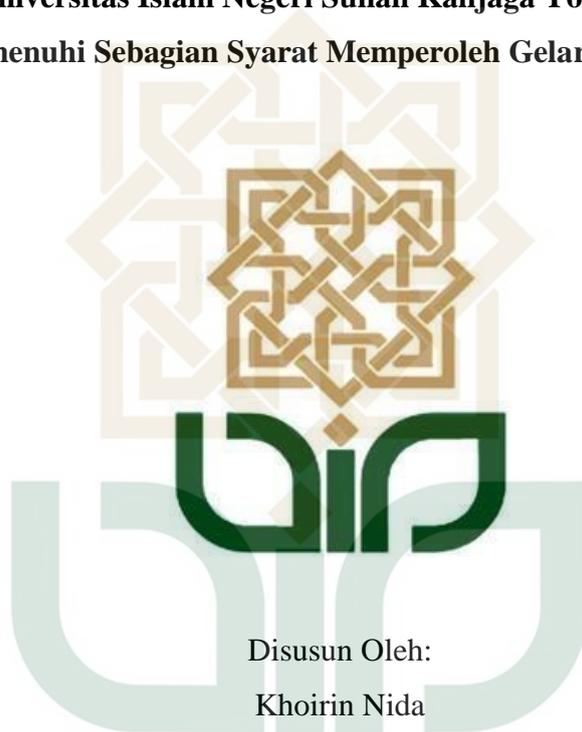


**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN *SELF-REGULATED*  
*LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SANTRI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh:

Khoirin Nida

NIM. 19107010094

Pembimbing:

Fitriana widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 19830501 201503 2006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-677/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2023

Tugas Akhir dengan judul : "Hubungan Hardiness dan Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri"

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHOIRIN NIDA  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010094  
Telah diujikan pada : Rabu, 21 Juni 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 64af8d9ecccfd



Penguji I  
Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 64af8b13024dc



Penguji II  
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 64ade09a41f31



Yogyakarta, 21 Juni 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64afb1ade3497

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khoirin Nida

NIM : 19107010094

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Hardiness dan Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikuti telah disebutkan dalam teks pada daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 17 Juni 2023

Peneliti,



Khoirin Nida

NIM. 19107010094

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

### NOTADINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UTN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara:

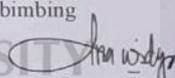
Nama : Khoirin Nida  
NIM : 19107010094  
Prodi : Psikologi  
Judul : Hubungan antara *Hardiness* dan *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UTN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 17 Juni 2023

Pembimbing

  
Fitriana widyastuti, S.Psi., M.Psi.

NIP.198305012015032006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## INTISARI

Mahasiswa santri merupakan individu yang menjalankan peran ganda. Banyaknya tugas dan tuntutan atas peran ganda yang diemban menyebabkan mahasiswa santri berpotensi mengalami stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 141 mahasiswa santri di Yogyakarta dengan menggunakan teknik sampling *snowbal sampling*. Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor terbukti. Analisis ini ditunjukkan dengan uji F dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai R-Square sebesar 0,242. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara simultan antara *hardiness*, *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa santri dengan pengaruh dua variabel bebas terhadap stres akademik sebesar 24,2%. Penelitian ini juga menemukan hubungan secara parsial yaitu *hardiness* dengan stress akademik  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai R-Square 0,011 dan *self-regulated learning*  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai R-Square 0,186. Adapun sumbangan efektif secara simultan dari *hardiness* dan *self-regulated learning* terhadap stres akademik sebesar 24,2% serta sumbangan efektif variabel X1 terhadap Y sebesar 1,1% dan sumbangan variabel X2 terhadap Y sebesar 18,6%. Penelitian ini dapat merepresentasikan kondisi mahasiswa dengan peran sebagai santri di Yogyakarta, sehingga dari hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi baik kepada pihak instansi perguruan tinggi atau pondok pesantren, maupun mahasiswa santri itu sendiri.

**Kata kunci** : *hardiness*, mahasiswa santri, *self-regulated learning*, stres akademik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

*Santri students are individuals who carry out multiple roles. The large number of tasks and demands for the multiple roles that are carried out causes santri students to potentially experience academic stress. This study aims to determine the relationship between hardiness and self-regulated learning with academic stress on santri students. The method used in this research is correlational quantitative. Subjects who participated in this study were 141 students of students in Yogyakarta using the snowball sampling technique. Data analysis was performed using multiple linear regression analysis method. The results of the research show that the major hypothesis is proven. This analysis is shown by the F test with a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) with an R-Square value of 0.242. This shows that there is a simultaneous relationship between hardiness, self-regulated learning and academic stress in santri students with the influence of two independent variables on academic stress of 24.2%. This study also found a partial relationship, namely hardiness with academic stress  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ) with an R-Square value of 0.011 and self-regulated learning  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) with an R-Square value of 0.186. The simultaneous effective contribution of hardiness and self-regulated learning to academic stress is 24.2% and the effective contribution of variable X1 to Y is 1.1% and the contribution of variable X2 to Y is 18.6%. This research can represent the condition of students with the role of santri in Yogyakarta, so that the results of this study can be used as an evaluation for both the higher education institutions or Islamic boarding schools, as well as the santri students themselves.*

**Keyword:** *Academic stress, hardiness, self-regulated learning, santri students*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

سَعَى مَا إِلَّا لِلْإِنْسَانِ لَيْسَ وَأَنْ

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”

(QS. An-Najm: 39)

يَرْشُدُونَ لَعَلَّهُمْ بِي وَلِيُؤْمِنُوا لِي فَلْيَسْتَجِيبُوا دَعَائِي إِذَا الدَّاعِ دَعْوَةَ أُجِيبُ ۗ قَرِيبٌ فَاتِي عَنِّي عِبَادِي سَأَلَكَ إِذَا  
“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu dalam kebenaran.”

(QS Al-Baqarah: 186)

“As long as you focus on what is in front of you, you will always find your way.”

(Shinsuke Hosokawa)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahillahi Rabbil 'Alamiin*

*Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan.*

*Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, memberikan semangat, serta mendo'akan semua yang terbaik untuk saya.*

*Teruntuk tempat saya belajar dan mengejar cita-cita saya, Program Studi*

*Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*Teruntuk Bapak, Ibu, dan Keluarga Besar*

*Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dando'a yang selalu menjadi kekuatan saya hingga kini.*

*Barakallahufiikum.*

## KATA PENGANTAR

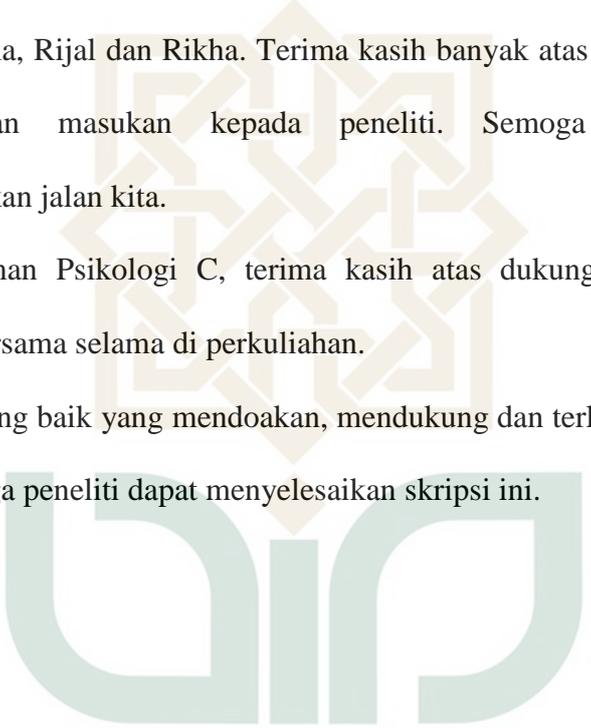
Alhamdulillah Rabbil 'aalamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat, Karunia, dan kasing sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangannya. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan mudah dan lancar. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
4. Ibu Fitriana widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak Ibu untuk doa, bimbingan, masukan dan bimbingan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji 1 dan Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc selaku dosen penguji 2. Terima kasih atas masukan dan kritikan yang telah diberikan kepada saya sehingga penelitian saya menjadi lebih baik.

