

**GAMBARAN PERSEPSI MENGENAI STRESOR AKADEMIK DAN  
KETAHANAN DIRI (*HARDINESS*) PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN  
SKRIPSI**

Studi deskriptif mengenai persepsi stresor akademik dan *hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Padjadjaran tahun akademik 2015/2016 angkatan 2012

Putri Ayu Sal Sabila

190110120057

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

**ABSTRAK**

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi sebagai prasyarat kelulusannya. Dalam perjalanannya mencapai kelulusan, terkadang mahasiswa menemui berbagai hambatan yang menjadi stresor akademik. Terdapat pola kepribadian, yaitu *hardiness*, sebagai sikap dan keterampilan yang dimiliki mahasiswa untuk dapat bertahan dalam kondisi stres. *Hardiness* menentukan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik tersebut, terutama selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini ingin melihat gambaran persepsi mengenai stresor akademik dan *hardiness* pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Rancangan penelitian yang bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner *Undergraduates Stressors Questionnaire* yang telah dikembangkan peneliti dari Kamtsios dan Karagiannopolou (2015). Selain itu, peneliti mengadaptasi alat ukur *hardiness* yang dirancang oleh Rahmanawati (2014) berdasarkan teori Maddi (2002, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh mahasiswa tingkat akhir Unpad yang menyusun skripsi. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan perolehan sampel sebanyak 453 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Unpad mempersepsikan takut akan kegagalan sebagai faktor stresor paling dominan. Selain itu, sebanyak 299 (66%) mahasiswa Unpad memiliki *hardiness* sedang, 140 (31%) memiliki *hardiness* tinggi, dan 14 (3%) memiliki *hardiness* rendah. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Unpad memiliki sikap dan keterampilan dalam mengatasi hambatan selama mengerjakan skripsi, meskipun cara mengatasinya belum maksimal, seperti mengingat kembali target untuk lulus cepat, meminta bantuan senior, dosen lain, maupun teman sebaya, hingga melakukan kegiatan lain di luar skripsi dan pasrah.

**Kata kunci:** stresor akademik, *hardiness*, skripsi

## **PENDAHULUAN**

Individu yang tercatat sebagai anggota dari pendidikan tinggi yang dikenal dengan sebutan mahasiswa ini dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab guna menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan hingga akhir. Selain standar IPK dan ujian-ujian lainnya, penyusunan skripsi merupakan salah satu prasyarat bagi mahasiswa agar dapat lulus dari jurusan yang diambilnya.

Di samping mahasiswa tersebut harus menyelesaikan skripsinya, mereka juga mengalami beberapa tuntutan akademik di dalam kehidupan perkuliahan mereka sebagai mahasiswa tingkat akhir yang tentunya berpengaruh terhadap keberlangsungan penyusunan skripsi mereka. Berbagai tuntutan tersebut diklasifikasikan oleh Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) ke dalam tujuh faktor utama, yakni:

1. Kurangnya waktu luang.
2. Performa akademik

3. Takut akan kegagalan
4. *Academic overload*
5. Masalah keuangan
6. Kompetisi antar mahasiswa
7. Fasilitas kampus

Sebagai pengembangan dari teori yang dipaparkan oleh Kamtsios dan Karragionnoupoulou (2012), peneliti menambahkan satu faktor sebagai upaya penyesuaian stresor akademik yang tak jarang juga dinilai sebagai sumber stres oleh mahasiswa di Indonesia, yaitu terkait sikap terhadap dosen. Dosen yang dianggap sibuk dan sulit untuk dihubungi menyebabkan para mahasiswa merasa terhambat saat proses menyusun skripsi. Di samping itu, karakteristik dosen yang dianggap galak membuat mahasiswa enggan untuk menghubungi dosen sehingga menyebabkan skripsi mereka terbengkalai dan terhambat.

Mahasiswa membutuhkan usaha atau strategi yang tepat agar tetap dapat menanggulangi berbagai stresor atau tuntutan akademik yang ditunjukkan kepada dirinya dengan baik. Usaha atau strategi tersebut bergantung pada penilaian yang diberikan mahasiswa sesuai dengan kepribadian yang dimiliki individunya. Sifat kepribadian yang berperan dalam memaknakan berbagai tuntutan yang ada selama proses penyusunan skripsi disebut dengan *hardiness*, dimana *hardiness* merupakan suatu sikap dan kemampuan untuk meningkatkan ketahanan dalam keadaan stres (Maddi, 2002). Terdapat tiga keyakinan (karakteristik) yang saling berhubungan, yaitu bahwa dalam setiap hal yang dihadapi pasti terdapat hal-hal yang menarik dan berguna untuk dilibatkan (*commitment*), bahwa individu dapat memengaruhi setiap kejadian yang terjadi dalam hidup jika mau mencobanya (*control*), dan bahwa kejadian yang seringkali berubah adalah hal yang wajar terjadi (*challenge*).

