



HARDINESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU

Mirna Wahyu Agustina¹, Pracintya Wahyu Putri Deastuti²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

¹mirna.wahyu@uinsatu.ac.id, ²pracintyawahyuputri@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received march 5^{su}, 2023 Revised ,marcf 16th, 2023 Accepted April 17^{mo}, 2023</p> <p>Keyword: Hardiness, Academic Stress, Overseas Students</p>	<p><i>Overseas students are students who study in a different place from their place of origin. Overseas students tend to face more serious problems than non-overseas students and also different psychological pressures, one of which is academic stress. Meanwhile, hardiness is needed to minimize academic stress on overseas students. This study aims to determine the effect of hardiness on academic stress in overseas students. This research was conducted on overseas students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah class of 2019 until 2022. The number of samples in this study was 384 respondents. This research is research using quantitative methods with a comparative causal approach. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. Meanwhile, the data collection used in this study used a hardiness scale and an academic stress scale which were tested by validity and reliability tests. The data analysis technique in this study used simple regression assisted by SPSS V 22. From the research results obtained by the researcher, it is known that the results of the regression are $p = 0.001$ which is symbolized by $p < 0.05$ and the R Square value is 0.27 or 2,7%. The results in this study indicate that the hypothesis that has been proposed is accepted, namely that there is an effect of hardiness on academic stress in UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung overseas students with a negative significance direction.</i></p> <p>Copyright © 2023 Jurnal IDEA. All rights reserved.</p>

Corresponding Author:

Mirna Wahyu Agustina

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

mirna.wahyu@uinsatu.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan ditempat yang berbeda dari tempat asalnya. Mahasiswa rantau cenderung menghadapi permasalahan yang lebih berat dari mahasiswa bukan rantau dan juga tekanan psikologis yang tidak sama, salah satunya adalah stres akademik. Adapun *hardiness* sangat dibutuhkan untuk meminimalisir stres akademik pada mahasiswa rantau. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah antara angkatan 2019 hingga 2022. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 384 responden. Penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausal komparatif. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sedangkan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *hardiness* dan skala stres akademik yang diuji dengan uji validitas dan juga uji reliabilitas. Teknik analisis data dalam penelitian ini memakai regresi sederhana yang dibantu oleh *SPSS V 22*. Dari hasil penelitian yang diperoleh peneliti diketahui hasil dari regresi yaitu nilai $p = 0,001$ yang disimbolkan dengan $p < 0,05$ dan nilai *R Square* sebesar 0,27 atau 2,7%. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang telah diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan arah signifikansi negatif.

Kata Kunci: Hardiness, Stres Akademik, Mahasiswa Rantau.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan. Seperti yang diketahui, pada masa atau proses ini umumnya mahasiswa memasuki masa dewasa di antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada titik ini, mahasiswa mengambil tanggung jawab atas tahapan perkembangan mereka, termasuk tanggung jawab dari hidup mereka sampai dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Adapun mahasiswa banyak juga yang berasal dari luar wilayah atau tidak sama dengan tempat dirinya menempuh pendidikan, dan ini sering di kenal dengan mahasiswa perantauan atau mahasiswa rantau. Adapun tujuan mahasiswa merantau ini adalah untuk mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas yang tidak tersedia di tempat asalnya(Ridha, 2018).

Adapun mahasiswa yang menetap di rantau dan juga jauh dari orang tua ataupun keluarga dekat cenderung akan menghadapi tekanan psikologis (Fauzia et al., 2021). Dan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa rantau tentunya akan jauh lebih berat dari mahasiswa bukan rantau. Hal ini dikarenakan mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai perbedaan dalam segala aspek kehidupan, seperti perbedaan gaya hidup(Sudirmanto, 2019), adat istiadat(Anggraeni & Dunan, 2021), bahasa dan interaksi sosial(Ridha, 2018) yang tentunya tidak sama dengan tempat asal mahasiswa rantau dan juga permasalahan - permasalahan lain yang terjadi baik faktor akademik maupun non akademik yang mana dapat menyebabkan tekanan psikologis pada mahasiswa rantau. Adapun tekanan psikologis yang sering terjadi pada masa perkuliahan ini adalah stres. Stres adalah suatu tanggapan atau respon dari individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan - tuntutan yang sedang dialami (Barseli et al., 2020).

