

Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan *Stress* Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

Hendina Ade Miranda ^{1*}, Syukriadi ², Mansuriza ³

¹⁻³ Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email : ademiranda2708@gmail.com *

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

* Penulis Korespondensi

Abstract. In the final phase of their studies, students often experience intense psychological pressure, especially when writing their final thesis. If this academic stress is not managed optimally, it can cause mental health problems, reduce internal motivation, and lead to despair in the context of education. *Hardiness* personality is one of the psychological characteristics that is believed to play a crucial role in dealing with such situations. *Hardiness* encompasses the dimensions of control, commitment, and the ability to see challenges as opportunities, thereby encouraging individuals to persevere in the face of external pressures. This study focuses on the relationship between *hardiness* personality and the level of stress experienced by final-year students of the Diploma Three Nursing Study Program at Abulyatama University while writing scientific papers. This study used a correlational quantitative approach with a cross-sectional design, involving 63 students selected through proportional random sampling. The Dispositional Resilience Scale (DRS) was used to measure *hardiness*, while the Student-Life Stress Inventory (SSI) was used to assess stress levels. Data collection took place from April 26 to May 8, 2025. To obtain valid results, data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The research findings show a significant negative correlation between *hardiness* personality and stress levels in the process of writing scientific papers ($p=0.004$; $p<0.05$). Students who show high levels of *hardiness* tend to experience lower stress during the preparation of scientific papers, while those with low *hardiness* are more vulnerable to high academic pressure. Based on these results, it can be concluded that increasing *hardiness* in students is very important as a strategy for dealing with academic demands, especially in writing scientific papers. Thus, students are expected to be able to strengthen their self-control, commitment to the learning process, and positive perspective towards various challenges.

Keywords: *Hardiness*; KTI; nursing study; stress; students.

Abstrak. Pada fase akhir studi, mahasiswa kerap mengalami tekanan psikologis yang intens, khususnya saat menjalani proses penyusunan karya tulis ilmiah. Apabila stres akademik tersebut tidak dikelola secara optimal, hal ini dapat menimbulkan masalah pada kesejahteraan mental, menurunkan motivasi internal, serta berisiko menyebabkan putus asa dalam konteks pendidikan. Kepribadian *hardiness* menjadi salah satu karakter psikologis yang diyakini berperan krusial dalam menghadapi situasi tersebut. *Hardiness* mencakup dimensi kontrol, komitmen, dan kemampuan melihat tantangan sebagai peluang, sehingga mendorong individu bertahan menghadapi tekanan eksternal. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan tingkat stress yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama selama menulis karya tulis ilmiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross-sectional*, melibatkan 63 mahasiswa yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel secara random proporsional. *Dispositional Resilience Scale* (DRS) digunakan untuk mengukur karakter *hardiness*, sedangkan *Student-Life Stress Inventory* (SSI) diterapkan guna menilai level *stress*. Proses pengumpulan data berlangsung pada periode 26 April hingga 08 Mei 2025. Untuk memperoleh hasil yang valid, analisis data dilakukan melalui uji Chi-Square dengan batas signifikansi 0,05. Temuan penelitian memperlihatkan adanya korelasi negatif yang bermakna antara kepribadian *hardiness* dan tingkat *stress* dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ($p=0,004$; $p<0,05$). Mahasiswa yang menunjukkan tingkat *hardiness* tinggi cenderung mengalami stress yang lebih rendah selama penyusunan KTI, sedangkan mereka yang memiliki *hardiness* yang rendah lebih rentan terhadap tekanan akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *hardiness* pada mahasiswa sangat penting sebagai strategi menghadapi tuntutan akademik, khususnya dalam

penulisan karya tulis ilmiah. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu memperkuat dimensi kontrol diri, komitmen dalam proses pembelajaran, serta perspektif positif terhadap berbagai tantangan.

Kata kunci: *Hardiness*; keperawatan; KTI; mahasiswa; stres.