6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Mata Kuliah AIK, PLBA, dan telah banyak membantu saya menjadi validator dalam pembuatan skala *Self-Regulated Learning*.
7. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Dosen Program Studi Psikologi dan telah banyak membantu saya menjadi validator dalam pembuatan skala *Self-Regulated Learning*.
8. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc, selaku Dosen Program Studi Psikologi dan telah banyak membantu saya menjadi validator dalam pembuatan skala *Self-Regulated Learning*.
9. Seluruh Dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
10. Rekan-rekan mahasiswa santri yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa rekan-rekan semua, penelitian ini tidak mungkin dapat diselesaikan.
11. Diri saya sendiri, terima kasih banyak atas perjuangan, semangat dan komitmenmu dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Kesabaranmu dalam menghadapi diri sendiri dan tugas yang harus diselesaikan sungguh luar biasa.
12. Bapak dan Ibuku sayang. Terima kasih banyak atas doa-doa yang telah dipanjatkan. Terima kasih telah menjadikanku pribadi yang kuat, dan tidak menyerah. Semoga Nida menjadi anak yang bisa membanggakan dan bermanfaat untuk banyak orang, Aamiin.

13. Adiku Jihan, Fina, adik sepupu, kakak, budhe, pakhde, om, bulek, dan seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan memberikan semangat.
14. Sahabatku, Rizka, Firman, Zida, Aini dan Mila. Terima kasih selalu mendukung dan memberikanku semangat. Terima kasih banyak untuk waktu yang diluangkan dan selalu ada untukku.
15. Nisa, Salma, Rijal dan Rikha. Terima kasih banyak atas dukungan dan selalu memberikan masukan kepada peneliti. Semoga Allah senantiasa memudahkan jalan kita.
16. Teman-teman Psikologi C, terima kasih atas dukungan dan pengalaman belajar Bersama selama di perkuliahan.
17. Semua orang baik yang mendoakan, mendukung dan terlibat dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| Halaman Judul.....  | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....   | ii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....  | iii  |
| NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....  | iv   |
| INTISARI.....   | v    |
| ABSTRACT.....   | vi   |
| MOTTO .....   | vii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....  | viii |
| KATA PENGANTAR .....  | ix   |
| DAFTAR ISI.....   | xii  |
| DAFTAR TABEL.....   | xiv  |
| DAFTAR GAMBAR .....   | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....   | 16   |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 16   |
| B. Tujuan Penelitian .....  | 25   |
| C. Manfaat Penelitian .....   | 25   |
| D. Keaslian Penelitian .....  | 27   |
| BAB II DASAR TEORI .....  | 42   |
| A. Stress Akademik .....  | 42   |
| 1. Definisi Stres Akademik .....  | 42   |
| 2. Aspek Stres Akademik .....   | 43   |
| 3. Faktor-faktor Stres Akademik .....   | 47   |
| B. Hardiness .....  | 49   |
| 1. Definisi <i>Hardiness</i> .....  | 49   |
| 2. Aspek-aspek <i>Hardiness</i> .....   | 51   |
| C. Self-Regulated Learning.....   | 53   |
| 1. Definisi Self-Regulated Learning.....  | 53   |
| 2. Aspek-aspek Self-Regulated Learning.....   | 54   |
| D. Dinamika Hubungan antara <i>Hardiness</i> , <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik..... | 55   |
| E. Hipotesis .....  | 59   |
| BAB III .....   | 61   |
| METODE PENELITIAN.....  | 61   |
| A. Desain Penelitian .....  | 61   |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....   | 61   |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....   | 61   |
| 1. Stres Akademik .....   | 61   |

|  |     |
|--|-----|
| 2. <i>Hardiness</i> .....                                    | 62  |
| 3. <i>Self-Regulated Learning</i> .....                      | 62  |
| D. Populasi dan Sampel.....                                  | 63  |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                             | 64  |
| 1. Skala Stres Akademik .....                                | 64  |
| 2. Skala <i>Hardiness</i> .....                              | 65  |
| 3. Skala <i>Self-Regulated Learning</i> .....                | 66  |
| F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur ..... | 67  |
| G. Teknik Analisis Data .....                                | 69  |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                            | 73  |
| A. Orientasi Kanchah .....                                   | 73  |
| B. Persiapan Penelitian.....                                 | 73  |
| C. Pelaksanaan Penelitian.....                               | 80  |
| D. Hasil Penelitian.....                                     | 80  |
| E. Pembahasan .....  | 94  |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....                              | 105 |
| A. Kesimpulan.....   | 105 |
| B. Saran .....   | 105 |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 107 |
| LAMPIRAN.....  | 113 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 Literature Review .....                                   | 28 |
| Tabel 2. Distribusi skala stres akademik.....                     | 62 |
| Tabel 3. Distribusi skala hardiness .....                         | 63 |
| Tabel 4. Blue print skala self-regulated learning .....           | 64 |
| Tabel 5. distribusi aitem skala hardiness sebelum diseleksi ..... | 74 |
| Tabel 6. distribusi skala hardiness setelah seleksi aitem .....   | 75 |
| Tabel 7. distribusi skala self-regulated learning.....            | 76 |
| Tabel 9. Distribusi Kategori Partisipan.....                      | 79 |
| Tabel 10. Daftar Perguruan Tinggi .....                           | 79 |
| Tabel 11. Data Semester Perkuliahan.....                          | 80 |
| Tabel 12. Daftar Pondok Pesantren.....                            | 81 |
| Tabel 13. Data Lama menjadi Santri.....                           | 83 |
| Tabel 14. Tabel Deskripsi Statistik .....                         | 83 |
| Tabel 15. Tabel Norma Kategori .....                              | 84 |
| Tabel 16. Kategorisasi Stres Akademik.....                        | 84 |
| Tabel 17. Kategorisasi Hardiness .....                            | 85 |
| Tabel 18. Kategorisasi Self-Regulated Learning .....              | 85 |
| Tabel 19. Tabel Uji Normalitas .....                              | 86 |
| Tabel 20. Tabel Uji Linearitas.....                               | 87 |
| Tabel 21. Tabel Uji Multikolinearitas .....                       | 87 |
| Tabel 22. Tabel Uji Heteroskedastisitas .....                     | 88 |
| Tabel 25. Tabel Uji F.....  | 89 |
| Tabel 24. Tabel Uji T.....  | 90 |
| Tabel 23. Tabel Analisa Regresi Berganda.....                     | 91 |
| Tabel 26. Tabel Koefisien Determinasi Simultani .....             | 91 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1 hasil kuisioner stres akademik.....  | 21 |
| Gambar 2 Dinamika Hubungan antara Hardiness dan Self-Regulated Learning<br>dengan Stres Akademik..... | 57 |



