

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Kajian pustaka yang digunakan dalam penelitian ini mengambil temuan referensi dari beberapa jurnal penelitian sebelumnya terkait topik yang sama dengan penelitian yang dilakukan, diantaranya sebagai berikut :

1. Dampak *covid-19* terhadap pembelajaran di perguruan tinggi oleh Firman (2020) dimana salah satunya adalah perubahan sistem pembelajaran dari konvensional menjadi daring.
2. Dampak yang terjadi kepada mahasiswa akibat diberlakukannya sistem pembelajaran daring oleh Niken Bayu Argaheni (2020) yang salah satu isinya yaitu mahasiswa merasa bingung ketika pembelajaran berlangsung dan munculnya stres.
3. Faktor penyebab munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran daring di masa pandemi *covid-19* dalam penelitian Rira Kartika (2020) salah satunya yaitu disebabkan karena tugas perkuliahan, kurangnya pemahaman materi, tidak dapat bertemu dengan teman, terkendala jaringan internet, sulit beradaptasi, serta rasa bosan yang dialami saat pembelajaran daring.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam penelitian yang Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf (2020) salah satunya terdiri dari faktor internal yaitu *hardiness*.

5. Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro dalam penelitian Intan Wientya Risana dan Erin Ratna Kustanti (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat *hardiness* dengan stres akademik memiliki hubungan negatif, maka semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, *hardiness* memberi sumbangan efektif sebesar 30,8% terhadap stres akademik.
6. Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang oleh Selvani Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri (2017) didapatkan hasil bahwa *hardiness* dengan stres akademik memiliki hubungan negatif signifikan, sehingga semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, *hardiness* memberi sumbangan efektif sebesar 39% terhadap stres akademik.
7. Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi *covid-19* oleh Jesika Nur Azizah dan Yohana Wuri Satwika (2021) didapatkan hasil bahwa *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19 memiliki hubungan negatif, maka semakin tinggi *hardiness* semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, *hardiness* memberi sumbangan 38,1% terhadap stres akademik.

2.2 Konsep Covid-19

2.2.1 Definisi Coronavirus

Coronavirus merupakan sekelompok virus yang menimbulkan kelainan baik pada satwa ataupun manusia. Beberapa jenis *coronavirus* bisa mengakibatkan infeksi saluran napas pada manusia misalnya batuk atau selesma hingga dapat mengakibatkan *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Jenis *coronavirus* baru yang dijumpai dapat mengakibatkan penyakit *covid-19* (*World Health Organization, 2020*).

2.2.2 Definisi Covid-19

Covid-19 merupakan suatu penyakit menular yang diakibatkan oleh adanya coronavirus jenis baru, yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 lalu dan kini *covid-19* sudah menjelma sebagai pandemi yang meluas ke berbagai negara di seluruh dunia. Dan kemunculan kasus pertama *covid-19* di Indonesia terjadi pada 2 orang warga Depok (*World Health Organization, 2020*).

2.2.3 Gejala Covid-19

Gejala yang dialami oleh penderita *covid-19* biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap, adapun gejala yang dialami oleh penderita *covid-19* diantaranya sebagai berikut :

1. Gejala umum seperti demam, batuk kering, dan rasa lelah.
2. Gejala lain yang jarang namun mungkin terjadi pada beberapa pasien seperti rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala,

konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indera rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki.

3. Gejala berat yang mungkin muncul karena adanya faktor pemberat dari penyakit lainnya atau sering disebut komorbiditas seperti gejala demam dan/atau batuk disertai dengan kesulitan bernapas/sesak napas, nyeri/tekanan dada, atau kehilangan kemampuan berbicara atau bergerak (*World Health Organization, 2020*).

2.2.4 Penanganan Covid-19

Penanganan pada penderita *covid-19* dengan gejala ringan seperti batuk ataupun demam ringan biasanya tidak memerlukan pertolongan medis, namun individu tersebut tetap berada di rumah, melakukan isolasi mandiri dan memantau gejala yang dialami. Namun jika penderita *covid-19* tersebut mengalami kesulitan bernapas, nyeri atau terdapat tekanan di dada maupun mengalami gejala berat lainnya maka dianjurkan untuk menghubungi fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang tepat tentunya dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain dan tidak boleh menyentuh permukaan benda dengan tangannya ketika hendak keluar rumah atau pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan tersebut (*World Health Organization, 2020*).

2.2.5 Cara penularan Covid-19

Covid-19 dapat menular dari individu yang sudah terinfeksi oleh virus tersebut melalui percikan cairan dari hidung ataupun mulut yang keluar ketika individu tersebut batuk, bersin maupun ketika berbicara. Dan dapat menularkannya kepada individu lain ketika percikan cairan tersebut menempel pada benda seperti meja, gagang pintu, dan pegangan tangan ataupun pada benda lainnya sehingga orang yang akan terinfeksi menyentuh permukaan benda tersebut kemudian percikan tersebut terhirup atau individu itu menyentuh mata mulut ataupun hidung mereka (*World Health Organization, 2020*).

2.2.6 Pencegahan Covid-19

Untuk mencegah terjadinya penularan *covid-19* dapat dilakukan beberapa cara terbaik untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari kemungkinan terpaparnya *covid-19* dengan upaya menerapkan protokol kesehatan seperti berikut :

1. Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun ataupun *handsanitizer* jika tidak memungkinkan.
2. Menjaga jarak antara dengan orang lain minimal 1 meter terutama ketika berada dekat dengan orang yang sedang batuk, bersin atau berbicara.
3. Menggunakan masker untuk mencegah terpaparnya percikan cairan dari orang lain yang terinfeksi *covid-19*.
4. Menghindari kerumunan atau tempat yang ramai.

5. Hindari menyentuh area mata, hidung ataupun mulut.
6. Terapkan etika batuk dan bersin yang benar dengan menutup hidung dan mulut dengan siku terlipat atau menggunakan tisu saat akan batuk atau bersin dan segera membuang tisu tersebut (*World Health Organization, 2020*).

