beberapa hambatan yang sering terjadi pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, seperti bingung dalam menentukan penelitian, tidak paham akan penelitiannya, enggan mengikuti bimbingan sebab belum siap, lingkungan yang kurang mendukung, rasa jenuh akan mengerjakan sebab waktu yang lama hingga merasa malas, dan biaya penelitian untuk sebagian mahasiswa. Adanya beberapa hambatan menjadikan penyusunan skripsi tak kunjung selesai hingga waktu yang ditentukan telah tiba, dalam hal inilah bentuk

⁴ Yafi Sabila Rosyad, "Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019" *CAHAYA PENDIDIKAN*, Vol.5 No.1,2019, 54-64.

⁵ Undang-undang Republik Indonesia, *Peraturan Tentang Perguruan Tinggi*, No 30/1990, Pasal 15 ayat(2), Pasal 16 ayat(1).

⁶ Ndalu Pangestu, Skripsi: "*hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di universitas negeri semarang*"(Semarang,2019),16.

tekanan yang dirasa mahasiswa sebab tuntutan dari akademik maupun dari lingkungan menjadikan stres pada mahasiswa. Studi awal dari penelitian ini sudah melakukan observasi terhadap beberapa mahasiswa fakultas dakwah komunikasi islam yang mengalami keluhan seperti pernyataan di atas. Dengan bermacam keluhan pada mahasiswa yang menyebabkan sulitnya proses pengerjaan tugas akhir dapat selesai secara teratur.

Stres terjadi apabila tekanan yang terus-menerus sebab tuntutan dari dalam diri maupun luar diri yang tak sanggup dilakukan. Tuntutan berupa angan-angan yang tinggi namun diri tak mampu melakukan ataupun dari luar diri seperti tuntutan akademik maupun lingkungan sekitar, stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan biasa disebut dengan stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan belajar, lama belajar, tugas yang banyak, hasil dari nilai ujian, menentukan karir ketika sudah lulus maupun kecemasan ujian dan manajemen waktu.⁷ Dari wawancara singkat dengan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi islam yang merupakan objek dari penelitian, terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami hambatan saat persiapan maupun proses penyusunan skripsi yang berujung pada stres, dengan gejala mudah lelah, kurangnya fokus saat mengerjakan sesuatu, sering merasa pusing, gelisah serta merasa cemas pada waktu tertentu.

Menurut Kobasa, mengembangkan suatu konsep kepribadian yang didasarkan pada daya tahan seseorang terhadap masalah yang dialaminya, tipe kepribadian ini disebut dengan hardiness.⁸ Schultz dan Schultz menyatakan juga bahwa hardiness merupakan suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan stress. Individu dengan kepribadian hardiness yang tinggi mempunyai perilaku-perilaku yang membuat mereka lebih kuat dalam pekerjaan dan aktivitas-aktivitas lain yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam dapat menjadi sebuah challenges.⁹ Kepribadian Hardiness pada mahasiswa sangatlah penting dalam memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi, dimana mahasiswa membawa suatu masalah menjadi suatu tantangan, bukan lagi menjadi hambatan ataupun tekanan yang

⁷ Intan Wientya dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Hardiness dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro" *Jurnal Empati*, Vol.9 No.5, Oktober 2020, 370-374.

⁸ Ndalung Pangestu, *Op.cit.*,12.

⁹ *Ibid*,13.

mengakibatkan stres. Aspek-aspek yang dibawa dalam kepribadian hardiness meliputi control, commitment, dan challenges.¹⁰ Aspek tersebut dapat menjadi bentuk siasat dalam menyelesaikan skripsi, hingga akhir dari ketakutan dalam pembuatan skripsi di semester akhir dapat ditepis oleh mahasiswa dengan memiliki kepribadian yang tangguh (hardiness).

