

Hubungan Antara Hardiness dengan Exam Anxiety pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang

Danny Kopales^{1*}, Mardianto², Duryati³

^{1, 2, 3} Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

E-mail: kopalesdanny12@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa dalam kesehariannya menghadapi berbagai tantangan seperti pembuatan bermacam tugas seperti laporan, makalah, hingga ujian, namun beberapa mahasiswa masih ada yang merasakan kecemasan saat menghadapi ujian (*exam anxiety*), salah satu cara untuk meredam hal tersebut yaitu dengan cara meningkatkan aspek-aspek yang terdapat pada *hardiness*. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional yang menghubungkan antara *hardiness* dengan *exam anxiety* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang. Sampel pada penelitian ini yaitu 80 orang mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2013 dan 2014. Alat pengumpulan data menggunakan skala *hardiness* yang berjumlah 22 item dan skala *exam anxiety* yang berjumlah 30 item. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan linearitas serta uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson menggunakan SPSS 16.0 for windows. Dari hasil penelitian terlihat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan *exam anxiety* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Terbukti dari hasil uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,651 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis kerja yang dikemukakan terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *exam anxiety* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: *hardiness*, *exam anxiety*, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam kesehariannya menghadapi berbagai pekerjaan, tantangan, dan tuntutan. Salah satu tuntutan utama bagi mahasiswa adalah menyelesaikan berbagai tugas seperti laporan, makalah, dan ujian sebagai bagian dari evaluasi rutin (Handrianto et al., 2022; Rahman et al., 2022). Bagi sebagian mahasiswa, ujian mungkin hanya menjadi rutinitas biasa dan tidak membutuhkan tingkat keseriusan yang ekstra. Namun, bagi sebagian lainnya, ujian dapat menjadi momok menakutkan yang menimbulkan kegelisahan dan tekanan yang tinggi. Prestasi belajar mahasiswa dalam ujian dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan kondisi jasmani dan rohani mahasiswa, sementara faktor eksternal melibatkan kondisi lingkungan di sekitar mereka. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa adalah kecemasan Zulkarnain (2009).

Kecemasan adalah perasaan ketakutan yang muncul bersamaan dengan peningkatan reaksi emosional. Kecemasan merupakan hal yang umum dialami oleh setiap individu, terutama saat mereka menghadapi situasi yang tidak pasti atau tidak jelas. Kecemasan dapat meningkatkan

kesiapan seseorang dalam menghadapi tantangan. Terdapat dua jenis kecemasan menurut Clerq (1994): state anxiety (kecemasan sementara) dan trait anxiety (kecemasan yang menjadi ciri atau sifat individu). Kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor manusia tetapi juga rangsangan yang memicu kecemasan. Menurut Djiwandono (2002) Salah satu rangsangan yang memicu kecemasan adalah situasi ujian, di mana kecemasan terbesar seringkali terjadi pada saat mahasiswa menghadapi tes atau ujian.

Kecemasan menghadapi ujian (*exam anxiety*) merupakan salah satu bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Hill (1984). *Exam anxiety* melibatkan perjuangan intelektual dengan diri sendiri, yang ditandai oleh keraguan akan kemampuan diri dan evaluasi kognitif yang cenderung negatif. Dampak dari *exam anxiety* dapat sangat mengganggu mahasiswa dalam mencapai hasil maksimal saat menghadapi ujian. Banyak mahasiswa yang menganggap ujian sebagai mimpi buruk yang menakutkan, dan gejala-gejala kecemasan seperti sakit perut, gelisah, gemetar, berkeringat, dan kesulitan berkonsentrasi sering kali muncul saat menghadapi ujian (Handrianto et al., 2021; Adam et al., 2022).

