

Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh

Hardiness and Academic Stress of University Students During Distance Learning

Andhika Lukman Prasetya^{1*}, Sarita Candra Merida², Rospita Novianti³

^{1,2,3}Program Sarjana Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

*e-mail: andhika.lukman17@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Stres akademik dirasakan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan waktu pembelajaran relatif singkat dan tugas yang menumpuk mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik. Tekanan yang muncul disebabkan mahasiswa tidak dapat menghadapi rintangan akademik dan mempersepsikan tuntutan yang diterima sebagai gangguan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Subjek merupakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebanyak 100 mahasiswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dianalisis dengan korelasi Spearman's. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi *hardiness*, maka stres akademik akan semakin rendah.

Kata kunci: *hardiness*, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, stres akademik

Abstract: When participating in distance learning with short learning time and piled up tasks resulting in students experiencing academic stress. The pressures include students cannot face academic obstacles and perceive the demands as distractions. The method used in this study is a quantitative method with a correlational type. The subjects of this study were 100 students of a university in Indonesia recruited using a simple random sampling technique. Data were analyzed using Spearman's correlation. The results of this study indicate a correlation coefficient of $-.683^{**}$ with a significance (p) of $.000 < .01$. It can be concluded that there is a negative relationship between *hardiness* and academic stress on students during distance learning, thus the hypothesis is accepted. It also shows that the higher the *hardiness*, the lower the academic stress.

Keyword: *hardiness*, students, distance learning, academic stress

Submitted: 29 Januari 2022; Accepted: 12 April 2022; Published: 31 Mei 2022

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 sudah dua tahun masuk ke Indonesia. Dilansir dari Kompas.com, Joko Widodo selaku Presiden Republik Indonesia mengumumkan bahwa pada tanggal 2 Maret 2020 terkonfirmasi adanya kasus pertama COVID-19 di Indonesia (Velarosdela, 2021). Adanya pengumuman tersebut berdampak pada kebijakan pemerintah di Indonesia.

Dilansir dari *website* resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim memberikan instruksi untuk melakukan pemberhentian sementara kegiatan pembelajaran secara tatap muka dan juga memberikan instruksi untuk melakukan proses pembelajaran dari rumah untuk pelajar dan mahasiswa (Kemendikbud, 2020).

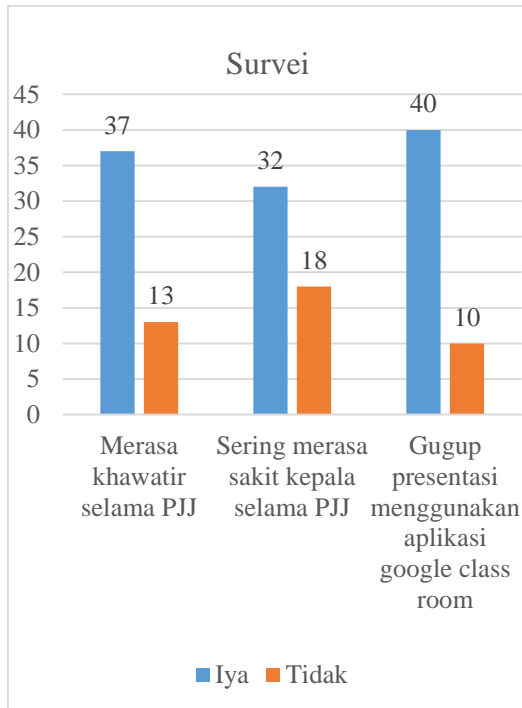
Pembelajaran jarak jauh semula direspon secara positif oleh mahasiswa, namun seiring berjalannya waktu terdapat berbagai kendala yang dirasakan. Kendala tersebut seperti masalah pada sinyal, kurangnya kuota untuk belajar, kondisi di rumah yang tidak kondusif, sulit untuk belajar mandiri tanpa melakukan interaksi dengan teman atau dosen secara langsung, materi yang sulit, serta kurangnya kesiapan dosen untuk menyiapkan dan menyampaikan materi (Andiarna, 2020). Dilansir dari Kompas.com, Mendikbud Nadiem Makarim menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh yang telah dilaksanakan kurang lebih sembilan bulan tidaklah terjadi tanpa hambatan (Kamil, 2020). Menurutnya, pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang semula menjadi upaya untuk pencegahan penularan virus COVID-19 menimbulkan dampak negatif.