1. LATAR BELAKANG

Pada fase penuntasan studi, mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan pada tantangan psikologis yang cukup besar, khususnya ketika mereka tengah merampungkan karya tulis ilmiah sebagai bagian dari persyaratan kelulusan. Stres akademik menjadi fenomena yang sering dialami, dipicu oleh beban tugas yang menumpuk, adanya tenggat waktu yang harus dipatuhi, serta ekspektasi terhadap kualitas hasil penelitian yang mereka lakukan (Rabbani & Wahyudi, 2023). Penulisan karya tulis ilmiah merupakan tanggung jawab yang wajib dipenuhi mahasiswa sebagai komponen utama penyelesaian pendidikan. Selain peranannya sebagai persyaratan formal untuk menyelesaikan jenjang akademik, karya tulis ilmiah juga merepresentasikan kapasitas mahasiswa dalam ranah akademis serta ditujukan untuk memaparkan hasil penelitian sesuai dengan disiplin ilmu yang mereka tekuni (Baharuddin, 2021).

Proses penyusunan karya tulis ilmiah kerap menjadi tantangan signifikan bagi mahasiswa, mengingat aktivitas ini menuntut keterlibatan waktu yang panjang serta tingkat fokus yang tinggi. Ketidakmudahan dalam menjalani tahapan-tahapan tersebut acap kali menjadi pemicu timbulnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Ketika berbagai hambatan mulai bermunculan dan belum ditemukan solusi yang tepat, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai dampak psikologis negatif seperti ketegangan, kekhawatiran, stres, rendahnya kepercayaan diri, kegagalan dalam menjaga motivasi, bahkan rasa putus asa. Secara kumulatif, tekanan emosional yang terjadi tidak jarang mengakibatkan mahasiswa memilih untuk menunda pengerjaan karya tulis ilmiah atau malah menghentikan proses penulisan sebelum tuntas dalam jangka waktu tertentu (Situmorang, 2017).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020, jumlah individu yang mengalami stres secara global telah mencapai angka lebih dari 350 juta jiwa, menjadikan stres sebagai salah satu penyakit yang menduduki posisi keempat tertinggi di dunia. Di kalangan mahasiswa tingkat akhir, insiden stres berada pada kisaran 38% hingga 71% secara internasional. Di kawasan Asia, angka prevalensi mahasiswa yang mengalami stres tercatat antara 39,6% sampai 61,3%. Sementara itu, situasi di Indonesia menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa yang menghadapi stres berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, sebagaimana dijelaskan oleh WHO pada tahun yang sama.

Merujuk pada hasil survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris pada tahun 2013 hingga 2014, melibatkan 487.000 individu usia produktif sebagai responden, ditemukan bahwa proporsi stres tercatat lebih tinggi pada kelompok perempuan, yakni sebesar 54,62%, daripada pada laki-laki yang menunjukkan angka 45,38%. Data ini sejalan dengan informasi yang diungkapkan oleh WHO sebagaimana yang dikutip oleh Rizki Saputri (2017).

Temuan dari penelitian lain mengindikasikan bahwa prevalensi *stress* di kalangan mahasiswa keperawatan terbagi atas beberapa tingkat, yaitu sebesar 35,6% tergolong ke dalam kategori *stress* ringan, kemudian sebanyak 57,4% berada pada tingkat *stress* sedang, dan 6,9% menunjukkan *stress* dengan intensitas tinggi (Dewi Ambarwati *et al.*, 2017). Di sisi lain, berdasarkan gejala psikologis, terdapat 85,2% mahasiswa yang memperlihatkan tanda-tanda seperti munculnya kecemasan, meningkatnya sensitivitas terhadap hal sederhana, perasaan sedih dan tertekan, serta perasaan panik, ketakutan, maupun kegelisahan. Selain itu, menurut data lain, ditemukan pula sebanyak 92,6% mahasiswa yang menunjukkan gejala perilaku ringan, di antaranya kesulitan untuk bersikap santai, hilangnya kesabaran ketika mengalami penundaan, serta berkurangnya motivasi dan inisiatif untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas (Indarwati, 2018).