Landasan Teori

Hardiness adalah upaya mengembangkan suatu konsep kepribadian yang didasarkan pada daya tahan seseorang terhadap masalah yang dialaminya, tipe kepribadian ini disebut dengan kepribadian hardiness. Kobasa juga berpendapat, kepribadian hardiness adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan dan stabil dalam menghadapi stress dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Kobasa melihat kepribadian hardiness sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stress sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam¹¹. Maddi memaparkan bahwa pribadi hardiness terdapat tiga aspek yaitu kontrol, komitmen dan tantangan yang dimilikinya dapat membangun makna dalam hidupnya dengan meyakini bahwa segala yang mereka lakukan merupakan suatu keputusan, keputusan menuju masa depan yang lebih baik dan selalu memandang masa depan secara luas. Hardiness berkaitan dengan adanya distres psikologi, kebahagiaan dan penyesuaian.¹² Dikuatkan dengan pernyataan Kobasa, bahwa kepribadian hardiness ini menunjukkan adanya control, commitment dan challenges.¹³

Stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis¹⁴. Menurut Sarafino dan Smith mendefinisikan stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Rahmawati (dalam barseli) menyatakan bahwa **stres akademik** adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki

¹⁰ Ibid,13.

¹¹ Ndalung Pangestu, Skripsi: "*hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di universitas negeri semarang*"(Semarang,2019), 26.

¹² Gilang Januari, Skripsi,"*Hardiness Pada Mahasiswa Yang Bekerja*",(MALANG 2019),.2.

¹³ Ndalung Pangestu, Op.Cit., 13-15.

¹⁴ Buletin Psikologi, "*Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*",
<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>, Vol. 24, No. 1, 2016, 1.

pelajar sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.¹⁵ Pernyataan ini disampaikan oleh Barseli bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.¹⁶

Metode Penelitian

Dengan melihat keadaan yang terjadi, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan dan metode kuantitatif. Sebab alasan dalam penelitian ini memilih pendekatan dan metode kuantitatif dengan melihat latar belakang masalah yang diangkat merupakan pengukuran masalah akan suatu fenomena dengan sampel dan populasi tertentu memungkinkan kuantitatif menjadi metode yang tepat dalam penelitian ini. Sebagaimana pernyataan Sugiyono, metode kuantitatif merupakan metode ilmiah yang telah memenuhi kaidah-kaidah yaitu konkret, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Mengukur adanya hubungan dalam penelitian, penelitian ini menggunakan korelasi (correlational research) untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh, ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif.¹⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAI Darussalam yang menempuh skripsi tahun 2021 dengan total 50 mahasiswa, dengan data yang diperoleh dari staf fakultas. Sedangkan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono, sampling jenuh ditentukan dari populasi relatif kecil kurang dari 30 orang atau ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.¹⁸ Data ini diperoleh secara langsung kepada responden dengan cara observasi, kuesioner, dan melakukan wawancara pada beberapa responden.

Hasil Penelitian

Uji Validitas

Instrumen dalam penelitian terdapat dua variabel instrumen yang perlu diuji agar dapat mengukur pada subjek yang diinginkan. Responden dalam penelitian ini

¹⁵ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol 5, No 3, 2017, 143-148.

¹⁶ Ibid, 144.

¹⁷ Eri Barlian, "Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif", SukaBina Press, (Padang 2006), 19.

¹⁸ Sugiyono, "Statistika Untuk Penelitian", CV Alfabeta, (Bandung, 2006), 60.

berjumlah 50 mahasiswa, maka r_{tabel} 0,279. Agar dapat dikatakan valid maka setiap item harus mampu melebihi r_{tabel} yang ditentukan. Untuk variabel hardiness terdapat 14 item dan stres akademik memiliki 14 item. Berikut ini tabel pengujian terhadap kedua instrumen dengan menggunakan bantuan SPSS. IBM. 22. :

Tabel.1 validitas skala hardiness

No	r_{tabel}	r_{hitung}	Valid/Tidak
X01	0,279	0,659	Valid
X02	0,279	0,682	Valid
X03	0,279	0,685	Valid
X04	0,279	0,820	Valid
X05	0,279	0,825	Valid
X06	0,279	0,812	Valid
X07	0,279	0,664	Valid
X08	0,279	0,684	Valid
X09	0,279	0,772	Valid
X10	0,279	0,720	Valid
X11	0,279	0,785	Valid
X12	0,279	0,681	Valid
X13	0,279	0,813	Valid
X14	0,279	0,647	Valid