Individu dengan *commitment* yang tinggi akan mudah tertarik pada apapun yang dilakukannya dan dengan sepenuh hati terlibat di dalamnya. Ia selalu merasa ada banyak hal yang harus dikerjakan dengan membuat usaha yang maksimal, serta memandang bahwa setiap peristiwa adalah hal yang bermanfaat. Menurut Maddi

(2006), merupakan hal yang membuang-buang waktu apabila individu menarik diri ke dalam keterasingan atau isolasi.

Individu dengan *control* yang tinggi akan merasa yakin bahwa dirinya dapat menangani, menentukan, dan bahkan memengaruhi peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Ia bertanggung jawab dan akan berperan aktif ke dalam peristiwa tersebut. Bagi mereka dengan kontrol yang kuat, merupakan suatu kesalahan apabila membiarkan diri mereka berada dalam ketidakberdayaan atau kepasifan (Maddi, 2006).

Sementara itu, individu dengan *challenge* yang tinggi akan memandang bahwa hidup merupakan suatu tantangan yang menyenangkan dan bersifat dinamis. Perubahan yang terjadi dalam kehidupan pun dianggap menjadi suatu hal yang wajar sekaligus menjadi wadah untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik. Lebih jauh lagi, mereka memandang bahwa kondisi yang penuh tekanan justru merupakan suatu kesempatan bagi mereka untuk belajar (Maddi, 2006).

Dengan demikian, jika ditinjau secara keseluruhan, apabila mahasiswa memiliki *hardiness* yang tinggi dalam proses penyusunan skripsi, maka akan membantu mahasiswa tersebut memaknakan stresor yang ada. Jika stresor dimaknakan secara wajar, maka akan membantu mahasiswa dalam penyelesaian skripsinya. Lebih jauh lagi, mahasiswa dapat mencapai performa akademik yang optimal. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah, akan memaknakan stresor yang ada secara berlebihan dan negatif, sehingga mahasiswa tersebut rentan dalam keadaan terpuruk, tidak dapat berfungsi secara optimal, skripsi yang pada akhirnya terbengkalai, bahkan hingga berpotensi untuk berhenti kuliah secara paksa atau terkena *drop-out*.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan penelitian non-eksperimental serta metode penelitian yang digunakan adalah bersifat kuantitatif, dimana peneliti akan membahas hasil penelitian menggunakan uji statistika dan variable yang ada digambarkan dengan

menggunakan data yang dipaparkan dalam bentuk angka-angka. Kemudian, rancangan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif, yaitu suatu desain/ rancangan yang berfokus pada penggambaran atau penjelasan suatu fenomena, peristiwa, atau situasi tertentu (Christensen, 2007).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota/ unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional (Sugiyono, 2006). Fakultas-fakultas yang berbeda di Unpad bersifat heterogen karena tiap fakultas memiliki fokus kajian ilmu yang beragam, sedangkan anggota atau unsur-unsur dari tiap fakultas bersifat homogen karena memiliki karakteristik yang sama. Karakteristik-karakteristik yang dimaksud yakni sama-sama berada pada tingkat akhir angkatan 2012 yang sedang menyusun skripsi. Dikarenakan populasi mahasiswa aktif tingkat akhir tahun akademik 2015/2016 (angkatan 2012) yang mengambil mata kuliah skripsi berjumlah 4117 orang, maka berdasarkan tabel Krejcie jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak minimal 351 orang mahasiswa. Pengambilan data penelitian ini dilakukan di Universitas Padjadjaran dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* pada bulan Mei hingga Juni 2016.