Penelusuran data penelitian yang diperoleh dari Universitas Gondar di Ethiopia menunjukkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi tersebut mengalami gangguan mental emosional dengan angka prevalensi sebesar 40,9%. Sementara itu, penelitian yang dilakukan di sebuah perguruan tinggi di Jerman menurut Prihatiningsih dan Wijayanti (2019) menunjukkan bahwa 22,7% dari populasi mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental yang bersifat emosional.

Kurnia dan Ramadhani (2021) mengemukakan bahwa salah satu penentu utama dalam intensitas *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa adalah kepribadian *hardiness*. Menurut pemaparan Kobasa, individu yang memiliki *hardiness* cenderung menunjukkan ketahanan psikologis, kekuatan mental, serta kemampuan mempertahankan kestabilan saat menghadapi beragam tekanan, sehingga potensi efek merugikan dari *stress* dapat diminimalisir (Yusuf & Yusuf, 2020). Pada dasarnya, *hardiness* secara umum dapat didefinisikan sebagai karakteristik kepribadian yang memiliki fungsi protektif terhadap dampak buruk yang mungkin timbul dari situasi penuh tekanan.

Kepribadian *hardiness* merefleksikan sikap hidup dan pendekatan yang digunakan oleh seseorang ketika menjumpai situasi penuh tekanan, dimana situasi tersebut diinterpretasikan sebagai kesempatan untuk memperluas kapasitas pribadi dan mengembangkan diri. Mahasiswa yang menguasai karakteristik *hardiness* akan cenderung mempertahankan komitmen tinggi

dalam usaha mencapai performa optimal pada berbagai aktivitas yang dijalankan, tidak ragu menantang kesulitan yang timbul demi pertumbuhan diri yang lebih baik. Pada dasarnya, kepribadian *hardiness* berfungsi sebagai mekanisme perlindungan ketika individu menghadapi stressor. Melalui perilaku *hardiness*, mahasiswa bukan hanya mampu menekan tingkat kecemasan dan depresi, tetapi juga memperoleh kualitas kesehatan yang lebih baik dan tingkat kebahagiaan yang meningkat (Zhavira & Palupi, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurhandiny, S. I. (2024), terungkap bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2020 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan kepribadian *hardiness* yang tinggi, yakni sebanyak 68,1%. Sementara itu, proporsi mahasiswa yang mengalami stress akademik teridentifikasi sangat tinggi, yakni sebesar 96,3%. Temuan dari uji korelasi Pearson mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stress akademik, sebagaimana tercermin melalui koefisien $-0,165$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengisyaratkan bahwa semakin kuat kepribadian *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan terjadinya stress akademik pada diri mereka cenderung menurun. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kepribadian *hardiness* yang rendah lebih berpeluang mengalami tingkat stress akademik yang lebih tinggi.

Syakur, S. (2024) melalui penelitiannya mengungkap bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stress yang dialami mahasiswa ketika berada di tahap akhir perkuliahan. Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan, ditemukan adanya korelasi negatif, ditunjukkan oleh nilai koefisien r sebesar $-0,530$, dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,000$ (p kurang dari $0,05$). Temuan tersebut memberi penegasan bahwa semakin kuat *hardiness* dalam diri mahasiswa, maka semakin kecil pula kecenderungan mereka untuk merasakan stress selama menempuh proses penyusunan karya tulis ilmiah. Sebaliknya, jika *hardiness* pada mahasiswa rendah, maka risiko mengalami stress dalam menjalani tuntutan akademik berlangsung cenderung lebih tinggi. Pola hubungan ini memperjelas adanya pengaruh *hardiness* sebagai faktor pelindung terhadap tekanan psikologis pada mahasiswa di fase akhir pendidikan D3 Keperawatan.