Exam anxiety tentunya akan mengganggu mahasiswa dalam memperoleh hasil maksimal saat menghadapi ujian. Kelvens (1997) menjelaskan bahwa, faktor *exam anxiety* yang dialami mahasiswa itu berhubungan dengan kepribadiannya, yang diperkuat oleh pernyataan Grainger (1999) yang menyatakan bahwa ada dua faktor penyebab *exam anxiety*, yaitu faktor lingkungan dan faktor individu, dimana faktor individu disini berkaitan dengan ciri-ciri kepribadiannya individu tersebut. Maka, *exam anxiety* yang muncul pun akan mampu diminimalisir sesuai dengan kepribadian yang terdapat pada diri masing-masing mahasiswa (Khalatbari, 2013; Jusoh, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa *exam anxiety* adalah masalah yang umum dialami oleh mahasiswa. Dendato (1986) mencatat bahwa sekitar 15% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami *exam anxiety*. Data lain juga menunjukkan tingkat kecemasan ujian pada mahasiswa, di mana sekitar 25% mengalami kecemasan ringan, 60% mengalami kecemasan sedang, dan 15% mengalami kecemasan berat Suyamto (2009). Bahkan, wawancara dengan mahasiswa psikologi menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami gejala *exam anxiety* seperti berkeringat, gelisah, sakit perut, dan kesulitan berkonsentrasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional dengan mengklasifikasikan variabel penelitian ke dalam dua kelompok, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian korelasional

merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain (Yusuf, 2005). Dengan demikian, penelitian korelasional ini akan dapat memprediksi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Dalam penelitian ini subjek yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa angkatan 2013 dan angkatan 2014 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 subjek, teknik pengambilan sampel menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Sample sub Kelompok} = \frac{\text{Jumlah masing – masing kelompok}}{\text{Jumlah total}} \times \text{Besar sample} = \dots$$

Teknik ini digunakan apabila populasi terdiri dari kategori-kategori yang mempunyai susunan bertingkat jumlah sampel pada masing-masing strata sebanding dengan jumlah anggota populasi pada masing-masing stratum populasi sehingga akan terdapat perbandingan yang seimbang antara besarnya sampel dan populasi pada masing-masing sub kelompok, sehingga sifat-sifat masing-masing strata tidak dapat meniadakan sifat-sifat kelompok yang lain.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Data akan diolah dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa pokok data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu rerata empiris dan rerata hipotetik penelitian yang diperoleh melalui skala *hardiness* dan skala *exam anxiety* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang.

Tabel 1. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik *Hardiness* dan *Exam Anxiety* (n=80)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Hardiness</i>	22	88	55	11	39	87	66,62	8,723
<i>Exam Anxiety</i>	30	120	75	15	45	78	61,63	5,988

Data penelitian di atas digunakan untuk mengkategorisasikan skor ke dalam interval yang ditetapkan. Kriteria kategori ditetapkan oleh peneliti guna mendapatkan data tentang keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti. Ketiga kelas interval tersebut yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan rerata hipotetik digunakan asumsi bahwa data yang berdistribusi normal memiliki enam simpangan baku.

Hardiness

Dari table 1 Rerata empiris hardiness adalah sebesar 66,62, sementara rerata hipotetik hardiness adalah sebesar 50, hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rerata empiris subjek penelitian lebih besar daripada rerata hipotetik penelitian. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat hardiness pada subjek penelitian lebih tinggi dari pada tingkat hardiness pada populasi umumnya. Subjek dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu : tinggi, sedang, rendah, maka keenam satuan standar deviasi dapat dibagi menjadi tiga bagian. Sejauh mana tinggi rendahnya masing-masing variabel di atas dapat diketahui dengan melihat posisi rerata empiris variabel dalam rentang kategori skor.

Data empiris pada statistik deskriptif menunjukkan bahwa responden penelitian terhadap skala hardiness bergerak dari 22 (skor minimal) sampai 88 (skor maksimal) dengan rerata empiris sebesar 66,62 serta standar deviasi 8,723. Luas jarak sebarannya adalah $88 - 22 = 66$. Dengan demikian satuan deviasi standarnya bernilai $\alpha = 66/6 = 11$ dan mean hipotetiknya adalah $\mu = 88 + 22/2 = 55$.