Alat ukur yang digunakan adalah *Undergraduates Stressors Questionnaire*. Peneliti mengembangkan kuesioner yang terdapat pada penelitian Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) sebagai hasil pengembangan beberapa alat ukur mengenai stress akademik, salah satunya yang dibuat oleh Gadzella (1994) yakni *Student Life Stress Inventory* dan juga dari hasil perolehan data awal disebar oleh peneliti di kalangan mahasiswa Universitas Padjadjaran. Sementara itu, untuk mengukur *hardiness* pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Padjadjaran, peneliti akan menggunakan alat ukur *hardiness* yang telah diadaptasi Rahmanawati (2014). Ia menurunkan item-item tes yang akan diujikan berdasarkan teori *hardiness* oleh Maddi (2002).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran profil responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Karakteristik Responden		Jumlah Responden	
		F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	137	30%
	Perempuan	316	70%
IPK	Memuaskan (2.00-2.75)	8	2%
	Sangat memuaskan (2.76-3.50)	330	73%
	Dengan Pujian (3.51-4.00)	115	25%
Jumlah bimbingan yang dilakukan selama sebulan	Tidak bimbingan	8	2%
	1 - 4 kali	257	57%
	lebih dari 4 kali	186	41%
Bagian skripsi yang sedang dikerjakan	Menyiapkan UP	132	32%
	Menyusun Alat Ukur	21	5%
	Revisi setelah UP	40	10%
	Mengambil Data	60	15%
	Penyusunan BAB 4-5	104	25%
	Menyiapkan Forum	16	4%
	Menyiapkan Sidang	31	8%
	Sudah selesai Sidang	6	1%
Kegiatan di luar pengerjaan skripsi	Ada	273	60%
	Tidak ada	180	40%

Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan skor jawaban responden sebagai bentuk penilaian terhadap kondisi-kondisi stresor yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, peneliti kemudian melakukan kalkulasi dengan menghitung rata-rata berbobot (*weighted score*) responden guna melihat proporsi dari tiap faktor stresor akademik.

RESPONDEN	FAKTOR	JENIS STRESOR	PROPORSI (%)
Mahasiswa Unpad	1	Kekurangan Waktu Luang	11.01%
	2	Performa Akademik	10.70%
	3	Takut akan Kegagalan	14.84%
	4	<i>Academic Overload</i>	12.52%
	5	Kondisi Finansial	10.55%
	6	Kompetisi Mahasiswa	11.88%
	7	Hubungan dengan Pihak Fakultas	14.04%
	8	Sikap terhadap Dosen	14.42%

Pada tabel di atas, terlihat bahwa proporsi tertinggi penilaian mahasiswa Unpad terkait Faktor Stresor Akademik terletak pada faktor 3, yakni mengenai ketakutan akan kegagalan dalam akademik, dengan proporsi sebesar 14.8%.

Berdasarkan hasil penghitungan skor responden terhadap variabel *hardiness* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Diperoleh hasil sebagai berikut:

Tingkat <i>Hardiness</i>	Jumlah responden	
	F	%
Tinggi	140	31%
Sedang	299	66%
Rendah	14	3%
Total	453	100%

Untuk melihat gambaran setiap dimensi *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka dilakukan perhitungan skor responden pada tiap dimensi *hardiness* yang kemudian dikategorisasikan sesuai dengan penormaan yang telah dibuat oleh peneliti. Hasil perhitungannya terlihat pada tabel berikut ini:

Dimensi	Tingkat Hardiness	Jumlah Responden	
		F	%
<i>Commitment</i>	Tinggi	140	31%
	Sedang	290	64%
	Rendah	23	5%
<i>Control</i>	Tinggi	177	39%
	Sedang	261	58%
	Rendah	15	3%
<i>Challenge</i>	Tinggi	164	36%
	Sedang	263	58%
	Rendah	26	6%

Berdasarkan paparan data pada bagian hasil, dapat dilihat bahwa secara umum, mahasiswa Unpad dari tiap fakultas yang berbeda memberikan penilaian terhadap stresor akademik yang ada dalam kehidupan sehari-hari mereka selama berstatus sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Ada pun tiga stresor utama yang dipersepsikan menjadi faktor stres yang paling dominan oleh mahasiswa Unpad ialah faktor takut akan kegagalan, sikap dosen, dan hubungan dengan pihak fakultas. Ada pun faktor stresor yang paling dominan, terletak pada faktor 3, yakni faktor stres yang berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa. Faktor ini memiliki proporsi sebesar 14.48% yang dipersepsikan menjadi hal yang paling dinilai sebagai stresor akademik tertinggi. Bentuk-bentuk perilaku yang dimunculkan seperti adanya rasa takut gagal dalam ujian, peduli pada hasil ujian, cemas saat menghadapi ujian, serta khawatir terhadap IP yang didapat pada semester tertentu menjadi indikator dalam kondisi stres pada faktor ini.

Selain faktor takut akan kegagalan, faktor sikap dosen juga menjadi stresor yang dinilai paling dominan dengan proporsi yang tidak jauh berbeda, yakni sebesar 14.42%. Ada pun mahasiswa Unpad melaporkan bahwa adanya tuntutan dosen kepada mahasiswa membuat mahasiswa berada dalam kondisi tertekan yang pada akhirnya membuat mahasiswa tersebut mengalami stres.