Penulis melakukan wawancara terhadap delapan mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama pada tahun 2022. Berdasarkan temuan tersebut, sebanyak lima responden mengungkapkan bahwa pada tahap awal penyusunan karya tulis ilmiah, mereka mengalami tekanan psikologis. Meski demikian, mereka tetap berkomitmen untuk berjuang dan menunjukkan sikap ketabahan demi memperoleh hasil yang diharapkan. Mahasiswa tersebut juga cenderung memaknai karya tulis ilmiah sebagai ujian atau tantangan yang layak dihadapi dalam proses akademiknya.

Sedangkan, terdapat 3 mahasiswa/i mengatakan sangat tertekan, cemas, depresi dan takut dalam proses menyusun KTI, mahasiswa menganggap bahwa KTI merupakan sebuah beban baginya karena adanya revisi yang banyak dan tak kunjung selesai sehingga malas dalam mengerjakannya kemudian sulit dalam mencari bahan referensi akibatnya takut dan malas untuk bertemu dengan dosen pembimbing.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Kobasa (1979), kepribadian diidentifikasi melalui kemampuan individu dalam menghadapi serta bertahan dari berbagai tantangan dan hambatan yang muncul dalam kehidupannya. Kobasa mengemukakan bahwa kepribadian *hardiness* adalah tipe kepribadian yang berfungsi sebagai mekanisme ketahanan individu saat menghadapi stres (Alfidha dan Arisandy 2023). Individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki ketahanan yang kuat terhadap berbagai tantangan dan permasalahan, menjadikannya individu yang tangguh. (Hasanah, 2019).

Kepribadian yang mencerminkan tingkat *hardiness* dapat didefinisikan sebagai karakteristik yang meliputi komitmen, kontrol, dan keberanian dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (Jannah, F. 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif korelasional dengan jenis studi potong lintang. Jumlah total mahasiswa yang menjadi populasi penelitian adalah 168 orang, sedangkan pengambilan sampel dilakukan secara acak proporsional sehingga didapatkan 63 partisipan. Pemilihan jumlah sampel mengacu pada rumus *Slovin* dengan batas kesalahan sebesar 10%, sehingga diperoleh 63 mahasiswa sebagai responden. Subjek penelitian dipilih berdasarkan beberapa ketentuan, yaitu mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama angkatan 2022 yang bersedia ikut serta sebagai responden, berstatus aktif pada semester akhir, sekaligus sedang menjalani proses penyusunan karya tulis ilmiah. Lokasi penelitian berpusat di lingkungan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dan dilaksanakan mulai tanggal 26 April hingga 8 Mei 2025. Untuk pengumpulan data, digunakan instrumen berupa *Dispositional Resilience Scale* (DRS) serta *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (SSI), sementara analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat maupun bivariat dengan menggunakan metode uji chi-square.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	20 tahun	40	63,5
	21 tahun	19	30,1
	22 tahun	2	3,2
	23 tahun	2	3,2
Jumlah		63	100.0
No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
2	Laki-laki	10	15,9
	Perempuan	53	84,1
Jumlah		63	100.0
No	Kelas	Frekuensi	%
3	Kelas A	13	20,6
	Kelas B	14	22,2
	Kelas C	11	17,5
	Kelas D	13	20,6
	Kelas E	12	19,1
Jumlah		63	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Profil partisipan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri atas 63 mahasiswa secara keseluruhan, di mana sebanyak 40 individu atau setara dengan 63,5% berada pada usia 20 tahun. Dari seluruh responden, mayoritas yaitu 53 mahasiswa (84,1%) merupakan perempuan. Selain itu, terdapat 14 responden (22,2%) yang berasal dari kelompok kelas B.

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepribadian Hardiness.

