

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRESS
MENERJAKAN SKRIPSI TERHADAP MAHASISWA AKHIR
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

ANGGI JUNJUNG HARAPAN SIMATUPANG

19900063



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

MEDAN

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

ANGGI JUNJUNG HARAPAN SIMATUPANG

19900063

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRESS
MENERJAKAN SKRIPSI TERHADAP MAHASISWA AKHIR
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN**

SKRIPSI

**Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Diuji
Dalam Sidang Meja Hijau**

MEDAN, 07 SEPTEMBER 2023

MENYETUJUI

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Asina Christina R. Pasaribu, S. Psi, MSc

Pembimbing II



Ervina M.R. Siahaan, M.Psi, Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRESS
MENERJAKAN SKRIPSI TERHADAP MAHASISWA AHIR
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN**

SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian Dan Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

07 September 2023

**MENGESAHKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN**

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Hotpascaman Simbolon, M.Psi
2. Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi

TANDA TANGAN

Two handwritten signatures in black ink are shown, each on a horizontal line. The top signature is more stylized and appears to be 'Hotpascaman Simbolon'. The bottom signature is also stylized and appears to be 'Togi Fitri Afriani Ambarita'.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRESS
MENERJAKAN SKRIPSI TERHADAP MAHASISWA
AKHIR UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

NAMA : ANGGI JUNJUNG HARAPAN SIMATUPANG

NPM : 19900063

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I



Asina Christina R. Pasaribu, S. Psi, MSc

Pembimbing II



Ervina M.R. Siahaan, M.Psi, Psikolog

MENGETAHUI DEKAN ,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 07 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

"Seluruh tulisan didalam skripsi adalah asli dan bukan plagiat dan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia melepaskan gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan melakukan tindakan plagiat.

Seluruh skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Penulis,



Anggi Junjung Harapan Simatupang

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN

AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP
Nommensen Medan :

Nama : Anggi Junjung Harapan Simatupang

NPM : 19900063

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP
Nommensen yang berjudul :

Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stress Mengerjakan Skripsi Terhadap
Mahasiswa Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan

Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT Perpustakaan Universitas
HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data
(database), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di internet
atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya,
maupun memberikan royalty kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya
sebagai penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur
paksaan dari pihak manapun

Medan, 07 September 2023



Anggi Junjung Harapan Simatupang

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRESS MENERJAKAN SKRIPSI TERHADAP MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Anggi Junjung Harapan Simatupang
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan
Email: anggi.simatupang@student.uhn.ac.id

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dengan stress dalam mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 1974 responden dengan sampel sebanyak 297 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan Skala *hardiness* dengan 24 item *hardiness* mengerjakan skripsi, dan skala stress mengerjakan skripsi dengan 51 item. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Berdasarkan perolehan data yang didapatkan melalui proses penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil Uji Korelasi sebesar 0.500 dengan taraf signifikansi 0.000. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan dan diambil keputusan bahwa hipotesis diterima. Dengan hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen. Berikutnya didapatkan bahwa arah hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi adalah positif, yang bisa diartikan bahwa semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka dapat meningkatkan tingginya stress. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin ringan pula stress yang di dapat.

Kata kunci : *Hardiness*, Stress, mahasiswa, skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah menyertai dan memberikan hikmat kebijaksanaan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulisan laporan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Dalam penyusunan laporan skripsi ini, banyak pihak yang memberikan bimbingan dan bantuan sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Karena itu, pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.
2. Ibu Asina Christina R. Pasaribu, S. Psi, MSc selaku dosen pembimbing saya yang telah sabar dan ikhlas membimbing saya dalam proses pengerjaan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya sampai selesai.
3. Bapak Hotpascaman Simbolon, M.Psi selaku dosen penguji saya pada seminar proposal dan seminar hasil serta meja hijau yang memberikan arahan dan feedback terkait penelitian saya.
4. Ibu Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi selaku dosen penguji 2 saya yang telah memberikan banyak saran serta membantu saya dalam penyelesaian skripsi.
5. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas HKBP

Nommensen yang telah mengajar dan mendidik penulis selama 4 tahun perkuliahan, kiranya Tuhan memberkati bapak dan ibu.

6. Kepada seluruh bapak dan ibu tata usaha yang telah banyak membantu penulis dalam proses administrasi sejak awal masuk kuliah hingga akhirnya tamat dari Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.
7. Kepada bapak Paknawi Simatupang dan ibu saya tersayang Romauli Silalahi yang telah menjadi orang tua terhebat dalam hidup saya, yang selalu sabar mendengar keluh kesah saya, mendukung, mendoakan hingga memberikan yang terbaik kepada saya. Terima kasih banyak telah memberikan support, perhatian dan doa yang tiada henti yang sangat luar biasa, hingga saya bisa sampai dititik ini.
8. Kepada ke tiga kakak saya yaitu kak Lia, Lusi dan yang paling terutama kepada kak Citra yang sudah mau menguliahkan saya dari awal hingga akhir, sehingga saya selalu merasa tercukupi selama perkuliahan hingga proses tugas akhir perkuliahan ini. Semoga saya bisa membalas semua kebaikan ketiga kakak saya yang sudah diberikan kepada saya.
9. Kepada teman saya Theresia, Elsa, Togi, dan Cibro yang sudah sangat banyak membantu saya hingga menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kebaikan-kebaikan, kerja sama dan penghiburannya selama ini. Semoga kita semua menjadi orang kaya.
10. Kepada teman - teman Angkatan 2019 yang menjadi teman

seperjuangan dari awal kuliah hingga akhir.

11. Teruntuk diri sendiri, Anggi Simatupang terimakasih sudah berusaha untuk selalu melangkah memberikan yang terbaik mulai dari semester awal hingga akhir, meskipun masih banyak hal yang menjadi kekurangan setidaknya kita sudah sampai di garis *finish*.

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Kuasa membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu terbentuknya Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi semuanya pembaca.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	10
1.3. Tujuan Penelitian	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2. Manfaat Praktis	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. <i>Hardiness</i>	13
2.1.1. Aspek-Aspek <i>Hardiness</i>	14
2.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i>	15
2.2. Stress.....	16
2.2.1. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Stress	17
2.2.2. Reaksi-Reaksi Stress	19

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu.....	20
2.4. Kerangka Konseptual	23
2.5. Hipotesis	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.2. Definisi Operasional	29
3.2.1. <i>Hardiness</i>	29
3.2.2. <i>Stress</i>	30
3.3. Subjek Penelitian	30
3.4. Populasi Dan Sampel.....	31
3.4.1. Populasi	31
3.4.2. Sampel	31
3.5. Teknik Pengumpulan Data	33
3.5.1. Skala <i>Hardiness</i>	33
3.5.2. Skala <i>Stress Mengerjakan Skripsi</i>	34
3.6. Pelaksanaan Penelitian.....	35
3.6.1. Tahap Persiapan Penelitian.....	35
3.7. Validitas Alat Ukur	47
3.7.1. Tahap Pelaksanaan.....	48
3.8. Analisis Data.....	48
3.9. Uji Asumsi	49