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), dampak negatif yang dirasakan pelajar dari pembelajaran jarak jauh adalah timbulnya perasaan bosan, kesepian, stres, bahkan depresi berujung bunuh diri (Wijaya, 2021). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh KPAI mengenai pembelajaran jarak jauh dari kpai.go.id tercatat sebanyak 73,2% siswa dari 1.700 responden di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota, merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Kemudian, sebanyak 1.323 siswa merasa kesulitan untuk mengumpulkan tugas dikarenakan *deadline* yang singkat (Hidayat, 2020). Senada dengan hal tersebut, Livana dkk. (2020) menyatakan bahwa stres yang dirasakan oleh siswa berasal dari beban tugas yang berlebih dan waktu pengerjaan yang singkat selama pembelajaran *online*.

Menurut Permatasari dkk. (2021), mahasiswa adalah salah satu dari peserta

didik pembelajaran jarak jauh. Salah satu tugas menjadi mahasiswa adalah perlunya menyesuaikan diri dengan kondisi perkuliahan, juga harus dapat bersifat mandiri untuk menyelesaikan berbagai tugas menantang yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan. Berbagai tekanan perkuliahan seperti banyaknya tugas yang diberikan dapat menyebabkan mahasiswa merasakan stres akademik. Stres dirasakan karena mahasiswa tidak mampu melakukan penyesuaian terhadap situasi yang ada (Barseli dkk., 2017). Stres pada masa pandemi ini harus cepat diatasi karena bisa berdampak fatal. Dilansir dari liputan6.com, fakta dibalik kasus bunuh diri siswa berinisial MI (16 tahun) disebabkan oleh depresi akibat banyaknya tugas *online* yang diberikan, hal tersebut diungkap oleh Satuan Reserse Kriminal Polres Gowa (Fauzan, 2020).

Pada tanggal 5 April 2021, peneliti melakukan survei kepada 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menggunakan *google form*. Survei yang sudah dilakukan disusun sesuai gejala-gejala stres akademik menurut Oon (2007) yang terdiri dari respon mental, respon fisik dan respon perilaku. Berdasarkan survei tersebut, maka di dapatkan hasil yang tertera di gambar 1. Berdasarkan gambar 1, dari 3 gejala pada 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menunjukkan bahwa sebanyak 37 mahasiswa merasa khawatir selama mengikuti pembelajaran jarak jauh, sedangkan 13 lainnya tidak. Pada gejala respon fisik terdapat 32 mahasiswa merasa sering sakit kepala saat mengikuti pembelajaran jarak jauh, sedangkan 18 lainnya tidak. Pada gejala perilaku, terdapat 40 mahasiswa menjawab gugup seperti detak jantung berdegup kencang saat presentasi menggunakan *google class room*, sedangkan 10 mahasiswa tidak merasa gugup.



Gambar 1. Survei gejala stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Berdasarkan survei, ada 32 mahasiswa yang mengalami ketiga gejala stres akademik, yaitu terdiri dari 19 mahasiswa Psikologi, 4 mahasiswa Ekonomi dan Bisnis, 2 mahasiswa Teknik, 2 mahasiswa Ilmu Komunikasi, 2 mahasiswa Hukum, dan 2 mahasiswa Ilmu Komputer dan 1 mahasiswa Ilmu Pendidikan. Mahasiswa yang mengalami ketiga gejala terindikasi kuat merasakan stres akademik. Adapun 18 mahasiswa yang hanya mengalami salah satu gejala stres akademik terdapat indikasi adanya gejala penyakit lain bukan karena stres akademik.

Menurut Oon (2007), stres akademik dapat dirasakan individu ketika mendapat tekanan. Semakin besar stres akademik yang dirasakan dan bagaimana respon individu tergantung pada kemampuan dalam menghadapi tekanan. Begitu pula menurut Barseli dkk. (2017), stres akademik adalah ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan mempersepsikannya sebagai gangguan.

Adapun aspek stres akademik menurut Oon (2007) adalah : pelajaran lebih padat, waktu yang begitu cepat, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, dorongan meniti tangga sosial, dan orang tua saling berlomba. Oon (2007) menyatakan stres akademik terbagi menjadi dua adalah sebagai berikut.

Faktor Internal

Pola pikir

Faktor ini berkaitan dengan pola pikir individu. Ketika seorang individu tidak dapat mengendalikan pola pikir terhadap kondisi yang dialaminya, maka akan mengalami stres yang lebih besar. Sedangkan, individu dengan pola pikir yang baik akan mampu mengurangi stres.

Kepribadian

Kepribadian individu dapat mempengaruhi keadaan stres. Seseorang yang optimis akan memiliki tingkat stress lebih kecil daripada seseorang yang pesimis.