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah suatu hak yang diatur dalam UUD 1945 Pasal 31 ayat 1 dan 2 yang menyatakan bahwa “Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”. Kemudian pada ayat kedua dijelaskan bahwa “Setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya”. Penyelenggaraan pendidikan tak lain tujuannya adalah untuk mencerdaskan kehidupan Bangsa dengan berlandaskan nilai-nilai keagamaan seperti dalam Pasal 31 UUD 1945 ayat 3, yaitu “Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan undang-undang” (Sujatmoko, 2016).

Pondok pesantren menjadi satu dari banyaknya lembaga pendidikan dengan ciri khas mengedepankan pendidikan karakter dari nilai-nilai agama. Pondok Pesantren diartikan sebagai suatu lembaga pendidikan yang dalam praktiknya memberikan pengajaran Agama Islam (Hidayat dkk., 2018). Berkaitan dengan hal tersebut, pemerintah juga turut mendukung program pendidikan di Pondok Pesantren yang salah satunya adalah menyediakan program beasiswa untuk jenjang perguruan tinggi. PBSB atau Program Beasiswa Santri Berprestasi merupakan program beasiswa bagi santri yang ingin melanjutkan Pendidikan jenjang sarjana atau profesi yang dikelola oleh Kementerian Agama (Jayati, 2021).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di suatu Universitas atau Perguruan Tinggi, sedangkan santri adalah individu yang sedang menimba ilmu di Pondok Pesantren. Tak sedikit individu yang memilih peran ganda sebagai mahasiswa dan sebagai santri. Mahasiswa adalah individu yang masuk pada masa dewasa awal dengan rentan usia 18-40 tahun dan memiliki ciri-ciri perkembangan secara emosional atau kematangan emosi (Aryati & Utami, 2015). Teori lain dari Anderson menyebutkan bahwa tugas perkembangan masa dewasa awal antara lain berorientasi pada tugas, memiliki tujuan yang jelas dan kebiasaan yang efisien, dapat mengendalikan perasaan pribadi, memiliki objektivitas, dapat menerima kritik dan saran, memiliki tanggung jawab, dan dapat menyesuaikan diri pada situasi yang baru (Putri, 2018). Maka dari itu, idealnya mahasiswa santri dapat menyelesaikan tugas akademik dan pondok pesantren, memiliki kebiasaan yang efisien, memiliki tanggung jawab dengan perannya, dan dapat beradaptasi pada lingkungan yang baru.

Berbeda dengan ini, Suryanto & Nada (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa masuk dalam kategori individu yang berada pada usia remaja akhir dan memasuki fase dewasa awal, yang memungkinkan timbulnya suatu kondisi mental yang tidak stabil karena banyaknya masalah, tuntutan serta perubahan suasana hati. Salah satu ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (1996) adalah terjadinya ketegangan emosional atau kekhawatiran yang berkaitan dengan sejauh mana keberhasilan seorang individu dalam menyelesaikan masalah (Putri A, 2018).

Mahasiswa harus dapat menyelesaikan semua beban kuliah yang meliputi tugas dari para dosen, tugas praktik lapangan, ujian pada pertengahan semester, ujian pada akhir semester dan tugas akhir dalam waktu yang telah ditetapkan permenristekdikti. Begitupun peran sebagai mahasiswa santri tidaklah mudah. Peran ganda sebagai mahasiswa dan santri dengan berbagai tugas dan tanggung jawab masing-masing harus diselesaikan dengan baik (Istiqomah & Salma, 2020). Mahasiswa santri dituntut untuk memiliki kemandirian dan kemampuan dalam menyeimbangkan kegiatan formal di kampus dan kegiatan informal di pondok pesantren.

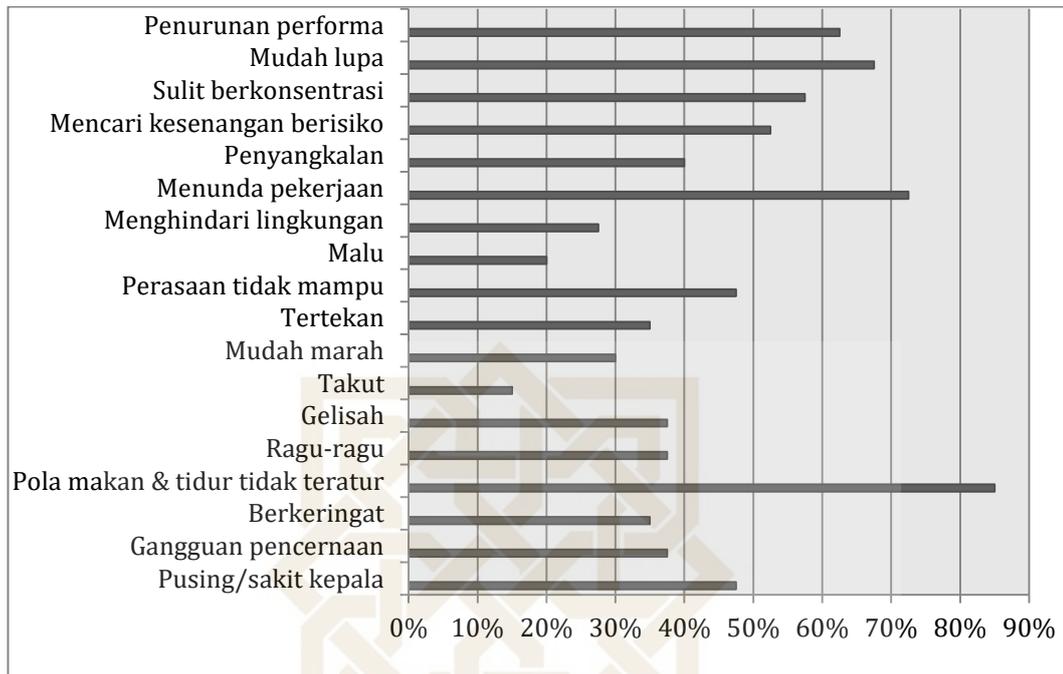
Jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, maka sanksi DO (*drop out*) akan diberikan (Hamzah & Hamzah, 2020). Terlebih tugas ini akan menjadi ganda jika mahasiswa adalah seorang santri yang juga sedang menimba ilmu di pondok pesantren. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi No. 44 Tahun 2015 Standar Nasional Pendidikan Tinggi pasal 16 ayat 1 huruf d tentang masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan yaitu, “Paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) sks”. Banyaknya beban yang dipikul mahasiswa santri ini menjadi tekanan yang dapat menimbulkan stres atau dinamakan dengan stres akademik, yaitu stres yang disebabkan karena banyaknya tuntutan akademik.