Begitu pula dengan cara mengajar dosen yang tidak jelas juga menambah beban kerja mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen tersebut. Ditambah lagi dengan kegiatan dosen yang padat menyebabkan dosen terlampau sibuk dan seringkali sulit dihubungi oleh mahasiswanya. Hal tersebut mengakibatkan komunikasi antara dosen dan mahasiswa menjadi terhambat.

Seyogyanya, kampus menyediakan fasilitas yang dapat menyokong kebutuhan mahasiswa. Namun, di saat kampus tidak sepenuhnya memberikan apa yang dibutuhkan oleh mahasiswa, maka hal tersebut menyebabkan terhambatnya keperluan mahasiswa. Misalnya saat mahasiswa Unpad merasa bahwa prosedur birokrasi kampus yang memakan waktu, membuat *timeline* mahasiswa menjadi mundur dan tidak sesuai dengan rencana awal, termasuk dalam proses pengambilan data untuk keperluan skripsi. Di samping birokrasi, mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi juga merasa kurang terfasilitas untuk sumber maupun referensi bahan bacaan. Adanya sistem perkuliahan yang tidak menentu pada beberapa fakultas juga dirasa membuat mahasiswa Unpad berada pada kondisi stres. Ruang kelas yang sempit turut berkontribusi pada ketidaknyamanan mahasiswa saat menjalani proses belajar mengajar di kelas.

Adanya penilaian tersebut bergantung pada suatu penilaian kognitif para responden saat dihadapkan pada stresor-stresor yang berbeda. Hal ini menjelaskan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang diangkat oleh peneliti untuk menjelaskan bahwa stres bukanlah suatu situasi atau orang (*person*) lain, melainkan transaksi antara dua (situasi dan *person*) tergantung pada bagaimana individu tersebut menilai situasi dan melakukan penyesuaian terhadapnya.

Universitas Padjadjaran sebagai universitas yang paling diminati se-Indonesia tentunya memiliki standar nilai tertentu yang mengharuskan mahasiswanya juga dapat berprestasi, salah satunya dalam ranah akademik. Standar yang digunakan pihak rektorat untuk mengetahui keberhasilan

mahasiswanya ini ialah dengan diselenggarakannya ujian tiap semesternya. Mahasiswa yang tidak berhasil dalam mengerjakan ujian tersebut tentunya akan menerima konsekuensi, baik IPK yang buruk bahkan terkena *drop-out*. IPK yang buruk tentunya akan menjadi hambatan bagi para mahasiswa dalam proses kelulusan, bahkan untuk bekerja setelah lulus. Hal tersebut yang pada akhirnya dikhawatirkan oleh mayoritas mahasiswa tingkat akhir Unpad.

Takut gagal dalam ujian, peduli memikirkan hasil ujian, cemas pada saat mengerjakan ujian, serta khawatir terhadap nilai IP yang didapat pada semester tertentu dinilai cukup membuat mahasiswa Unpad merasa dalam kondisi stres. Dengan demikian, ketakutan akan kegagalan adalah faktor stresor akademik yang paling dominan di kalangan mahasiswa Unpad. Sejalan dengan pernyataan yang dikatakan oleh Hystad (2009) bahwa stres akademik muncul saat adanya tekanan-tekanan yang dirasakan mahasiswa untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik pada mahasiswa di Unpad. Belum lagi dengan hubungan mahasiswa Unpad dengan fakultasnya masing-masing. Terkadang, fasilitas yang diberikan fakultas dinilai belum cukup memadai kebutuhan mahasiswanya. Diperparah dengan sikap dosen yang sibuk dan sulit dihubungi, semakin membuat mahasiswa Unpad berada dalam tekanan akademik yang memicu kondisi stres.

Menurut Misra, et. Al (2000), persepsi dan reaksi mahasiswa terhadap stresor akademik juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pada tabel di atas, terdapat perbandingan jenis kelamin responden laki-laki dan perempuan yang melakukan penilaian terhadap kondisi-kondisi stres dalam ranah akademik. Jika dilihat berdasarkan perhitungan uji beda *Independent Samples Test* diperoleh hasil yang tidak signifikan, artinya tidak terdapat perbedaan jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan terhadap penilaiannya mengenai stresor akademik.

Hal tersebut tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Misra, et.al (2000) yang telah dipaparkan di atas. Karena menurutnya, mahasiswi

(responden perempuan) lebih sering melaporkan bahwa mereka menunjukkan stres mereka secara terang-terangan daripada mahasiswa pria. Sementara itu, responden laki-laki lebih sering dapat mengontrol emosi mereka, menerima masalah yang dihadapinya, tidak terlalu memikirkan mengenai situasi yang membuat mereka stres secara terus-menerus, dan mencoba untuk melakukan pemecahan masalah.