Keyakinan

Keyakinan yang dimiliki individu dapat mempengaruhi kondisi stres, karena hal tersebut memberikan interpretasi terhadap situasi-situasi di sekitar individu.

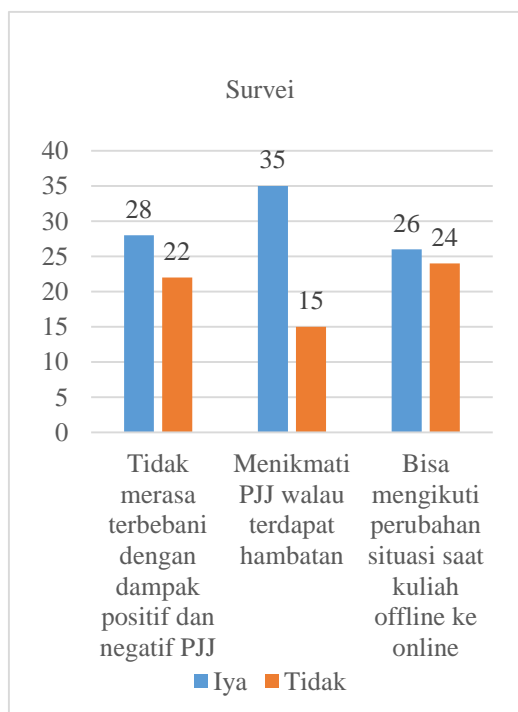
Faktor Eksternal

Lingkungan

Tempat individu tinggal atau belajar berasal dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan stres, seperti keluarga yang sedang mengalami kesulitan dalam hal ekonomi, adanya pertengkaran orang tua dan kondisi rumah yang tidak kondusif.

Fisik

Faktor fisik seperti suhu udara tidak cocok dengan individu, warna dan bau juga dapat menimbulkan stres, seperti kebisingan pasar atau jalanan juga dapat memicu hal tersebut.



Gambar 2. Survei ciri-ciri *hardiness* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Menurut Smet (2011, dalam Putri & Sawitri, 2017) kepribadian adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Skomorovsky dan Sodom (2011) menyatakan bahwa salah satu faktor penting dalam menghadapi keadaan yang menekan adalah kepribadian yang dimiliki.

Menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015) *hardiness* adalah salah satu karakteristik kepribadian dalam menghadapi stres. *Hardiness* adalah aspek ketahanan psikologis yang dimiliki individu untuk mengelola keadaan stres yang dirasakan. Santrock (2012) menyatakan *hardiness* adalah gaya kepribadian dengan karakteristik komitmen, pengendalian, dan mempersiapkan suatu masalah sebagai tantangan. Adapun aspek *hardiness* menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015) mencakup aspek komitmen, kontrol, dan tantangan.

Pada tanggal 5 April 2021 peneliti melakukan survei pada 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

tentang *hardiness* menggunakan ciri-ciri individu yang memiliki *hardiness* menurut Gardner (1999) adalah *pain*, *pleasure* dan *deprivation*.

Berdasarkan gambar 2, dapat disimpulkan berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki *hardiness*, ada sebanyak 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memberikan respon. Pada ciri *pain* sebanyak 28 mahasiswa menjawab tidak merasa terbebani dengan dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh, sedangkan 22 mahasiswa lainnya menjawab tidak. Pada ciri *pleasure*, sebanyak 35 mahasiswa menjawab menikmati mengikuti pembelajaran jarak jauh walau terdapat hambatan yang ditemui, sedangkan 15 mahasiswa menjawab tidak. Pada ciri *deprivation*, 24 mahasiswa menjawab bisa mengikuti perubahan situasi yang terjadi dari kuliah *offline* ke *online*, sedangkan 26 mahasiswa menjawab tidak.

Berdasarkan hasil survei ciri-ciri *hardiness* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terdapat 26 mahasiswa yang memiliki tiga ciri-ciri *hardiness* yang terdiri dari 5 mahasiswa Psikologi, 5 mahasiswa Ekonomi dan Bisnis, 3 mahasiswa Teknik, 5 mahasiswa Ilmu Komunikasi, 4 mahasiswa Hukum, 2 mahasiswa Ilmu Komputer dan 2 mahasiswa Ilmu Pendidikan. Adapun 24 mahasiswa lain yang hanya memiliki salah satu ciri terindikasi kesulitan dalam mengelola stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017) kepada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dengan 173 subjek hasilnya adalah *hardiness* berhubungan negatif dengan stres akademik, apabila *hardiness* yang dimilikinya tinggi maka stres akademik yang dirasakannya akan rendah. Begitupun berdasarkan hasil penelitian Arishanti dan Juniarily (2019)