Tabel 2 Kriteria Kategori Skala *Hardiness* dan Distribusi Skor Subjek (n= 80)

Kategori	Perolehan Skor	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 66$	20	25 %
Sedang	$44 < X < 66$	60	75 %
Rendah	$X < 44$	0	0 %
Jumlah		80	100 %

Sumber : Tabel skala

Berdasarkan kategori skala hardiness, subjek penelitian mahasiswa psikologi dapat dikatakan memiliki skor hardiness yang sedang, dengan 25% (20 orang) memiliki skor tinggi, 75% (60 orang) memiliki skor sedang, dan tidak ada subjek yang memiliki skor rendah. Pengelompokkan subjek juga dilakukan berdasarkan aspek komitmen, kontrol, dan tantangan. Pada aspek komitmen, subjek dengan skor di antara 24 hingga 16 dikategorikan memiliki komitmen sedang, sedangkan pada aspek kontrol, subjek dengan skor di antara 24 hingga 16 dikategorikan memiliki kontrol sedang. Pada aspek tantangan, subjek dengan skor di antara 18 hingga 12 dikategorikan memiliki tantangan sedang, sedangkan skor di bawah 12 dikategorikan sebagai rendah.

Tabel 3 Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek *Hardiness* Mahasiswa Psikologi

Aspek	Kategori	Skor	F	Persentase
Komitmen	Tinggi	$X \geq 24$	33	41,25 %
	Sedang	$24 \leq X < 16$	47	58,75 %
	Rendah	$X < 16$	-	0 %
Jumlah			80	100%
Aspek	Kategori	Skor	F	Persentase
Kontrol	Tinggi	$X \geq 24$	18	22,5 %
	Sedang	$24 \leq X < 16$	59	73,73 %
	Rendah	$X < 16$	3	3,75 %
Jumlah			80	100%
Aspek	Kategori	Skor	F	Persentase
Tantangan	Tinggi	$X \geq 18$	26	32,5 %
	Sedang	$18 \leq X < 12$	54	67,5 %
	Rendah	$X < 12$	-	0 %
Jumlah			80	100%

Berdasarkan data pada tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang untuk setiap aspek *hardiness*. Pada aspek komitmen, terdapat 41,25% (33 subjek) dengan skor tinggi, 58,75% (47 subjek) dengan skor sedang, dan 0% subjek dengan skor rendah. Pada aspek kontrol, terdapat 22,5% (18 subjek) dengan skor tinggi, 73,73% (59 subjek) dengan skor sedang, dan 3,75% (3 subjek) dengan skor rendah. Pada aspek tantangan, tidak ada subjek yang masuk dalam kategori skor rendah, dengan 32,5% (26 subjek) memiliki skor tinggi dan 67,5% (54 subjek) memiliki skor sedang.

Exam Anxiety

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa rerata empiris exam anxiety adalah sebesar 61,63, sementara rerata hipotetik exam anxiety adalah sebesar 75. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rerata empiris subjek penelitian lebih kecil daripada rerata hipotetik penelitian. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat exam anxiety pada subjek penelitian lebih rendah dari exam anxiety pada populasi umumnya. Sejauh mana tinggi rendahnya masing-masing variabel diatas dapat diketahui dengan melihat posisi rerata empiris variabel dalam rentang kategori skor. Rentang skor diperoleh dengan melakukan pengurangan antara skor tertinggi dan skor terendah dibagi berdasarkan enam satuan standar deviasi (Azwar, 2007; Jusoh et al., 2015). Subjek dikelompokkan

dalam tiga kategori, yaitu : tinggi, sedang, dan rendah, maka keenam satuan standar deviasi dapat dibagi menjadi tiga bagian.