Data statistik menunjukkan stres pada mahasiswa Indonesia meningkat rata-rata 55,1% selama pembelajaran jarak jauh, sedangkan 66,3% terjadi pada mahasiswa di luar Indonesia(Fauziyyah et al., 2021). Dan tuntutan akademik seperti tugas kuliah tidak jarang menjadi salah satu penyebab terjadinya stres. Dilansir dari CNN Indonesia tepatnya di Yogyakarta pada bulan Oktober tahun 2021 terdapat kasus bunuh diri pada mahasiswi semester 5 teknik industri dari kampus swasta di Yogyakarta yang diakibatkan dari stres akibat tugas kuliah. Hal ini diketahui dari pesan pribadi mahasiswi tersebut yang bercerita kepada saudaranya tentang tugas kuliah yang terlalu banyak dan dua mata kuliah yang terlalu berat. Dan dalam dunia pendidikan, stres yang terjadi pada kasus tersebut sering dikenal dengan stres akademik(CNN Indonesia, 2021).

Stres akademik termasuk kedalam kelompok *distress*. Yang mana menurut Selye(McEwen & Karatsoreos, 2019) stres terbagi kedalam dua kelompok kategori yaitu yang pertama stres yang menyenangkan, yang disebut *eustress*, dan yang kedua stres yang tidak menyenangkan yang disebut *distress*, dan stres akademik masuk kedalam *distress*.

Menurut Barseli dan kawan – kawan (Barseli et al., 2017), stres akademik adalah suatu tekanan yang dihasilkan dari persepsi subyektif di situasi akademik. Tekanan tersebut menimbulkan reaksi negatif pada diri peserta didik (siswa atau mahasiswa) yang berupa tanggapan dari fisik, tanggapan dari perilaku, tanggapan dari pikiran dan tanggapan dari emosi negatif yang muncul akibat dari beban dan tugas akademik atau yang sering disebut dengan tuntutan akademik. Sehingga aspek dari stres akademik tersebut antara lain aspek fisik, aspek emosi, aspek pikiran, dan juga aspek perilaku (Barseli et al., 2017). Stres akademik juga dipengaruhi oleh stresor akademik atau *academic stresor*. Stresor akademik

merupakan stres yang dihadapi peserta didik yang terjadi akibat permasalahan dalam proses atau kegiatan pembelajaran (Barseli et al., 2017).

Adapun faktor – faktor penyebab dari masalah stres akademik terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor dari internal atau dari dalam diri peserta didik (siswa atau mahasiswa) dan faktor dari eksternal atau dari luar diri peserta didik, baik dari lingkungan sekitar ataupun lingkungan pendidikan dari peserta didik. Yang mana faktor internal dari masalah stres akademik ini berasal dari cara pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal dari stres akademik ini berasal dari tekanan dan dorongan untuk meraih prestasi tinggi, matakuliah atau pelajaran yang menyita waktu, persaingan orang tua peserta didik, dan juga dorongan sosial (Barseli et al., 2017). Oleh karena itu, stres akademik dapat disimpulkan merupakan situasi ketika peserta didik baik siswa maupun mahasiswa mengalami tekanan akibat dari tuntutan akademik yang memunculkan reaksi negatif pada diri individu.