Banyaknya tuntutan sebagai mahasiswa dan santri dapat menyebabkan stress akademik (Rihartini, 2021). Banyaknya tanggung jawab dan tugas yang harus diselesaikan dalam lingkup akademik, serta berbagai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa menjadi tekanan tersendiri yang biasa dialami oleh mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020). Apabila terjadi ketidaksesuaian antara *stressor* (sumber stres) dengan sumber daya yang dimiliki, maka sangat berisiko mengalami depresi yang dalam lingkup akademik berhubungan dengan beban kerja, bakat, keterampilan manajemen waktu, dan belajar (Barker dkk., 2018). Stres akademik adalah respon tubuh dari individu terhadap tuntutan atau tugas akademik yang bebannya melebihi kemampuan adaptif dari individu tersebut (Septiana, 2021). Stress akademik dapat berpengaruh secara kognitif, psikologis, fisiologis dan perilaku, sehingga dapat menyebabkan produktivitas individu kurang optimal bahkan menurun (Ansyah dkk., 2019).

Berdasarkan dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Afif, dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Agustiningasih (2019) juga menunjukkan hasil sebanyak 19,61% responden mengalami tingkat stres akademik tinggi dan 47,06% pada tingkat sedang dengan penyebab beban akademis sedang sebesar 47,06%. Penelitian juga dilakukan oleh Harjuna & Magistarina (2021) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan stres akademik sedang sebesar 59,5% dan stres akademik tinggi sebesar 38,1%.

Melihat fenomena tersebut, peneliti melakukan mini survey pada mahasiswa santri untuk melihat tingkat stres yang berkaitan dengan stres akademik. Beberapa pertanyaan mini survey mengenai stres akademik antara lain, “Apakah anda sering menunda dalam menyelesaikan tugas?”, “Apakah anda sulit dalam memusatkan perhatian atau berkonsentrasi?”, “Apakah performa anda dalam menyelesaikan tugas menurun?”, dan “Apakah pola makan dan tidur anda tidak teratur?”. Penyusunan pertanyaan kuisisioner stres akademik untuk survey mini mengacu pada teori dari Gadzella (1994). Berikut adalah hasil survey yang dilakukan pada 40 responden mahasiswa santri semester 1 sampai dengan semester 9 dari pondok pesantren Darul Qur’an di kabupaten Gunungkidul, pondok pesantren Al-Muhsin di kabupaten Sleman, pondok pesantren Al-Hamra di kabupaten Bantul, dan pondok pesantren Ar-Rabithoh di kabupaten Sleman membuktikan adanya indikator stres akademik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**Gambar 1** hasil kuisioner stres akademik

Berdasarkan pada tabel hasil survey di atas, maka dapat dilihat bahwa indikator fisiologis yang muncul dalam survey antara lain sering merasa sakit kepala atau pusing sebanyak 47,5%, serta 85% responden memiliki pola makan dan pola tidur tidak teratur. Indikator emosional antara lain memiliki perasaan tidak mampu atau tidak memiliki potensi sebanyak 47,5% responden, 37,5% responden memiliki perasaan ragu-ragu dan gelisah, 15% responden memiliki perasaan takut, 20% responden memiliki perasaan malu, 30% responden merasa mudah marah, dan 35% responden merasa tertekan. Indikator perilaku yang muncul yaitu sering menunda dalam menyelesaikan pekerjaan sebanyak 72,5%, dan 52,5% responden sering mencari kesenangan walau memiliki risiko. Indikator kognitif yang muncul antara lain, sulit dalam memusatkan perhatian atau berkonsentrasi sebanyak 57,5%, 67,5% responden merasa mudah lupa atau sering bingung, dan 62,5% responden mengaku

mengalami penurunan performa dalam menyelesaikan tugas. Berdasarkan paparan hasil survey dapat disimpulkan bahwa lebih dari 50% responden mengalami gejala stres akademik pada aspek perilaku dan kognitif.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan adanya dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa dari adanya stres di lingkungan akademik. Seperti hasil penelitian dari Hamzah & Hamzah (2020) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik yang ada pada mahasiswa maka akan berpengaruh pada kemampuan akademik yang juga dapat menurunkan indeks prestasi akademik. Dampak negatif lainnya dari stress akademik juga diungkapkan oleh Bakri (2021) yaitu munculnya gangguan tidur dan gangguan pola makan, sakit kepala, leher terasa tegang sehingga stress akademik dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa dan menyebabkan penurunan prestasi mahasiswa. Stress akademik juga dapat menyebabkan gangguan terhadap memori, konsentrasi, memicu penurunan kemampuan akademik dan penyelesaian masalah (Hamzah & Hamzah, 2020). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian dari Saputra & Suarya, (2019) juga menunjukkan bahwa stress akademik dapat berdampak pada psikofisiologis mahasiswa, artinya jika stres akademik pada mahasiswa meningkat, maka kecenderungan gangguan psikofisiologis juga akan meningkat.

Pada kenyataannya, tidak semua santri yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa terbiasa menjalankan kegiatan dan peraturan dengan baik. Disaat seperti inilah dalam menghadapi segala aktivitas dan budaya yang ada

di dalam pesantren santri dituntut untuk memiliki daya tahan yang kuat atau kepribadian *hardiness* (Kholilah & Baidun, 2020). Menurut Kobasa (1979) *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang memiliki peranan sebagai sumber untuk melakukan perlawanan dalam menghadapi tekanan hidup (Kobasa dkk., 1982). Menurut Azizah & Satwika (2021) *hardiness* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik.

Salah satu dampak positif bagi individu yang memiliki *hardiness* tinggi adalah ketika berhadapan dengan permasalahan ia akan mampu menentukan strategi *coping* yang tepat serta akan memandang situasi tersebut sebagai hal yang positif (Widiastuti & Indriana, 2018). Mahasiswa yang memiliki *hardiness* akan memiliki ketahanan dari perasaan sedih, mudah bangkit, dan memiliki stress akademik yang rendah karena tidak berlebihan dalam bereaksi saat stressor datang (Azizah & Satwika, 2021).

Di samping itu, banyak mahasiswa yang masih melakukan proses pembelajaran tanpa didasari dengan perencanaan, pengamatan, kontrol, dan penilaian kembali terhadap proses belajar yang dilakukan. Akibatnya banyak dari mahasiswa yang sering menunda dalam menyelesaikan tugas, mengerjakan tugas secara asal-asalan, terlambat dalam mengikuti perkuliahan maupun pengumpulan tugas, kurang memperhatikan dalam proses perkuliahan, dan juga belajar hanya saat akan menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kurang memiliki kemampuan dalam regulasi diri ketika mengikuti proses belajar (Sari & Arjanggal, 2020). Ditinjau dari banyaknya kegiatan yang dijalani oleh mahasiswa santri, maka sangat

diperlukan kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik, serta mampu dalam merencanakan dan menggunakan strategi dalam proses belajar atau biasa dinamakan dengan regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam proses belajar akan dapat mengurangi stres akademik (Arwina dkk., 2022).

Regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning* menurut Zimmerman adalah sebuah proses yang melibatkan perasaan, pikiran dan tindakan serta secara terus menerus merencanakan dan mengadaptasi demi mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 1989). *Self-regulated learning* berperan penting dalam mengarahkan mahasiswa dalam mencapai tujuan sehingga regulasi diri menjadi salah satu faktor yang berfungsi untuk menurunkan stres pada mahasiswa (Nurchayani & Prastuti, 2021). Individu dengan kemampuan *Self-regulated learning* yang baik, akan dapat membantu individu tersebut dalam menetapkan kondisi optimalnya untuk belajar, serta membantu dalam menentukan strategi ketika menghadapi kondisi yang sulit (Karos dkk., 2021).

Tanda-tanda mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang baik adalah akan mampu dalam mengatur dan mengarahkan motivasinya, kognisi, dan perilakunya ketika dalam kegiatan belajar (Karos dkk., 2021). Strategi belajar yang digunakan individu dengan *self-regulated learning* antara lain, perencanaan yang baik dalam kegiatan belajar, kemampuan dalam mengontrol waktu untuk memiliki jadwal belajar yang teratur, mampu membuat lingkungan belajar yang menyenangkan dan nyaman, memiliki

kedisiplinan dalam belajar, memiliki perencanaan dalam mencapai tujuan, dapat menggunakan fasilitas yang disediakan dengan baik, serta senantiasa memiliki usaha untuk tidak menunda dalam menyelesaikan tugas yang ada (Karos dkk., 2021). Kemampuan dalam *self-regulated learning* yang baik membantu individu untuk melihat proses belajar bukan sebagai beban, sehingga individu tersebut cenderung terhindar dari kemungkinan munculnya stres akademik (Karos dkk., 2021).

Regulasi diri yang kurang baik pada individu juga menyebabkan munculnya penyakit psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan (Arwina dkk., 2022). Dengan demikian, kemampuan *self-regulated learning* yang baik penting untuk dimiliki individu sebagai mahasiswa santri yang memiliki peran dan tanggung jawab ganda yaitu tanggung jawab sebagai mahasiswa dan tanggung jawab sebagai santri.

Berdasarkan paparan di atas, dirasa penting untuk meneliti hubungan antara *hardiness* dan regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa santri. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dan *self-regulated learning* dengan stress akademik pada mahasiswa santri?”.

## B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan *self-regulated learning* dengan stres Akademik pada mahasiswa santri.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengembangan keilmuan terhadap ilmu Psikologi. Khususnya di bidang Psikologi pendidikan dan psikologi klinis yang berkaitan dengan *hardiness*, *self-regulated learning* dan stres akademik.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa Santri

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa yang juga sebagai santri mengenai stres akademik yang dialami selama mengikuti pembelajaran di perkuliahan dan pondok pesantren.

### b. Bagi Perguruan Tinggi dan Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dalam memahami stres akademik, melakukan evaluasi atau menjadi bahan pertimbangan dalam penyediaan layanan seperti konseling oleh instansi pendidikan dan pondok pesantren yang akan diberikan kepada mahasiswa santri sehingga memperkecil peluang terjadinya stres akademik.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan riset atau penelitian dengan topik *hardiness*, *self-regulated learning*, dan stres akademik.

#### D. Keaslian Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan literature review dari penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan stres akademik, *hardiness* dan *self-regulated learning*.



**Tabel 1 Literature Review**

| No | Nama Peneliti   | Judul  | Tahun | Grand Theory   | Metode Penelitian        | Alat Ukur  | Subjek dan Lokasi Penelitian  | Hasil Penelitian   |
|----|---|--|-------|--|--------------------------|--|---|--|
| 1. | Andhika Lukman Prasetya, Sarita Candra Merida, dan Rospita Novianti | <i>Hardiness</i> dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh | 2022  | Teori stress Akademik dari Oon (2007) dan teori <i>hardiness</i> dari Kobasa | Kuantitatif korelasional | Skala stres akademik mengacu pada teori stres akademik (Oon, 2007) dan skala <i>hardiness</i> dikembangkan berdasarkan teori Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015). Instrumen penelitian dibuat sendiri oleh peneliti. | Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berjumlah 100 orang dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. | Terdapat hubungan negative antara <i>hardiness</i> dan stres akademik. (Prasetya A. L dkk., 2022). |
| 2. | Andyria Kurnia dan Ayunda   | Pengaruh <i>Hardiness</i> dan Dukungan                                       | 2021  | Teori <i>hardiness</i> dari Maddi (2013), teori dukungan                     | Kuantitatif              | Skala stres akademik dikembangkan dari teori   | Subjek penelitian adalah 80 mahasiswa   | <i>Hardiness</i> dan dukungan sosial secara signifikan   |

|    |  |  |      |  |             |  |   |  |
|----|--|--|------|--|-------------|--|---|--|
|    | Ramadhani  | Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa   |      | ssosial dariSafarino (2011) dan teori stres akademik dari Olejnik dan Holschuh (2007)          |             | Olejnik dan Holschuh (2007) skala <i>hardiness</i> dikembangkan dari teori Maddi (2013) dan skala dukungan sosial dikembangkan dari teori Sarafino (2011). Ketiga skala adalah skala modifikasi. | Diploma IV kebidanan di Poltekes Kemenkes Kaltim. lokasi  | berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekes Kemenkes Kaltim (Kurnia & Ramadhani, 2021).   |
| 3. | I Made Riantama Adi Saputra dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya | Peran Stres Akademik dan <i>Hardiness</i> terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis pada Mahasiswa | 2019 | Teori stres akademik Olejnik dan Holschuh (2016) dan teori <i>hardiness</i> dari Kobasa (1982) | Kuantitatif | Skala Somatic Symptom Scale-8, Skala Gangguan Psikofisiologis disusun berdasarkan teori dari APA (2000) dan Tasman (2009), Skala   | 185 mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan Fakultas Kedokteran | Stres akademik dan <i>hardiness</i> memiliki peran terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis (Saputra & Suarya, 2019). |

|    |                       |                          |      |                                      |             |   |  |  |
|----|-----------------------|--------------------------|------|--------------------------------------|-------------|---|--|--|
|    |                       | Kedokteran Tahun Pertama |      |                                      |             | Stres Akademik berdasarkan teori dari Olejnik dan Holschuh (2016), dan Skala Hardiness disusun berdasarkan kepribadian penyusun hardiness dan ciri-ciri individu dengan hardiness dari Kobasa (1982). Instrumen penelitian disusun sendiri oleh peneliti. | dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa |  |
| 4. | Hairani Lubis, Ayunda | Stres Akademik Mahasiswa | 2021 | Teori stres akademik oleh Gadzella & | Kuantitatif | Skala stres akademik yang   | Subjek penelitian adalah 360             | Presentase stres akademik yang dialami |

|                                |   |  |               |  |  |   |  |
|--------------------------------|---|--|---------------|--|--|---|--|
| Ramadha ni, dna Miranti Rasyid | dalam Melaksanakan Kuliah Daring selama Masa Pandemi Covid 19 |  | Masten (2005) |  | dikembangkan dari teori Gadzella & Masten (2005). Instrumen penelitian dibuat sendiri oleh peneliti. | mahasiswa di FISIP Universitas Mulawarman Samarinda | mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman Samarinda antara lain stres sangat tinggi 6.9%, stres tinggi 27%, stres sedang 39.2%, stres rendah 21.6% dan stres sangat rendah 5.4%. Hal ini membuktikan bahwa selama kuliah daring yang dilakukan di masa pandemic covid-19 mahasiswa mengalami tekanan akademik (Lubis dkk., 2021). |
|--------------------------------|---|--|---------------|--|--|---|--|