3.10. Uji Hipotesis	50
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1. Jenis Kelamin.....	51
4.2. Stambuk	52
4.2.3. Fakultas	53
4.3. Hasil Penelitian	53
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	53
4.4. Deskripsi Variabel	55
4.4.1. Deskripsi Variabel <i>Hardiness</i>	55
4.4.2. Deskripsi Variabel Stress	59
1. Uji Asumsi	64
2. Uji Normalitas.....	64
3. Uji Linearitas	65
4.5. Analisis Tambahan	65
4.6. Pembahasan	68
BAB V	73
KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1. Kesimpulan	73
5.2. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN PENELITIAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden BI.....	57
Tabel 3.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden PD.....	57
Tabel 3.3 Blueprint Uji Coba Skala Body Image.....	59
Tabel 3.4 Blueprint Uji Coba Skala Penerimaan Diri	61
Tabel 3.5 Blueprint Skala Body Image Setelah Uji Coba.....	64
Tabel 3.6 Blueprint Skala Penerimaan Diri Setelah Uji Coba	65
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian	68
Tabel 4.2 Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 4.3 Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	70
Tabel 4.4 Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik.....	71
Tabel 4.5 Pengkategorian Subjek Penelitian	72
Tabel 4.6 Kategorisasi Body Image Pada Subjek	72
Tabel 4.7 Kategorisasi Penerimaan Diri Pada Subjek.....	73
Tabel 4.8 Hasil Uji Deskriptif Body Image Berdasarkan Aspek	74
Tabel 4.9 Hasil Uji Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek.....	76
Tabel 4.10 Hasil Uji Deskriptif Body Image Berdasarkan Usia	77
Tabel 4.11 Hasil Uji Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Usia.....	78
Tabel 4.12 Hasil Uji Deskriptif Body Image Berdasarkan Jenis Kelamin.....	79
Tabel 4.13 Hasil Uji Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	80
Tabel 4.14 Uji Normalitas one-sample Kolmogrov-Smirnov Body Image dan Penerimaan Diri.....	81

Tabel 4.15 Uji Beda BI dan PD Berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
Tabel 4.16 Uji Linearitas Hubungan BI dan PD.....	84
Tabel 4.17 Uji Hipotesis Body Image dan Penerimaan Diri.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan dalam jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa selama menempuh masa pendidikannya diberikan tuntutan tugas yang berbeda-beda setiap semesternya. Pada tahap semester akhir, setiap mahasiswa mendapatkan tugas akhir sebagai tuntutan persyaratan lulus dengan menyelesaikan skripsi. Skripsi ialah tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan dan untuk memperoleh gelar sarjana (Nugroho, Machmuroch, & Karyanta, 2015).

Dalam proses mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mudah, sehingga tak jarang mahasiswa mengalami stres (Hariwijaya, 2017; Oktaviana & Ningsih, 2019). Seperti halnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Wardi dan Ifdil (2016) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir sebagian besar mengalami stres dengan tingkat sedang, namun ditemukan pula mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi karena pemenuhan tuntutan skripsi. Selain itu, hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung dan Budiani (2013), menemukan bahwasanya 34 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, 97% diantaranya memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi.

Hal tersebut sejalan berdasarkan data BPS tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres, dimana stres pada

mahasiswa karena menyusun skripsi. Mereka banyak berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi.

Hal ini juga terlihat dalam penelitian tentang stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dilakukan oleh Marbun, Arneliwati, dan Amir (2018). Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 67 responden (91,8%) mengalami stres sedang, sebanyak 3 responden (4,1%) tergolong stres berat, dan 3 orang lainnya (4,1%) memiliki stres ringan. Penelitian oleh Astuti, Purnama, dan Laksana (2019) yang mengacu pada hasil pretes program peer tutoring, juga menjelaskan bahwa dari 70 mahasiswa, sebagian besar respondennya mengalami stres mengerjakan skripsi dalam kategori sedang (62,9%) dan tinggi (18,6%).

Untuk memperkuat data diatas, peneliti melakukan survei awal dengan membagikan kuesioner online kepada para mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2019 Universitas HKBP Nommensen Medan dimana jumlah responden survei yang diperoleh adalah sebanyak 32 orang. Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa merasa tertekan ketika mulai mengerjakan skripsinya (30%), sulit manajemen waktu sehingga keterlambatan dalam sempro (25%), mengalami konflik yang bertentangan antara mengerjakan revisi atau mengikuti program yang juga penting (10%), ketika mendapat desakan dari orang tua (25%) dan ketika didesak oleh deadline dari dosen pembimbing (10%).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan bahwasanya mahasiswa mengalami stress saat mengalami skripsi di sebabkan karena merasa skripsi sebagai beban sehingga tertekan saat proses pengerjaan skripsi tersebut. Selain tekanan beban mengerjakan skripsi, mahasiswa di pikul dengan rasa memenuhi tanggung jawab, tuntutan, desakan orang tua agar menyelesaikan skripsi dan tamat tepat waktu. Sehingga, dengan mahasiswa yang merasa adanya tekanan, tuntutan dalam mengejar *deathline* waktu yang mengejar yang menyebabkan ketahanan diri mahasiswa atau *hardiness* yang dimiliki mahasiswa tidak cukup baik dalam memajemen diri dalam mengelola stress sehingga mahasiswa kewalahan dalam mengejar *deathline* yang ada dalam memenuhi seminar proposal, seminar hasil maupun sidang skripsi sebagai persyaratan lulus.

Survey awal yang telah dilakukan peneliti diperkuat juga dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai dua orang mahasiswa berusia 21 tahun dan 22 tahun di Medan, dengan inisial T.M dan R.C Berikut pernyataannya :

“ Iya jadi sewaktu proses menyelesaikan skripsi ini saya merasakan stress berat karena kan waktu itu saya juga dihadapkan dengan laporan magang yang belum selesai, dan juga kan dilaporan itu dituntut pula yang ga sesuai sama minat ku. Terus, apalagi udah semester 7 juga lagi nyusun skripsi ngerasa semua udah numpuk dikepala. Bingung la memanage diri cemani, mengelola emosi aja rasanya sulit, sering marah-marah ke orang terdekat tiba-tiba, khawatir bahkan sempat takut karena udah telat juga kan sempro kaya bukan telat si lebih ke jadi lama aja ngundur waktu sempro.

Jadi, perilaku yang aku ciptakan tu kaya lebih merasa diri sendiri itu kok bisa ya ga kayak orang-orang, kadang ngerasa tertinggal itu sama dengan diri ini bodoh padahal ga gitu si. Jadi gampang tersinggung lagi kalau orang-orang tanya

kapan daftar, gimana kok lama. Jadi, lebih memilih yang awalnya sering nongkrong sama teman-teman terdekat malah membatasi diri memisahkan diri gitu lah. Selain itu kan ya, rupanya berpengaruh ke fisik ku juga aku lebih merasa gemeter kalau udah bimbingan, panik takut salah, jadi pengen cepat-cepat aja kalau ketemu orang ngindar gitu.

Kalau udah stress tu, kadang merasa sering sesak napas, sama sakit kepala si apalagi rambut juga pada berguguran, merasa frustrasi karena mengalami keterlambatan. Cara mengelola stress ya keknya si lebih ke nyediain waktu sendiri, nonton film di Netflix, atau denger lagu rap.”