2.2.7 Upaya Dan Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Covid-19

Kebijakan yang diupayakan oleh pemerintah di masa pandemi ini guna memutus mata rantai penyebaran dan penularan *covid-19* diantaranya dilakukan dengan diterapkannya *social distancing* dan *lockdown*, Pembatasan Sosial berskala besar (PSBB) dan Tes Masal. Kemudian upaya pemerintah dalam mencegah penyebaran *covid-19* diantaranya sebagai berikut (Pardiyanto, 2020) :

1. Strategi pertama sebagai penguatan strategi dasar dengan gerakan kewajiban memakai masker saat berada di ruang publik atau ketika diluar rumah.
2. Strategi kedua dengan melakukan penelusuran kontak (*tracing*) dari kasus positif yang dirawat dengan menggunakan *rapid test* atau tes cepat kepada orang terdekat, tenaga kesehatan yang merawat pasien *covid-19*, serta masyarakat di daerah yang banyak ditemukan kasus *covid-19*.
3. Strategi ketiga yaitu dengan memberikan edukasi atau pendidikan dan mempersiapkan isolasi mandiri pada sebagian hasil *tracing* dengan

hasil tes positif atau negatif dengan gejala dari *rapid test* untuk dilakukan isolasi mandiri.

4. Strategi keempat yaitu dengan isolasi di Rumah Sakit yang dilakukan ketika isolasi mandiri dirumah tidak memungkinkan seperti karena adanya gejala klinis yang membutuhkan perawatan dan pelayanan definitif di Rumah Sakit.

2.2.8 Kebijakan Dilakukannya Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi *Covid-19*

Dampak dari pandemi *covid-19* pemerintah mengambil langkah untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk mencegah dan memutus rantai penyebaran *covid-19*. Maka dengan diterapkannya kebijakan tersebut berpengaruh terhadap metode atau cara belajar yang dilakukan oleh para pelajar baik itu siswa maupun mahasiswa yakni dengan adanya perubahan sistem pembelajaran yang dilakukan sebelumnya secara tatap muka kini harus dilakukan secara daring atau belajar dari rumah sesuai dengan isi yang tercantum dalam Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease 19 (Covid 19)* pada Maret 2020 (Kemendikbud, 2020).

2.3 Konsep Sistem Pembelajaran Daring

2.3.1 Definisi Sistem Pembelajaran Daring

Sistem pembelajaran daring adalah suatu metode pembelajaran yang memerlukan akses jangkauan internet dengan kegunaan, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk menghasilkan berbagai bentuk pengalaman belajar, walaupun tentunya memiliki dampak baik maupun dampak buruk (Gusty, et al, 2020). Dalam sistem pembelajaran daring melibatkan aspek teknologi informasi dalam pelaksanaan pembelajarannya yang menjadikannya sebagai suatu hal yang baru. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang mempertemukan mahasiswa dengan dosen untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar menggunakan bantuan internet dimana diperlukannya berbagai media dan perangkat seperti penggunaan *gadget* untuk memperoleh informasi maupun untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran daring tersebut. Pembelajaran daring merupakan proses transformasi pendidikan konvensional ke dalam bentuk *digital* sehingga memiliki tantangan dan peluang tersendiri (Yuliani, et al, 2020).

2.3.2 Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring ini memiliki kelebihan dan kekurangan diantaranya yang pertama kelebihan penggunaan sistem pembelajaran daring yaitu pembelajaran yang bersifat mandiri dan memiliki tingkat interaktif yang tinggi sehingga daya ingat meningkat, ruang pengetahuan dalam belajar lebih banyak baik berupa teks atau tulisan, *audio* atau

suara, maupun *video* dan animasi yang dapat memberi informasi mengenai berbagai materi pembelajaran baik untuk memperbaharui isi maupun mengunduh materi, dan juga mahasiswa dapat saling mengirim email, mengirim komentar pada forum diskusi kepada mahasiswa lain juga dapat melakukan *video conference* melalui *link* untuk berkomunikasi secara langsung (Yuliani, et al, 2020).

Kelebihan dilakukannya pembelajaran daring diantaranya yaitu dapat meningkatkan hubungan interaksi antara mahasiswa dengan dosen, pembelajaran lebih fleksibel yaitu dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (*time and place flexibility*), cakupan jangkauan yang luas terhadap mahasiswa (*potential to reach a global audience*), serta mempermudah dalam penyimpanan maupun penyempurnaan materi pembelajaran (*easy updating of content as well capabilities*) (Pratiwi, 2020).

Selain mempunyai kelebihan, pembelajaran daring juga memiliki kekurangan seperti yang didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jamaluddin di tahun 2020 pada salah satu universitas di Indonesia yaitu di universitas di UIN Sunan Gunung Djati Bandung didapatkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa faktor yang menghambat kegiatan tersebut seperti jumlah kuota internet yang terbatas yaitu sebanyak 21,5% paling banyak dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan daring, kemudian disebabkan karena ketidakstabilan jaringan sebanyak 23,4%, dan akibat penumpukan tugas sebanyak 30,6%. Dari hasil penelitian tersebut cukup

mewakili kondisi para mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring saat ini (Yuliani, et al, 2020).

Kelemahan dari pembelajaran daring dilihat dari berbagai aspek diantaranya dalam segi kesehatan yaitu memberi dampak yang buruk seperti rasa sakit yang berlebih pada leher bahu dan tulang belakang yang disebabkan karena posisi duduk yang salah atau yang terlalu lama, lalu ada *computer vision syndrome* ini terjadi karena gerak mata yang tertuju fokus hanya pada satu arah, dan yang paling berat bisa menyebabkan serangan jantung, mati rasa dan bahkan kanker. Dampak bagi sekolah atau institusi pendidikan yaitu membutuhkan persiapan yang cukup matang untuk memfasilitasi kegiatan daring tersebut dan bagi guru atau tenaga pendidik dituntut untuk menggunakan teknologi dan aplikasi yang digunakan untuk dilakukannya pembelajaran. Bagi orang tua dengan adanya pembelajaran daring menambah tanggung jawab dan pengawasan pembelajaran terhadap anaknya ketika di rumah sehingga harus bisa membagi waktu antara mengerjakan pekerjaan rumah lainnya dan tidak semua orangtua bisa menerima keadaan ini dengan respon yang positif (Yuliani, et al, 2020).

2.3.3 Kendala Pembelajaran Daring

Berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan oleh Kemendikbud mengenai instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran daring dan menganjurkan agar mahasiswa tetap bisa melakukan pembelajaran namun dengan metode belajar dari rumah atau

dalam jaringan (daring) dan hal ini di respon dengan positif oleh para mahasiswa karena perihal pelaksanaannya yang lebih fleksibel sehingga dapat memunculkan kemandirian dalam proses belajar. Hal ini dilakukan untuk menerapkan perilaku sosial serta meminimalisir adanya kerumunan yang terjadi pada mahasiswa ketika di kampus (Firman dan Sari Rahayu, 2020).

