



Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Calon Guru

Putri Aprililla¹, Sri Wahyuni², Desma Husni³, ⁴Yuliana Intan Lestari

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Article Info

Received:

23 September 2024

Accepted:

29 September 2025

Published:

30 September 2025

Abstract. As prospective teachers, education students must not only comprehend the course material but also cultivate pedagogical skills, which sets them apart from students in other faculties. They are under a lot of strain, which might lead to stress related to their studies. The purpose of this study is to ascertain how teacher education students' academic stress and academic hardiness relate to one another. Using the quota sampling technique, the study's subjects are students from Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim of Riau's Faculty of Tarbiyah and Teacher Education. There were 400 pupils in the study's sample. The academic stress scale and the academic hardiness scale are the measurement instruments. With an effective contribution of 9.1%, the Pearson product-moment correlation analysis revealed a significant negative relationship between academic hardiness and academic stress among aspiring teachers, with a correlation coefficient (r) of -0.302 and a significance level (p) of 0.000 ($p=0.000<0.01$). The study's findings suggest that in order to lessen academic stress, teacher education students should improve their academic hardiness.

Keywords: Academic stress, academic hardiness, educational students

Abstrak. Mahasiswa keguruan memiliki keunikan dibandingkan mahasiswa fakultas lainnya, yang mana selain harus memahami materi kuliah, mereka juga harus mengembangkan keterampilan pedagogik karena mereka adalah calon guru. Hal ini membuat mereka memiliki tekanan yang lumayan berat dan dapat mengakibatkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara ketangguhan dan stres akademik pada mahasiswa keguruan. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dengan teknik *quota sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 400 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala ketahanan akademik dan skala stres akademik. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment by Pearson*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) -0,302 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p=0,000<0,01$), yang memiliki makna bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa calon guru, dengan sumbangan efektif sebesar 9,1 persen. Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa mahasiswa keguruan harus meningkatkan ketangguhan akademiknya agar dapat menurunkan stres akademik.

Kata kunci: Ketangguhan akademik, stres akademik, mahasiswa keguruan

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Sri Wahyuni

E-mail: sri.wahyuni@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Sebagai seorang pelajar, mahasiswa tidak akan terlepas dari ujian tugas-tugas mata kuliah, karena hal ini merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapat nilai yang baik sekaligus menjadi syarat agar mahasiswa lulus dan memperoleh gelar sarjana. Masa transisi mahasiswa harus berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Misalnya, menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data seakurat mungkin mengenai tugas dan lain sebagainya (Mulya & Indrawati 2016). Khususnya pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) atau Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK),

selain ilmu yang sesuai dengan jurusannya masing-masing, mereka juga dituntut memiliki kompetensi pedagogik agar dapat melakukan pembelajaran secara efektif terhadap siswa, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru Dan Dosen, pasal 10, ayat 1, yang berbunyi : *“Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi”*. Fakultas keguruan juga memiliki kurikulum wajib Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) atau Program Latihan Profesi (PLP), yang tidak ditemukan dalam sebagian besar fakultas lain, yang diatur secara khusus pada Peraturan Menteri Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia, Nomor 55 Tahun 2017, tentang Standar Pendidikan Guru.

Tuntutan yang tinggi terhadap kompetensi guru, dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa calon guru ini. Stres akademik merupakan suatu respon tubuh yang tidak spesifik, dari keadaan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Kaplan dan Sadock 2015). Mahasiswa yang berada dibawah tekanan akademik dapat mengalami dampak negatif pada dirinya sendiri dan akan membuat pengaruh terhadap reaksi fisik, perasaan, dan pikirannya. Secara emosional akan muncul perasaan marah, frustrasi, sensitif, sedangkan secara fisiologis munculnya reaksi wajah yang cemas, pucat, jantung berdebar-debar, gemetar dan lain-lain. Selain itu, dampak tingkah laku yang akan muncul yaitu menjadi orang yang membangkang, menghindari, keterlambatan menyelesaikan tugas kuliah, tidak adanya semangat untuk hadir di jam perkuliahan, serta melakukan aktivitas yang berlebihan dan berisiko (Aryani, 2016).