pada siswa Taruna di Kota Palembang faktor yang berperan dalam mengatasi stres akademik adalah *hardiness* dan penyesuaian diri. Kedua penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang dilakukan saat ini karena populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang mengalami pembelajaran jarak jauh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021) menunjukkan hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan ketika *hardiness* yang dimiliki tinggi maka stres akademiknya rendah, dan juga sebaliknya. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah populasi dan teknik pengambilan sampel yang digunakan. Pada penelitian sebelumnya, populasi yang diambil adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19, sedangkan penelitian ini mahasiswa yang mengalami pembelajaran jarak jauh. Pada penelitian sebelumnya, teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*, sedangkan penelitian ini *simple random sampling*. Penelitian ini juga menggunakan mahasiswa psikologi sebagai sampel dalam penelitian di mana mahasiswa psikologi mempelajari tentang stres dan karakter kepribadian individu dalam merespon lingkungan namun pada kenyataannya mahasiswa psikologi yang menjadi subjek dalam penelitian ini masih merasakan stres dalam merespon perubahan situasi baru dalam hal ini pembelajaran jarak jauh.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Saputra dan Suarya (2019) menemukan bahwa *hardiness* dapat mengatasi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama dan mencegah gangguan yang bersifat psikofisiologis, namun *hardiness* tidak memperkuat atau memperlemah hubungan antara stres

akademik dengan kecenderungan gangguan psikofisiologis.

Hal serupa dalam penelitian yang dilakukan oleh Risana dan Kustanti (2020) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik, semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik. Hasil penelitian berbeda dalam penelitian yang dilakukan oleh Sukmana dkk. (2020) menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan daya tahan stres pada atlet *Totally Blind* di Pelatnas NPCI tahun 2019.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 4 April 2021 kepada 9 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti menemukan 5 dari 9 mahasiswa yang diwawancarai memiliki gejala-gejala stres akademik yang bersumber dari faktor internal. Gejala respon mental yang muncul sesuai pernyataan subjek AR bahwa pembelajaran jarak jauh menimbulkan tugas yang menumpuk, hal tersebut membuat AR merasa sulit dalam memilih tugas yang harus diselesaikan sehingga AR merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan beberapa tugas.

Sama halnya menurut VW metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif disebabkan VW mendapat nilai akademik yang menurun selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut membuat VW harus lebih giat lagi selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Begitu pula dengan CN selama mengikuti kelas pembelajaran jarak jauh, ia merasa cemas dengan tugas yang diberikan dosen karena sulit memahami materi-materi yang disampaikan oleh dosen mata kuliah. Terdapat pula subjek yang mengalami gejala fisik, yaitu subjek berinisial KL, ia menilai pembelajaran jarak jauh sulit dipahami sehingga saat pembelajaran jarak jauh berlangsung seringkali KL

merasakan pusing saat dosen menyampaikan materi perkuliahan yang sedang dipelajari.

Berdasarkan pernyataan 9 mahasiswa yang peneliti wawancara, stres akademik adalah tekanan yang muncul karena mahasiswa tidak dapat menghadapi rintangan akademik dan mempersepsikan tuntutan yang ada sebagai gangguan. Faktor eksternal seperti tugas yang menumpuk, jaringan internet, waktu pembelajaran yang singkat serta peran orang tua menjadi penyebab munculnya gejala-gejala stres akademik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Namun selain tersebut, faktor internal juga muncul dan dirasakan oleh mahasiswa. Menurut teori, kepribadian juga menjadi salah satu faktor dari stres akademik. *Hardiness* adalah salah satu karakteristik kepribadian yang dapat mengatasi stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh. Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan psikologi khususnya psikologi pendidikan. Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran pada mahasiswa bahwa diperlukan *hardiness* untuk mendukung mahasiswa mengikuti pembelajaran jarak jauh sehingga terhindar dari stres akademik dan dapat mendorong dosen atau tenaga pengajar untuk berinovasi dan kreatif dalam mengajar selama pembelajaran jarak jauh serta dapat menambah pemahaman pada masyarakat mengenai *hardiness* untuk menghadapi situasi yang sulit.

Harapan peneliti dengan dilakukannya penelitian mengenai *hardiness*, stres akademik dan pembelajaran jarak jauh ini dapat

bermanfaat bagi semua kalangan baik dosen, universitas, mahasiswa, dan lain sebagainya agar dapat mendapatkan *insight* mengenai pembelajaran jarak jauh pada saat pandemi seperti saat ini.