Hasil yang tertera pada tiap diagram gambaran *hardiness* mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di tiap fakultasnya menunjukkan bahwa ketiga belas fakultas memiliki tingkat *hardiness* yang tergolong sedang. dengan rentang presentase sebesar 54% - 80% mahasiswa. Ada pun fakultas yang paling banyak memiliki mahasiswa dengan *hardiness* yang tergolong tinggi ialah terdapat pada Fakultas Ilmu Budaya (FIB) dengan presentase sebesar 58% mahasiswa. Bentuk-bentuk perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa FIB dengan *hardiness* tinggi ini misalnya jika dosen pembimbing sulit dihubungi, maka mereka tetap berusaha dan tidak menyerah untuk menghubungi orang lain untuk sekedar berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai skripsinya. Cepat atau lambatnya para mahasiswa tersebut untuk dapat lulus tidak disebabkan oleh faktor banyaknya jumlah SKS skripsi, melainkan mereka percaya bahwa dirinya lah yang memegang kontrol atas waktu kelulusannya. Selain itu, banyaknya kritikan maupun revisi dari dosen pembimbing/ pembahas tidak membuat mereka menjadi malas untuk mengerjakan skripsi, melainkan membuat mereka semakin termotivasi untuk segera menyelesaikannya.

Berikut akan dipaparkan gambaran *hardiness* perdimensi pada mahasiswa Unpad yang sedang menyusun skripsi:

a. Dimensi *Commitment*

Berdasarkan perhitungan statistik terhadap data hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa 290 (64%) responden memiliki *commitment* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Unpad yang

sedang menyusun skripsi tetap terlibat dengan pengerjaan skripsi, meskipun pada beberapa kondisi, terdapat kecenderungan mahasiswa untuk menghindar dalam pengerjaan skripsinya.

Ada pun mahasiswa yang memiliki *commitment* tinggi terdapat sebanyak 140 (31%) mahasiswa. Cara yang mereka lakukan dalam menghadapi hambatan-hambatan yang umumnya ditemui ialah dengan memikirkan kembali memikirkan target awal dimana mereka ingin lulus tepat waktu. Dengan demikian mereka akan terus fokus untuk terlibat dalam penyelesaian skripsinya meskipun terdapat hambatan-hambatan internal (seperti rasa malas dan berkurangnya motivasi untuk mengerjakan). Maka, dapat dikatakan bahwa responden yang memiliki tingkat *commitment* yang tinggi tetap mampu untuk mengatasi hambatan-hambatan yang ada selama proses penyusunan skripsi dan tidak menghindar dari situasi yang muncul.

Lain halnya dengan responden yang memiliki *commitment* rendah, yaitu sebanyak 23 (5%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kecenderungan untuk menghindar dan menarik diri ketika menemui hambatan-hambatan dalam pengerjaan skripsi.

#### b. Dimensi *Control*

Berdasarkan perhitungan statistik terhadap data hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 261 (58%) responden memiliki *control* sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Unpad memiliki pengaruh terhadap kejadian-kejadian yang terjadi selama proses penyusunan skripsi. Meskipun demikian, ada beberapa hal yang membuatnya kurang mampu mengatasi masalah yang terjadi.

Lain halnya mahasiswa Unpad dengan tingkat *control* yang tinggi, yakni sebanyak 177 (39%) mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa tingkat akhir Unpad memiliki pengaruh terhadap kejadian-kejadian maupun hambatan yang terjadi selama proses menyusun

skripsi. Kebanyakan responden memberikan tanggapan bahwa skripsi yang dikerjakannya adalah hasil dari usaha yang mereka lakukan.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Maddi (2002), individu dengan *control* yang tinggi akan merasa yakin bahwa dirinya dapat menangani, mengontrol, menentukan, atau mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Ia bertanggung jawab dan tidak menyerah dalam keadaan tertekan (Maddi, 2006 dalam Rahmanawati, 2014). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan responden dalam penelitian ini, dimana kebanyakan mahasiswa Unpad dalam dimensi ini mengeluhkan hubungannya dengan dosen pembimbing yang terlampau sibuk dan sulit ditemui, hingga rasa malas yang terkadang muncul hingga menghambat penyelesaian skripsi. Hal-hal yang responden lakukan adalah dengan terus berupaya menghubungi dosen, mencoba menghubungi dosen menggunakan media lain, hingga mencari alternatif dosen lain. Maka, mereka mampu menanamkan kembali keyakinan pada diri mereka untuk melalui hambatan-hambatan yang ada selama proses penyusunan skripsi.