Meskipun begitu pembelajaran daring perlu dilakukan disertai pendampingan ketat apalagi bila keadaan daerah kurang mendapat akses layanan internet atau hanya bisa mengakses internet pada titik tertentu sehingga memicu adanya kerumunan di area-area tertentu justru meningkatkan potensi penyebaran *covid-19*. Meskipun kenyataan dilapangan masih meninggalkan permasalahan seperti terbatasnya pengawasan dari dosen terhadap aktivitas atau kegiatan yang dilakukan mahasiswa ketika pembelajaran dan begitupun sebaliknya, kadang mahasiswa merasa kesulitan dalam memahami mencerna materi yang telah atau sedang diberikan secara daring hal ini disebabkan karena terbatasnya komunikasi antara dosen dengan mahasiswa melalui beberapa *platform* atau media pembelajaran daring (Gusty, et al, 2020).

Yang menjadi kendala dalam sistem pembelajaran daring salah satunya yang paling sering dikeluhkan oleh mahasiswa saat dilakukannya sistem pembelajaran daring yaitu pemberian tugas yang banyak dari dosen, saat dilakukannya sistem pembelajaran daring tentunya harus diperhitungkan dengan terukur baik perihal materi

maupun waktu yaitu setiap pembelajaran tidak harus selalu diisi dengan penugasan atau mengerjakan kuis atau soal dalam jumlah yang banyak (Gusty, et al, 2020).

2.3.4 Dampak Sistem Pembelajaran Daring

Sistem pembelajaran daring memberikan dampak positif juga dampak negatif bagi perguruan tinggi seperti yang dikemukakan oleh Gusty, et al (2020) sebagai berikut :

1. Dampak Positif Sistem Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi

a. Mendorong percepatan transformasi pendidikan

Pada pembelajaran daring baik bagi dosen maupun mahasiswa tentunya membutuhkan informasi teknologi agar jelas dalam mengaplikasikan teknologi tersebut hal ini selaras dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi di era revolusi 4.0 termasuk dalam bidang pendidikan saat ini.

b. Meningkatkan produktivitas perguruan tinggi

Produktivitas akibat dilakukannya sistem pembelajaran daring di perguruan tinggi ditandai dengan adanya kegiatan webinar *focus group discussion* atau *FGD* dan bimbingan teknis yang dilakukan secara *online* baik di tingkat lokal wilayah nasional maupun internasional.

c. Memunculkan kreativitas tanpa batas

Dalam hal ini munculnya kreativitas diantaranya muncul berbagai ide dari para ilmuwan, peneliti, dosen dan mahasiswa

untuk berupaya melakukan eksperimen atau penelitian perihal apapun yang berkaitan dengan *covid-19* ataupun terkait diberlakukannya sistem pembelajaran daring.

2. Dampak Negatif Sistem Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi

a. Penguasaan *Information Technology (IT)*

Perihal *information technology (IT)* yang kurang dikuasai karena sudah terbiasa menggunakan sistem pembelajaran secara tatap muka serta keterbatasan dalam pemahaman penggunaan teknologi maupun perangkat informasi yang bisa diakses untuk belajar.

b. Sarana dan prasarana yang kurang memadai

Sarana atau prasarana yang menunjang saat dilaksanakannya sistem pembelajaran daring yaitu sarana *gadget* seperti *laptop*, *handphone* ataupun fasilitas lainnya an beberapa fasilitas tersebut tidak semua mahasiswa memilikinya.

c. Akses internet yang terbatas

Akses internet yang terbatas karena setiap daerah memiliki jangkauan internet yang berbeda bahkan masih ada daerah yang belum tersentuh dengan jangkauan internet, dan hal ini juga menjadi salah satu masalah ketika dilaksanakannya sistem pembelajaran daring.

d. Efektivitas dalam penilaian

Kegiatan ujian yang dalam situasi sekarang berubah menjadi daring dari yang dulunya dilakukan secara tatap muka tentunya memiliki perbedaan, maka dari itu baik pengajar maupun mahasiswa merasa dirugikan karena hal tersebut.

2.3.5 Tantangan Sistem Pembelajaran Daring Akibat Pandemi *Covid-19*

Tantangan pembelajaran daring memberi dampak terhadap perubahan sikap juga menurunnya keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa selama dilakukannya pembelajaran daring. Koneksi internet yang kurang memadai dan kurangnya pemahaman materi bagi mahasiswa merupakan salah satu kendala yang dijumpai saat dilakukannya sistem pembelajaran daring (Gusty, et al, 2020).

Pembelajaran daring yang dilakukan dengan memakai penggunaan teknologi dapat diserap oleh mahasiswa sebagian besar sebanyak 60% dan stres yang dialami mahasiswa karena beban tugas dari dosen sebesar 60%. Hubungan antara pembelajaran daring dan pembelajaran konvensional erat kaitannya dengan kejiwaan para mahasiswa. Pembelajaran daring juga memiliki fleksibilitas dalam melakukan perkuliahan serta mampu memandirikan mahasiswa dalam melakukan pembelajaran daring. Namun yang menjadi tantangan sekaligus kendalanya adalah sulitnya akses jaringan di daerah yang belum terjangkau internet sehingga banyak pelajar yang tertinggal ketika melakukan perkuliahan (Gusty, et al, 2020).

2.4 Konsep Stres Akademik

2.4.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu respon yang dialami mahasiswa ditandai dengan munculnya reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik atau suatu tekanan yang muncul akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli, et al, 2017).

Stres akademik merupakan respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa dengan gejala-gejala yang muncul seperti respon fisik (*physical response*), respon afektif (*affective response*), respon perilaku (*behavior response*), serta respon kognitif (*cognitive response*) Olejnik dan Holschuh (2016, dalam Citra Pertiwi Putri, 2018).