Tabel.2 validitas skala stres akademik

No	r_{tabel}	r_{hitung}	Valid/Tidak
Y1	0,279	0,692	Valid
Y2	0,279	0,705	Valid
Y3	0,279	0,793	Valid
Y4	0,279	0,645	Valid
Y5	0,279	0,812	Valid
Y6	0,279	0,737	Valid
Y7	0,279	0,592	Valid
Y8	0,279	0,683	Valid
Y9	0,279	0,709	Valid
Y10	0,279	0,647	Valid
Y11	0,279	0,862	Valid
Y12	0,279	0,704	Valid
Y13	0,279	0,630	Valid

Uji Reliabilitas

Batas ambang dari reliabilitas ialah diatas 0,599 dapat dikatakan kuat, maka instrumen dapat diujikan. Berikut adalah paparan reliabilitas dari variabel hardiness dan stres akademik :

Tabel.3 Reliability Statistics hardiness

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	14

Tabel.4 Reliability Statistics stres akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
,923	14

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan tuangan data yang diolah dan disajikan berupa tabel ataupun sebagainya, dengan alat pengukuran dalam variabel merupakan kumpulan aspek-aspek yang disusun menjadi sebuah kuesioner sebanyak 28 item. Kuesioner tersebut disebarkan kepada responden yang berjumlah 50 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. tujuan dari proses analisis deskriptif agar dapat melihat dari skor total akhir yang telah diisi oleh responden dengan paparan data yang dihitung dibantu dengan SPSS. IBM. 22 sebagai berikut :

Tabel.5 Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hardiness	50	19	53	41,14	8,209
Stres Akademik	50	17	56	35,74	8,955
Valid N (listwise)	50				

Kategorisasi

Kategorisasi bertujuan agar data dari subjek yang telah didapat diolah kembali dan dikelompokkan kedalam tiga bagian yakni rendah, sedang dan tinggi :

Tabel.6 hasil presentasi frekuensi

Frekuensi	Hardiness	Stres akademik
Tinggi	9 (18%)	10 (20%)
Sedang	32 (64%)	33 (66%)
Rendah	9 (18%)	7 (14%)

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Mengetahui data yang diperoleh bahwa signifikan normalitas dengan jumlah 0,200 melebihi batas dari uji normalitas dengan ($\alpha = 0,05$). Maka dapat dikatakan variabel hardiness dan stres akademik berdistribusi normal.

Tabel.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,08830970
Most Extreme Differences	Absolute	,071
	Positive	,071
	Negative	-,052
Test Statistic		,071
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linieritas

Dari tabel.8 kita lihat bahwa hasil dari uji linieritas dikatakan nilai, sebab hasil yang didapatkan yakni 0,971 melebihi angka taraf signifikansi 0,05. Maka variabel hardiness dengan stres akademik memiliki hubungan yang linier.

Tabel.8 Anova

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
total_y	Between	(Combined)	1599,787	23	69,556	,776	,729
	* Groups	Linearity	724,003	1	724,003	8,080	,009
total_x		Deviation from Linearity	875,784	22	39,808	,444	,971
	Within Groups		2329,833	26	89,609		
Total			3929,620	49			

3. Uji Hipotesis

Dilihat dari tabel.9 bahwa kedua variabel memiliki taraf korelasi sedang dengan melihat bahwa hasil yang didapat yakni -0,429 berada ditengah batas ambang. Korelasi yang didapat dari hasil yakni memiliki hubungan yang negatif, artinya bilamana mahasiswa memiliki hardiness tinggi maka stres akademik semakin rendah dan bilamana mahasiswa memiliki stres akademik tinggi maka hardiness pada mahasiswa rendah. Maka dalam penelitian ini hipotesis diterima, dengan ketentuan :

Ha : hardiness memiliki hubungan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan komunikasi islam dalam penyusunan skripsi tahun 2021.