|    |                                       |  |      |   |                          |  |   |  |
|----|---------------------------------------|--|------|---|--------------------------|--|---|--|
| 5. | Novrizki Arishanti dan Amalia Juniary | <i>Hardiness</i> , Penyesuaian Diri dan Stress pada Siswa Taruna | 2019 | Teori stres dari Hariharan dan Rath (2008), teori hardiness dari Kobasa, Maddi, dan Khan (1982) dan teori penyesuaian diri dari schneiders (1960) | Kuantitatif korelasional | Skala stres disusun berdasarkan teori Hariharan dan Rath (2008), skala hardiness disusun berdasarkan teori Kobasa, Maddi, dan Khan (1982), dan skala penyesuaian diri disusun berdasarkan teori dari Schneiders (1960). Ketiga instrumen penelitian disusun sendiri oleh peneliti. | Subjek penelitian adalah siswa taruna/i berjumlah 116 orang di kota Palembang | Hardiness dan penyesuaian diri berperan terhadap stres pada Taruna di kota Palembang (Arishanti & Juniary, 2019) |
| 6. | Muhammad Naufal Elian                 | Hubungan antara Konsep   | 2022 | Teori konsep diri dari Calhoun dan  | Kuantitatif korelasional | Skala psikologi konsep diri  | Subjek penelitian adalah  | Terdapat hubungan positif dan  |

|    |  |   |      |   |                          |   |  |   |
|----|--|---|------|---|--------------------------|---|--|---|
|    | Yassar dan Novi Qonitatin                    | Diri dan <i>Hardiness</i> pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Perkapalan (HIMASPAL) Universitas Diponegoro Periode 2019 |      | Acocela dan teori <i>hardiness</i> dari Kobasa                                    |                          | disusun berdasarkan teori dari Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2018) dan skala psikologi <i>hardiness</i> disusun berdasarkan teori dari Kobasa (dalam Compton & Hoffman, 2012). | pengurus HIMAPASAL berjumlah 97 orang di Universitas Diponegoro                          | signifikan antara konsep diri dan <i>hardiness</i> pada pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Perkapalan (HIMASPAL) periode 2019 (Yassar & Qonitatin, 2022). |
| 7. | Muhammad Iqbal Ramadhani dan Yuli Aslamawati | Hubungan <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik (Studi pada Mahasiswa Kedokteran  | 2022 | Teori stres akademik dari Gadzella (1991) dan teori <i>hardiness</i> Maddi (2013) | Kuantitatif korelasional | Revised <i>Academic Hardiness</i> Scale (RAHS) yang diadaptasi oleh Benishek (2001) dan   | Subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Profesi Dokter (PSPD) yang berjumlah 71 | Terdapat hubungan signifikan antara <i>hardiness</i> dengan stres akademik. Semakin tinggi  |

|    |   |  |      |  |                               |   |  |  |
|----|---|--|------|--|-------------------------------|---|--|--|
|    |   | n<br>Universitas<br>X Program<br>Studi<br>Profesi<br>Dokter<br>(PSPD) di<br>Kota<br>Bandung)                                 |      |  |                               | skala stres<br>akademik dari<br>Gadzella<br>(1991).<br>Instrumen<br>penelitian<br>diadaptasi<br>oleh peneliti.  | orang di<br>Universitas X<br>di Kota<br>Bandung  | hardiness yang<br>dimiliki maka<br>semakin rendah<br>stres akademik<br>yang dialami<br>mahasiswa<br>(Ramadhan &<br>Aslamawati,<br>2022)  |
| 8. | Rika Vira<br>Zwagery<br>dan Nor<br>Mai Leza | Hubungan<br><i>Hardiness</i><br>dengan<br><i>Student</i><br><i>Engagement</i><br>pada<br>Siswa SMP<br>Negeri 1<br>Banjarbaru | 2021 | Teori <i>hardiness</i><br>dari Kobasa<br>dan teori<br><i>student</i><br><i>engagement</i><br>oleh Hart<br>(2011) | Kuantitatif<br>korelasi<br>al | Skala<br><i>hardiness</i><br>disusun<br>berdasarkan<br>teori dari<br>Kobasa<br>(dalam<br>Kinicki, 2014)<br>dan skala<br><i>student</i><br><i>engagement</i><br>disusun<br>berdasarkan<br>teori dari Hart<br>(2011).<br>Instrumen<br>penelitian<br>disusun<br>sendiri oleh | Subjek<br>penelitian<br>adalah seluruh<br>siswa kelas 9<br>SMP yang<br>berjumlah 312<br>di SMP<br>Negeri 1<br>Banjarbaru | Terdapat<br>hubungan yang<br>positif antara<br><i>hardiness</i><br>dengan <i>student</i><br><i>engagement</i> .<br>Semakin tinggi<br><i>hardiness</i> maka<br>semakin tinggi<br>pula <i>student</i><br><i>engagement</i><br>pada siswa<br>SMP Negeri 1<br>Banjarbaru<br>(Zwagery &<br>Leza, 2021). |

|     |  |   |      |  |                          |   |   |  |
|-----|--|---|------|--|--------------------------|---|---|--|
|     |  |   |      |  |                          | peneliti.   |   |  |
| 9.  | Kristofer Biaggi Susanto dan Heliany Kiswantom | Kontribusi <i>Social Support Hardiness</i> terhadap pada Mahasiswa Fakultas Psikologi         | 2020 | Teori <i>hardiness</i> dari Maddi (2006) dan teori <i>social support</i> dari Cohen (2000) | Kuantitatif              | Kuisisioner <i>social support</i> dikembangkan berdasarkan teori dari Cohen (2000) dan kuisisioner <i>hardiness</i> dikembangkan dari teori Maddi (2006). Instrumen penelitian disusun sendiri oleh peneliti. | Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berjumlah 204 dari Fakultas Psikologi Universitas "X"               | <i>Social support</i> memiliki kontribusi signifikan terhadap <i>hardiness</i> (Susanto & Kiswantom, 2020).                          |
| 10. | Selvani Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri       | Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu | 2017 | Teori stres akademik dari Sarafino dan Smith (2011) dan teori <i>hardiness</i> dari Kobasa | Kuantitatif korelasional | Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek stres secara umum oleh Sarafino dan Smith (2011) dan skala <i>hardiness</i>  | Subjek penelitian adalah anggota taruna tingkat II yang berjumlah 173 di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang | Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara <i>hardiness</i> dan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran |

|     |                                       |  |      |  |                          |   |   |   |
|-----|---------------------------------------|--|------|--|--------------------------|---|---|---|
|     |                                       | Pelayaran Semarang   |      |  |                          | disusun berdasarkan aspek hardiness dari Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005). Alat ukur disusun sendiri oleh peneliti |   | Semarang. Artinya semakin tinggi hardiness maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya (S. A. Putri & Sawitri, 2018).                          |
| 11. | Ivana Febriana dan Ermida Simanjuntak | <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik pada Mahasiswa | 2021 | Teori <i>self regulated learning</i> dari Zimmerman (2000) | Kuantitatif korelasional | Skala <i>self regulated learning</i> yang mengacu pada aspek dari Zimmerman (2000) dan skala stres akademik               | Subjek pada penelitian ini adalah 134 mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya | Terdapat hubungan negative yang signifikan antar <i>self regulated learning</i> dengan stres akademik pada mahasiswa. (Febriana & Simanjuntak, 2021). |
| 12. | Nadia Merianda                        | Pengaruh <i>Self</i>   | 2020 | Teori <i>hardiness</i> dari Kobasa                         | Kuantitatif kausal       | Skala <i>hardiness</i>  | Subjek pada penelitian ini  | Hasil pada penelitian ini   |

|     |                         |   |      |  |                          |   |  |  |
|-----|-------------------------|---|------|--|--------------------------|---|--|--|
|     | dan Yuli Asmi Rozali    | <i>Regulated Learning terhadap Hardiness</i> pada Santri MTs Pondok Pesantren Daar El-Qolam 1 Tangerang |      | dan teori <i>self regulated learning</i> dari Gaumer   | komparatif               | mengacu pada aspek dari teori Kobasa dan skala <i>self regulated learning</i> mengacu pada aspek dari teori Gaumer. | adalah santri kelas 1 lulusan SD reguler biasa yang berjumlah 93 siswa.                | adalah terdapat pengaruh <i>self regulated learning terhadap hardiness</i> pada santri MTs pondok pesantren Daar El-Qolam 1 Tangerang, semakin tinggi <i>self regulated learning</i> maka akan semakin tinggi pula <i>hardiness</i> yang dimiliki (Merienda & Yuli Asmi Rozali, 2020). |
| 13. | Afifa Halila Nurchayati | Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Hardiness</i> dengan                                     | 2022 | Teori stress akademik dari Barseli, dkk (2017) teori <i>hardiness</i> dari Bartone, dkk (1989) dan | Kuantitatif korelasional | Skala <i>self-regulated learning</i> adopsi dari skala regulasi diri dalam belajar yang                             | Subjek dari penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro tahun ajaran 2022/2023 | Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>self-regulated learning</i> dan  |

|  |  |  |  |   |  |  |                           |   |
|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------|---|
|  |  | Stres Akademik selama Pembelajaran Pascapandemi pada Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro |  | teori self-regulated learning dari Saraswati (2018) |  | disusun oleh Saraswati (2018), skala <i>hardiness</i> menggunakan adaptasi dari <i>Dispositional Resilience Scale-short form</i> (DRS-15) dan skala stres akademik menggunakan adaptasi dari <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA). | yang berjumlah 286 siswa. | <i>hardiness</i> dengan stres akademik. Namun hipotesis minor bahwa self-regulated learning berhubungan dengan stres akademik ditolak, dan hubungan antara <i>hardiness</i> dengan stres akademik diterima. |
|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------|---|

## 1. Keaslian Topik

Pada penelitian terdahulu topik stres akademik menjadi salah satu variabel yang cukup banyak diteliti dengan *hardiness*. Begitupun dengan variabel mengenai *self-regulated learning*. Pada penelitian terdahulu telah diteliti ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Penelitian tersebut dilakukan oleh Nurchayati (2022). Oleh karena itu penelitian ini adalah penelitian replikasi.

## 2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek stres akademik dari Gadzella (1994). Pada penelitian terdahulu telah banyak menggunakan teori dari Sarafino dan Smith (2011), maupun dari Olejnik dan Holschuh (2016). Peneliti memilih untuk menggunakan teori ini karena teori ini adalah teori yang mudah dipahami serta diuraikan dengan singkat dan jelas. Gadzella (1994) menjelaskan secara rinci indikator perilaku pada setiap aspeknya. Teori ini dianggap lebih cocok karena peneliti ingin melihat secara jelas tanda-tanda stres akademik pada mahasiswa santri.

Selanjutnya variabel *hardiness* yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek *hardiness* dari teori Kobasa dkk (1982). Pada penelitian terdahulu telah banyak menggunakan teori dari Maddi (2013). Peneliti memilih untuk menggunakan teori ini karena dianggap lebih mudah dipahami dan dapat lebih menjelaskan konsep *hardiness* itu sendiri.

Variabel selanjutnya adalah *self-regulated learning* mengacu pada aspek-aspek *self-regulated learning* dari teori dari Zimmerman (1986). Pada penelitian terdahulu telah banyak digunakan teori dari Gaumer, atau dari Saraswati (2018). Alasan peneliti memilih untuk menggunakan teori *self-regulated learning* dari Zimmerman (1986) karena teori ini dianggap lebih rinci dalam menjelaskan konsep *self-regulated learning*.

## 3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu skala stres akademik, skala *hardiness*, dan skala *self-regulated learning*. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu stres akademik akan diukur menggunakan skala stres akademik dari penelitian terdahulu milik (Nurhalizah, 2022) yang diadaptasi dari *Student-Life Stress Inventory* (SSI) milik (Gadzella, 1994).

Variabel kedua pada penelitian ini yaitu *hardiness* akan diukur menggunakan skala *hardiness* dari penelitian terdahulu milik (Anggawati & Satwika, 2021) yang mengacu pada aspek-aspek *hardiness* dari teori (Kobasa dkk., 1982). Kemudian variabel ketiga pada penelitian ini yaitu *self-regulated learning* yang akan diukur menggunakan skala *self-regulated learning* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari teori *self-regulated learning* oleh (Zimmerman, 1986).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian-penelitian terdahulu yang telah banyak dilakukan, subjek yang digunakan adalah siswa, mahasiswa, maupun santri. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek yaitu mahasiswa dengan peran ganda sebagai santri yang menimba ilmu di pondok pesantren, sehingga subjek pada penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu yaitu dengan menggunakan subjek mahasiswa santri.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa santri dengan sumbangan efektif kepada stress akademik sebesar 24,2%. Sebesar 75,8% lainnya berasal dari faktor-faktor stress akademik lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti.
2. Terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik secara parsial pada mahasiswa santri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa santri.
3. Terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik secara parsial pada mahasiswa santri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa santri maka akan semakin rendah tingkat stres akademik.

#### B. Saran

##### 1. Partisipan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* dan regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning* dalam menghadapi stress akademik. Bagi partisipan penelitian diharapkan dapat meningkatkan *hardiness* dan *self-regulated learning* agar dapat memperkecil risiko yang ditimbulkan dari stress akademik. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *hardiness* dan *self-regulated learning* adalah dengan mengikuti pelatihan atau konseling yang berkaitan dengan pribadi yang tangguh dan regulasi diri dalam belajar.

##### 2. Peneleiti selanjutnya

Hasil temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan terkait dengan topik stres akademik, *hardiness*, dan *self-regulated learning* dengan mempertimbangkan faktor

lain yang mempengaruhinya. Kemudian saran bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel yang akan diambil dan dapat mencoba dengan variabel eksternal.