Fenomena stres akademik ini juga bisa mengakibatkan mahasiswa mengalami depresi hingga memilih untuk mengakhiri hidupnya, hal ini dapat disebabkan oleh permasalahan akademik mahasiswa tersebut yang terlalu berat dan berkepanjangan. Apabila masalah atau kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif, maka akan memberikan dampak negatif yang pada akhirnya menimbulkan stres, hal ini dapat mengganggu kestabilan emosi dan akan berakibat fatal jika dialami secara terus menerus. Adapun data aktual bunuh diri remaja di Indonesia tidak diketahui, namun pemberitaan tentang bunuh diri semakin meningkat di berbagai media. Salah satu kasus yang terjadi di Universitas Bandung, terdapat dua mahasiswa yang memilih untuk mengakhiri hidupnya, kedua mahasiswa tersebut diketahui sebagai mahasiswa semester 13 yang diduga mengalami stres akademik (Putra, 2018).

Penelitian stres akademik pada mahasiswa keguruan menemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa cukup stres terhadap tuntutan akademik yang harus dijalaninya (Oktafiani & Aliwar 2021: Barus & Muzakki 2025). Khususnya pada mahasiswa FTK UIN Suska Riau, yang memiliki profil lulusan *“tenaga pendidik yang memiliki kualifikasi akademik dan profesional di bidang kependidikan dan keguruan, berlandaskan nilai-nilai keislaman”*, tentu memiliki tuntutan yang lebih dibandingkan dengan FKIP karena terdapat nilai-nilai keislaman yang harus dipahami dan aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan tiga orang mahasiswa fakultas keguruan pada tanggal 11 September 2023, ditemukan bahwa stres akademik yang terjadi dikarenakan adanya mata kuliah yang sulit, beberapa dosen sulit untuk memberikan nilai, banyaknya tugas yang menumpuk dan harus dikerjakan secara bersamaan, fasilitas belajar yang kurang memadai, dan dosen cenderung hanya memberikan tugas disetiap perkuliahan berlangsung. Hal ini tentu saja akan berpengaruh pada nilai yang di diperoleh dan memunculkan stres akademik pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa cenderung emosional dan sulit untuk menghadapi tuntutan-tuntutan akademik, karena sedang berada dalam kondisi yang menekan dirinya, sehingga membuat ia menjadi cemas dan akan memunculkan pemikiran-pemikiran negatif contohnya seperti ia berpikir bahwa dirinya tidak akan mampu menyelesaikan semua tuntutan akademik yang ia hadapi (Bandura, 2010).

Benishek & Lopez (2001) menjelaskan bahwa kemampuan resiliensi yang lemah, dan tidak memiliki komitmen, serta pengendalian diri yang kuat merupakan pemicu utama terjadinya stres akademik di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, banyak literatur menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan ketangguhan (*hardiness*), salah satu yang membedakan sikap individu ketika menghadapi masalah adalah dengan memiliki ketangguhan akademik (*academic hardiness*) (Schultz dan Schultz 2017). Mahasiswa dengan ketangguhan akademik yang lebih tinggi akan mampu menghadapi dan mengatasi masalah hidupnya, sebaliknya mahasiswa dengan ketangguhan akademik yang rendah akan memandang dirinya tidak mampu

mengatasi permasalahan dan menyerah pada masalah yang dihadapi. Ketangguhan akademik ini sangat menentukan tindakan apa yang akan mahasiswa lakukan saat ia dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan. Mahasiswa yang memiliki ketangguhan akademik yang tinggi akan tercermin dari perilaku mereka bagaimana mengatasi stres saat menghadapi tekanan akademik, menjalani jadwal tugas dan kuliah yang padat, menghadapi kesulitan akademik, dan bagaimana mengubah potensi masalah menjadi sebuah peluang untuk dirinya sendiri (Shared & Colby, 2007).

Mahasiswa yang memiliki ketangguhan akademik akan mampu mengubah pengalaman negatif menjadi pengalaman yang memotivasi dan membuat peluang terhadap peningkatan kegiatan pembelajaran (Kamtisos & Karagianopoulou 2013); dapat mengupayakan sesuatu dengan maksimal ketika mereka percaya bahwa kegagalan adalah bagian penting dari sebuah proses pembelajaran. Sebagai contoh, saat mahasiswa memperoleh nilai akademik yang rendah (IPK rendah), maka mereka akan mencari tahu dan berusaha memperbaiki kesalahannya dengan lebih giat lagi untuk belajar, mencari informasi dan referensi agar memperoleh nilai yang memuaskan daripada bersikap putus asa tanpa melakukan sesuatu. Sebaliknya, mahasiswa dengan ketangguhan akademik yang rendah akan memandang dirinya lemah dan tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Penilaian tersebut akan semakin membuat mahasiswa kehilangan kepercayaan diri dan menyebabkan kegagalan pada diri dalam menyelesaikan semua tugas (Arsyad, Sulistiyana & Elis, 2022)