Stres akademik merupakan reaksi yang muncul karena tuntutan serta tugas yang terlalu banyak yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Situasi ini disebabkan karena munculnya tekanan untuk terlihat unggul dan berprestasi dalam kompetisi akademik yang semakin tinggi sehingga mahasiswa sangat terbebani. Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa merupakan hasil pandangan subyektif terhadap ketidakselarasan antara kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dengan tuntutan yang ada ketika berada di situasi pandemi *covid-19* ini. Selain itu proses pembelajaran daring dinilai lebih membosankan serta melelahkan, karena mahasiswa tidak berinteraksi secara langsung

baik dengan dosen atau teman. Hal itu dapat menimbulkan frustrasi bagi mahasiswa, kemudian jika berkelanjutan akan berakibat terjadinya stres (Barseli, et al, 2020).

2.4.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Barseli, et al (2017), diantaranya sebagai berikut yaitu :

1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pola pikir

Seseorang yang memiliki persepsi bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan keadaan, lebih condong untuk mengalami stres lebih tinggi. Semakin besar kendali untuk dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang individu dalam hal ini berarti mahasiswa menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Mahasiswa yang optimis umumnya memiliki tingkat stres lebih rendah daripada mahasiswa yang pesimis.

c. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri berperan penting dalam mengartikan situasi di sekitar. Perbandingan yang dipercaya oleh mahasiswa dapat mengubah paradigma pada suatu hal

dalam waktu yang lama dapat menimbulkan stres secara psikologis.

2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin meningkat. Maka kompetisi pun semakin kuat, bertambahnya durasi belajar, dan meningkatnya tekanan mahasiswa.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa sangat ditekan untuk memiliki prestasi dalam ujian-ujian yang mereka hadapi. Tekanan ini umumnya datang dari diri sendiri, orangtua, keluarga, teman sebaya, guru maupun tetangga.

c. Dorongan status sosial

Status sosial sering kali disimbolkan melalui pendidikan. Individu yang memiliki kemampuan akademik tinggi akan lebih dihormati oleh masyarakat sedangkan yang kurang berpendidikan tinggi biasanya dipandang rendah, seperti halnya mahasiswa yang sukses dalam akademik akan begitu dikenal, disukai, serta dipuji oleh masyarakat. Namun sebaliknya, mahasiswa dianggap sebagai pembuat masalah jika tidak berprestasi. Mereka cenderung dimarahi orangtua, diabaikan teman sebaya dan ditolak oleh dosen.

d. Orangtua saling berlomba

Pada golongan orangtua yang lebih terdidik dan kaya akan informasi, kompetisi untuk mewujudkan ana-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai bidang juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat pendidikan *informal* seperti kelas seni rupa, musik, drama dan lainnya akan menimbulkan persaingan agar anak dituntut untuk serba bisa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf (2020) diantaranya disebabkan oleh dua faktor yaitu :

1. Faktor Internal

a. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah kepercayaan individu tentang sejauh mana memperkirakan kompetensi diri dalam menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan (Bandura, 1997). *Self-efficacy* dengan stres akademik menunjukkan hasil memiliki hubungan negatif dan signifikan pada mahasiswa. Artinya, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi (Utami, 2015).

b. *Hardiness*

Kepribadian *hardiness* merupakan suatu susunan karakteristik kepribadian yang membentuk individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi (Kobasa, 1979). Kepribadian *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki individu maka semakin rendah stress akademiknya dan begitupun sebaliknya (Putri dan Sawitri, 2017).

c. Optimisme

Optimisme merupakan suatu persepsi menyeluruh, berpikir positif, melihat hal yang baik, dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman, 2006). Optimisme dan ketahanan secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik, artinya individu dengan optimisme yang tinggi akan memiliki stres akademik yang rendah dan begitupun sebaliknya individu dengan optimisme rendah maka semakin tinggi stres akademik yang dialami (Mathur dan Sharma, 2015).

d. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi sehingga semakin rendah stres akademik dan

sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka stres akademik semakin tinggi (Mulya & Indrawati, 2016).

e. *Prokrastinasi*

Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia (Rumiani, 2006). Individu yang memiliki kebiasaan *prokrastinasi* akan menghadapi *deadline* tentunya hal ini dapat menjadi tekanan sehingga dapat menimbulkan stres. Sehingga jika *prokrastinasi* akademik tinggi maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, dan begitupun sebaliknya (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013).

2. Faktor Eksternal

Dukungan sosial orangtua

Dukungan sosial orangtua merupakan suatu dukungan yang diberikan orangtua kepada anaknya baik secara penghargaan, emosional, instrumental, informasi ataupun kelompok (Rambe, 2010). Adanya hubungan yang negatif antara dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik mengindikasikan bahwa makin tinggi dukungan sosial orangtua maka makin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dan begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka makin tinggi stres akademik yang dialami (Ernawati dan Rusmawati, 2015).

2.4.3 Faktor Penyebab Stres Akademik

Salah satu penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah tingginya tuntutan akademik seperti ketatnya kompetisi dalam berprestasi, tekanan berprestasi, banyaknya tugas perkuliahan, ujian-ujian, berpikir salah masuk jurusan, nilai tidak sesuai, ancaman *drop out (DO)* atau dikeluarkan, menyesuaikan dengan lingkungan baru, manajemen yang buruk dalam berbagai hal, hidup mandiri, mencari tempat tinggal, hubungan interpersonal buruk, konflik dengan orang lain, dan tuntutan IPK yang tinggi (Citra Pertiwi Putri, et al, 2018).

2.4.4 Faktor Penyebab Stres Akademik di Masa Pandemi *Covid-19*

Faktor yang menyebabkan stres akademik di situasi pandemi *covid-19* menurut Citra Pertiwi Putri, et al, (2018), diantaranya sebagai berikut :

1. Frustrasi merupakan kondisi yang terjadi dikarenakan hampir semua proses pembelajaran dilaksanakan secara daring. Bagi mahasiswa yang memiliki fasilitas untuk dapat melakukan pembelajaran daring tidak akan bermasalah, namun pada kenyataannya tidak seluruh wilayah Indonesia ini dapat mengakses fasilitas berbasis teknologi tersebut. Individu akan stres jika fakta yang terjadi tidak sesuai harapan. Tidak memiliki alat komunikasi seperti *handphone* dan kuota jaringan internet yang baik dapat menyebabkan proses pembelajaran tidak berjalan dengan lancar, sehingga harapan mahasiswa tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.