Tabel.9 Correlations

		hardiness	stres akademik
Hardiness	Pearson Correlation	1	-,429**
	Sig. (2-tailed)		,002
	Sum of Squares and Cross-products	3302,020	-1546,180
	Covariance	67,388	-31,555
	N	50	50
stres akademik	Pearson Correlation	-,429**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	Sum of Squares and Cross-products	-1546,180	3929,620
	Covariance	-31,555	80,196
	N	50	50

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

Diskusi

Penelitian ini merupakan hubungan yang mencari keterkaitan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dimana variabel independen hardiness dan variabel dependent stres akademik. Dalam kasus ini, melihat dengan data empirik yang diperoleh dari beberapa mahasiswa dengan melalui observasi maupun wawancara singkat ke beberapa mahasiswa akhir yang menghadapi tugas akhir yakni menyusun skripsi, bahwasannya banyak keluhan yang dihadapi mahasiswa seperti sulitnya dalam penyelesaian dengan keterbatasan tertentu. Maka mahasiswa beberapa waktu ini mengalami tekanan yang begitu silih berganti. Tanpa adanya hardiness yang kuat dari dalam diri mahasiswa, tekanan akan mengakibatkan hal yang fatal pada diri mahasiswa. Hardiness ialah hal yang muncul dalam diri seseorang agar merubah sesuatu yang berat terasa mudah. Tapi masih hal yang jarang dilihat bahwa seseorang pasti memiliki hardiness pada dirinya. Jadi rumusan masalah dalam penelitian ini yakni apakah ada hubungan antara hardiness terhadap stres akademik mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 50 responden mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa

yang memiliki hardiness rendah 18%, sedang 64%, tinggi 18%. Sedangkan mahasiswa yang mengalami stres akademik berjumlah 14% rendah, 66% sedang dan 20% tinggi. maka dari data tersebut dapat kita lihat dominan yang dihadapi mahasiswa sangat rentan terhadap stres akademik. Berdasarkan uji dan hasil hipotesis, penelitian ini memiliki hubungan signifikan dengan taraf $-0,429$, yang dimana penelitian ini bersifat negatif, dalam artian ada hubungan timbal balik yakni ketika mahasiswa memiliki hardiness tinggi maka stres akademik mahasiswa akan rendah, dan bila hardiness mahasiswa rendah maka stres akademik akan tinggi. terdapat empat reaksi yang dialami mahasiswa ketika mengalami Stres Akademik yakni reaksi psikologis, fisiologis, kognitif dan perilaku.

Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan dengan aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung. Bentuk luapan tersebut berupa reaksi positif ataupun negatif. Dari beberapa mahasiswa yang mengalami serta terganggu akan tekanan yang berat maka akan muncul bentuk reaksi dalam diri dengan berupa emosi di atas. Berbagai macam tindakan atau bentuk emosi yang digambarkan oleh mahasiswa yang telah ditemui, bahwasanya ketika mereka mulai menyusun skripsi akan mudah sekali tersinggung dengan hal-hal yang tak tau sebabnya.

Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal – gatal di kulit, ataupun rambut rontok. Ini bentuk dari mengalami gangguan pada dirinya ketika waktu dalam mengerjakan begitu lama. Dari beberapa tinjauan banyak sekali mahasiswa yang merasakan pusing, nyeri tengkuk, dan nyeri lambung. Hal ini didasarkan ketika mahasiswa mulai menyusun skripsi mereka lupa akan kapasitas dirinya dan mengabaikan kesehatan pada dirinya dengan mulai seringnya begadang dan menjadikan reaksi dengan beberapa keluhan diatas.

Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan. Reaksi ini berkebutuhan khusus dengan melihat seringnya kerja dengan tingkat waktu yang lama akan mengurangi atau lambatnya sistem pada otak. Dapat diketahui bahwa mahasiswa akan sering sekali begadang dengan waktu yang lama jelas akan mengurangi reaksi otak pada suatu waktu dengan sulitnya berkonsentrasi maupun mudah lupa.

Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, ngepil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa yang mulai merasakan reaksi ketika sewaktu menyusun skripsi. reaksi tersebut bentuk kekecewaan pada dirinya yang tak mampu menuntaskan tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan. Kita tahu bahwa skripsi merupakan tuntutan dengan waktu mengerjakan yang cukup lama, akan membuat mahasiswa merasa frustrasi dan reaksi kekecewaan tersebut seperti hal yang dijelaskan diatas.