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Kurnia dan Ayunda (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan akademik dengan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes mayor. Artinya dengan adanya ketangguhan akademik yang ada pada diri individu, individu tersebut akan mampu bertahan dengan tekanan yang dirasakan dan tetap menghadapinya, individu akan berusaha mengontrol emosi terlebih dahulu agar tak mengganggu konsentrasinya dalam menjalani tugas. Dengan mengontrol emosi negatif yang muncul, individu mampu mempersepsikan kembali tekanan yang dihadapi dan merubahnya menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi. Maka, semakin tinggi ketangguhan akademik yang dimiliki semakin rendah juga stres akademik yang akan di alami.

Mahasiswa dengan kepribadian ketangguhan akademik yang kuat akan cenderung konsisten dalam menekuni tanggung jawab akademik yang dimiliki, memberikan respon yang positif akan perubahan tersebut dikarenakan keyakinan yang dimiliki bahwa perubahan adalah hal yang wajar yang mengarahkan pada pengembangan diri (Ramadhan & Yulia, 2021); memiliki komitmen dan motivasi tinggi dalam belajar, dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang tangguh, mereka cenderung merespon perubahan secara negatif dan pesimis (Cole et al., 2004).

Dari hasil penelitian terdahulu dan wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan tiga orang mahasiswa fakultas keguruan pada tanggal 11 September 2023 lalu, diperoleh hasil bahwa kepribadian ketangguhan akademik dalam diri mahasiswa sangat diperlukan, karena dapat mengatasi stres akademik yang mereka hadapi, memiliki keyakinan diri bahwa semua permasalahan yang ada di perkuliahan adalah sesuatu tantangan yang harus dihadapi dan dijadikan proses untuk menjadi lebih baik. Sifat yang tangguh dalam menjalankan tugas sebagai mahasiswa dapat menurunkan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang tangguh adalah seseorang yang mampu memecahkan masalah, percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, berfikir positif dan percaya bahwa semua itu adalah proses untuk mendapatkan hasil yang baik begitupun sebaliknya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan menguji korelasi antara ketangguhan dengan stres akademik pada mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa fakultas keguruan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala model likert dengan empat alternatif jawaban. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik yang disusun oleh Philips (2020) dan dimodifikasi oleh Wahyuni (2022), dan skala ketangguhan akademik yang diadaptasi dari skala Benishek dan Lopez (2001). Uji coba alat ukur dilakukan pada 100 mahasiswa dan ditemukan nilai alpha cronbach sebesar 0,884 untuk skala stres akademik, dan 0,780 untuk skala *academic hardiness*. Hal ini memiliki makna bahwa kedua skala memiliki reliabilitas yang baik untuk dijadikan alat ukur penelitian. Selanjutnya, data

penelitian dikumpulkan dengan teknik *quota sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 400 mahasiswa. Dan teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment by Pearson*, dengan bantuan aplikasi *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 26.0 for windows*.

Hasil

a. Uji Prasyarat

Pada penelitian ini dilakukan dua uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas

Hasil Uji Normalitas

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas Skewness dan Kurtosis

Variabel	Skewness	Hasil	Kurtosis	Hasil	Keterangan
Stres Akademik	0,070/0,122	0,57	0,933/0,243	3,83	Normal
Ketangguhan Akademik	0,288/0,122	2,36	-,084/0,243	-0,34	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa nilai rasio *skewness* pada variabel stres akademik 0,57 dan rasio *kurtosis* yaitu 3,83 sedangkan pada variabel *academic hardiness* yaitu 2,36 dan rasio *kurtosis* - 0,34. Dapat diketahui bahwa kedua variabel berada pada rentang -2 sampai 2 sehingga dapat disimpulkan sebaran data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linearitas Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa ketangguhan akademik dan stres akademik mempunyai nilai signifikansi sebesar 2,375 lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa variabel ketangguhan akademik dan stres akademik adalah linear, karena memiliki nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05.

b. Uji Hipotesis

Tabel 2.

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	P	Keterangan
Stres Akademik dan <i>Academic Hardiness</i>	-,302	0,091	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasional *product moment by Pearson*, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara ketangguhan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa keguruan, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,302, dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p = 0,000 < 0,01$). Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima

c. Kategorisasi Data Stres Akademik dan *Academic Hardiness*

Tabel 3.

Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 68$	18	4,5%
Rendah	$68 < X \leq 80$	93	23,3%
Sedang	$80 < X \leq 92$	161	40,3%
Tinggi	$92 < X \leq 104$	104	26,0%
Sangat tinggi	$< X 104$	24	6,0%
Jumlah		400	100%

Hasil kategorisasi pada variabel stres akademik ditemukan bahwa 26% mahasiswa memiliki stres akademik tinggi, dan 6% sangat tinggi. Di sisi lain, terdapat 23,3% yang memiliki stres akademik yang rendah, dan 4,5% sangat rendah.

Tabel 4.

Kategorisasi Variabel *Academic Hardeiness*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 63$	24	6,0%
Rendah	$63 < X \leq 69$	91	22,8%
Sedang	$69 < X \leq 75$	159	39,8%
Tinggi	$75 < X \leq 81$	81	20,3%
Sangat tinggi	$81 < X$	45	11,3%
Jumlah		400	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada variabel ketangguhan akademik di atas, ditemukan bahwa 22% mahasiswa memiliki ketangguhan akademik yang rendah, dan 6% sangat rendah.

Tabel 5.

Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Usia Mahasiswa

Kategorisasi Stres Akademik						
Kelompok Usia	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Remaja Akhir	7	23	44	27	8	109
%	6,4%	21,1%	40,4%	24,8%	7,3%	100%
Dewasa Awal	11	70	117	77	16	291
%	3,8%	24,1%	40,2%	26,5%	5,5%	100,0%
Total	18	93	161	104	24	400
%	4,5%	23,2%	40,2%	26,0%	6,0%	100,0%

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui gambaran tingkat stres akademik remaja akhir dan dewasa awal berada pada kategori sedang, remaja akhir sebanyak 44 orang dengan presentase 40,4%. Sedangkan dewasa awal sebanyak 117 orang dengan presentase sebesar 40,2%.

Tabel 6.

Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Rendah
Jenis Kelamin	L F	3	17	37	28	8	93
	%	3,2%	18,3%	39,8%	30,1%	8,6%	100,0%
	P F	15	76	124	76	16	307
	%	4,9%	24,8%	40,4%	24,8%	5,2%	100,0%
Total	F	18	93	161	104	24	400
	%	4,5%	23,2%	40,2%	26,0%	6,0%	100%

Keterangan: Frekuensi (F)

Berdasarkan hasil analisis *crosstabulation* dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki stres akademik yang berada pada kategori sedang. Pada laki-laki yaitu sebesar 39,8% (37 orang) dan pada perempuan sebesar 40,4% (124 orang).

Pembahasan

Mahasiswa fakultas keguruan merupakan mahasiswa yang dipersiapkan untuk menjadi guru, mulai dari guru TK/RA, SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA. Hal ini mengakibatkan adanya tuntutan yang khas yang harus dimiliki oleh mahasiswa fakultas keguruan, yaitu kemampuan pedagogik yang tidak dimiliki oleh

fakultas lainnya. Kemampuan pedagogik merupakan kemampuan dalam mengelola pembelajaran peserta didik, termasuk pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, serta penilaian hasil belajar (UU RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara ketangguhan akademik (*academic hardiness*) dengan stres akademik (*academic stress*) pada mahasiswa calon guru.

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara ketangguhan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa calon guru ($r -0,302$; $p 0,001$). Hal ini memiliki makna bahwa semakin tinggi ketangguhan akademik maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa, dan begitu juga sebaliknya.

Ketangguhan akademik merupakan aspek kepribadian yang berperan penting dalam menentukan bagaimana individu, khususnya mahasiswa dalam merespons tekanan akademik. Individu yang memiliki tingkat ketangguhannya tinggi cenderung lebih kuat dalam menghadapi stres karena memiliki komitmen tinggi terhadap aktivitas yang sedang dijalannya, merasa memiliki kontrol atas situasi, dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Kobasa, 1979). Dalam konteks akademik, ketangguhan akademik berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik seperti tugas yang menumpuk, ujian, dan tekanan nilai (Misra & Castillo, 2004).