Berdasarkan *preliminary research* yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 Desember 2022 kepada 11 mahasiswa yang terdiri dari 7 mahasiswa rantau dan 4 mahasiswa bukan rantau dari UIN Sayyid Ali Rahmatullah, didapati 10 dari 11 mahasiswa tersebut mengaku mengalami permasalahan – permasalahan yang mengarah pada stress akademik, dan mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah lebih banyak mengalami hal – hal yang berkaitan dengan stres akademik tersebut. Adapun stres akademik tersebut berasal dari faktor – faktor penyebab seperti tuntutan akademik, tuntutan keluarga, masalah ekonomi, lingkungan, yang menyebabkan perubahan dalam beberapa aspek seperti perubahan perilaku menjadi suka menutup diri, emosi yang negatif seperti marah – marah dan sedih tiba – tiba, pikiran yang terlalu *overthinking* dan mengalami keluhan fisik seperti pusing, kecapekan, asam lambung, darah rendah, nafsu makan berkurang dan sulit tidur, hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan Barseli dan kawan – kawan (Barseli et al., 2017). Hal tersebut juga sesuai dengan hasil yang diperoleh dari penelitian sebelumnya yang diteliti Handayani beserta Nirmalasari (2020) yang mengutarakan bahwa mahasiswa padasebagian besar menghadapi tingkat stres sedang dan mahasiswa perantauan atau rantau lebih banyak menghadapi tingkat stres berat dibandingkan mahasiswa bukan perantauan atau rantau. Oleh karena itu mahasiswa rantau sangatlah dituntut untuk memiliki kepribadian yang tahan banting atau tangguh untuk menghadapi setiap permasalahan tersebut. Individu yang dapat bertahan tersebut dalam istilah psikologi disebut memiliki kepribadian yang tangguh atau *hardiness* (Muslimin, 2020).

Adapun kepribadian menurut Alwisol (2009) merupakan bagian jiwa yang membangun eksistensi manusia, yang membentuk satu komponen dan tidak terpecah-pecah menjadi fungsi – fungsi. Sedangkan menurut Murray (Alwisol, 2009), kepribadian merupakan suatu komponen yang juga untuk mengatur organ-organ tubuh, yang terus-menerus berpartisipasi dalam perubahan fungsional sejak lahir hingga mati. Sehingga kepribadian ini, dapat disimpulkan sebagai keseluruhan dari tingkah laku atau perilaku, sikap, dan cara seseorang dalam bereaksi terhadap interaksi dengan individu lain.

Sedangkan menurut Kobasa (1979), *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian untuk melakukan pengendalian atau perlawanan dari tekanan ataupun stres. Kobasa berpendapat bahwa seseorang yang tangguh (*hardy people*) terlindungi dari kondisi kehidupan yang penuh dengan tekanan karena melibatkan respons afektif, kognitif, dan perilaku tertentu (Kobasa, 1979). Sedangkan menurut Muslimin (2020), *Hardiness* dapat

diartikan sebagai sifat kepribadian yang kuat atau tangguh dari seorang individu yang dapat membantu individu tersebut menghadapi keadaan yang tidak nyaman dengan mengubah masalah yang mereka hadapi menjadi peluang yang baik untuk tumbuh dan berkembang.

Adapun aspek dari *hardiness* menurut Kobasa(1979) terdiri dari tiga karakteristik atau aspek yaitu adalah *commitment*(komitmen), *control*(kontrol), dan *challenge* (tantangan), dan ketiga aspek tersebut merupakan satu komponen yang tidak dapat terpisahkan dan sering dikenal dengan 3C. Sehingga, *hardiness* dapat diartikan sebagai kepribadian tahan banting yang dapat mempertahankan diri dari tekanan psikologis dan membantu diri dalam melawan tekanan - tekanan tersebut yang salah satunya adalah stres.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Cahyani dan Mastuti (2022) terdapat pengaruh dari *self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19 dengan korelasi bersifat negatif. Sedangkan pada penelitian yang dilaksanakan oleh Afifah beserta Rositawati (2019) yang penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang atau cukup kuat antara antara kepribadian *hardiness* dengan prestasi akademik pada mahasiswa penerima program BIDIKMISI di ITB.