2. Konflik merupakan adanya hal yang bertolak belakang antara beberapa kepentingan atau lebih yang menimbulkan kecemasan pada individu. Sebagai contoh bagi pekerja, apakah individu tersebut harus memilih *WFH (Work From Home)* atau *WFO (Work From Office)*, keduanya bisa menimbulkan konflik.
3. Kecemasan merupakan gabungan antara konflik dan frustrasi. Kondisi ini merupakan salah satu pemicu stres. Sebagai contoh ketika muncul *deadline* tugas yang harus dikerjakan akan mengakibatkan mahasiswa merasakan tekanan dalam menjalani rutinitas yang menyebabkan munculnya stres.

2.4.5 Aspek-Aspek Stres Akademik

Stres akademik diukur melalui dua aspek, diantaranya *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* menurut Gadzela dan Masten (2005, dalam Selma Yusyiyah, 2020). Lebih jelasnya sebagai berikut :

a. *Stressor* akademik

Stressor akademik adalah suatu kondisi atau situasi (*stimulus*) yang mengharuskan adanya adaptasi diri di luar hal yang biasanya terjadi di kehidupan sehari-hari. *Stressor* atau penyebab stres akademik terbagi menjadi dari lima kategori diantaranya sebagai berikut :

1. *Frustrations* atau frustrasi merupakan kondisi ketika keinginan individu tertahan dan mahasiswa atau individu tersebut gagal untuk mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi timbul akibat

kerumitan yang terjadi secara rutin, kurangnya sumber daya manusia, merasa asing di komunitas, keterlambatan, kehampaan, melewatkan kesempatan serta kegagalan.

2. *Conflicts* atau konflik merupakan kondisi ketika individu dalam tertekan untuk memilih beberapa hal yang bertolak belakang seperti adanya pertentangan antara dua pilihan, baik hal menyenangkan maupun tidak menyenangkan ketika dipandang dari sudut baik dan buruknya.
3. *Pressure* atau tekanan merupakan penyebab stres akademik yang berasal dari internal maupun eksternal. *Pressure* diartikan sebagai stimulus yang membentuk mahasiswa untuk meningkatkan kinerjanya, seperti aktivitas yang berlebih, kompetisi, hubungan interpersonal, dan *deadline* tugas kuliah.
4. *Chances* atau perubahan adalah perilaku yang ditimbulkan mahasiswa akibat beberapa hal seperti adanya perubahan dalam waktu yang sama, perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu, dan pengalaman yang tidak menyenangkan.
5. *Self-imposed* atau keinginan diri merupakan perilaku cara individu atau mahasiswa membebani diri sendiri, seperti ambisi untuk dicintai semua orang, rasa khawatir berlebih, bersaing, solusi persoalan, prokrastinasi atau penundaan serta kecemasan saat menghadapi ujian.

b. Reaksi Terhadap *Stressor* Akademik :

Untuk mengukur stres akademik yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik terbagi menjadi empat kategori, yaitu :

1. *Physiological* atau reaksi fisiologis mencerminkan kaitan antara pikiran dan fisik mahasiswa. Biasanya ditandai dengan munculnya keringat berlebih, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, penurunan berat badan atau kenaikan berat badan.
2. *Emotional* atau reaksi emosional dalam hal ini yaitu bentuk perasaan seperti takut, marah atau sebal, merasa bersalah, serta berduka.
3. *Behavioral* atau reaksi perilaku berhubungan dengan reaksi emosional mahasiswa yang menimbulkan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, mudah marah pada orang lain, melukai orang lain, mekanisme pertahanan dan menyepi.
4. *Cognitive Appraisal* atau penilaian kognitif berorientasi pada pengetahuan mahasiswa terhadap stres dan pengukuran kognitif mahasiswa terhadap kejadian stres yang menimbulkan rencana demi menangani stres, misalnya merancang dan menganalisa rencana yang efisien dan menganalisa perkara yang terjadi.

2.4.6 Gejala-Gejala Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik menurut Barseli, et al (2017) diantaranya sebagai berikut :

1. Gejala emosional

Mahasiswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan gelisah atau cemas, sedih atau depresi, harga diri menurun atau tidak mampu untuk mengerjakan tuntutan akademik.

2. Gejala fisik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik menimbulkan gejala secara fisik seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, sulit tidur, sakit punggung, diare, lelah atau hilang semangat untuk belajar. Kemudian yang masuk ke dalam jenis gejala fisik lainnya diantaranya pola makan berubah, letih, sulit menelan, poliuria, sakit kepala, dan jantung berdebar-debar (Simbolon, I. 2015; Fahmi, F., 2011).

3. Gejala emosi

Gejala emosi diantaranya seperti murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, cepat marah, dan berperilaku *implusif* depresi.

4. Gejala perilaku

Gejala perilaku diantaranya seperti ceroboh, kecenderungan menyendiri, perilaku sosial yang berubah, melamun, gelak tawa

gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, menyalahkan orang lain, dahi berkerut, dan tindakan *agresif*.

2.4.7 Respon Stres Akademik

Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Cut Salsa Mutia Rahmadani (2014) diantaranya sebagai berikut :

1. Pemikiran

Respon yang timbul dari pemikiran diantaranya seperti takut gagal, sulit berkonsentrasi, kehilangan rasa percaya diri, cemas terhadap masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir berkelanjutan tentang apa yang harus dilakukan.

2. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku diantaranya seperti menangis tanpa alasan, menarik diri, terlalu banyak tidur atau terlalu sedikit, terlalu banyak makan atau terlalu sedikit, dan menggunakan obat-obatan dan alkohol.

3. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh diantaranya seperti sakit kepala, merasa lelah, mual, sakit perut, mulut kering, telapak tangan berkeringat, rentan sakit, dan kecepatan jantung meningkat.

4. Perasaan

Respon yang timbul dari perasaan diantaranya seperti cemas, merasa takut, muram, dan mudah marah.

2.4.8 Klasifikasi Stres

Klasifikasi stres menurut Priyoto (2014) terbagi menjadi 3 kategori diantaranya sebagai berikut :

1. Stres ringan

Stres ringan terjadi jika *stressor* yang dialami oleh individu tersebut sistematis, seperti terlalu banyak tidur dan kemacetan lalu lintas. Pada kondisi ini umumnya hanya terjadi selama beberapa menit atau jam dan belum mempengaruhi terhadap keadaan fisik maupun mental namun mulai terasa sedikit tegang dan was-was.