(T.M., Medan, 09 Febuari 2022)

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai dua orang mahasiswa berusia 21 tahun dan 22 tahun di Medan, dengan inisial T.M dan R.C

Berikut pernyataannya :

“ Iya aku merasakan stress sewaktu mengerjakan skripsi karena kan banyak tuntutan sana sini terus kan lek aku merasa harus bisa la aku nyesuaikan diri ke lingkungan yang begitu, disuruh cepat la, jangan kan cepat, ngadapi skripsi ini aja sulit kali kurasa nyari data nya la, menggali fenomena yang ada jadi banyak keterhambatan yang kurasa kan tapi lingkungan nuntut supaya cepat. Aku kan ngerasa frustrasi pasti la karena udah termasuk lambat aku ini sempro baru kemarin udah jauh la dari kawan-kawan, sering merasa kerepotan sendiri memanage waktu, jadi aku ngerasa kan ngerjai skripsi ini udah kek apa ya kompetisi gitu ada tenggat waktu, banyak kawan yang ambis kali, ditambah lagi banyak pengalaman yang ga mengenakan la selama menyelesaikan ini. Waktu stress ya, mhh.. reaksi yang muncul tu kaya makan aja ga selera bisa la kalau ditimbang bb ini turun jadi makin kurus. Aku ngerasa takut kali la gagal lulus dari kuliah ini mana ngejar buat wisuda lagi. Aku jadi mudah tersinggung kalau kawan nanya gin ikan kek mana itu skripsi kau bab 1 nya masih berantakan kalau ditanya bakal kewalahan la kau. Nah, dengar kek gitu aja sakit kali kurasa. Untuk mengelola stress itu paling apa ya mhh cari waktu main game la daripada stress. “

(T.M., Medan, 09 Febuari 2022)

Dari hasil wawancara diatas, peneliti dapat menemukan indikasi bahwa mahasiswa mengalami stress pada saat menyusun skripsi, hal ini juga di dukung oleh reaksi-reaksi stress serta aspek-aspek yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, diperkuat juga dengan yang disampaikan oleh Gadzella & Masten (2012) menjelaskan bahwasanya stress adalah persepsi individu terhadap peristiwa atau situasi seperti stresor akademik dengan penyesuaian yang melebihi kapasitas diri sehingga menghasilkan reaksi negatif dalam bentuk respons fisik, emosional, perilaku, atau kognitif. Sedangkan menurut Wangsa (2010) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan yang diterima seseorang dari lingkungannya, dimana keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan yang dimiliki terganggu. Stress yang dialami seseorang bukan pada situasi atau peristiwa atau pada seseorang tetapi interaksi antara situasi dan orang tersebut tergantung bagaimana seseorang menilai serta beradaptasi dengan situasi tersebut. Berbeda dengan definisi lainnya menurut Saam dan Wahyuni (2014) berpendapat stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan dan agresi.

Hal ini juga dipengaruhi oleh situasi stres seperti depresi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan pribadi. Stres menimbulkan reaksi-reaksi yang mempengaruhi lingkungan seperti reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku dan reaksi evaluasi psikologis (Gadzella & Masten 2012) .

Selain wawancara yang dilakukan, penelitian ini berlandaskan pada Fenomena-fenomena yang terjadi di kehidupan. Mahasiswa Lompat dari Lantai 4 pada tanggal 24 Januari 2023. Kasus mahasiswa bunuh diri karena depresi gegara skripsi pernah terjadi pada awal tahun 2023. Seorang lelaki dengan inisial JY yang berasal dari Subang, Jawa Barat, tewas mengenaskan pasca nekat melompat dari lantai 4. Insiden itu terjadi di Jalan Mangga, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, pada hari Selasa pada tanggal 24 Januari 2023. Diketahui, JY merupakan mahasiswa tingkat akhir di sebuah universitas, diperkirakan mengalami frustrasi akibat skripsi yang sedang ia kerjakan. Selain JY, seorang mahasiswa dari Universitas Jambi, Gusti Randa ditemukan tanpa nyawa dengan posisi tergantung di dalam kamar penginapannya di Kecamatan Jaluko, Kabupaten Muaro Jambi, Jambi, pada hari Kamis, 2 Maret 2023. Diperkirakan dia mengambil aksi bunuh diri ini dikarenakan tekanan depresi yang disebabkan oleh berbagai masalah. Mulai dari penyelesaian skripsi, permasalahan keuangan, hingga konflik dengan pacarnya.

Mahasiswa yang mengalami stress ini memiliki hubungan dengan *hardiness* yang ada pada diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Maddi (2013), bahwa *hardiness* dapat diperoleh melalui pembelajaran, berpengaruh positif pada bidang sekolah (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel, & Resurreccion, 2009) serta dibentuk oleh tiga komponen dasar, yaitu commitment, control, dan challenge. Secara khusus, sikap tangguh diyakini mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi situasi kehidupan yang penuh stres. Dengan *hardiness*, Mahasiswa mengatasi hambatan yang dirasakan, mahasiswa membutuhkan usaha atau strategi yang tepat agar tetap dapat melanjutkan dan menyelesaikan skripsinya.

Usaha atau strategi tersebut tergantung pada kepribadian yang dimiliki individunya, yaitu apakah dirinya mudah menyerah pada keadaan atau justru menghadapinya dengan penuh semangat.

Menurut Maddi (2013) menyatakan *hardiness* mengungkapkan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek stres yang dialami, *hardiness* juga akan memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dihadapi. Selain itu, definisi Menurut Maddi (2009) menyatakan *hardiness* adalah keberanian eksistensial, yang melibatkan pengakuan dan penerimaan bahwa hidup pada dasarnya penuh tekanan, dan melihat perubahan yang sedang berlangsung sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh dalam kebijaksanaan dan keefektifan. Kepribadian *hardiness* dapat diperoleh melalui pembelajaran, berpengaruh positif pada bidang sekolah (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel, & Resurreccion, 2009) serta dibentuk oleh tiga komponen dasar, yaitu commitment, control, dan challenge

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh, sehingga dibutuhkan kepribadian pantang menyerah sehingga mahasiswa mampu menemukan jalan keluar terbaik dari masalahnya sesuai dengan harapan selama mengerjakan skripsi. Cotton (dalam Rahmawan, 2010), lebih jelas lagi mengartikan *hardiness* sebagai komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stres. *Hardiness* mempunyai pengaruh positif pada berbagai status individu dan berfungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang

menimbulkan stres. Individu dengan kepribadian *hardiness* senang membuat sesuatu keputusan dan melaksanakannya, karena memandang hidup ini sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan agar bermakna, dan individu dengan kepribadian *hardiness* sangat antusias ikut serta memajukan masa depan dengan perubahan-perubahan yang dianggap sebagai suatu *challenge* yang berguna untuk perkembangan hidupnya.

Mahasiswa yang memiliki *hardiness* lebih mampu mengubah masalah yang dihadapi sebagai suatu hal yang positif sehingga mereka mampu menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Mintz-Binder (2014) yang mengemukakan bahwa pelatihan *hardiness* merupakan intervensi positif dan bermanfaat bagi diri individu. Dimana individu yang memiliki *hardiness*, mengalami stres yang lebih rendah karena mampu mengontrol stressor yang dihadapinya sehingga mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada. Selain itu, diperkuat juga dengan hasil penelitian yang disampaikan oleh Sekariansah dan Sakti (2013) menemukan bahwasanya apabila individu mengalami atau berada pada kategori rendah akan *hardiness* yang mengandung arti bahwasanya individu mengalami stress selama menyelesaikan skripsi. Yang ditunjukkan melalui sebanyak 52 orang (86,67%) dari 60 mahasiswa *hardiness* berada pada kategori rendah. Sedangkan sisanya, sebanyak satu orang (1,67%) berada pada kategori sangat rendah dan 7 orang (11,66%) berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan penelitian diatas sejalan juga dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai dua orang

mahasiswa berusia 21 tahun dan 22 tahun di Medan, dengan inisial T.M dan R.C

Berikut pernyataannya :

“ Owh saat aku ngerasa stress itu kan tadi aku bilang sulit mengelola emosi, sering marah-marah ke orang terdekat tiba-tiba, khawatir. Jadi, muncullah ke perubahan perilaku kan kaya membatasi diri memisahkan diri. Walau kek gitukan, ada la pasti cara ku agar lebih kuat dan memiliki hardiness yang tadi kaya kau bilang pengertiannya. Jadi lebih ke berkomitmen, walau aku stress kan tapi aku komitmennya gini si aku ada planning kedepan jadi gaboleh terus berada di situasi kelam kek gini, jadi mulai la ku control diri ku ngatur jadwal seefisien dan seefektif mungkin. Jadi lebih menganggap kaya main game gitu, anggap itu jadi tantangan kalau aku bisa melewati ini berarti aku menciptakan suatu perkembangan untuk diri ku.