Secara teoritis, skor penilaian skala exam anxiety bergerak dari 1 sampai 4. Oleh karena jumlah item sebanyak 30 butir, maka skor total bergerak dari 30 (30×1) sampai dengan 120 (30×4), dengan rerata hipotetik sebesar 75. Data empiris pada statistik deskriptif menunjukkan bahwa responden penelitian terhadap exam anxiety bergerak dari 30 (skor minimal) sampai 120 (skor maksimal) dengan rerata empiris sebesar 61,63 serta standar deviasi 5,988. Luas jarak sebarannya adalah $120 - 30 = 90$. Dengan demikian satuan deviasi standarnya bernilai $\alpha = 90/6 = 15$ dan mean teoritisnya adalah $\mu = 120 + 30/2 = 75$.

Jadi kelompok subjek yang dikategorikan tinggi apabila memiliki skor lebih besar atau sama dengan $75 + 15 = 90$, subjek yang dikategorikan sedang berada pada skor diantara 90 sampai $75 - 15 = 60$, dan subjek yang dikategorikan rendah jika lebih kecil dari 60.

Tabel 4 Kriteria Kategori Skala Exam Anxiety dan Distribusi Skor Subjek (n= 80)

Kategori	Perolehan Skor	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 90$	0 orang	0 %
Sedang	$60 < X < 90$	64 orang	80 %
Rendah	$X < 60$	16 orang	20 %
Jumlah		80 orang	100 %

Berdasarkan data kategori skala exam anxiety pada mahasiswa psikologi, dapat disimpulkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki skor exam anxiety sedang. Tidak ada subjek yang memiliki skor exam anxiety tinggi, 80% (64 orang) memiliki skor sedang, dan 20% (16 orang) memiliki skor rendah.

Pengelompokkan subjek berdasarkan ketiga aspek variabel exam anxiety, yaitu manifestasi kognitif, manifestasi afektif, dan perilaku motorik, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang dalam setiap aspeknya. Pada manifestasi kognitif, subjek dikategorikan memiliki skor tinggi jika skornya sama dengan atau lebih besar dari 41,5, skor sedang jika berada di antara 41,5 sampai 28,5, dan skor rendah jika lebih kecil dari 28,5. Pada manifestasi afektif, subjek dikategorikan memiliki skor tinggi jika skornya sama dengan atau lebih besar dari 38, skor sedang jika berada di antara 38 sampai 22, dan skor rendah jika lebih kecil dari 22. Pada perilaku motorik, subjek dikategorikan memiliki skor tinggi jika skornya sama dengan atau lebih besar dari 15,83, skor sedang jika berada di antara 15,83 sampai 9,17, dan skor rendah jika lebih kecil dari 9,17.

Tabel 5 Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek Exam Anxiety Mahasiswa Psikologi