No	Stres	Frekuensi	Persentase
1	Hardiness rendah	0	0
2	Hardiness sedang	27	42,9
3	Hardiness tinggi	36	57,1
Jumlah		63	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Profil partisipan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri atas 63 mahasiswa secara keseluruhan, di mana sebanyak 40 individu atau setara dengan 63,5% berada pada usia 20 tahun. Dari seluruh responden, mayoritas yaitu 53 mahasiswa (84,1%) merupakan perempuan. Selain itu, terdapat 14 responden (22,2%) yang berasal dari kelompok kelas B.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Stress* pada mahasiswa.

No	Stres	Frekuensi	Persentase
1	Stres rendah	12	19,1
2	Stres sedang	39	61,8
3	Stres tinggi	12	19,1
Jumlah		63	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Dari hasil analisis univariat terhadap tingkat stres pada 63 mahasiswa, ditemukan bahwa mayoritas responden, yaitu 39 orang atau sekitar 61,8%, berada pada kategori stres sedang. Sementara itu, sebanyak 12 mahasiswa (19,1%) tercatat mengalami tingkat stres yang rendah, dan sisanya sebanyak 12 individu (19,1%) berada pada kategori stres tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan *Stress* Pada Mahasiswa.

Kepribadian <i>Hardiness</i>	<i>Stress</i>						Jumlah		P
	<i>Stress</i>		<i>Stress</i>		<i>Stress</i>				<i>Value</i>
	rendah		sedang		tinggi				
	f	%	f	%	f	%	F	%	
Sedang	0	0,0	21	77,8	6	22,2	27	100	0,004
Tinggi	12	33,3	18	50,0	6	16,7	36	100	
Jumlah	12	19,1	39	61,8	12	19,1	63	100	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dilakukan terhadap 63 mahasiswa, diketahui bahwa mayoritas dari 27 individu dengan tingkat *hardiness* sedang, yakni sebanyak 21 orang (77,8%), menunjukkan *stress* pada tingkatan sedang. Sementara itu, di antara 36 mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi, setengahnya atau 18 orang (50,0%) juga mengalami stres dengan intensitas sedang. Selanjutnya, pengujian statistik menggunakan perangkat SPSS versi 23 melalui metode Chi-Square menghasilkan p Value sebesar 0,004. Temuan ini

mengindikasikan adanya hubungan antara kepribadian *hardiness* dan *stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

Pembahasan

Landasan penelitian ini bersumber dari teori Kobasa (1979), yang menempatkan kepribadian *hardiness* sebagai mekanisme pelindung dalam menghadapi stress. Individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi diasumsikan mampu menghadapi berbagai tekanan hidup berkat tiga elemen kunci, yakni komitmen, kontrol, dan sikap menilai tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Ketiga dimensi ini berperan strategis dalam membantu seseorang mengelola dan merespons *stress* secara adaptif. Dalam konteks proses penyusunan karya tulis ilmiah, mahasiswa yang menunjukkan karakteristik *hardiness* yang kuat biasanya dapat memelihara dedikasi terhadap tugas akademik, merasa mampu mengendalikan situasi yang dihadapi, serta menjadikan tekanan sebagai stimulus untuk berprestasi, bukan sebagai hambatan yang merugikan.

Azizah & Satwika (2021) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang optimal memiliki kemampuan untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan hasil dan realitas ketika berhadapan dengan persoalan, baik itu yang membawa implikasi positif maupun negatif. Selaras dengan pandangan tersebut, Sagita & Rhamadona (2021) mengemukakan bahwa seseorang yang menunjukkan *hardiness* dan tingkat komitmen yang tinggi biasanya memaknai pengalaman negatif bukan sekadar sebagai hambatan, melainkan sebagai sumber pengalaman yang memberikan nilai tambah dan bahkan dapat dirasakan menyenangkan. Pengalaman atau kejadian yang dialami individu demikian akan diolah sebagai proses pembelajaran yang mendukung perkembangan diri agar lebih siap menghadapi tantangan di masa yang akan datang.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepribadian *hardiness* sedang menunjukkan ketahanan diri yang belum optimal, sehingga ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik, mereka lebih mudah mengalami stres. Hal ini menjelaskan mengapa tidak ada yang memiliki stres rendah, dan justru sebagian besar mengalami stres sedang (77,8%) dan stres tinggi (22,2%).