Selain itu juga aku bisa mempertahankan hal itu, puji Tuhannya ya aku dapat support system yang sangat bagus si dari keluarga ku, aku sempat drop nah yang bangkitkan aku itu keluarga sama orang tua ku si, pada bantuin gitu biar semangat.”

(T.M, 09 Febuari 2023)

Berdasarkan penelitian diatas sejalan juga dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai dua orang mahasiswa berusia 21 tahun dan 22 tahun di Medan, dengan inisial T.M dan R.C

Berikut pernyataannya :

“ Tadi diawal aku bilang stress iya selama mengerjakan skripsi, berdampak la yak an ke diri ku tapi gamau pula la aku jadi lemah ku ciptakan la ya supaya aku kuat melewati ini dan bisa sempro dan komitmen ku si simple aja gini, aku kuliah memulai dari awal ya pasti la harus kuselesaikan sampai akhir, megang prinsip kehidupan supaya ga lemah. Kucoba control diri, kaya biar ga berada di suatu keadaan negatif terus. Anggap aja itu challenge dan aku juga kan laki-laki ya masa iya hanya gitu aja nyerah, aku ada tanggung jawab yang aku pikul demi perkembangan untuk diri ku. Dukungan ya, dukungan yang kudapat paling dari orang tua si.”

(R.C, 09 Febuari 2023)

Sehingga berdasarkan penelitian maupun wawancara diatas dapat terlihat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mengalami hambatan-hambatan selama proses pengerjaan sering dirasakan. Hal ini dapat membuat mahasiswa tersebut tertekan dan kadang merasa putus asa. Dengan menerapkan *hardiness* yang tinggi diperlukan agar mahasiswa ini mampu menyelesaikan tugas akademiknya. Hal ini sejalan dengan aspek yang ada pada *hardiness* yaitu komitmen, dimana seseorang mahasiswa tidak akan langsung menyerah dalam tekanan ataupun permasalahan yang terjadi.

Lebih lanjut penelitian ini akan memberikan pemahaman tentang Hubungan antara *hardiness* dengan Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan Informasi diharapkan memberi pengaruh positif terhadap universitas maupun mahasiswa. Pada dasarnya penelitian ini akan memberikan kontribusi yang baik sehingga penelitian ini perlu dilakukan. Sehingga, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa akhir di Universitas HKBP Nommensen?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa akhir di Universitas HKBP Nommensen.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat memperkaya kajian teoritis mengenai *hardiness* pada mahasiswa psikologi khususnya untuk bidang psikologi dan memperoleh penjelasan, mengenai hubungan *hardiness* mahasiswa yang stress dalam mengerjakan skripsi.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Harapannya dengan penelitian baru ini dapat mengeksplorasi penerapan temuan sebelumnya dalam konteks yang berbeda atau dalam kasus yang lebih relevan dengan perubahan sosial, ekonomi, atau lingkungan yang terjadi sejak penelitian sebelumnya.

2. Dengan hasil penelitian ini, para pembaca dapat lebih memahami dan mengetahui apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir dan harapannya penelitian ini akan memberi

informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya menumbuhkan *hardiness* dalam mengerjakan skripsi.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat di jadikan dasar dari penelitian yang berkaitan pada *hardiness* dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1. Hardiness

Hardiness adalah karakteristik kepribadian seseorang yang berfungsi sebagai sumber resistensi dalam menghadapi serta menyakapi peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan, yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan banting, dan stabil dalam menghadapi sebuah tekanan (Kobasa, dalam Kobasa, Maddi, dan Kahn 2012). Menurut Kobasa, (dalam Rahmawan, 2011) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan konstalasi dari karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres.

Menurut Kobasa (dalam Hystad , 2009) , *Hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya pantul dalam menghalangi stres dalam kehidupan. *Hardiness* adalah salah satu dari tipe kepribadian yang secara utama tahan terhadap stress , *Hardiness* juga merupakan kombinasi dari karateristik kepribadian yang dapat dipercaya merupakan gambaran individu yang tetap sehat walau dalam keadaan yang kurang baik sekalipun .

Sedangkan, Menurut Maddi (2013) menyatakan *hardiness* adalah keberanian eksistensial, yang melibatkan pengakuan dan penerimaan bahwa hidup pada dasarnya penuh tekanan, dan melihat perubahan yang sedang berlangsung sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh dalam kebijaksanaan dan keefektifan.

Definisi lain disampaikan oleh Bartone, dkk (2010) menyatakan *hardiness* adalah gaya psikologis yang terkait dengan ketahanan, kesehatan yang baik, dan kinerja dalam berbagai kondisi stress.

Berdasarkan beberapa pengertian *hardiness* diatas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah ciri kepribadian individu yang dapat menahan dan mengendalikan stress dan akhirnya tidak menjadi gangguan yang mengganggu.

1.1.1. Aspek-Aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa, dkk (2012) menyatakan aspek-aspek dari *hardiness* yaitu :

1. *Commitment*

Commitment adalah individu yang mempresentasikan mengenai seberapa jauh seseorang melibatkan diri di dalam situasi atau permasalahan yang dihadapi. Seseorang yang memiliki komitmen yang tinggi serta mengalami permasalahan dalam penyelesaian masalah yang tinggi dia akan bertahan, terlibat aktif serta tidak langsung menyerah dalam tekanan atau permasalahan yang terjadi. Individu yang memiliki *commitment* memiliki kesadaran akan tujuan yang akan dicapai, yang menuntunnya mengidentifikasi dan memberi makna pada setiap peristiwa, segala sesuatu/benda, dan orang lain yang berada di dalam lingkungannya.

2. *Control*

Control adalah suatu kepercayaan individu mengenai kemampuan yang ia miliki untuk mempengaruhi serta mengelola peristiwa yang terjadi

pada dirinya. Dimana seseorang memiliki kendali atau *control* terhadap suatu keadaan, maka ketika seseorang mengalami stress, individu tersebut akan berpikir bagaimana dirinya bisa mengarahkan serta mengelola situasi tersebut menjadi lebih baik. Orang dengan ciri ini mampu menramalkan kejadian yang akan terjadi, sehingga mengurangi stress dan gelisah. *Control* membuat individu menganggap bahwa peristiwa yang dialami sebagai akibat dari tindakan diri sendiri, bukan suatu hal yang asing, tidak diharapkan dan berat untuk dihadapi.

3. *Challenge*

Challenge adalah tendensi seseorang dalam memandang suatu perubahan sebagai suatu kesempatan untuk maju dan berkembang daripada memandang permasalahan dari sisi negatif seperti ancaman. Individu yang memiliki ciri ini memandang tantangan sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan.

1.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Hardiness*

Menurut Bissonnette (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* seseorang yaitu :

1. Kemampuan kognitif individu (*cognitive's individuals*)

yakni kemampuan kognitif individu bagaimana melakukan penilaian terhadap situasi yang menyebabkan stres.

2. Strategi koping (*coping strategies*)

yakni berhubungan dengan bagaimana strategi individu dalam mengatasi permasalahan untuk menghadapi situasi yang menyebabkan stres.

3. Gaya optimis yang jelas (*optimistic explanatory style*),

yakni berhubungan dengan bagaimana individu memiliki keyakinan mampu mengatasi situasi yang menyebabkan stres.

1.2. Stress

Menurut Gadzella & Masten (2013) menjelaskan bahwasannya stress ialah suatu respon yang menyebabkan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan keadaan yang sedang terjadi.