Sedangkan hasil penelitian dari Kurnia dan Ramadhani (2021) yang juga bertujuan agar dapat mengetahui pengaruh dari *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa juga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Ketiga variabel tersebut pada mahasiswa kebidanan Diploma IV.

Selanjutnya penelitian terdahulu dari Sovitriana dan Kawan – kawan (2021) dan penelitian yang dikerjakan oleh Prasetya dan kawan – kawan (2022) menunjukkan hasil yang sama antara kedua penelitian tersebut yaitu memiliki hubungan semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stres akademiknya selama belajar daring di masa covid – 19 yang terjadi pada siswa dan mahasiswa.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau yang ada di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Adapun yang menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini lebih fokus pada mahasiswa rantau yang ada di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Adapun mahasiswa rantau yang dijadikan responden adalah mahasiswa rantau yang menetap di Tulungagung dan tidak pulang - pergi, yang tidak hanya berasal dari berbagai kota di pulau jawa, melainkan dari berbagai kota di pulau lain yang ada di Indonesia. Dan tentunya setiap mahasiswa rantau ini memiliki beban tersendiri dalam menjalani masa perkuliahannya sehingga membutuhkan kepribadian yang tangguh untuk menghadapi permasalahan – permasalahan selama masa perkuliahan bahkan sesudahnya. Dan tentunya penelitian tentang pengaruh *hardiness* terhadap stress akademik ini belum pernah dilakukan sebelumnya pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Sehingga hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh dari *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

METODE

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini adalah penelitian yang digunakan dalam menguji sebuah teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini biasanya diukur dengan menggunakan alat penelitian seperti tes, angket dan wawancara terstruktur sehingga data numerik dapat dianalisis berdasarkan perhitungan statistik (Rukminingsih et al., 2020).

Adapun jenis penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kausal komparatif. Kausal komparatif adalah pendekatan yang melibatkan kegiatan penelitian yang dimulai dengan mengidentifikasi pengaruh satu variabel terhadap variabel lain dan kemudian berupaya menemukan kemungkinan variabel penyebab. atau dikenal sebagai hubungan sebab akibat (Rukminingsih et al., 2020). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel pertama *Hardiness* (Variabel *independent*/ X) dan juga variabel kedua yaitu Stres Akademik (Variabel *dependent*/ Y).

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2020, 2021, 2022 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dimana untuk jumlah populasi mahasiswa rantau sendiri menurut BAAK belum diketahui secara pasti karena keterbatasan data pada aplikasi *Smartcampus* yang belum dapat mengakses data mahasiswa rantau. Peneliti menentukan jumlah sampel dengan mengacu pada rumus *Lemeshow* karena jumlah populasi tidak diketahui tersebut. Dan didapatkan hasil perhitungan sampel dengan taraf kesalahan 5% yakni 384 mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*

Adapun kriteria subyek penelitian ini yaitu mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada angkatan 2019, 2020, 2021, 2022 yang berasal dari luar kota Tulungagung, baik berasal dari kota di pulau jawa dan luar pulau jawa, tidak pulang pergi, menetap baik kos, mondok/mahad/asrama, atau tinggal bersama keluarga, dan jarak kota asal lebih dari 40 KM.

Adapun instrumen penelitian ini menggunakan skala likert sebagai pilihan jawaban dengan 5 pilihan jawaban antara lain: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju) dengan bobot nilai antara 1 – 5 dengan disesuaikan jenis pernyataan dalam aitem tersebut (*favorable* atau *unfavorable*).

Sedangkan uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi *Aiken's V* dengan 4 *expert judgement* dengan skor relevansi 1 – 5, sehingga nilai *Aiken's V* minimal untuk syarat lolos atau valid sebesar 0,88. Dan nilai koefisien *Aiken's V* yang terkumpul pada alat ukur skala *hardiness* dan stres akademik berada diantara 0,88 – 1 sehingga diketahui bahwa pada skala *hardiness* dengan jumlah aitem sebanyak 32 aitem dikatakan lolos atau valid dan pada skala stres akademik dengan jumlah aitem sebanyak 40 aitem juga lolos atau valid.