Temuan serupa diperlihatkan oleh penelitian Azizah, J. N. (2021) turut mengungkap adanya hubungan antara *hardiness* dan stress yang dialami mahasiswa selama proses penulisan karya tulis ilmiah di masa pandemi covid-19. Studi tersebut memanfaatkan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan hubungan *korelasional*, serta melibatkan sebanyak 231 mahasiswa yang dipilih melalui sistem *stratified random sampling* sebagai responden. Analisis data memakai teknik *product moment pearson* untuk menggali hubungan antara variabel yang

diteliti. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *hardiness* menunjukkan korelasi negatif terhadap tingkat *stress* akademik yang dialami mahasiswa dalam proses penulisan skripsi pada situasi pandemi, sebagaimana dibuktikan dengan signifikansi 0,000 serta koefisien korelasi -0,617.

Syakur (2024) melalui penelitiannya yang menyoroti hubungan antara kepribadian *hardiness* dan *stress* di kalangan mahasiswa tingkat akhir, mengidentifikasi adanya relasi signifikan antara dua variabel tersebut. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa peningkatan karakteristik *hardiness* pada mahasiswa ternyata sejalan dengan penurunan *stress* saat menghadapi proses penyusunan karya tulis ilmiah. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi negatif r sebesar -0,530 dan tingkat signifikansi p mencapai 0,000, yang secara statistik menggambarkan keterhubungan yang secara substansial penting ($p < 0,05$). Secara keseluruhan, temuan ini memberikan bukti tentang peran vital kemampuan *hardiness* dalam memengaruhi tingkat *stress* akademik pada populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikan tahap akhir.

Menurut temuan yang dipaparkan oleh Nurhandiny, S. I. (2024), penelitiannya membahas keterkaitan antara *hardiness* dalam ranah akademik serta tingkat *stress* akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong memiliki *hardiness* akademik tinggi, dengan proporsi mencapai 68,1%. Sementara itu, persebaran *stress* akademik di antara mahasiswa tersebut tampak jauh lebih besar, tercermin dari persentase 96,3%. Analisis korelasi menggunakan pearson correlation menunjuk pada angka -0,165 dengan signifikansi 0,000 yang jauh di bawah ambang batas 0,05. Berdasarkan data statistik tersebut, dapat ditegaskan bahwa terjadi relasi negatif antara tingkat *hardiness* akademik dan kemunculan *stress* akademik pada mahasiswa, artinya semakin tinggi level *hardiness*, kecenderungan mengalami *stress* akademik cenderung menurun.

Asumsi peneliti, tingkat kepribadian *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir diyakini memiliki kaitan yang signifikan secara negatif terhadap *stress* yang dialami saat menjalani proses penyusunan karya tulis ilmiah. Mahasiswa dengan *hardiness* sedang belum memiliki ketahanan pribadi yang optimal sehingga cenderung mengalami stres sedang ketika menghadapi tuntutan akademik, khususnya penyusunan karya tulis ilmiah. Mereka sudah memiliki sebagian kemampuan untuk berkomitmen terhadap tugas, namun belum sepenuhnya mampu memandang tekanan sebagai tantangan positif. Akibatnya, stres tetap muncul meskipun tidak sampai pada tingkat yang sangat tinggi. Sementara itu, sebagian mahasiswa dengan *hardiness* tinggi juga tetap mengalami stres sedang bahkan tinggi.

Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun memiliki ketahanan diri yang baik, tekanan akademik yang berat, tenggat waktu, serta tuntutan untuk segera lulus tetap dapat memicu stres. Selain itu, faktor demografis turut memengaruhi. Mayoritas responden berusia 20–21 tahun yang merupakan fase peralihan menuju dewasa awal, sehingga wajar jika mereka rentan terhadap tekanan akademik maupun tuntutan sosial. Dari aspek jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan yang cenderung lebih sensitif terhadap tekanan psikologis dan sering mengalami tekanan ganda, baik akademik maupun sosial. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa stres tetap dialami meskipun individu memiliki *hardiness* yang tinggi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, dalam kurun waktu 26 April sampai 8 Mei 2025, yang kemudian diakhiri dengan dirumuskannya beberapa temuan penting.

Data yang diperoleh mengindikasikan adanya hubungan bermakna dan berlawanan arah antara kepribadian *hardiness* dengan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir saat mengerjakan karya tulis ilmiah di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, di mana hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,004, lebih kecil dari nilai signifikan 0,05.

Saran

a. Bagi Responden

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat meningkatkan kepribadian *Hardiness* dalam diri mereka, terutama dalam menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan karya tulis ilmiah. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan sikap **komitmen**, dengan tetap fokus dan konsisten menyelesaikan KTI hingga tuntas, kemudian Memperkuat **kontrol diri**, seperti mengelola waktu, emosi, dan stres dengan strategi positif dan memandang setiap tantangan dalam proses penyusunan sebagai **peluang untuk berkembang**, bukan sebagai beban.

b. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan program studi dapat lebih aktif melakukan pemantauan psikologis dan akademik terhadap mahasiswa tingkat akhir, khususnya mereka yang mulai menunjukkan keterlambatan dalam penyusunan KTI.

c. Bagi Institusi

Instrument Pendidikan diharapkan dapat memberikan masukan penting terkait pengembangan dan pembelajaran yang berfokus pada aspek kognitif, mental, dan karakter mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan aspek kepribadian *hardiness* dan stres akademik. Menyediakan layanan konseling secara terbuka, sehingga mahasiswa memiliki akses yang mudah untuk mendapatkan bantuan psikologis saat menghadapi tekanan akademik.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berikutnya dianjurkan untuk memperluas ruang lingkup studi ini melalui penambahan variabel dan pemanfaatan metode yang lebih beragam. Langkah tersebut diharapkan mampu menghasilkan sumbangsih yang lebih bermakna terhadap strategi penanganan *stress* akademik pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Alfidha, M., & Arisandy, A. (2023). Kepribadian *hardiness* sebagai mekanisme ketahanan individu saat menghadapi stres. Dalam *Jurnal Psikologi dan Kesehatan* (Vol. 15, No. 3, pp. 210-225).
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi kurikulum merdeka belajar kampus merdeka (Fokus: model MBKM program studi). *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1), 195-205.
- Hasanah, N. (2019). Individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki ketahanan yang kuat terhadap berbagai tantangan dan permasalahan, menjadikannya individu yang tangguh. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 45-58.
- Indarwati, I. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Jannah, F. (2022). Kepribadian yang mencerminkan tingkat *hardiness* dapat didefinisikan sebagai karakteristik yang meliputi komitmen, kontrol, dan keberanian dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. *Jurnal Psikologi dan Perilaku*, 12(4), 102-115.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into *Hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1–11.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657-666.

- Nurhandiny, S. I. (2024). Hubungan antara academic *hardiness* dan tingkat *stress* akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 3, 2. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15294/higeia/v3i2/26024>.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023, January). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress.
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/5049>
- Situmorang, D (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi berikan konseling cognitive behavior therapy dengan music. Banjarmasin: Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman.
- Syakur, S. (2024). Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- WHO.2020. “Mental Health: Strengthening Our Response” Retrieved <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mentalhealthstrengthening-our-response>.
- Wihartati, W. (2022). *Psikologi Kesehatan Berbasis Unity of Science*. Semarang: CV Lawwana.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
- Zhavira, R., & Palupi, L. S. (2022). Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 145–155. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V7i22022.145-155>.