Lain halnya dengan responden mahasiswa Unpad yang memiliki *control* rendah, yakni sebanyak 15 (3%) responden menyatakan bahwa saat menghadapi hambatan-hambatan yang tidak jauh berbeda dengan yang dipaparkan sebelumnya, kebanyakan dari mereka mengaku bersikap pasrah dan hanya sedikit yang tetap berusaha untuk menghubungi dosen. Dengan kata lain, responden dengan *control* yang rendah cenderung menyerah pada keadaan.

### c. Dimensi *Challenge*

Berdasarkan perhitungan statistik terhadap data hasil penelitian, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Unpad yang menyusun skripsi memiliki tingkat *challenge* yang sedang, yakni sebanyak 263 (58%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Unpad yang sedang menyusun skripsi bersedia melakukan perubahan, meskipun terkadang ada hal lain yang membuatnya enggan untuk berubah.

Sementara itu, terdapat sebanyak 164 (36%) mahasiswa dengan tingkat *challenge* tinggi. Individu dengan karakteristik *challenge* yang tinggi umumnya akan memandang hidupnya sebagai suatu tantangan yang menyenangkan dan dinamis. Khususnya, mereka akan melihat kondisi yang penuh tekanan menjadi suatu kesempatan bagi mereka untuk berkembang (Maddi, 2006, dalam Rahmanawati, 2014). Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Maddi, para mahasiswa yang memiliki *challenge* tinggi merespon hambatan-hambatan yang dialaminya selama menyusun skripsi, yakni dengan cara mencari bantuan ke senior atau teman yang ahli di bidangnya untuk diajak berdiskusi, menghubungi dosen secara lebih intensif terkait kendalanya dalam menghubungi dosen yang sibuk, meningkatkan keimanan mereka dengan banyak berdoa dan beribadah, banyak bertanya, mencari informasi lain yang belum pernah dilakukan (mengunjungi langsung lembaga/ tempat penelitian terkait), hingga mencoba untuk tetap tenang. Respon yang mereka berikan dipercaya dapat membuat pribadi mereka berkembang.

Sementara itu, responden yang memiliki *challenge* rendah, yakni hanya 26 (6%) responden. Mereka cenderung mengatasi hambatan yang disekitarnya dengan cara menenangkan diri sejenak, kabur, menunda pekerjaan, pasrah dan hanya mengikuti alur, tidur, bahkan terdapat responden yang mengaku bahwa masih belum menemukan cara yang pas dan hanya bisa tabah dan berdoa tanpa melakukan perubahan.

Peneliti kemudian mendinamikakan stresor yang dipersepsikan mahasiswa Unpad saat menyusun skripsi dengan tingkat *hardiness* yang mereka miliki. Sebagian besar mahasiswa Unpad tingkat akhir yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi pada tahun akademik 2015/2016 ini mempersepsikan stresor akademik tertinggi ada pada faktor yang berkaitan dengan rasa takut akan kegagalan. Rasa takut gagal ini muncul dalam bentuk perilaku dimana mahasiswa mencemaskan hasil ujian, takut tidak bisa menjawab selama ujian maupun sidang berlangsung, serta

mengkhawatirkan peroleh IP pada tiap semesternya hingga ketakutan akan gagalnya tugas maupun penelitian yang sedang dikerjakan. Selain itu, hubungannya dengan fakultas, dan sikap dosen selama proses penyusunan skripsi turut dinilai mahasiswa Unpad sebagai sumber stresnya.