Menurut Gadzella (2014), stres adalah suatu kondisi di mana individu mengalami ketegangan atau tekanan yang tidak dapat diatasi dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (dalam Gadzella & Masten 2013) menyatakan stress ialah bentuk transaksi antara stimulus dengan respon tertentu yang mengancam seseorang. Stress yang dialami seseorang bukan pada situasi atau peristiwa atau pada seseorang tetapi interaksi antara situasi dan orang tersebut tergantung bagaimana seseorang menilai serta beradaptasi dengan situasi tersebut. Berbeda dengan definisi lainnya

Menurut Selye (dalam Gadzella & Masten 2013) menyatakan stress ialah respon yang di timbulkan oleh kejadian eksternal yang berbeda (stimulus) seperti bagaimana seseorang bereaksi terhadap stress.

Sehingga, dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian stress ialah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku seseorang terhadap situasi yang dianggap menantang atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

1.2.1. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Stress

Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten 2013) menjelaskan mengenai aspek-aspek stress yaitu :

1. Frustrasi

Frustrasi ialah individu menilai pengalaman yang berhubungan dengan keterlambatan dalam mencapai suatu tujuan serta merasa kerepotan dalam menghadapi situasi, kegagalan ketika mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, tidak dapat diterima secara sosial serta penolakan kesempatan. Individu merasa kerepotan dalam mengumpulkan data yang minim sehingga mengalami frustrasi bahwasanya kalau tidak menemukan data valid artinya penelitiannya tidak akan diterima nantinya. Sehingga, merasa terasing kalau nantinya tidak sesuai dengan target.

2. Konflik

Konflik ialah permasalahan dalam menilai pilihan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan, tidak diinginkan, diinginkan & tidak diinginkan. Contohnya seperti mengalami konflik yang bertentangan antara mengerjakan revisi atau mengikuti program yang juga penting

3. Tekanan

Tekanan ialah dimana seseorang menilai situasi seperti kompetisi berdasarkan tenggat waktu, aktivitas berlebihan dan hubungan interpersonal Misalnya merasa tertekan karena terpengaruh dari teman-teman yang menganggap bimbingan atau wisuda itu seperti kompetisi, tertekan dengan mengikuti deadline yang diberikan juga terlalu cepat

4. Perubahan

Perubahan ialah dimana seseorang menilai pengalaman yang tidak menyenangkan mengalami banyak perubahan dalam satu waktu dan kehidupan serta tujuan yang mengganggu seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

1. Self Imposed

Self Imposed ialah dimana seseorang menilai suatu peristiwa sebagai keinginan seseorang untuk bersaing agar di cintai oleh semua orang, kekhawatiran tentang segala hal, penundaan, solusi untuk masalah serta kecemasan dalam menghadapi situasi. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokastinasi.

1.2.2. Reaksi-Reaksi Stress

Menurut Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten 2012) menjelaskan mengenai reaksi-reaksi dari stress yaitu :

1. *Fisiologis*

Reaksi *Fisiologis* ialah menilai berdasarkan pengalaman seseorang dengan berkeringat, gagap, gemetar, gerakan cepat, kelelahan, masalah perut, masalah pernapasan, sakit punggung, reaksi kulit, sakit kepala, nyeri rematik, dan penurunan berat badan atau penambahan berat badan.

2. Emosional

Reaksi emosional ialah reaksi yang menilai berdasarkan pengalaman seseorang dengan ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan.

3. Perilaku

Reaksi Perilaku ialah reaksi yang menilai berdasarkan pengalaman seseorang dengan menangis, melecehkan orang lain, melecehkan diri sendiri, merokok berlebihan, mudah tersinggung terhadap orang lain, mencoba bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan memisahkan diri dari orang lain.

4. Penilaian *Kognitif*

Reaksi penilaian *kognitif* ialah reaksi yang menilai bahwasannya seseorang menganalisis situasi stres dan menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi stres.

1.3. Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Maria Puji Lestari, dkk (2022) pada mahasiswa kedokteran universitas malahayat angkatan 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p atau p-value adalah 0,010 ($p < 0.05$) dan nilai r adalah 0,234 terhadap stres. Sedangkan untuk signifikannya menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres. Dalam hal ini disimpulkan bahwasannya kontribusi kepribadian *hardiness* berpengaruh terhadap stres. Jadi untuk hipotesa pada penelitian ini yaitu (H_a) diterima bahwa adanya hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati selama pandemi covid-19 angkatan 2018 dan hipotesa (H_o) ditolak.

Sejalan dengan penelitian di atas Selvani Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri (2017) melaukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang”. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -.63 pada $p = .000$ ($p < .001$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin

tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres yang dialami taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres yang dialami taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Hal tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Intan Wientya Risana dan Erin Ratna Kustanti (2020) Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,555$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dengan stres. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Prasetyaningrum (2014) tentang hubungan antara *hardiness* dengan stres pada mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres. Riggio dan Porter (2013) juga mengungkapkan bahwa ketika individu kurang memiliki *hardiness* maka akan menimbulkan stres yang tinggi. Stres dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres adalah

karakteristik kepribadian yang merupakan faktor psikologis. Salah satu kepribadian yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres adalah *hardiness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Awida Tri Sekariansah dan Hastaning Sakti (2013) yang berjudul *Hardiness Relationship Between Stress With Sort Of Students In Thesis*. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dengan teknik analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar - 0,553 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Maddi (dalam Cole dkk, 2004, h.66), bahwa *hardiness* memiliki tiga komponen yang saling berhubungan, dan diperkirakan akan mempengaruhi dua mekanisme dasar yang meningkatkan kesehatan dan kinerja seseorang ketika mengalami kondisi stres. Secara khusus, sikap tangguh diyakini mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi situasi kehidupan yang penuh stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Iqbaal Ramadhan dan Yuli Aslamawati (2021) yang berjudul *Hubungan Hardiness Dengan Stres (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (Pspd) Di Kota Bandung)* menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara *hardiness* dengan stres adalah -0.504 dan koefisien signifikansi sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat, signifikan, dan negatif antara *hardiness* dengan stres.

1.4. Kerangka Konseptual

Kobasa (dalam Kobasa, Maddi, dan Kahn 2012) mendefinisikan *hardiness* sebagai karakteristik kepribadian seseorang yang berfungsi sebagai sumber resistensi dalam menghadapi serta menyikapi peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan, yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan banting, dan stabil dalam menghadapi sebuah tekanan. Kobasa (dalam Kobasa, Maddi, dan Kahn, 2012) menjelaskan bahwa *hardiness* individu dapat diukur melalui tiga aspek yaitu *commitment*, *control* dan *challenges* yang termanifestasi melalui perilaku individu saat menghadapi situasi menimbulkan stres.

Ketiga aspek *hardiness* ini saling berhubungan yang mana terlihat saat mahasiswa dihadapi oleh situasi yang mengharuskan seperti penyusunan skripsi pasti ada hal yang menarik dan berguna yang memunculkan mahasiswa tersebut lebih ingin menerapkan suatu komitmen (*commitment*), mahasiswa dapat mempengaruhi setiap situasi yang dirinya alami seperti saat menyusun skripsi yang mana mahasiswa hanya perlu bisa mengontrol dirinya saat menyusun skripsi (*control*), dan saat kehidupan seringkali berubah seperti perubahan sistem aturan skripsi saat ini yang mengharuskan publish jurnal diluar keinginan individu yang merupakan hal wajar terjadi mahasiswa hanya perlu menjadikan hal tersebut sebagai tantangan dalam mendapatkan suatu gelar dalam pendidikan tinggi (*challenge*) (Pangestu, 2019).