Beberapa studi empiris mendukung adanya hubungan negatif antara keduanya; mahasiswa yang tangguh akan cenderung tidak mudah stres dalam menjalankan perkuliahan (Benishek & Lopez, 2001; Putra & Herlina, 2020). Hal ini karena mereka mampu mengelola tekanan dengan strategi coping yang adaptif, memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar, dan mempertahankan motivasi meskipun di bawah tekanan. Oleh karena itu, ketangguhan akademik tidak hanya penting sebagai indikator ketahanan belajar, tetapi juga sebagai intervensi potensial dalam upaya pencegahan stres akademik yang berlebihan di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa keguruan atau calon guru menghadapi beban akademik yang tidak hanya mencakup tuntutan akademik umum seperti tugas, ujian, dan laporan, tetapi juga tuntutan praktik lapangan, *microteaching*, dan pembentukan kompetensi pedagogik lainnya. Dalam konteks ini, ketangguhan akademik menjadi variabel penting yang berperan sebagai pelindung psikologis terhadap stres akademik. Komitmen, kontrol, dan pandangan terhadap tantangan dalam belajar membantu mahasiswa keguruan untuk tetap bertahan dalam tekanan akademik dan menjaga motivasi belajar (Benishek & Lopez, 2001). Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa keguruan dengan tingkat ketangguhan akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah karena mereka mampu melihat tekanan sebagai peluang pembelajaran, serta memiliki kontrol terhadap cara mereka merespons tuntutan pendidikan (Yusnia & Fauziah, 2022; Syahputra & Suryanto, 2021; Mufidah, 2021; Suci, Rahma Diana & Ifdil Ifdil, 2023). Hasil penelitian ini memberikan makna bahwa penguatan ketangguhan akademik menjadi salah satu strategi penting untuk menekan stres akademik dan mendukung ketahanan mental mahasiswa keguruan dalam proses pembentukan identitas profesional sebagai calon pendidik.

Hasil kategorisasi pada variabel ketangguhan akademik ditemukan bahwa masih terdapat 22% mahasiswa calon guru yang memiliki ketangguhan akademik yang rendah, dan 6% sangat rendah. Hal ini memiliki makna bahwa masih perlu adanya usaha yang dilakukan oleh pihak kampus dan mahasiswa dalam meningkatkan ketangguhan akademik. Adanya mahasiswa yang memiliki ketangguhan akademik yang rendah akan berdampak terhadap kemungkinan adanya mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikannya studinya. Padahal, kepribadian tangguh yang ada dalam diri individu akan menjaganya agar tetap sehat walaupun mengalami kejadian hidup yang berat dan penuh stres (Smet, 1994).

Hasil kategorisasi pada variabel stres akademik ditemukan bahwa 26% mahasiswa memiliki stres akademik tinggi, dan 6% sangat tinggi. Dan sisi lain, terdapat 23,3% yang memiliki stres akademik yang rendah, dan 4,5% sangat rendah. Respon positif terhadap tekanan-tekanan akademik dapat meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar, dan bukan sebaliknya yang malah menganggap bahwa tuntutan akademik sebagai beban yang berat sehingga tidak sanggup untuk dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Azizah dan Satwika (2021) yang menjelaskan bahwa apabila mahasiswa mampu mengontrol dirinya sendiri,

mahasiswa tersebut akan memiliki keyakinan bahwa keadaan atau peristiwa yang sedang dialaminya mampu ia kendalikan. Selain itu ketangguhan akademik juga dapat membuat seseorang mampu untuk lebih berfikir secara positif terhadap permasalahan yang sedang terjadi dan percaya bahwa masalah tersebut yang dalam hal ini menimbulkan stres akademik akan terlewati dengan baik.

Mahasiswa yang tangguh akan memiliki keterlibatan yang aktif dalam kegiatan perkuliahan, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas, yakin terhadap kompetensi yang dimiliki dalam menyelesaikan kuliahnya, dan melihat setiap kesulitan atau hambatan sebagai sebuah tantangan, akan cenderung tidak mudah stres dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa (Risana & Kustanti, 2019). Mahasiswa yang memiliki ketangguhan akademik cenderung memiliki ketahanan diri yang lebih kuat dan kemampuan untuk menangani keadaan yang menyebabkan stres (Hanurawan & Putri; 2022).

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis tabulasi silang antara usia dan jenis kelamin dengan stres akademik. Hasil analisis tabulasi silang dikelompokkan menjadi remaja akhir dan dewasa awal. Remaja akhir berusia 18 sampai 21 tahun (Santrock, 2012) sedangkan dewasa awal berusia 22 sampai 26 tahun (Diana E Papalia, dkk, 2011). Temuannya adalah tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa calon yang berada pada kategori usia remaja akhir dengan dewasa awal, yang mana tingkat stres akademik mereka berada pada kategori sedang, artinya cukup merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang mereka jalani.