Selanjutnya melakukan uji coba reliabilitas pada 30 responden dengan teknik *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan program statistik *SPSS 22* untuk membantu pengolahan data secara statistik. Hasil dari uji coba reliabilitas diketahui bahwa pada skala *hardiness* memiliki nilai *cronbach's alpha* yaitu 0,882 dengan satu kali putaran dengan daya diskriminasi 0,294 – 0,780. Sedangkan pada skala stres akademik memiliki *cronbach's alpha* yaitu 0,735 dengan satu kali putaran dan dengan daya diskriminasi 0,271 – 0,647.

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas kedua skala tersebut diketahui aitem dalam kedua skala tersebut reliabel karena mempunyai nilai minimum lebih dari 0,70 (Azwar, 2018) sehingga dikatakan reliabel. Sedangkan untuk uji seleksi aitem peneliti menggunakan daya diskriminasi dengan batasan 0,25 hal ini dilakukan agar aitem yang lolos tercukupi (Azwar, 2018). Sehingga untuk aitem pada skala *hardiness* memiliki aitem akhir sebanyak 27 aitem dan pada skala stres akademik memiliki aitem akhir sebanyak 18 aitem.

Adapun teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji linieritas dan untuk uji hipotesis dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji regresi linier sederhana, uji persamaan regresi dan uji koefisien determinasi menggunakan program statistik SPSS 22.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti dari 384 responden atau subyek penelitian yaitu, mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, peneliti melakukan uji hipotesis regresi linier sederhana untuk mengetahui adakah pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik sebagai berikut:

Tabel 2.1 Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1956.373	1	1956.373	10.680	.001 ^b
Residual	69975.585	382	183.182		

Pada tabel 2.1 tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 10,680 dengan tingkat signifikansi yaitu sebesar 0,001. Dimana diketahui dari nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 atau $p < 0,05$ atau $0,001 < 0,05$. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa variabel X *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y stres akademik.

Tabel 2.2 Uji Persamaan Regresi Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	β	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	85.807	6.097		14.074	.000
<i>Hardiness</i>	-.186	.057	-.165	-3.268	.001

Dependent Variable: Stres Akademik

Pada tabel 2.2 tersebut diperoleh hasil yaitu β -0,186 yang mana diketahui taraf signifikansi $p = 0,001$ ditandai dengan $p < 0,05$ atau $0,001 < 0,05$. Sehingga menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *hardiness* terhadap stres akademik dengan arah signifikansi negatif. Adapun persamaan regresi linier sederhana dari penelitian ini yaitu $Y = 85,807 + (-0,186)X$ yang dimana dapat diartikan nilai konstanta 85,807 yang ini mengartikan bahwa nilai konsisten variabel stres akademik sebesar -0,186. Sedangkan koefisien regresi X sebesar -0,186 yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai *hardiness*, maka pada variabel stres akademik bertambah sebesar -18,6 %.

Tabel 2.3 Uji Koefisien Determinan
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.165 ^a	.027	.025	13.534

a. Predictors: (Constant), Hardiness

Dari tabel 2.3 di atas tersebut diketahui untuk nilai koefisien determinasi R Square sebanyak 0,027. Dari data di tabel tersebut di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebanyak 2,7% dengan arah signifikansi negatif. Dimana semakin tinggi pengaruh dari *hardiness* maka semakin rendah pula tingkat stres akademik dan sebaliknya. Adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terlihat dari penelitian yang dilakukan *ini*.