Jika dibandingkan dengan perolehan tingkat *hardiness* mahasiswa Unpad yang tergolong sedang, dimana sebagian besar mahasiswa Unpad dikatakan memiliki sikap dan keterampilan untuk mengatasi kejadian-kejadian yang dirasa menghambat mereka selama proses penyusunan skripsi, meskipun terkadang belum cukup maksimal dalam mengatasi hambatan-hambatan tersebut, maka mahasiswa Unpad akan menggunakan cara-cara tertentu dalam mengatasi hambatan tersebut sesuai dengan pola kepribadian *hardiness* yang dimilikinya. Cara-cara yang dilakukannya memiliki keterkaitan antara *coping* dengan *hardiness* yang mereka miliki. Seperti dalam teori Lazarus dan Folkman (1984), individu dengan *hardiness* tinggi umumnya memiliki bentuk *coping* yang fokus terhadap penyelesaian hambatan tersebut atau *problem focused coping*, misalnya dalam mengatasi rasa takut gagalnya, mahasiswa Unpad melakukan analisis mendalam terhadap penelitiannya, berdiskusi dengan dosen maupun teman, dan *browsing*. Sementara itu, dalam menyelesaikan masalah terkait kesulitan saat menghubungi dosen, mahasiswa cenderung tetap menghubungi dosen tersebut maupun mencari alternatif dosen untuk sekedar melakukan bimbingan skripsi. Lain halnya dengan mahasiswa Unpad yang memiliki *hardiness* rendah, bentuk *coping* yang umumnya dilakukan ialah berfokus pada pengalihan masalah sementara atau *emotion healing*, dengan kata lain *emotion focused coping*, misalnya dengan memutuskan untuk tidur atau jalan-jalan, dan pasrah dengan keadaan. Ketika mahasiswa Unpad memiliki tingkat *hardiness* yang tergolong sedang, maka bentuk *coping* yang dilakukannya pun merupakan gabungan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Saat stresor akademik dipersepsikan wajar karena dianggap dapat diatasi sesuai dengan pola kepribadian *hardiness* yang dimilikinya, maka mahasiswa Unpad akan mampu menghadapi stresor tersebut, sehingga dapat mengerjakan tugasnya dengan optimal, termasuk dalam penyelesaian skripsinya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan analisis pembahasan yang telah dipaparkan peneliti pada bab sebelumnya terkait dengan gambaran stres akademik dan *hardiness* mahasiswa Unpad yang sedang menyusun skripsi, diperoleh beberapa kesimpulan di antaranya:

1. Sebagian besar mahasiswa Unpad menilai faktor terkait ketakutan akan kegagalan adalah stresor akademik yang paling mendominasi di antara semua faktor stres lainnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ketakutan akan kegagalan cukup membuat stres mahasiswa Unpad tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
2. Sebagian besar mahasiswa Unpad memiliki sikap dan keterampilan untuk mengatasi kejadian-kejadian yang menghambatnya selama mengerjakan skripsi, meskipun cara yang dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut belum maksimal, seperti memikirkan kembali target untuk lulus cepat, menggarap skripsi bersama teman-teman seperjuangan, tetap menunggu dosen agar dapat ditemui, mencari alternative dosen lain, hingga ada yang terus memaksakan diri untuk mengerjakan, dan istirahat sejenak (jalan-jalan, tidur).
3. Jika dilihat dari dimensi *commitment*, sebagian besar mahasiswa Unpad yang sedang menyusun skripsi tetap terlibat dalam upaya penyelesaian skripsinya, meskipun pada beberapa kondisi terdapat kecenderungan mahasiswa untuk menghindar dalam pengerjaan skripsinya, misalnya saat berada dalam kondisi untuk memerangi kemalasannya, terkadang mahasiswa Unpad



melakukan konsultasi pada teman atau justru melakukan kegiatan lain di luar skripsi.

4. Jika dilihat dari dimensi *control*, sebagian besar mahasiswa Unpad memiliki pengaruh terhadap kejadian-kejadian maupun hambatan yang terjadi selama proses penyusunan skripsi, meskipun ada beberapa hal yang membuatnya kurang mampu mengatasi masalah yang terjadi. Misalnya saat mahasiswa berusaha memahami penelitian/ skripsinya, beberapa mahasiswa melakukan pencarian mandiri melalui internet, namun beberapa mahasiswa lainnya membiarkan skripsinya terbengkalai sementara.
5. Jika dilihat dari dimensi *challenge*, sebagian besar mahasiswa Unpad yang menyusun skripsi memandang proses penyusunan skripsi tersebut merupakan suatu tantangan dan bersedia melakukan perubahan demi keberlangsungan skripsinya, meskipun terkadang ada hal lain yang membuatnya enggan untuk berubah, seperti saat mahasiswa menemui banyak godaan hingga melakukan hal lain di luar skripsi yang lebih menarik.
6. Stresor tertinggi yang dipersepsikan oleh mayoritas mahasiswa Unpad yang menyusun skripsi ialah takut akan kegagalan, hubungan dengan pihak fakultas, dan sikap dosen. Di lain sisi, mahasiswa Unpad memiliki sikap dan keterampilan untuk mengatasi ketiga stresor utama tersebut yang dirasa menghambat selama proses penyusunan skripsi, meskipun cara yang dilakukannya belum maksimal.
7. Berdasarkan perhitungan uji beda pada data jenis kelamin mahasiswa dengan tingkat stres akademik, tidak terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan penilaian kondisi terhadap stres akademik pada mahasiswa.
8. Berdasarkan perhitungan uji beda pada data IPK mahasiswa dengan tingkat *hardiness* mahasiswa, terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa dengan rentang IPK 3.51-4.00 atau mahasiswa dengan golongan “Dengan Pujian” terhadap tinggi rendahnya *hardiness* yang dimiliki mahasiswa Unpad yang menyusun skripsi.