Masa remaja akhir adalah masa peralihan dari jenjang pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Mahasiswa mengalami peralihan dari SMA ke Perguruan Tinggi, sehingga perlu menyesuaikan diri, antara lain menguasai permasalahan, menghadapi tantangan, serta tidak menyerah dengan berbagai tuntutan akademik. Individu yang memasuki perguruan tinggi memiliki tantangan lebih besar pada tugas-tugas akademik, apabila tidak mampu menyesuaikan diri maka akan menimbulkan stres akademik (Santrock, 2012). Pada masa dewasa awal mahasiswa mengalami stres dikarenakan kurang mampu memahami dan menyikapi masalah dengan baik, bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan (Ambarwati, dkk., 2017).

Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki stres akademik dalam kategori sedang. Namun jika dilihat dari jumlah persentasenya, mahasiswa perempuan mempunyai stres akademik yang lebih tinggi (40,4%) dibanding mahasiswa laki-laki (39,8%). Hal ini disebabkan perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres, perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap lingkungannya dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki cenderung diajarkan untuk menjadi maskulin dan tidak menunjukkan kelemahannya dalam hal emosional (Putri, 2023; Sundari, 2012). Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Sutjiato (2015), bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara ketangguhan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa calon guru. Hal ini memiliki makna bahwa untuk menjadi seorang Sarjana Pendidikan, maka mahasiswa calon guru harus memiliki ketangguhan akademik sehingga dapat menyelesaikan studinya dengan baik dan dapat mencegah terjadinya stres akademik. Hal ini sangat penting agar Sarjana Pendidikan yang kelak akan menjadi guru mampu mengelola emosi, kuat dan tangguh serta tidak mudah mengalami stres disaat bekerja

Daftar Pustaka

- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika.
- Arsyad, M. Sulistiyana, & Elis, S. 2022. Analisis *Academic Hardiness* pada Mahasiswa FKIP ULM Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(Special Ed), 35-43. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60803>

- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. 2021. Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i1.39116>
- Bandura, A. 2010. *Self-Efficacy mechanism in Psicological and health promoting behaviour*. Prentice hall.
- Barus, Efvelin, and Akhmad Muzakki. 2025. "Pengaruh Intervensi Coping Mechanism Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Semester VIII Di IBN Tegal Tahun Akademik 2024/2025)." *Jurnal Parktisi Administrasi Pendidikan* 9(2):132–37. <https://doi.org/10.29303/jpap.v9i2.1098>
- Benishek & Lopez. 2001. Development And Evaluation Of The Revised Academic Hardiness Scale. *Journal Of Career Assessment*. 9(4), 333-352. DOI: [10.1177/1069072704270274](https://doi.org/10.1177/1069072704270274)
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. 2004. Student Learning Motivation And Psychological Hardiness: Interactive Effects On Students' Reactions To A Management Class. *Journal : Academy Of Management Learning & Education*, 3(1), 64–85. DOI: [10.5465/AMLE.2004.12436819](https://doi.org/10.5465/AMLE.2004.12436819)
- Kamtisos, S & Karagiannopoulou, E. 2013. Conceptualizing a student's academic hardiness dimensions a qualitative study. *European journal of psychology of education*, 28, 807-823. DOI: [10.1007/s10212-012-0141-6](https://doi.org/10.1007/s10212-012-0141-6)
- Kaplan & Sadock, 2015. Synopsis Of Psychiatry. *Behavioral Scienes/Cinical/Psychiatri-Elevent Edition*
- Kobasa, S. C. 1979. Stressful life events, personality, and health inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Misra and Castillo, 2004. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(1), 32-148. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mufidah. 2021. Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa". *Naskah Publikasi, Surakarta*.
- Phillips, Sharon Campbell, Deb Proshad Halder, and Wahiduzzaman Hasib. 2020. Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports* 8, no. 4: 1–16. DOI: [10.9734/AJARR/2020/v8i430203](https://doi.org/10.9734/AJARR/2020/v8i430203)
- Putri, R. M. 2023. Hubungan Antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Dengan *Psychologycal Well-being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ramadhan, M.I & Yuli. 2021. Hubungan *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Dokter (PSPD) di Kota Bandung. *Journal Of Psychological Reasearch*, Vol 6, No. 2. DOI: [10.29313/schema.v0i0.5670](https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5670)