Peneliti mengangkat judul *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh karena keadaan tersebut menyebabkan pembentukan *hardiness*, selain itu mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya juga mengalami gejala stres akademik selama pembelajaran jarak jauh.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan melihat hubungan di antara variabel, pada penelitian kuantitatif menggunakan cara pandang deduktif, subjek yang terlibat banyak, adanya alat ukur, dan data yang diperoleh berupa skor angka yang akan dianalisis secara statistika (Periantalo, 2016). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional. Tujuannya untuk mengetahui arah hubungan dan kekuatan antar variabel.

Identifikasi Variabel

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *hardiness*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah stres akademik.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang terdiri dari 7 fakultas, yaitu: Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Komputer, Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Pendidikan, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Teknik.

Subjek yang diambil adalah 100 orang mahasiswa Universitas

Bhayangkara Jakarta Raya yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan teori Fraenkel dan Wallen (dalam Amirullah, 2015) menjelaskan bahwa pengambilan sampel minimal 50 responden untuk penelitian korelasi, sehingga peneliti menetapkan sampel sebanyak 100 orang.

Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. *Simple random sampling* dapat dikatakan sederhana karena pengambilan subjek sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut, maka setiap subjek memiliki kesempatan yang sama (Sugiyono, 2016).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik dan *hardiness* adalah skala likert. Skala stres akademik yang mengacu pada aspek pelajaran lebih padat, waktu yang begitu cepat, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, dorongan meniti tangga sosial, dan orang tua saling berlomba (Oon, 2007).

Skala *hardiness* mengacu pada aspek yang dikemukakan Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015) yaitu: komitmen, kontrol, dan tantangan. Kedua skala tersebut disebarkan melalui *google form*. Terdapat dua jenis item pada skala likert, yaitu item *favorable* yang mendukung kontrak yang hendak diungkap, dan item *unfavorable* yang merupakan negasi dari kontrak yang hendak diungkap. Pada skala likert, alternatif jawaban yang digunakan ada lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Hampir Sesuai (HS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sistem penilaian item *favorable* dan *unfavorable* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Kriteria Jawaban

Respons	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Hampir Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Teknik Analisis

Analisis yang digunakan meliputi uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas menggunakan koefisien validitas yang melebihi .30 (Azwar, 2016) dengan teknik statistik *pearson product moment*. Tahap selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha*. Reliabilitas dapat dianggap memuaskan sebesar .8, karena sebesar 80% hasil pengukuran merupakan skor murni subjek dan sebesar 20% merupakan hasil eror dari pengukuran, namun jika skor reliabilitas .7 sudah dinilai memuaskan (Periantalo, 2016).

Setelah uji validitas dan reliabilitas dilakukan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji normalitas, linearitas dan homogenitas, melakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi dengan teknik *Spearman's* karena data tidak berdistribusi normal.

Uji validitas skala stres akademik terdapat 2 item gugur dan 18 item valid karena memiliki nilai koefisiensi validitas melebihi .30. Uji validitas skala *hardiness* 3 item gugur dan 21 item valid karena memiliki nilai koefisiensi validitas melebihi .30. Hasil uji reliabilitas skala stres akademik sebesar .879, sedangkan skala *hardiness* sebesar .887. Artinya skala stres akademik dan *hardiness* dalam kategori reliabel karena $\alpha \geq .80$.

Hasil

Tabel 2

Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	26	26%
Perempuan	74	74%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2, subjek pada penelitian berjumlah 100 orang. Subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26% atau 26 orang, kemudian subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 74% atau 74 orang.

Berdasarkan tabel 3, subjek yang berasal dari fakultas Ekonomi dan bisnis sebanyak 19% atau 19 orang, fakultas Hukum sebanyak 5% atau 5 orang, fakultas Ilmu Komputer sebanyak 8% atau 8 orang, fakultas Ilmu Komunikasi sebanyak 5% atau 5 orang, fakultas Ilmu Pendidikan sebanyak 3% atau 3 orang, fakultas Psikologi sebanyak 48% atau 48 orang dan fakultas Teknik sebanyak 12% atau 12 orang.

Peneliti melakukan *try out* (uji coba) alat ukur kepada 50 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan maksud mengambil item yang baik dan digunakan dalam penelitian sehingga dapat dilihat tingkat validitas dan reliabilitasnya. Kedua skala tersebut diuji menggunakan uji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji validitas, pada variabel *hardiness* terdapat 20 item dengan hasil 2 item gugur dan 18 item valid sedangkan pada variabel stres akademik terdapat 24 item dengan hasil 3 item gugur dan 21 item valid karena nilai koefisien $\geq .30$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan pada *hardiness* sebesar .879 dan stres akademik sebesar .887 hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut reliabel karena $\geq .80$.