Maka dari temuan ini terdapat mahasiswa yang dapat mengendalikan dirinya dengan mengelola Stres Akademik dengan jumlah 14% responden dengan tingkat rendah dan 66% responden mengalami tingkat stres sedang. Dengan mengalami stres akademik yang tinggi terdapat 20% responden. Melihat reaksi yang kompleks dengan bentuk reaksi psikologis, fisiologis, kognitif dan perilaku. Perlunya tanggapan serius melihat dengan data stres akademik mulai dari tingkat sedang hingga tinggi merupakan ketidakmampuan mahasiswa dalam merealisasikan upaya pengelolaan diri dengan hambatan maupun tekanan yang dialaminya. Berikut gambaran data yang diperoleh dari bentuk reaksi sewaktu penyusunan skripsi :

- gambaran 14% mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah dengan bentuk reaksi:

Psikologis : Mahasiswa ini dapat mengontrol emosi dengan baik seperti halnya dengan mengolah emosi ke arah positif.

Fisiologis : Pada sewaktu mengerjakan jelas gejala yang dialami tetap akan mempengaruhi kinerja sewaktu penyusunan, namun mahasiswa dengan stres akademik rendah dapat menentukan porsi dalam menyusun skripsi. hal yang sering dialami yakni nyeri tungkuk .

Kognitif : Reaksi ini bentuk pola pikir yang dirasa sanggup menghalau tekanan dengan bentuk memikirkan hal-hal positif.

Perilaku : Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang rendah cenderung memiliki pikiran yang baik, jadi tentunya dalam bertindak memikirkan hal-hal yang positif sehingga tindakan yang kurang sesuai dapat dihindari.

- gambaran 66% mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang dengan bentuk reaksi:

Psikologis : Bentuk reaksi dari psikologis stres akademik sedang dimana terdapat reaksi emosi dengan mudah marah dan tersinggung namun dapat dikendalikan dan tidak terlalu berlebihan.

Fisiologis : Reaksi ini melibatkan yakni nyeri tengkuk, pusing, tekanan darah naik namun tidak sampai nyeri lambung.

Kognitif : Berpikir terlalu berlebihan serta mengerjakan dengan waktu yang cukup lama membuat mudah lupa namun sebagian lainnya masih sanggup berkonsentrasi. Ini dikarenakan waktu istirahat kurang hingga mengalami mudah lelah dan mengakibatkan konsentrasi mudah terganggu.

Perilaku : Reaksi yang dialami oleh beberapa mahasiswa yakni seperti mengalami perubahan dalam melakukan sesuatu yang biasa menjadi berlebihan ataupun sangat menguranginya, contohnya makan yang berlebihan dan terkadang telat, begadang hingga larut malam tanpa memikirkan waktu istirahat yang cukup dan hal lain yang belum diketahui.

- gambaran 20% mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang dengan bentuk reaksi:

Psikologis : Psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi dengan bentuk luapan emosi yang berlebihan seperti mudah marah, merasa gelisah, dan mudah tersinggung.

Fisiologis : Reaksi yang dialami dalam bentuk gejala pada dirinya yakni tekanan yang tak mampu diolah menjadi sumber penyakit pada mahasiswa tersebut. Hal yang dominan dalam hal ini nyeri tengkuk, pusing, tekanan darah naik, nyeri lambung, hingga jatuh sakit pada stu mahasiswa.

Kognitif : Dalam hal ini bahwasannya mahasiswa tidak lagi konsentrasi yang terganggu, melainkan sulit dalam menentukan keputusan ataupun mengambil tindakan dari suatu masalah dalam hidupnya jika tidak ada support dari sosial.

Perilaku : Ketidaksiesuaian dari suatu tekanan menjadikan perubahan pada mahasiswa tersebut. Sebab merasa terpuruk mereka enggan bersosial dengan baik. Dalam akhir-akhir ini mahasiswa tersebut menghindar bertemu dengan teman sekelasnya.