Selain itu, terdapat beberapa saran dalam penelitian ini yang terbagi untuk tiga pihak:

a. Bagi Mahasiswa

Faktor ketakutan akan kegagalan yang diketahui menjadi faktor/ sumber stres tertinggi dapat juga diatasi dengan memaksimalkan sikap maupun keterampilan mahasiswa berupa *commitment*, *control* dan *challenge* yang sudah dimiliki dan tidak menutup kemungkinan untuk ditingkatkan. Dengan demikian, cara yang dilakukan oleh mahasiswa Unpad akan lebih efektif terhadap penyelesaian masalah/ hambatan tersebut.

b. Bagi pihak Dosen

Dosen juga memegang peranan penting, terutama dosen wali sebagai *tools* dalam memenuhi dan menyokong tidak hanya kebutuhan akademik mahasiswa, tetapi juga kebutuhan emosional mahasiswa, terutama dalam fase kritis mahasiswa saat berstatus mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

c. Bagi pihak Universitas

Dengan mengetahui sumber/ faktor stres akademik tertinggi yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka diharapkan pihak Universitas dapat membuat program orientasi mengenai persiapan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang akan dihadapi oleh mahasiswanya. Dengan demikian, para mahasiswa akan lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut guna mencapai performa akademik yang lebih optimal.

Menurut Direktur Pendidikan Unpad, Prof. Dr. Budi Setiabudiawan, dr., Sp.A-K., M.Kes., (dalam unpad.ac.id), tahun ini Unpad menerapkan Program Tahapan Persiapan Bersama (TPB) untuk Mahasiswa Baru. Program TPB ini akan mencakup tiga kegiatan, yaitu kurikuler, ko-kurikuler, dan ekstrakurikuler. Mengacu pada model tahapan pengembangan mahasiswa yang dikembangkan oleh Prof. Dr. Juke Roosjati

Siregar, M.Pd., Guru Besar Fakultas Psikologi Unpad, yakni Pengenalan, Pengembangan, dan Pelepasan Mahasiswa (P3M). Kondisi yang sudah terprediksi akan mengurangi persepsi mahasiswa terhadap stresor yang dianggapnya tinggi. Oleh karena itu, program orientasi terkait pengenalan terhadap stresor akademik yang akan ditemui selama kuliah dapat disisipkan pada program P3M dalam aspek Pengenalan yang sudah diterapkan oleh pihak universitas ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Christensen, Larry. B. (2007). *Experimental Methodology, tenth edition*. New York: Pearson
- Folkman, S., dan Lazarus, R. L (1985). If it changes it must be a process: Study of Emotion and Coping during 3 Stages of College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 150-170.
- Folkman, S., dan Lazarus, R. L. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 21: 219-239.
- Gadzella, Bernadette M. (1994). Student-life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74, 395-402.
- <http://www.unpad.ac.id/pembelajaran/penyelenggaraan-pendidikan/predikat-kelulusan/> , diakses pada 25 Juli 2016
- <http://www.unpad.ac.id/2016/03/tahun-ini-unpad-terapkan-program-tahapan-persiapan-bersama-untuk-mahasiswa-baru-s-1/>
- Hystad, Sigurd W., Jarle Eid, Jon C. Laberg, Bjorn H. Johnsen & Paul T. Bartone. (2009). Academic Stress and Health: Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53:5, 421-429, DOI: 10.1080/00313830903180349
- Karagiannopoulou, Evangelia & Spiridon, Kamtsios. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors, and achievement in university undergraduates. *University of Ionnina, Greece*.
- Lazarus, Richard S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. dalam <https://ccme.osu.edu/WebCastsFiles/562The%20Management%20of%20Stress%20-%20202.pdf> (diakses pada 2 Mei 2015).
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *Hardy Executive: Health Under Stress*.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173-185
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Misra, Ranjita & McKean, Michelle. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies* 16, 11; pg.41
- Misra, Ranjita & Castillo Linda G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, Vol. 11, No.2, 132-148
- Rahmanawati, Ainin. (2014). Studi Mengenai Gambaran *Hardiness* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Bandung: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian, cetakan kesembilan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian, edisi kedua belas*. Bandung: Alfabeta. Online at <http://gerrytri.blogspot.co.id/2013/06/teknik-pengambilan-sampel-dalam.html> diakses pada November 2015