Aspek	Kategori	Skor	F	Persentase
Manifestasi Kognitif	Tinggi	$X \geq 41,5$	-	0 %
	Sedang	$28,5 \leq X < 41,5$	48	60 %
	Rendah	$X < 28,5$	32	40 %
	Jumlah		80	100%
Aspek	Kategori	Skor	F	Persentase
Manifestasi Afektif	Tinggi	$X \geq 38$	-	0 %
	Sedang	$22 \leq X < 38$	72	90 %
	Rendah	$X < 22$	8	10 %
	Jumlah		80	100%
Aspek	Kategori	Skor	F	Persentase
Perilaku Motorik	Tinggi	$X \geq 15,83$	1	1,25 %
	Sedang	$9,17 \leq X < 15,83$	65	81,25 %
	Rendah	$X < 9,17$	14	17,5 %
	Jumlah		80	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada aspek manifestasi kognitif skor tingginya yaitu 0 % atau 0 subjek, skor sedang 60 % atau 48 subjek dan skor rendah 40 % atau 32 subjek. Pada aspek manifestasi afektif terdapat skor tingginya yaitu 0 % atau 0 subjek, skor sedang 90 % atau 72 subjek dan skor rendah 10 % atau 8 subjek. Selanjutnya untuk aspek perilaku motorik skor tingginya yaitu 1,25 % atau 1 subjek, skor sedang 81,25 % atau 65 subjek dan skor rendahnya 17,5 % atau 14 subjek. Jadi, berdasarkan pengkategorian subjek terhadap ketiga aspek exam anxiety dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang di setiap aspeknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara hardiness dengan exam anxiety pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang, ditemukan beberapa kesimpulan. Pertama, mahasiswa psikologi UNP yang menjadi subjek penelitian mengalami tingkat exam anxiety yang sedang, menunjukkan adanya kecemasan moderat terkait ujian. Kedua, subjek penelitian juga memiliki tingkat hardiness yang sedang, mengindikasikan adanya ketahanan dan ketangguhan psikologis dalam menghadapi stres. Selanjutnya, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara hardiness dengan exam anxiety pada mahasiswa psikologi UNP, dengan koefisien korelasi sebesar -0,651 dan p-value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat hardiness, semakin rendah tingkat exam anxiety yang dirasakan, dan sebaliknya. Kesimpulan ini menggambarkan pentingnya faktor hardiness dalam mengurangi tingkat exam anxiety pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi cenderung memiliki tingkat exam anxiety yang lebih rendah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara hardiness dan exam anxiety pada konteks mahasiswa psikologi UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, N. F. M., Rusli, N. F. M., Salleh, N. S., Mokhtar, W. K. W., Abdullah, S., & Handrianto, C. (2022). Kensi language preservation: An analysis based on the typological framework of language threats. *Jundishapur Journal of Microbiology*, 15(1), 2640-2659.
- Azwar, Saifudin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clerq. (1994). *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dendato, K.M. & Diener, D. (1986). Effectiveness of Cognitive/Relaxation Therapy and Study-Skills Training in Reducing Self-Reported Anxiety and Improving The Academic Performance of Test-Anxious Students. *Journal of Counseling Psychology*. 33. 131-135.
- Djiwandono. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Grainger, C. 1999. *Mengatasi Stress Bagi Para Dokter*. Jakarta. Hipokrates.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Goh, P. S. C., & Rashid, N. A. (2021). Using ADDIE model for designing instructional strategies to improve teaching competency of secondary school's teachers. *Proceeding Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan Kali Ke-22*, Selangor: 29-30 June 2021. 361-371.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Syuraini, S., Rouzi, K. S., & Alghazo, A. (2022). The implementation of a mentoring strategy for teachers' professional development in elementary school. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 10(1), 65-80.
- Hill, K.T. (1984). *Research on motivation in education*. Vol.1. pp.245-247. New York: Academic press.
- Jusoh, A. J., Amatea, E., & Daniels, H. (2015). Validity and reliability reality therapy counselor profile questionnaire in Malaysia. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 35(1), 37-53.
- Jusoh, A. J. (2018). Choice theory and reality therapy in individual and group counseling in a Malaysian context. *International Journal of Choice Theory® and Reality Therapy*, 37(2), 75-85.
- Kelvins. 1997. *CFears and Anxiety*. California State University Diakses tanggal 23 Oktober 2014 di situs <http://www.csun.edu/~vcpsyoo/students/fear.htm>.
- Khalatbari J. dkk. 2013. The Relationship Between Hardiness and Exam Anxiety in Students. *Life Science Journal*. Vol.10. No 2. Hal 185-188.
- Rahman, M. A., Handrianto, C., & Jamalullail, J. (2022). An overview of the implementation of musical drama in the introduction to literature course. *Indonesian Journal of Educational Assessment*, 4(2), 9-19.
- Suyamto. (2009). Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-TMAS Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*. Vol. 25. No. 23. Hal 142-149.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zulkarnain. (2009). Sense Of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian dikalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*. Vol.42. No.1. Hal 48-54.