2. Stres sedang

Stres sedang muncul ketika terjadi lebih lama, mulai dari hitungan jam sampai beberapa hari, contohnya seperti ketika ada permasalahan yang belum kunjung selesai ataupun beban kerja yang berlebihan. Pada kondisi ini individu mulai kesulitan tidur, sering menyendiri dan tegang.

3. Stres berat

Stres berat terjadi jika kondisi ini berlangsung mulai dari hitungan minggu sampai beberapa tahun, seperti kesukaran dalam hal keuangan, hubungan dengan keluarga atau suami istri yang tidak harmonis, dan penyakit fisik yang berlangsung lama. Pada kondisi ini individu sudah mulai mengalami adanya gangguan fisik dan mental.

2.4.9 Tahapan Stres

Beberapa tahapan stres yang dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg (1979, dalam Yosep dan Sutini 2016) terbagi menjadi enam tingkatan diantaranya sebagai berikut :

1. Stres tingkat pertama adalah tingkatan stres yang paling ringan dengan ciri terlihat menyenangkan, bersemangat namun tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.
2. Stres tingkat kedua, sudah muncul keluhan-keluhan seperti letih, lelah karena cadangan energi berkurang.
3. Stres tingkat ketiga, keluhan kelelahan mulai nampak disertai dengan gejala-gejala seperti gangguan usus, otot tegang dll.
4. Stres tingkat keempat, keadaan semakin memburuk ditandai dengan perasaan negatifif, mimpi yang menegangkan dll.
5. Stres tingkat kelima terjadi dengan munculnya gejala seperti rasa panik, perasaan takut yang berlebihan, kelelahan yang mendalam, gangguan sistem pencernaan dan lainnya.
6. Stres tingkat keenam adalah tahapan puncak, tidak jarang penderita yang disertai debar jantung amat cepat, nafas sesak, badan gemetar dll.

2.4.10 Cara Mengatasi Stres

Cara mengatasi stres menurut Palang Merah Indonesia (2015, dalam Barseli, M. et. al., 2020) dapat dilakukan dengan manajemen stres seperti berikut, yaitu :

1. Mengenal diri sendiri

Dengan mengenal diri sendiri, maka individu dapat mengetahui kekuatan, kelemahan, hal yang disukai dan yang tidak disukai sehingga dapat membantu untuk memetakan kemana arah kehidupan dibawa dan mempermudah untuk menentukan cara dan strategi yang tepat untuk meringankan stres.

2. Peduli diri sendiri

Setelah mengenal diri lebih dalam, maka kebutuhan dan kewajiban akan terlihat. Memenuhi kebutuhan diri sendiri adalah salah satu cara untuk mengelola stres yang dihadapi. Peduli terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, bersosialisasi dengan teman maupun saudara, merencanakan kegiatan yang nyata dan melakukan hobi

3. Perhatikan keseimbangan

Individu diharapkan dapat memelihara dan memenuhi aspek dalam dirinya dengan seimbang, diantaranya dengan menyeimbangkan aspek mental emosional, aspek intelektual, aspek fisik, aspek spiritual dan aspek rekreasional.

4. Bersikap proaktif

Untuk mencegah terjadinya gangguan stres dapat dilakukan dengan memelihara dan memenuhi kelima aspek dalam diri dengan baik dan rutin agar terwujud pribadi yang resilien yang mampu dan kuat dalam menghadapi stres.

5. Sinergi

Semua tahap sebelumnya merupakan proses yang harus dilakukan dengan sistematis serta terpadu dengan keinginan dan kesadaran penuh untuk bangun dari kondisi terpuruk dan stres.

2.4.11 Alat Ukur Stres Akademik

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa pada saat pembelajaran daring adalah kuesioner *Student-Life Stress Inventory (SSI)* oleh Dendiawan (2017) sesuai dengan teori yang dikembangkan oleh Gadzella dan Masten (2005) kemudian dilakukan uji konten dengan memodifikasi isi sesuai dengan keadaan akademik saat ini yaitu situasi sistem pembelajaran daring. Kuesioner ini terdiri dari 51 *item* pernyataan yang terdiri dari 9 aspek stres akademik terdiri dari *stressor* atau penyebab stres akademik seperti frustrasi (*frustrations*), konflik (*conflicts*), tekanan (*pressure*), perubahan (*chances*) dan keinginan diri (*self-imposed*). Kemudian terdiri dari reaksi terhadap *stressor* akademik seperti reaksi fisiologis (*physiological*), reaksi emosional (*emotional*), reaksi perilaku (*behavioral*), dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*).

2.5 Konsep *Hardiness*

2.5.1 Definisi *Hardiness*

Hardiness untuk pertama kali dicetuskan oleh Kobasa pada tahun 1979. *Hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang

melibatkan kemampuan untuk mengendalikan peristiwa- peristiwa yang tidak menyenangkan dan memberi makna positif terhadap peristiwa tersebut, sehingga tidak menimbulkan stres pada individu yang bersangkutan. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi biasanya memiliki kepercayaan bahwa semua masalah yang dihadapi serta beban yang ada merupakan suatu hal yang tidak mungkin bisa dihindari, maka dari itu individu tersebut dapat menyelesaikan masalah dengan melakukan hal yang tepat. Dan begitupun sebaliknya jika individu memiliki *hardiness* rendah maka akan menganggap banyak hal sebagai ancaman dan *stressor*, sehingga ketika stres dampak negatif yang dihadapi akan semakin berat (Mulawarman dan Eni Rindi Antika, 2020).

Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* menunjukkan beberapa karakteristik seperti senang bekerja keras, senang membuat keputusan kemudian melaksanakannya, serta memiliki ketangguhan untuk berkompetisi. *Hardiness* berperan untuk mempengaruhi perilaku serta kognisi individu ketika menyelesaikan pekerjaan. *Hardiness* mengarahkan tindakan dan usaha individu saat menjalani hal sulit dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan dan *hardiness* membantu individu dalam menghadapi masalah (Lecci dalam Mulawarman 2020).

Hardiness merupakan kemampuan individu dalam melawan hal yang menyebabkan stres. Individu dengan *hardiness* rendah akan merasakan stres yang lebih tinggi daripada individu dengan *hardiness* tinggi. Di kondisi yang sama individu dengan *hardiness* tinggi akan berespon

dengan mengarah pada pemecahan masalah dengan menyelesaikan masalah daripada membiarkannya berlarut-larut sedangkan individu dengan *hardiness* rendah akan menunjukkan pertahanan diri yang defensif (Gonella dalam Mulawarman 2020).