Tabel 2.4 Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal Selama Berkuliah

	Tempat Tinggal Selama Berkuliah	N	Mean Rank
<i>Hardiness</i>	Kos	273	198.47
	Mondok/Mahad/Asrama	77	188.37
	Tinggal Bersama Keluarga	34	153.93
	Total	384	
Stres Akademik	Kos	273	185.87
	Mondok/Mahad/Asrama	77	198.27
	Tinggal Bersama Keluarga	34	232.68
	Total	384	
Test Statistics^{a,b}			
	<i>Hardiness</i>		Stres Akademik
Chi-Square	5.006		5.656
df	2		2
Asymp. Sig.	.082		.059

Berdasarkan tabel 2.4 di atas, menunjukkan hasil uji beda berdasarkan domisili asal dengan menggunakan teknik uji beda *Kruskall Wallis H* diperoleh hasil bahwa *hardiness* memiliki nilai signifikansi yaitu sebesar 0,082($p>0,05$), Sedangkan pada variabel stres akademik tersebut dengan nilai 0,059($p>0,05$). Maka dari itu, untuk kedua hasil uji beda variabel tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara 3 tempat tinggal selama berkuliah terhadap kedua variabel tersebut. Namun jika dilihat dari rerata terlihat bahwa mahasiswa rantau yang tinggal bersama keluarga lebih tinggi mengalami stres akademik jika melihat dari rerata di atas.

DISKUSI

Pada penelitian ini mayoritas responden adalah mahasiswa rantau yang berasal dari kota di pulau Jawa dengan banyak 328 responden sedangkan mahasiswa rantau yang berasal dari kota diluar pulau Jawa sebanyak 56 responden. Selanjutnya dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang tinggal dikos dengan 273 responden, sedangkan yang tinggal dengan mondok/mahad/asrama sebanyak 77 responden dan yang tinggal bersama keluarga sebanyak 34 responden.

Dari hasil kategorisasi untuk kategorisasi *hardiness* mahasiswa rantau tersebut, diperoleh hasil bahwa mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi hal ini diketahui dengan adanya 189 responden pada penelitian ini berkategori tinggi dengan persentase 49,

2% dan sangat tinggi dengan responden 165 responden dan persentase 43% dan pada kategori sedang terdapat 28 responden dan berpersentase 7,3% sedangkan kategori rendah terdapat 2 responden dan berpersentase 0,5% dan adapun kategorisasi sangat rendah tidak ditemukan pada responden, dan hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda & Rozali (2022) dimana menunjukkan variabel *hardiness* pada siswa SMP memiliki kategori tinggi dengan jumlah siswa terbanyak 139 siswa (52%).

Sedangkan, dari hasil kategorisasi stres akademik yang telah peneliti lakukan terlihat bahwa mayoritas mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berkategorisasi tinggi dengan banyak 131 responden dengan persentase 34,1%, sedangkan pada kategorisasi tinggi sebanyak 124 responden dengan persentase 32,3%, sedang dengan 98 responden dengan persentase 25,5%, Rendah dengan 31 responden dan persentase 8,1% adapun kategorisasi sangat rendah tidak ditemukan. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui kategorisasi stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung didominasi dengan Kategorisasi sangat tinggi, hal ini berbeda dengan hasil penelitian Handayani dan Nirmalasari (2020) yang kesimpulannya tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa rantau dengan bukan rantau tetapi pada sebagian besar mahasiswa menghadapi tingkat stres sedang dan mahasiswa perantauan atau rantau lebih banyak menghadapi tingkat stres berat dibandingkan mahasiswa bukan perantauan atau rantau dan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini juga berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Mastuti (2022) di mana hasil perolehan kategorisasi stres akademik pada mahasiswa perantau berada ditingkat stres akademik kategorisasi sedang dan berpersentase adalah 71%.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji beda untuk variabel *hardiness* mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah berdasarkan tabel 2.16 uji beda berdasar jenis kelamin diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki – laki dan perempuan terhadap variabel *hardiness* pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan kawan - kawan (2022) yang menyatakan perbedaan jenis kelamin dan juga usia secara signifikan mempengaruhi perbedaan tingkat *academic hardiness*. Sedangkan, pada variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin dimana hasilnya tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki – laki dan perempuan terhadap variabel stres akademik hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dony Darma dan Kawan kawan (2021) dalam judul penelitian perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa tidak ada perbedaan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa laki -laki dan perempuan. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Merry dan Henny (2020) yang menyebutkan terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin terhadap stres akademik.