### 3. Perguruan Tinggi dan Pondok Pesantren

Hasil temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan pertimbangan dalam penyediaan layanan konseling, pelatihan atau pendampingan bagi mahasiswa santri untuk mengurangi potensi terjadinya stress akademik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2017). Pengaruh Hardiness Dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 521–530. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4470>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggawati, F., & Satwika, P. A. (2021). Karakteristik Hardiness Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Waktu Pengerjaan Skripsi. *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Temilnas Xii*, 219–226.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arishanti, N., & Juniarly, A. (2019). Hardiness, Penyesuaian Diri dan Stres pada Siswa Taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2), 163–174. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i2.5309>
- Arkarina, N. K., Widodo, A. W., & Furqon, M. T. (2019). Implementasi Regresi Linier Berganda Untuk Prediksi Jumlah Peminat Mata Kuliah Pilihan. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komunikasi*, 3(11), 10462–10467.
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Astry, S. M. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 87–95.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi: Characters*, 8(1), 212–223.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi (14 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252–1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Fahyuni, E. F., Romadlon, D. A., Hadi, N., Haris, M. I., & Kholifah, N. (2020). Model aplikasi cybercounseling Islami berbasis website meningkatkan self-regulated learning. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 93–104. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i1.34225>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>

- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Jurnal Experientia Volume 9, Nomor (2) Desember 2021. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gaol. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Universitas Diponegoro: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamonangan, R. H., & Widiyanto, S. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Self Control Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1), 5–10. <https://doi.org/10.24269/dpp.v7i1.1056>
- Hamzah, & Hamzah R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Hidayat, T., Rizal, A. S., & Fahrudin, F. (2018). Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. Ta'dib: *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.4117>
- Istiqomah, S., & Salma. (2020). Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z. *Jurnal Empati*, 8(4), 127–132.
- Jayati, E. A. (2021). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i1.10689>
- Juli, A. (2020). Pengaruh Regulasi Diri dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4862>
- Karimah, U., Shofiyah, S., Andriyani, L., Sudin, M., Fikri, A., Rahman, F. R., & Suhaya, A. (t.t.). PELATIHAN HARDNESS BERBASIS BIMBINGAN DAN KONSELING DI KALANGAN SANTRI PONDOK PESANTREN DARUL ARQAM SAWANGAN DEPOK. *JPKM*, 29(2), 249-258.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Khasairi, M. (2019). Telaah Terhadap Makna Ilmu Berkah Dan Implementasi Berburu Keberkahan Ilmu Di Era Society 5.0. Tantangan dan Respon Pendidikan Agama Islam dalam Penguatan Karakter di Era Society 5.0. *Prosiding Seminar LP3*, 141–151.
- Kholilah, K., & Baidun, A. (2020). Pengaruh Quality of Friendship dan Subjective Well Being terhadap Hardiness Santri Pondok Pesantren Modern Al Amanah Al Gontory. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(1), 23–31. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.11159>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *International Journal of Numerical Analysis and Modeling*, 10(1), 1–23.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer Dordrecht
- Mahmudah, E. S., & Iswahyudi. (2022). UPAYA MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA SANTRI MELALUI. *JUSMA : Jurnal Studi Islam dan Masyarakat* 01(September), 70–83.
- Manab, A., & Tahimu, M. R. (2022). Memahami Regulasi Diri. *Madika: Jurnal Politik dan Governance*, 2(1), 67–76. <https://doi.org/10.24239/madika.v2i1.1033>
- Merianda, N., & Yuli Asmi Rozali. (2020). Pengaruh self regulated learning terhadap hardiness pada santri MTS Pondok Pesantren Daar El-Qolam 1 Tenggerang. *JCA Psikologi*, 1(1), 66–74.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Nurchayati, A. H. (2022). DENGAN STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN PASCAPANDEMI PADA SISWA SMA NEGERI 2 BOJONEGORO. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022
- Nurhalizah, A. (2022). HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN BERMEDIA SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID\_19. *Jurnal Teknologi Informasi*, 4(2). <https://doi.org/10.36294/jurti.v4i2.1845>
- Nurhalizah, A., & Widyastuti, F. (2023). Social Media Fatigue Ditinjau dari Stres Akademik selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif* 11(1).
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! 4th Edition How to study, survive, and succeed in college* (4th ed.). United States: Ten Speed Press
- Pendidikan, K., & Kebudayaan, D. (2020). *DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI DIRECTORATE GENERAL OF HIGHER EDUCATION STATISTIK PENDIDIKAN TINGGI HIGHER EDUCATION STATISTICS 2 0 2 0 SEKRETARIAT DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI SECRETARIAT DIRECTORATE GENERAL OF HIGHER EDUCATION*. Jakarta: Kemendikbud.
- Prasetya A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 11–24. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>
- Priyambodo, A. B. (2019). PENGGUNAAN KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA UNDERACHIEVER. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1) 193-198.
- Putra, B. S., Arifin, S., & Hermawati, N. (2016). Morality Salience dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(01), 2301–8267.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>

- Ramadhan, M. I., & Aslamawati, Y. (2022). HUBUNGAN HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK ( Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter ( PSPD ) di Kota Bandung ). 8–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5670>
- Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Self Disclosure Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 7(2), 141–147. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.4511>
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa ' adah Terboyo Semarang. Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora, 271, 22–29.
- Rose, N. N., & Mustafa, M. Y. (2018). Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerja : Khidmat Bantu Kaunseling Menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi Abstrak Stress Among Working Women : Counselling Services Using the Lazarus Stress Theory and the Practice of Solu. *Asian Social Work Journal*, 3(1), 28–34. <http://link.springer.com/10.1007/s10897-018-0236-6>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan SKALA PSIKOLOGI*. Yogyakarta: KENCANA.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p04>
- Sari, H. R., & Arjangga, R. (2020). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. SITTAH: *Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Shiddiq, D. A., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Stres Akademik Siswa Sma Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. Attadib: *Journal of Elementary Education*, 5(2), 171. <https://doi.org/10.32507/attadib.v5i2.1024>
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran Penyesuaian Diri Sebagai Mediator Dari Pengaruh Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren. Psychosophia: *Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Yogyakarta : ALFABETA
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Susanto, K. B., & Kiswantomo, H. (2020). Kontribusi Social Support terhadap Hardiness pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 192–204. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2516>
- Widarjono, A. (2010). *Analisis Statistika Multivariat Terapan*. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.
- Widiastuti, D., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 332–338.
- Yassar, M. N. E., & Qonitatin, N. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Hardiness Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Perkapalan (Himaspal) Universitas Diponegoro Periode 2019. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 122–128. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34436>

- Yusi, S., & Idris, U. (2020). *Statistika untuk Ekonomi, Bisnis, & Sosial*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Yusuf, & Yusuf. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *13*(02), 4–5.
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, *11*(4), 307–313. [https://doi.org/10.1016/0361-476X\(86\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0361-476X(86)90027-5)
- Zimmerman, B. J. (1989). Models of Self-Regulated Learning and Academic Achievement. [https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4_1)
- Zwagery, R. V., & Leza, N. M. (2021). Hubungan Hardiness dengan Student Engagement pada Siswa SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(2), 22–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.134>