Selama proses pengerjaan skripsi, *hardiness* ini berhubungan dengan stress yang dialami mahasiswa yang mana saat ingin mencapai *hardiness* yang baik

mahasiswa sering terhambat dengan adanya stress yang dialami mahasiswa seperti sebagian besar mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan dari faktor internal maupun eksternal diri mahasiswa. Yang hal ini berhubungan dengan aspek-aspek stress seperti yang sesuai dengan aspek frustrasi yang mana mahasiswa merasa kerepotan dengan waktu pengambilan data yang tidak sesuai dengan kondisi subjek dan perasaan khawatir saat sebelum bimbingan maupun setelah bimbingan. Selain frustrasi, ada juga berhubungan dengan tekanan yang mana mahasiswa merasakan tertekan karena kesulitan untuk memulai, mulai lelah karena revisi tak kunjung selesai, dan motivasi mulai menurun karena tertinggal oleh teman-teman yang lain, perubahan motivasi yang menjadi rendah mudah bosan sesuai dengan aspek perubahan yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi (Pangestu, 2019).

Pernyataan diatas sesuai dengan apa yang didapat penulis dalam fenomena yang terjadi di lapangan yang menjelaskan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengambil skripsi sering kali dihadapkan dengan berbagai masalah yang dihadapi saat mengerjakan skripsi. Seperti mahasiswa merasakan tekanan saat mengerjakan skripsi sehingga lebih memilih skripsi tersebut sering ditinggalkan dengan masalah yang belum dapat terselesaikan dan baru kembali mengerjakan skripsi apabila kondisi hati mahasiswa sudah membaik. Selain itu terjadi karena konflik yang dirinya alami merasakan kesulitan mencari sumber referensi juga membuat mahasiswa merasakan skripsi sebagai tekanan besar untuk dirinya. Sehingga, untuk mengatasi hambatan yang dirasakan, seseorang membutuhkan usaha atau strategi yang tepat agar tetap dapat menyelesaikan skripsinya untuk memunculkan *hardiness* yang baik. Strategi tersebut bergantung pada kepribadian yang dimiliki

individunya, yaitu apakah dirinya mudah menyerah pada keadaan atau menghadapinya dengan penuh semangat.

Hardiness perlu diterapkan pada saat mahasiswa berada dibawah tekanan hingga berdampak pada psikologis mahasiswa. Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa selama menyelesaikan skripsi ialah mahasiswa menjadi mudah stress karena merasa sulit menyelesaikannya, tidak ada kemampuan mengolah informasi yang didapatkan. Menurut Bortone, dkk (2013) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *hardiness* yang tinggi memiliki komitmen yang kuat untuk berusaha menyelesaikan pekerjaan maupun tuntutan hidup serta individu juga aktif dalam menanggapi lingkungan sekitar. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dinyatakan Lestari, Marhayuni, Putri, dan Jannah (2022) menyatakan bahwasanya Individu yang memiliki *hardiness* tinggi yang berarti mereka dapat menyelesaikan dan memiliki komitmen terhadap tugas, dapat mengontrol permasalahan yang terjadi dan memiliki target. Begitu juga, menurut Risana & Kustanti (2020) menyatakan mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki komitmen untuk tetap mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas meskipun sulit dan berat, mahasiswa mampu menekan kesulitan yang dialami dan mahasiswa berusaha untuk belajar lebih giat lagi ketika memperoleh hasil yang tidak sesuai target.

Sedangkan, menurut Sekariansah & Sakti (2013) menyatakan individu yang memiliki *hardiness* yang rendah telah ditemukan menampilkan peningkatan tanda-tanda depresi serta kecemasan tinggi dan tekanan psikologis. Sehingga dengan itu, mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan lebih mampu mengendalikan

setiap situasi yang penuh dengan tantangan dengan memiliki komitmen setiap proses penyelesaian skripsi, yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan banting, dan stabil dalam menghadapi segala situasi seberat apapun, memberikan *effort* yang besar dalam proses pengerjaannya.

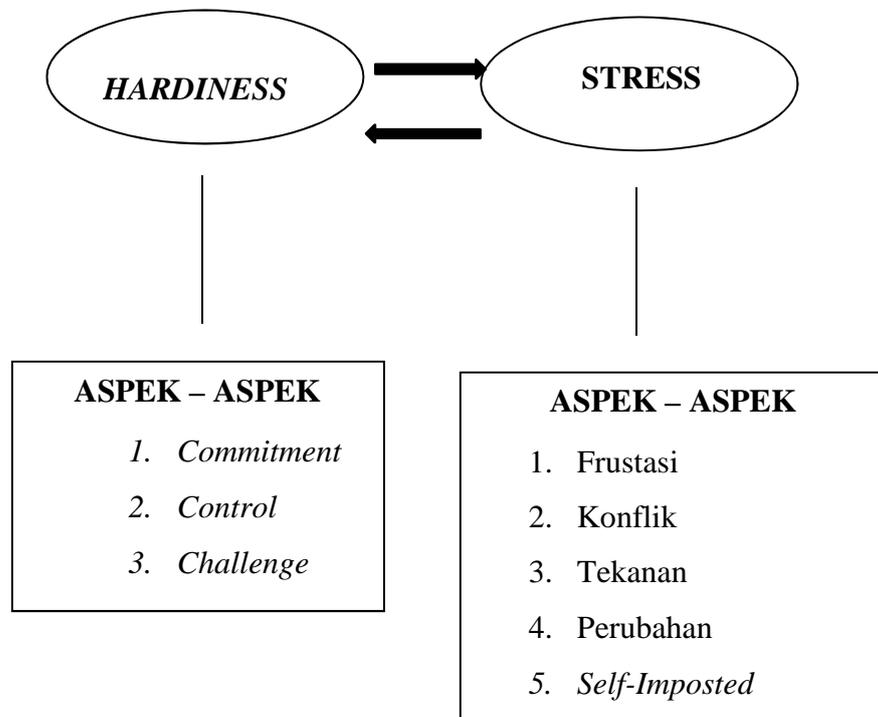
Dalam penelitian ini hubungan *hardiness* dengan stress diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021) menemukan bahwasanya ada hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang menemukan apabila semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stres dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres skripsi yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan karena dengan adanya kepribadian *hardiness* maka mahasiswa dapat mengontrol, mengubah situasi yang menegangkan, memiliki komitmen untuk menyelesaikan skripsi dengan baik serta menilai bahwa perubahan merupakan suatu tantangan sehingga stres yang dialami mahasiswa menjadi berkurang. Menurut Gadzella & Masten (2005) menyatakan stress ialah bentuk dari respon yang menyebabkan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan keadaan yang sedang terjadi. Mahasiswa harus dapat menyesuaikan diri dengan proses dalam penyusunan skripsi dan harus mampu memmanagement diri seefisien dan seefektif mungkin. Adapun, Aspek-aspek stress menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten 2005) yaitu : frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self imposed*.

Menurut Wiebe (2011) menyatakan adanya hubungan *hardiness* dengan stres, dimana apabila individu memiliki tingkat stress yang rendah maka seseorang yang mempunyai *hardiness* yang tinggi menilai stressor secara objektif atau tidak

mengancam . Mahasiswa dengan *hardiness* yang baik mampu menjalani studi dan mencapai target yang ditetapkan mengenai skripsi . Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kurnia dan Ramadhani (2021) menyatakan mahasiswa yang berusaha untuk lebih kompeten dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa, aktivitas yang padat dan waktu deadline yang singkat membuat lebih termotivasi untuk mengatur waktu sebaik mungkin dan memprioritaskan kegiatan yang penting agar tidak larut dalam stres yang dialaminya.

Sehingga, peneliti menduga terdapat hubungan antara *hardiness* dengan Stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir. Peneliti menduga bahwasanya apabila *hardiness* yang dimiliki mahasiswa rendah, mahasiswa sulit mengelola stress yang dirinya alami. Begitu juga sebaliknya, apabila *hardiness* yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka mahasiswa akan mampu menyesuaikan diri didalam kondisi tekanan dalam proses penyusunan skripsi dan terus berusaha mengelola diri agar tidak terjebak didalam stress.