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan angkatan responden terhadap variabel *hardiness* dimana diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *hardiness* dengan 4 angkatan responden, hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh Anggawati dan Satwika(2021) dimana ada pembeda antara mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk angkatan 2013, 2014, 2015, 2016 dan 2017. Sedangkan pada stres akademik hasilnya adalah terdapat perbedaan signifikan antara stres akademik dengan 4 angkatan dari responden penelitian hal ini berbeda dengan hasil penelitian dari

Merry dan Henny (2020) yang menyebutkan tidak ada perbedaan signifikan antara angkatan dari responden.

Selanjutnya peneliti juga melakukan uji beda untuk mengetahui perbedaan *hardiness* dari responden dengan tempat tinggal responden selama berkuliah dimana untuk hasilnya tidak ada pembeda antara tempat tinggal selama berkuliah yang berbeda – beda. Sedangkan uji beda pada variabel stres akademik untuk mengetahui perbedaan stress akademik dari responden dengan tempat tinggal responden selama berkuliah, hasilnya adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik dengan tempat tinggal selama kuliah hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Merry dan Henny (2020) yang menyatakan tidak ada perbedaan antara stres akademik dengan tempat tinggal selama kuliah. Namun dalam hasil rerata yang dilakukan oleh peneliti terlihat bahwa hasil rerata pada tempat tinggal selama berkuliah responden yaitu data demografis berdasarkan tinggal bersama keluarga memiliki rerata yang lebih tinggi dari pada rerata pada mahasiswa yang tinggal dikos dan tinggal mondok/mahad/asrama, hal ini bisa saja terjadi karena responden atau mahasiswa rantau yang tinggal bersama keluarga tersebut sering mendengar permasalahan yang terjadi dalam keluarga dan juga mengalami beban berat dalam perkuliahan sehingga membuat mahasiswa tersebut mengalami stres akademik jika dilihat dari hasil rerata yang tinggi, hal ini selaras dengan penuturan Ishmah Rosyidah dan kawan – kawan (2020) yang mana Stres akademik meningkat karena ada tekanan dialami oleh seseorang dengan berbagai tuntutan akademik baik bersumber dari dalam maupun dari luar lingkungan individu dan stres akademik meningkat ketika tanggung jawab dan peran individu juga meningkat.

Berdasarkan pengambilan data yang diperoleh peneliti pada hasil tabel diatas disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yang mana variabel *hardiness* (X) memiliki pengaruh signifikansi negatif terhadap variabel stres akademik (Y) pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dimana nilai R^2 0,27 atau 2,7% dengan persamaan regresi linier sederhana $Y = 85,807 + (-0,186)X$ dengan nilai sig. 0,001. Maka dari hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi nilai *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya jika nilai *hardiness* rendah maka stres akademik semakin tinggi pula. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan Yolanda dan Rozali (2022) hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta selama pembelajaran daring dengan *hardiness* yang mana memiliki pengaruh sebesar 39,4% terhadap stres akademik namun hasil pengaruhnya lebih besar dari yang diperoleh peneliti. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dan Ramadhani (2021) dimana terdapat pengaruh negatif *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa Diploma IV kebidanan.