Kesimpulan

Dari segala alur serta proses yang telah dilalui dalam penelitian, penelitian ini mendapatkan segala sesuatu yang perlu diperhatikan agar dapat berubah kearah yang lebih baik. Ketika melihat dari segi naluri, manusia memang rentan sekali terhadap tekanan, namun yang membedakan adalah proses bertumbuhnya agar dapat lebih baik ketika menghadapi masalah. Stres memang tidak mungkin ditahan ataupun dihilangkan, namun bisa diolah menjadi hal yang berarti pada hidup. Seperti halnya hardiness, hardiness adalah suatu emosi yang diolah dengan mengontrol, komitmen serta merubah suatu tekanan menjadikan tantangan yang perlu diselesaikan. Hal inilah yang perlu dibangun mulai sejak dini pada manusia agar tidak terlalu berlebihan menghadapi suatu hal. Dengan itu banyak sekali hal yang perlu diketahui, Namun dari penelitian ini bukanlah hal yang terakhir, perlunya dikembangkan kembali diwaktu yang akan datang agar dapat optimal, melihat banyak kekurangan dan keterbatasan dari penelitian hingga perlu adanya koreksi berkelanjutan. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adanya hal yang perlu mereda ataupun solusi yang dapat ditangani ketika waktu penyusunan skripsi, seperti halnya kampus memberikan perhatian penuh tentang menangani stres akademik melihat bila dibiarkan secara tidak langsung akan mengakibatkan dampak yang buruk pada lingkungan akademik.

Maka hasil dari penelitian ini dengan responden berjumlah 50 responden mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi islam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki hardiness rendah 18%, sedang 64%, tinggi 18%.

Sedangkan mahasiswa yang mengalami stres akademik berjumlah 14% rendah, 66% sedang dan 20% tinggi. maka dari data tersebut dapat kita lihat dominan yang dihadapi mahasiswa sangat rentan terhadap stres akademik. Berdasarkan uji dan hasil hipotesis, penelitian ini memiliki hubungan signifikan dengan taraf $-0,429$, yang dimana penelitian ini bersifat negatif, dalam artian ada hubungan timbal balik yakni ketika mahasiswa memiliki hardiness tinggi maka stres akademik mahasiswa akan rendah, dan bila hardiness mahasiswa rendah maka stres akademik akan tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Afdila, Jihan nafisa. 2016. *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Skripsi. Surabaya.
- Barlian, Eri. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. SukaBina Press.
- Buletin Psikologi. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>. Vol. 24, No. 1.
- Husnar, Anni Zulfiani. Siti Saniah dan Fuad Nashori. 2017. Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2 (1).
- Indrawati. 2018. *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Alauddin Makassar*. Skripsi. Makassar.
- Januarri, Gilang. 2019. *Hardiness Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. Skripsi. MALANG.
- Kobasa concept of hardiness. *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34-40. Mund,P. 2016.<https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>.
- Lolang, Enos. 2014. Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Kip*. Vol. 3 No. 3.
- Maliki & M. Luthfi. 2017. Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress. *al-Tazkiah*. Volume No. 6 No. 2.
- Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 5, No 3, 2017, hal 143-148.
- Mulyati, Sri. dan Yeniar Indriana. 2016. Hubungan Kepribadian Hardiness Terhadap Work-Family Conflict Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Teller Bank Pada Bank Rakyat Indonesia Semarang. *Jurnal Empati*, Vol.5 No.3.
- Muslim, Moh. 2015. Manajemen stres upaya mengubah menjadi kecemasan menjadi sukses. *ESENSI*. Vol: 18 No: 2.

- Oktavia, Wildani Khoiri. Rahmah Fitroh, Hastin Wulandar dan Fitri Feliana. 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Olivia, Dian Oktaria. 2014. Kepribadian Hardiness Dengan Prestasi Kerja Pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 02, No.01.
- Pangestu, Nдалu . 2019. Hardiness Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang. Skripsi. SEMARANG.
- Psicothema. "Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire", 2014, Vol. 26, No. 2, 207-214.
- Rosyad, Yafi Sabila. 2018. Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, Vol.5 No.1.
- Sarwono, Jonathan . 2006. Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2006. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Trifiriani, Muharrama. Ivan Muhammad Agung. 2017. Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Volume: 13 Nomor: 2.
- Tafsir Al-Quran Online, Dibuat sepenuh oleh JavanLabs. © 2015-2021.
- Undang-undang Republik Indonesia, Peraturan Tentang Perguruan Tinggi, No 30/1990, Pasal 15 ayat(2), Pasal 16 ayat(1).
- Wientya, Intan. dan Erin Ratna Kustanti. 2020. Hubungan Antara Hardiness dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Vol.9 No.