Gambar 2.1 Kerangka konseptual hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi



1.5. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir di Universitas HKBP Nommensen

Ho : Tidak ada hubungan antara *hardiness* dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir di Universitas HKBP Nommensen.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, dalam Winarno, 2011). Variabel juga dapat diartikan sebagai suatu konsep yang mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi (Ibnu, dalam Winarno, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Hardiness*

Variabel Terikat (Y) : Stress mengerjakan skripsi

3.2. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dari variable-variabel yang ada di penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.2.1. *Hardiness*

Hardiness (Hardiness Personality). *Hardiness* merupakan kemampuan individu untuk mampu kuat melawan stres dalam tekanan selama mengerjakan skripsi yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan stres pada individu yang bersangkutan. *Hardiness* diungkap melalui skala *hardiness* yang disusun

berdasarkan aspek *hardiness* dari Kobasa. yang meliputi komitmen, kontrol, dan tantangan. Tinggi rendahnya *hardiness* pada subjek dilihat dari skor total skala *hardiness*. Semakin tinggi skor *hardiness* yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat *hardiness* pada subjek, dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat *hardiness* pada subjek.

3.2.2. Stress

Stress merupakan tekanan yang di alami pada mahasiswa semester akhir yang gagal dalam menghadapi tekanan dalam mengerjakan skripsi dan menganggap tekanan dari skripsi yang di terima tersebut sebagai gangguan.

Dalam penelitian ini, stress akan diukur dengan aspek aspek stress menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten 2005) yaitu : frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self imposed*.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di universitas HKBP Nommensen Medan pada tahun 2023.

3.4. Populasi Dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017).

Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini yang menjadi subjek populasi penelitian adalah sebanyak 1.974 responden yang merupakan seluruh mahasiswa akhir yang aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan. Yang di peroleh dari PSI (Pusat sistem informasi) UHN 2023.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik pengambil sample yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah noproability sampling dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun karakteristik sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu : Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi yang aktif di universitas HKBP Nommensen Medan. Perhitungan jumlah sampel menggunakan tabel penentuan sampel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2017) dengan taraf kesalahan 5% di dapatkan hasil sampel yang dibutuhkan sebesar 297 sampel mahasiswa akhir yang aktif di universitas HKBP Nommensen Medan.

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Tabel 3.4.2. Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10%.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya yang ada pada pilihan jawaban. Skala psikologi adalah suatu perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2015). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *hardiness* dan skala stress.

3.5.1. Skala *Hardiness*

Pengukuran Skala *hardiness* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi *hardiness*, yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. Menurut Goleman (2001). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran *hardiness* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Pengukuran *hardiness* menggunakan skala model likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek *hardiness*, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge* Menurut Kobasa (dalam Kobasa, Maddi, dan Kahn 1982). Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Skala likert dalam

pengukuran *hardiness* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

3.5.2. Skala Stress Mengerjakan Skripsi

Pengukuran stress mengerjakan skripsi menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi stress mengerjakan skripsi menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten 2005) yaitu frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self imposed, physiological, emotional, behavioral* dan *cognitive appraisal*.

Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran stress mengerjakan skripsi memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala Pengukuran stress menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek stress menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten 2005) yaitu frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan *self imposed*. Skala Likert dalam pengukuran stress memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur dalam pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 2 (dua) tahap, yaitu sebagai berikut :

3.6.1. Tahap Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan suatu cara yang bertujuan untuk menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu maka untuk mendapatkan data yang akurat dan tidak bias maka peneliti harus merencanakan dan menyikapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :

a. Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur psikologi yang berbentuk skala yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Dalam teknik pengambilan datanya akan disusun dengan menggunakan tabel blueprint dalam bentuk item-item pernyataan. Kedua skala alat ukur ialah :

1. Skala Hardiness

Skala *personality dispositions of hardiness scale* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Kobasa, Maddi dan Kahn (1982) yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan jawaban favorable 1,2,3,4 dan jawaban unfavorable bernilai 4,3,2,1.

**Tabel 3.6.1. Blueprint Instrument *Hardiness*
Sebelum Uji Coba**

No.	Aspek/Dimensi	Indikator Perilaku	Item Favorabel	Item Unfavorabel	Jumlah
1.	<i>Commitmen</i>	1. Individu tidak langsung menyerah dalam tekanan atau permasalahan yang terjadi.	1,2	14, 15	4
		2. individu memiliki kesadaran akan tujuan yang akan dicapai	3, 4	16, 17	4
		3. Individu memberi makna terhadap peristiwa yang berkaitan dengan skripsi	5	18	2
2.	<i>Control</i>	1. individu mampu untuk mempengaruhi peristiwa yang terjadi pada dirinya	6	19, 20	3
		2. individu memiliki kemampuan untuk	7, 8, 9	21	4

		mengelola stress			
3.	<i>Challenge</i>	1. Individu memandang suatu perubahan sebagai suatu kesempatan untuk maju	10, 11	22, 23	4
		2. Individu memandang tantangan sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan	12, 13	24, 25	4
Jumlah : 25 item					

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala Likert “*Hardiness*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
STS	1	4
TS	2	3
S	3	2
SS	4	1

1. Skala Stress

Skala Stress The students life stress inventory yang di susun berdasarkan aspek-aspek stress dari Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) yaitu frustrasi, konflik, tekananan, perubahan dan *self imposed, physiological, emotional, behavioral, cognitive appraisal*. Alat ukur ini menggunakan

skala likert yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan jawaban favorable 1,2,3,4 dan jawaban unfavorable bernilai 4,3,2,1.

Tabel 3.6.2. Blueprint Instrument Stress mengerjakan skripsi Sebelum Uji Coba

No.	Aspek/Dimensi	Indikator Perilaku	Item Favorabel	Item Unfavorabel	Jumlah
1.	1. Frustrasi	1. Individu mengalami Keterlambatan dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan	1, 2	35	3
		2. individu mengalami kehilangan kesempatan	3	36	2
2.	Konflik	1. Individu mengalami permasalahan dalam memilih dua pilihan yang di inginkan	4, 5	37	3
		2. Individu kesulitan dalam memilih hal yang harus di prioritaskan	6, 7	38	3
3.	Tekanan	1. Individu merasa Harapan	8, 9	39, 40	4

		dari keluarga atau orang lain menjadi beban			
		2. Individu merasa tertekan deuji congan deadline	10	41	2
4.	Perubahan	1. Individu menilai perubahanyang sangat cepat sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan	11, 12	42	3
		2. Individu menganggap perubahan sebagai sesuatu yang mengganggu dalam kehidupan	13, 14	43, 44	4
5.	<i>Self Imposed</i>	1. Individu memiliki kekhawatiran di segala situasi	15, 16	45, 46	4
		2. individu memiliki keinginanuntuk disukai semua orang	17, 18	47, 48	4
6.	<i>Physiological</i>	1. Berkeringat secara berlebihan	19	49	2

		2. Makan secara berlebihan/ tidak memiliki nafsu makan	20	50	2
		3. Merasa sakit atau nyeri disalah satu atau beberapabagian tubuh	21	51	2
		4. Mudah kelelahan	22	52	2
7.	Emotional	1. Merasa takut	23	53	2
		2. Merasa depresi	24	54	2
		3. Merasa kesal/marah	25, 26	55	3
8.	Behavioral	1. Mudah menangis	27	56	2
		2. Mudah Tersinggung	28	57	2
		3. Menyakiti diri sendiri	29	58	2
		4. Mengasingkan diri	30	59	2