Dan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat faktor lain yang tidak terlihat dalam penelitian ini. Faktor – faktor lain tersebut dapat mempengaruhi stres akademik selain *hardiness* yaitu faktor – faktor dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur dan kawan - kawan (2020) yang hasilnya ialah bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor yang berasal dari faktor – faktor internal dan faktor eksternal, yang mana untuk faktor internal terdiri dari *self efficacy* atau kepercayaan diri, *hardiness*, optimisme, motivasi dalam berprestasi dan

prokrastinasi, sedangkan untuk faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orang tua / keluarga.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Dimana terdapat pengaruh yang negatif antara *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dimana nilai *R square* yaitu sebesar 0,27 atau 2,7% dengan persamaan regresi linier sederhana $Y = 85,807 + (-0,186)X$ dengan nilai sig. 0,001. Maka dari hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi nilai *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya jika nilai *hardiness* rendah maka stres akademik juga akan semakin tinggi.

Adapun keterbatasan tersebut yaitu tidak diketahuinya data populasi secara pasti banyak nya mahasiswa rantau atau mahasiswa yang berasal dari luar kota yang berkuliah di UIN Sayyid Ali Rahmatulllah Tulungagung, sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus *lameshow* dan juga menggunakan kriteria tertentu untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Afifah, A. N., & Rositawati, S. (2019). Hubungan Hardiness dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Penerima Program Bidikmisi di Institut Teknologi Bandung. *Prosiding Psikolog*, 5(1), 195–199. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/14282>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Anggawati, F., & Satwika, P. A. (2021). Karakteristik Hardiness Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Waktu Pengerjaan Skripsi. *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Temilnas Xii*, 219–226.
- Anggraeni, N. D., & Dunan, A. (2021). Adaptasi Kultural Mahasiswa Perantau Dalam Menghadapi Gegar Budaya Saat Pandemi Cultural Adaptation of Middle Students in Dealing With Cultural Shock During Pandemic. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 145–160.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Barseli, M., Ifdhil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789–798. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36526>
- CNN Indonesia. (2021). *Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri*. CNN

- Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Dewi, A., Ayuningtias, L., & Rifani, E. (2022). *Academic Hardiness Tinjauan Dari Jenis Kelamin dan Usia Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Semarang*. 4(2), 68–73.
- Dony Darma Sagita, Shafna Utami Nur Fairuz, & Syifa Aisyah. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 09–16. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Handayani, E., & Nirmalasari, N. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(3), 63–66.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Dkk. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?mselkid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *JOURNAL OF Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/BF00263951>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lemeshow, S., Klar, J., Lwanga, stephen K., Pramono, D., & Hosmer, D. W. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan / Stanley Lemeshow; David W. Hosmer; Janelle Klar, Stephen K. Lwanga ; penerjemah, Dibyong Pramono Title*. Gadjah Mada University Press.
- Mamahit, & Christine, H. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- McEwen, B. S., & Karatsoreos, I. N. (2019). What is stress? *Stress Challenges and Immunity in Space: From Mechanisms to Monitoring and Preventive Strategies*, 19–42. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16996-1_4
- Muslimin, M. (2020). Pengaruh kepribadian hardiness dan kepemimpinan transformational

- terhadap kinerja karyawan PDAM Kota Malang. *Cognicia*, 8(1), 102–117. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11748>
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 11–24. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>
- Ridha, A. A. (2018). Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis yang Merantau. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 66–76. <https://doi.org/10.22146/jpsi.31094>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (1st ed., Vol. 53, Issue 9). Erhaka Utama.
- Sovitriana, R., Shofiyah, S., & Kartikaningrum, R. A. (2021). Hardiness dan Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI di SMAN 40 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovat*, Vol 1 No 1(1), 81–85. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/download/1437/1161>
- Sudirmanto, S. (2019). PERILAKU MAHASISWA RANTAU DI PEKANBARU (Studi Kasus Mahasiswa Pelalawan). *JOM FISIP*, 6, 1–12.
- Yolandah & Rozali, A. Y. (2022). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di Dki Jakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta*. <https://digilib.esaunggul.ac.id/pengaruh-hardiness-terhadap-stres-akademik-pembelajaran-daring-masa-pandemi-pada-siswa-smp-di-dki-jakarta-25105.html>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, Issue 2, pp. 235–239).