Hardiness adalah sebuah pola khas dari perilaku-perilaku serta kemampuan yang membuat individu memiliki resiliensi yang tinggi dengan bertahan dan dapat bertahan dibawah tekanan *stressor* (Della Widiastuti dan Yeniar Indriana, 2018).

2.5.2 Dimensi *Hardiness*

Dimensi *hardiness* menurut Kobasa (1984, dalam Rissa Rizki Ayudhia dan Ika Febrian Kristiana, 2017) terbagi menjadi tiga aspek yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge*. Lebih jelasnya sebagai berikut :

1. *Control* atau kontrol

Control atau kontrol adalah merupakan keinginan untuk mengakui dan yakin jika seseorang bisa mengendalikan dan mengubah suatu kondisi dengan keahliannya saat dalam situasi tak terkira (Mulawarman dan Eni Rindi Antika, 2020). Aspek kontrol muncul dalam wujud keahlian untuk mengontrol proses pengambilan keputusan individu atau keahlian untuk bebas memilih berbagai perilaku yang dapat diambil. Individu dengan kontrol yang tinggi akan memiliki kendali kognitif atau kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai, menyatukan berbagai peristiwa

kedalam rencana kehidupan selanjutnya (Rissa Rizki Ayudhia dan Ika Febrian Kristiana, 2017) .

2. *Commitment* atau komitmen

Commitment atau komitmen merupakan keinginan atau keterikatan individu untuk terlibat secara penuh pada kegiatan yang dilakukan. Individu dengan komitmen yang tinggi tidak akan mudah menyerah dan mengubah lingkungan mereka menjadi lebih menarik, berharga, dan penting (Mulawarman dan Eni Rindi Antika, 2020).

Commitment adalah keinginan individu agar terlibat dalam berbagai kegiatan, peristiwa dan orang- orang di sekitarnya. Individu dengan *commitment* tinggi mudah tertarik serta terlibat dengan tulus dalam hal yang sedang dilakukan dan memiliki perasaan yang alami akan membawanya untuk mengidentifikasi serta memberikan arti di setiap kejadian yang muncul di lingkungannya (Rissa Rizki Ayudhia dan Ika Febrian Kristiana, 2017) .

3. *Challenge* atau tantangan

Challenge atau tantangan *challenge* merupakan keinginan individu untuk melihat suatu peralihan dalam hidup sebagai hal yang biasa dan bisa mencegah peralihan itu sebagai tantangan yang menyenangkan (Kobasa dalam Mulawarman dan Eni Rindi Antika, 2020). Individu yang mempunyai aspek *challenge* merupakan pribadi yang dinamis serta mempunyai kemampuan dan ambisi untuk maju yang tangguh. Individu dengan kepribadian *challenge* yang kuat akan lebih mudah

menemukan cara yang tepat untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi yang menyebabkan stres serta menganggap bahwa stres bukan suatu hal yang mengancam namun sebagai suatu tantangan (Rissa Rizki Ayudhia dan Ika Febrian Kristiana, 2017) .

2.5.3 Karakteristik Mahasiswa Dengan *Hardiness*

Karakteristik mahasiswa dengan *hardiness* tinggi secara umum dapat bertahan dalam menjalankan perkuliahan dan aktivitas lainnya (Wicaksono, et al, 2016). Kemudian mahasiswa dengan *hardiness* tinggi cenderung memperlihatkan perilaku aktif, mampu menjalani kondisi sulit, menetapkan tujuan, membangun standar, memecahkan persoalan dengan lebih kreatif dan inovatif, lalu mahasiswa dengan *hardiness* yang tinggi akan lebih memiliki pengalaman dan mendapatkan pengetahuan dalam hal pendidikan dan sosial. Kemudian mahasiswa dengan *hardiness* tinggi akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dan kuat terhadap masalah yang terjadi, memiliki tantangan dan kreatif dalam menyelesaikan masalah untuk mengurangi tingkat kejenuhan dalam menghadapi aktivitas rutin dalam perkuliahannya, memiliki sikap yang mampu melawan stres, mampu berkomitmen, bertanggung jawab dan tetap dapat menyelesaikan perkuliahan, memiliki kontrol untuk motivasi dalam berprestasi (Gilang Januari, 2019).

Sedangkan karakteristik mahasiswa dengan *hardiness* rendah kurang bertanggung jawab dan mudah menyerah dengan tantangan yang ada sehingga motivasi mahasiswa mengalami perubahan seperti tidak

bersemangat dalam mengerjakan tugas dan belajar kemudian munculnya keluhan fisik dan psikis, dan mudah lelah (Gilang Januari, 2019).

2.5.4 Faktor Yang Mempengaruhi *Hardiness*

Beberapa faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi *hardiness* menurut Hatta (2015) diantaranya sebagai berikut :

1. Kompetensi untuk membuat rencana yang nyata

Dengan keahlian untuk membuat rencana yang nyata maka individu dapat melakukan hal terbaik ketika menghadapi suatu masalah dalam situasi tersebut.

2. Mempunyai rasa percaya diri dan citra diri positif

Dengan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi maka individu lebih santai dan optimis, serta individu akan terhindar dari stres ketika memiliki citra diri yang positif.

3. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

2.5.5 Fungsi *Hardiness*

Hardiness memiliki beberapa fungsi diantaranya sebagai berikut menurut Hatta (2015) :

1. Membantu individu dalam proses penyesuaian diri serta mempunyai sikap toleransi terhadap stres.

2. Meminimalisir dampak negatif dari stres seperti kemungkinan terjadinya *burnout* dan stigma negatif terhadap suatu peristiwa yang

mengancam atau membahayakan dan meningkatkan penghargaan untuk melakukan *coping* yang adaptif.

3. Membuat individu agar tidak mudah sakit.
4. Membantu individu dalam mengambil keputusan yang benar dalam Ketika dalam kondisi yang menekan dan ketika mengalami stres.

2.5.6 Alat Ukur *Hardiness*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *hardiness* mahasiswa adalah kuesioner *The Hardiness Scale* yang disusun oleh Bartone (dalam Fany Rizki Tamaya, 2016) berdasarkan teori Kobasa, Maddi dan Khan (1982). *The Hardiness Scale* terdiri dari 30 *item* pernyataan yang terdiri dari 3 dimensi *hardiness* yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. Kuesioner ini berbentuk skala *likert* dengan skor 0-3 dan 4 pilihan jawaban, untuk mengetahui respon setuju atau tidak setuju terhadap setiap pernyataan.