9.	<i>Cognitive appraisal</i>	1. Memikirkan dan menganalisa strategi yang paling efektif	31, 32	60, 61	4
		2. Menganalisa kesalahan yang dialami	33, 34	62	3
Jumlah : 62 Item					

Tabel 3.6.3. Kriteria Penilaian Skala Likert “Stress”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
STS	1	4
TS	2	3
S	3	2
SS	4	1

b. Uji Coba Alat Ukur

Setelah selesai melakukan pembuatan alat ukur dalam bentuk table blue print, maka tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan uji coba alat ukur tersebut melalui penyebaran dengan media Google form yang bertujuan untuk menguji apakah alat ukur yang telah disusun tersebut telah reliabilitas dan validitas sehingga dapat digunakan pada saat pelaksanaan penelitian sebenarnya nanti. Maka peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal

14 Juli 2023 kepada 56 orang yang merupakan mahasiswa/I akhir dari berbagai Fakultas yang ada di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Setelah uji coba selesai dilakukan, maka hasil uji coba tersebut dianalisis menggunakan program SPSS 26.0 for windows dengan prosedur analisis sederhana untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang telah diuji dan menyusun kembali item-item pada setiap skala tersebut yang telah lolos uji coba untuk dapat diujikan kembali pada saat tahap pelaksanaan penelitian sebenarnya.

Adapun table blueprint dari kedua variabel penelitian yang telah diuji coba tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.6.4. Blueprint Instrument *hardiness* Setelah Uji Coba

No.	Aspek/Dimensi	Indikator Perilaku	Item Favorabel	Item Unfavorabel	Jumlah
1.	<i>Commitmen</i>	1. Individu tidak langsung menyerah dalam tekanan atau permasalahan yang terjadi.	1,2	14, 15	4
		2. individu memiliki kesadaran akan tujuan yang akan dicapai	3, 4	16, 17	4
		3. Individu memberi makna terhadap peristiwa yang	5	18	2

		berkaitan dengan skripsi			
2.	<i>Control</i>	1. individu mampu untuk mempengaruhi peristiwa yang terjadi pada dirinya	6	19, 20	3
		2. individu memiliki kemampuan untuk mengelola stress	7, 8, 9	21	4
3.	<i>Challenge</i>	1. Individu memandang suatu perubahan sebagai suatu kesempatan untuk maju	10, 11	22, 23	4
		2. Individu memandang tantangan sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan	12, 13	24, 25	4
Jumlah : 24 item					

Dari hasil analisis komputerisasi yang dilakukan sebanyak dua kali menggunakan program SPSS 26 for windows, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas skala career decision making *self efficacy* sebesar 0,26 dan jumlah

aitem skala *hardiness* yang gugur adalah sebanyak 1 item sehingga item yang tersisa untuk layak uji adalah sebanyak 24 aitem.

Tabel 3.6.5. Blueprint Instrument Stress mengerjakan skripsi Setelah Uji Coba

No.	Aspek/Dimensi	Indikator Perilaku	Item Favorabel	Item Unfavorabel	Jumlah
1.	1. Frustrasi	1. Individu mengalami Keterlambatan dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan	1, 2	35	3
		2. individu mengalami kehilangan kesempatan	3	36	2
2.	Konflik	1. Individu mengalami permasalahan dalam memilih dua pilihan yang di inginkan	4, 5	37	3
		2. Individu kesulitan dalam memilih hal yang harus di prioritaskan	6, 7	38	3
3.	Tekanan	1. Individu merasa Harapan dari keluarga	8, 9	39, 40	4

		atau orang lain menjadi beban			
		2. Individu merasa tertekan deuji congan deadline	10	41	2
4.	Perubahan	1. Individu menilai perubahanyang sangat cepat sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan	11, 12	42	3
		2. Individu menganggap perubahan sebagai sesuatu yang mengganggu dalam kehidupan	13, 14	43, 44	4
5.	<i>Self Imposed</i>	1. Individu memiliki kekhawatiran di segala situasi	15, 16	45, 46	4
		2. individu memiliki keinginanuntuk disukai semua orang	17, 18	47, 48	4
6.	<i>Physiological</i>	1. Berkeringat secara berlebihan	19	49	2
			20	50	2

		2. Makan secara berlebihan/ tidak memiliki nafsu makan			
		3. Merasa sakit atau nyeri disalah satu atau beberapabagian tubuh	21	51	2
		4. Mudah kelelahan	22	52	2
7.	Emotional	1. Merasa takut	23	53	2
		2. Merasa depresi	24	54	2
		3. Merasa kesal/marah	25, 26	55	3
8.	Behavioral	1. Mudah menangis	27	56	2
		2. Mudah Tersinggung	28	57	2
		3. Menyakiti diri sendiri	29	58	2
		4. Mengasingkan diri	30	59	2

9.	<i>Cognitive appraisal</i>	1. Memikirkan dan menganalisa strategi yang paling efektif	31, 32	60, 61	4
		2. Menganalisa kesalahan yang dialami	33, 34	62	3
Jumlah : 51 Item					

Dari hasil analisis komputerisasi yang dilakukan sebanyak dua kali menggunakan program SPSS 26 for windows, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas skala Stress mengerjakan skripsi sebesar 0,26 dan jumlah aitem skala kecerdasan emosional yang gugur adalah sebanyak 11 aitem sehingga aitem yang tersisa untuk layak uji adalah sebanyak 51 aitem.

3.7. Validitas Alat Ukur

Validitas Alat Ukur Menurut Azwar (2012) validitas pada suatu alat ukur dapat dilihat dari sejauh mana kesahihan (ketepatan dan kecermatan) alat ukur tersebut dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis validitas content validity. Content validity adalah hubungan isi dengan item-item dalam alat ukur yang meliputi semua materi yang ingin diukur oleh peneliti. Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika r hitung $\geq 0,3$.

Oleh sebab itu untuk mendapatkan hasil alat ukur yang konsisten, maka peneliti menggunakan teknik komputasi korelasi antara setiap item dengan

menetapkan suatu kriteria tertentu dengan menggunakan program SPSS version 26.0 for windows. Kriteria tertentu yang dimaksudkan adalah dengan skor internal, yaitu skor total alat ukur yang kemudian akan dikorelasikan dengan skor pada masing-masing item dengan menggunakan bantuan dari dosen pembimbing (expert judgement). Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika r hitung $> 0,3$.

3.7.1. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan atau membagikan kuesioner dengan media google form pada tanggal 19 juli 2023 kepada 298 orang yang merupakan mahasiswa/I akhir dari berbagai Fakultas yang ada di Universitas HKBP Nommensen Medan. Prosedur dalam penelitian ini adalah dimana peneliti mendatangi kampus untuk mencari responden yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian. Setelah mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria, peneliti meminta waktu sebentar dari responden untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam google form tersebut sesuai dengan penilaian atau skor yang tersedia yang sesuai dengan dirinya. Peneliti juga menggunakan batas satu kali pengisian bagi setiap akun email, sehingga tidak terjadi pengisian ganda pada hasil google form.

3.8. Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data

yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian. Adapun tahap analisis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

3.9. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *IBM SPSS Statistic for Windows 26*.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data *hardiness* memiliki hubungan yang linear dengan data *stress*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *IBM SPSS Statistic SPSS for Windows 26*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.10. Uji Hipotesis

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi pearson product moment dengan menggunakan program SPSS 25.0 for windows. Teknik analisis pearson product moment ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *hardiness* dengan Stress mengerjakan skripsi. Uji hipotesis penelitian dapat diterima apabila nilai sig $p > 0,05$ dan jika $p < 0,05$ maka hipotesis ditolak.