Tabel 3

Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

Kategori	Jumlah	Persentase
Ekonomi dan bisnis	19	19%
Hukum	5	5%
Ilmu Komputer	8	8%
Ilmu Komunikasi	5	5%
Ilmu Pendidikan	3	3%
Psikologi	48	48%
Teknik	12	12%
Total	100	100%

Tabel 4

Hasil Uji Asumsi Dasar

Variabel	Normalitas	Linearitas	Homogenitas
<i>Hardiness</i>	.000	.000	.260
Stres Akademik	.200		.809

Uji hipotesis dilakukan setelah uji asumsi dasar telah dilakukan. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi untuk melihat hubungan antara variabel. Data dianalisis menggunakan *software IBM SPSS Statistics versi 25 for windows*. Hasil penelitian ini meliputi uji kategorisasi subjek penelitian, uji asumsi dasar dan uji korelasi. Sebelum dilakukan uji korelasi, maka perlu dilakukan uji asumsi dasar yang meliputi uji normalitas, linearitas dan homogenitas yang dapat dilihat pada tabel 4.

Berdasarkan tabel 4, nilai signifikansi (p) yang diperoleh adalah sebesar .000 untuk skala *Hardiness*. Hal ini menunjukkan bahwa $p < .05$ artinya data tidak terdistribusi normal. Nilai signifikansi (p) sebesar .200 didapatkan untuk skala Stres Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa $p > .05$ Artinya data variabel dalam penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi (p) yang diperoleh sebesar .000. Hal ini menunjukkan bahwa $p < .05$ yang artinya

hubungan dari kedua variabel bersifat linear. Pada uji homogenitas dari kedua variabel dan menggunakan faktor jenis kelamin, hasilnya didapat nilai signifikansi (p) sebesar .260 untuk variabel *Hardiness*, serta .809 untuk variabel Stres Akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa $p > .05$ yang artinya data kedua variabel adalah homogen. Peneliti kemudian melakukan uji kategorisasi subjek pada variabel *hardiness* dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel 5.

Berdasarkan tabel 5, kategori subjek yang memiliki *hardiness* dengan kategori rendah yaitu sebesar 23% atau 23 orang, kemudian subjek yang tergolong kategori sedang sebesar 47% atau 47 orang, dan subjek yang termasuk kategori tinggi sebesar 30% atau 30 orang. Kemudian, pengkategorisasian subjek pada variabel stres akademik mendapatkan hasil yang dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 5
Kategorisasi Subjek Hardiness

Batasan Nilai	Kategori	%	Jumlah
56 <	Rendah	23%	23
56 – 75	Sedang	47%	47
> 75	Tinggi	30%	30

Tabel 6
Kategorisasi Subjek Stres Akademik

Batasan Nilai	Kategori	%	Jumlah
< 42	Rendah	9%	9
42 – 65,99	Sedang	75%	75
≥ 66	Tinggi	16%	16

Tabel 7
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikansi	Jumlah Subjek
<i>Hardiness</i>			
Stres Akademik	-.683**	.000	100

**Kemungkinan 2 arah (*two-tailed*)

Berdasarkan tabel 6, kategori stres akademik subjek yang tergolong rendah sebesar 9% atau 9 orang, kemudian subjek yang tergolong kategori sedang sebesar 75% atau 75 orang, dan subjek yang termasuk kategori tinggi sebesar 16% artinya berjumlah 16 orang. Berdasarkan uji asumsi dasar pada uji normalitas data tidak berdistribusi normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah uji korelasi *spearman's*.

Hasil uji korelasi pada tabel 7 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -.683^{**}$ dengan taraf signifikansi (p) sebesar .000 ($p < .05$). tanda dua bintang (**) menunjukkan korelasi pada 1% atau .01 dan mempunyai kemungkinan dua arah (*two-tailed*). Selanjutnya nilai negatif pada koefisien menunjukkan adanya hubungan negatif antara keduanya.

Maka dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh. Hubungan yang negatif menandakan semakin tinggi *hardiness*, maka stres akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik tinggi.

Diskusi

Hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel *hardiness* dengan variabel stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Oon (2007) bahwa kepribadian seorang individu menentukan toleransinya terhadap stres. Artinya, kepribadian individu tersebut akan menentukan perilaku dalam merespon stres.