2.6 Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik Dalam Sistem Pembelajaran Daring Akibat Pandemi *Covid-19*

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam penelitian yang dilakukan oleh Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf (2020) salah satunya adalah berasal dari faktor internal yaitu *hardiness*. *Hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan dan memberi makna positif terhadap peristiwa tersebut, sehingga tidak menimbulkan stres

pada individu yang bersangkutan (Mulawarman dan Eni Rindi Antika, 2020). Maka dapat dikatakan bahwa *hardiness* merupakan salah satu respon untuk melawan, bertahan, maupun beradaptasi terhadap stres akademik tersebut.

Hubungan *hardiness* dengan stres akademik dalam sistem pembelajaran daring akibat pandemi *covid-19* pada penelitian ini didukung oleh jurnal pada penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro dalam penelitian (Intan Wientya Risana, 2019) mengatakan bahwa terdapat hasil hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik yaitu semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya. Dalam penelitian tersebut *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,8% terhadap stres akademik sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian lain mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang oleh Selvani Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik yaitu semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik dan begitupun sebaliknya. Dalam penelitian tersebut sebesar sebesar 39% *hardiness* memberi sumbangan efektif terhadap variasi kecenderungan stres akademik. Kemudian pada penelitian lain mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi *covid-19* oleh Jesika Nur Azizah dan Yohana Wuri Satwika (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik

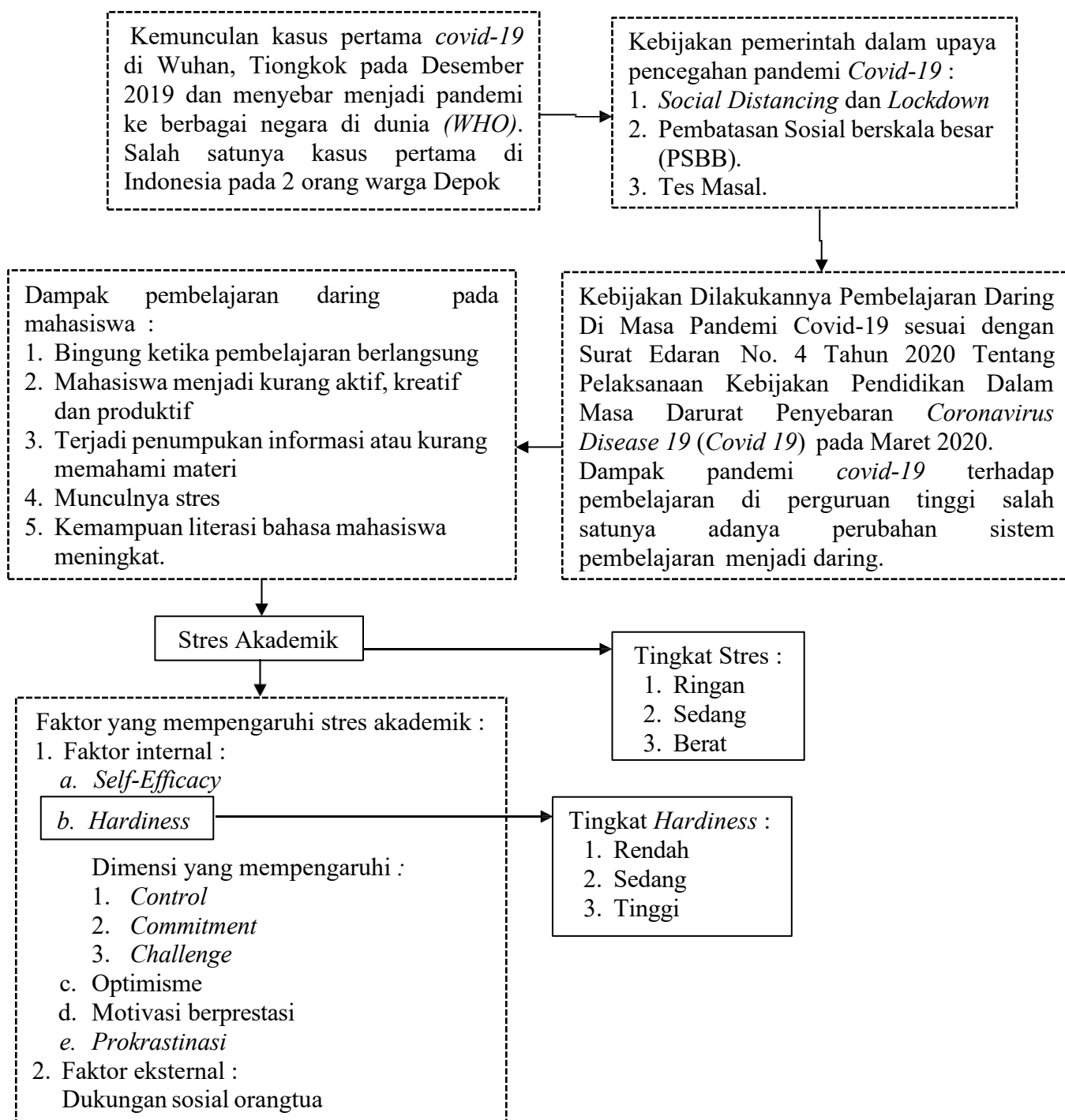
pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19, maka semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. *Hardiness* memberikan sumbangan 38,1% terhadap stres akademik dan 61,9% stres akademik dipengaruhi oleh faktor yang lain.

2.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu struktur dari kerangka berpikir yang digunakan dalam pendekatan untuk memecahkan masalah. Berikut merupakan kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan 2.1.

Bagan 2.1

Kerangka Konsep Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik Dalam Sistem Pembelajaran Daring Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung



Keterangan :

= Variabel yang akan diteliti

= Variabel yang tidak akan diteliti

Sumber : Modifikasi dari Nur Mawakhira Yusuf & Jannatul Ma'wa Yusuf (2020), Mulawarman & Eni Rindi Antika (2020), Rahmawan (2011), Fuadi (2009), Kobasa (1979), *WHO* (2020), Pardiyanto (2020), Niken Bayu Argaheni (2020), Firman (2020), Kemendikbud (2020), Dendiawan (2017) dan Fany Rizki Tamaya (2016).