Di dalam penelitian ini faktor kepribadian yang diungkap adalah *hardiness*. Menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang menggambarkan ketahanan individu yang membantu seseorang dalam menghadapi stres. Berdasarkan hasil uji korelasi sendiri bernilai negatif. Artinya, jika *hardiness* tinggi, maka stres akademik rendah, begitupun sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik tinggi. Jika dikaitkan dengan teori stres akademik dan *hardiness*, bahwa seseorang siswa dalam hal ini mahasiswa memiliki ketahanan yang tinggi dalam merespon stres, maka stres akademik yang dialaminya relatif lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak memiliki ketahanan yang cukup baik dalam merespon stres. Hasil uji ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017) yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik.

Oon (2007) mengemukakan stres akademik adalah stres yang dihasilkan karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam hal akademik, sehingga mereka merasakan perasaan terbebani.

Hasil kategorisasi untuk skor stres akademik sebanyak 9% responden atau 9 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah. Maka, aspek-aspek stres akademik yang muncul pada mahasiswa sangat sedikit. Pembelajaran jarak jauh tidak membuat mahasiswa merasakan bertambahnya beban tugas perkuliahan, waktu belajar yang sedikit, ataupun tekanan untuk dapat berprestasi dari berbagai pihak. Mahasiswa yang masuk kategorisasi skor stres akademik sedang sebanyak 75% responden atau 75 mahasiswa mengalami aspek-aspek stres akademik tetapi tidak semua aspek yang muncul dirasakan dan mahasiswa tidak

merasakan tugas yang diberikan tidak terbebani saat mengikuti pembelajaran jarak jauh. Sedangkan kategorisasi skor stres akademik tinggi sebanyak 16% responden atau 16 mahasiswa merasakan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan sebagai tekanan untuk berprestasi tinggi dan terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen mata kuliah saat pembelajaran jarak jauh berlangsung.

Menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015) individu yang memiliki kemampuan *hardiness* dapat berkomitmen serta memiliki kesadaran tujuan, dan tidak mudah menyerah ketika berada di bawah tekanan. Selain itu, individu yang memiliki *hardiness* sangat mungkin untuk memprediksi kejadian-kejadian yang membuat stres. Individu juga meyakini perubahan adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang daripada sebagai ancaman terhadap keamanan.

Hasil kategorisasi skor *hardiness* rendah sebanyak 23% responden atau 23 mahasiswa sulit mengelola stres dan kemampuannya dalam perubahan situasi pembelajaran jarak jauh ini sulit diterima. Kategorisasi skor *hardiness* sedang sebanyak 47% responden atau 47 mahasiswa bisa menerima situasi selama pembelajaran jarak jauh namun belum mampu mengelola stres saat kuliah *online* ini. Sedangkan, kategorisasi skor *hardiness* tinggi sebanyak 30% responden atau 30 mahasiswa dapat menerima perubahan situasi dan mengontrol stres selama mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan baik dan tidak menjadikan situasi pembelajaran *online* sebagai gangguan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan pembelajaran jarak jauh yang dibuat karena terjadi pandemi COVID-19 menyebabkan munculnya stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik salah satunya mahasiswa khususnya yang dialami oleh mahasiswa

universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Sejalan dengan yang dilansir dari BBC News Indonesia oleh Wijaya (2021) berdasarkan catatan KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), hal yang dirasakan siswa selama pembelajaran jarak jauh adalah perasaan bosan, kesepian, hingga stres. Berlanjut dengan faktor stres akademik menurut Oon (2007) terdapat faktor internal yang terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Menurut Smet (2011, dalam Putri & Sawitri, 2017) salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah karakteristik kepribadian. Schultz dan Schultz (2002, dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) mengemukakan bahwa *hardiness* adalah salah satu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan kerentanan memperoleh stres yang dimiliki oleh individu. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan *hardiness* dengan stres akademik sesuai dengan teori yang mengemukakan *hardiness* sebagai faktor dari stres akademik.

Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah fenomena yang diangkat dalam penelitian ini tidak terjadi sepanjang waktu atau tidak bertahan lama, melainkan dapat berubah jika sistem pembelajaran jarak jauh tidak diterapkan lagi. Di samping itu penelitian ini dilakukan di tahun 2021 saat masa pandemi memasuki era *new normal* sehingga mahasiswa sudah mulai beradaptasi dengan situasi perkuliahan jarak jauh, ketahanan dalam merespon stres pun mulai meningkat sehingga stres akademik yang dialami pun mulai berkurang. Artinya dalam penelitian ini subjek sudah mengalami *experiential learning* di mana seseorang mengalami proses belajar melalui pengalaman yang telah dialami. Selain itu, adanya data *hardiness* yang tidak terdistribusi normal juga dapat menjadi kelemahan penelitian

ini. Mengingat untuk pengambilan data secara *online*, peneliti sulit untuk melakukan kontrol subjek mengisi kuesioner.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah yang negatif antara *hardiness* dengan stress akademik mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka akan semakin tinggi pula stres akademik. Berdasarkan kategorisasi, diketahui bahwa *hardiness* dengan stres akademik pada subjek penelitian mayoritas tergolong sedang. Artinya, stres akademik dialami oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, namun masih bisa diatasi dengan ketahanan dalam merespon stres yang cukup baik. Dalam hal ini kepribadian *hardiness* yang dimiliki berada dalam kategori sedang.

Penelitian ini berbeda dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Keunikan dalam penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya adalah subjek yang digunakan adalah mahasiswa psikologi. Dikatakan unik karena mahasiswa psikologi mempelajari tentang stres dan karakter kepribadian individu dalam merespon lingkungan. Namun, pada kenyataannya mahasiswa psikologi yang menjadi subjek dalam penelitian ini masih merasa stres saat merespon perubahan situasi baru dalam hal ini pembelajaran jarak jauh. Hal itu terlihat dari ketahanan yang dimiliki dalam merespon stres masih dalam kategori sedang yang artinya perlu ditingkatkan.

Subjek yang menjadi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas

Bhayangkara Jakarta Raya kampus II yang terletak di kota Bekasi yang mana memiliki karakteristik penduduk yang khas dari segi ekonomi, pendidikan serta lingkungan yang dapat membentuk kepribadian mahasiswa itu sendiri.

Referensi

- Amirullah. (2015). Populasi dan sampel: Pemahaman, jenis dan teknik. *Wood Science and Technology*. Bayumedia Publishing Malang.
- Andiarna, F. (2020). Effects of online learning on student academic stress during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 139-149.
- Arishanti, N., & Juniary, A. (2019). Hardiness, penyesuaian diri dan stres pada siswa taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2), 163-174. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i2.5309>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(01), 212-223.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>
- Fauzan. (2020, November 3). *Fakta baru di balik kasus siswi SMA Gowa yang disebut bunuh diri karena tugas online*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/regional/read/4398726/fakta-baru-di-balik-kasus-siswi-sma-gowa-yang-disebut-bunuh-diri-karena-tugas-online>
- Gardner, L. M. (1999). The hardy personality. *Wycliffe Bible Translators International*. Dallas: Champ Wisdom Road.
- Hidayat, R. (2020, September 10). *Stres, burnout, jenuh: Problem siswa belajar online selama COVID-19*. Tirto.Id. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-online-selama-covid-19-f3ZZ>
- Kamil, I. (2020, November 30). *Mendikbud Nadiem Makarim akui pelaksanaan PJJ timbulkan dampak negatif*. Kompas.Com. <https://nasional.kompas.com/read/2020/11/30/11540751/mendikbud-nadiem-makarim-akui-pelaksanaan-pjj-timbulkan-dampak-negatif?page=all>
- Kemendikbud, P. W. (2020). *Kemendikbud dorong pembelajaran online bagi kampus di wilayah terdampak Covid-19*. Kemendikbud. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-dorong-pembelajaran-online-bagi-kampus-di-wilayah-terdampak-covid19>
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2015). *Perilaku organisasi* (9th ed.). Salemba Empat.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.
- Oon, A. N. L. (2007). *Handling study stress*. Elex Media Komputindo.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka

- Pelajar.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2021). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141. Retrieved from <http://jurnal.icjambi.id/index.php/jbic/article/view/64>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370–374. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p04>
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of canadian forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine*. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00359>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Penerbit Alfabeta.
- Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Liskustyawati, H. (2020). Hubungan antara emotional intelligence dan hardiness terhadap daya tahan stres atlet totally blind (buta menyeluruh) di Pelatnas NPCI tahun 2019. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains)*, 1(1), 80-89. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFISKS>
- Velarosdela, R. N. (2021). *Kilas balik kronologi munculnya kasus pertama COVID-19 di Indonesia*. Kompas.Com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2021/03/02/05300081/kilas-balik-kronologi-munculnya-kasus-pertama-covid-19-di-indonesia?page=all>
- Wijaya, C. (2021, Februari 18). *COVID-19: 'Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri', persoalan mental murid selama sekolah dari rumah*. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>

