

**Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap
Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Lyviana Bellamida

NIM. 21107010044

Dosen Pembimbing:

Denisa Apriliawati, S. Psi., M. Res

NIP. 19900407 201903 2 014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2024

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-418/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Hardiness dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LYVIANA BELLAMIDA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010044
Telah diujikan pada : Kamis, 13 Maret 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 68071e83749e1



Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 680651d2e0254



Penguji II

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 67f88d44b2703



Yogyakarta, 13 Maret 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68086ea335fc3

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lyviana Bellamida

NIM : 21107010044

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, terima kasih.

Yogyakarta, 24 Februari 2025

Yang menyatakan,



Lyviana Bellamida

NIM. 21107010044

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

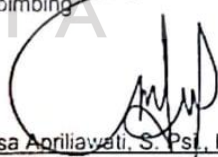
Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Lyviana Bellamida
NIM : 21107010044
Judul Skripsi : Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunagasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Februari 2025
Pembimbing


Denisa Agriawati, S. Psi., M. Res
NIP. 19900407 201903 2 014

Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Lyviana Bellamida

21107010044

INTISARI

Mahasiswa yang menghadapi skripsi diharapkan memiliki kesiapan emosional dan kemampuan mengelola permasalahan. Namun, sebagian mahasiswa mengalami stres akademik akibat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Dalam hal ini, *hardiness* dan dukungan sosial dosen pembimbing berkorelasi terhadap stress akademik dalam hubungan yang negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *hardiness* dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel data terdiri dari 120 mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan teknik kuota sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *online* dan dianalisis dengan teknik regresi linear berganda. Uji hipotesis menunjukkan bahwa *hardiness* dan dukungan sosial dosen pembimbing tidak berkorelasi signifikan terhadap stress akademik $p=0,118$ dengan kontribusi pengaruh sebesar 3,58%. Kedua, ditemukan juga *hardiness* tidak berkorelasi signifikan terhadap stress akademik $p=0,136$ dengan kontribusi pengaruh sebesar 3,48%. Ketiga, dukungan sosial dosen pembimbing tidak berkorelasi signifikan terhadap stress akademik $p=0,724$ dengan kontribusi pengaruh sebesar 1,73%. Berdasarkan hasil uji analisis ini, *hardiness* dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi tidak berkorelasi signifikan dengan stress akademik. Namun, hasil lain dengan menguji empat faktor demografi ditemukan bahwa keterlibatan organisasi berkorelasi positif terhadap stress akademik $p=0,041$. Hasil penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya bahwa dukungan sosial dosen pembimbing tidak memberikan efek pengaruh yang besar untuk menurunkan stress akademik. Oleh karena itu, implikasinya dukungan sosial bukan hanya bersumber dari dosen pembimbing, tetapi dapat diperoleh melalui sumber lain.

Kata kunci: Stress akademik, *hardiness*, dukungan sosial dosen pembimbing

***The Relationship between Hardiness and Social Support from Thesis Advisor with
Academic Stress in Students who are Working Their Thesis***

Lyviana Bellamida

21107010044

ABSTRACT

Despite the expected emotional readiness and problem-solving abilities, some students experience academic stress due to academic pressure and uncertainty about their future. This study aims to investigate the relationship between hardiness, social support from thesis advisors, and academic stress among undergraduate students working on their theses. A sample of 120 undergraduate students from UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta was selected using quota sampling. Data were collected through online questionnaires and analyzed using multiple linear regression. Hypothesis testing revealed that hardiness and social support from thesis advisors did not significantly correlate with academic stress ($p=0.118$) with a contribution effect of 3.58%. Additionally, hardiness was also found to be non-significant correlated with academic stress ($p=0.136$) with a contribution effect of 3.48%.. Furthermore, the results showed that social support from thesis advisors did not significantly correlate with academic stress ($p=0.724$) with a contribution effect of 1.73%. Interestingly, the results of demographic factor analysis found that organizational involvement was positively correlated with academic stress ($p=0.041$). The findings of this study differ from previous research, indicating that social support from thesis advisors has a negligible effect on reducing academic stress among undergraduate students. This study implies that social support is not solely derived from thesis advisors, but can be obtained from other sources.

Keywords: Academic Stress, hardiness, social support from thesis advisors

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“..these mistake will cause you to lose things. Losing things doesn’t just mean losing. A lot of the time, when we lose things, we gain things too..”

-Taylor Swift-

“When fear or uncertainty hits, just remind yourself: one day in the future, you’ll look back at this time and see that you got through it just fine.”

“Masalah hidup akan selesai pada waktunya, meskipun dengan cara yang tidak diinginkan dan tugas kita hanya bertahan”

-Pandji Pragiwaksono-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan izin-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik. Tidak lupa atas kebaikan-Nya, selalu menghadirkan orang-orang terbaik yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi penguat bagi saya sampai detik ini.

Untuk Ayah dan Mama, terima kasih selalu memberikan dukungan, doa, kasih sayang tanpa batas, dan segala pengorbanan serta cintanya yang telah diberikan hingga hari ini.

Terima kasih untuk diri sendiri atas segala usaha keras dan pengorbanan tiada henti.

Ingatlah, ini bukan akhir semua perjalanan, masih banyak hal yang harus dan terus diperjuangkan ke depannya. Nikmatilah hidup ini sesuai dengan jalan yang telah diberikan-Nya dan jangan lupa istirahat sejenak. Tidak perlu khawatir apabila hidup tidak selalu sesuai dengan rencana yang telah dibuat.

Dan bagi teman-temanku, terima kasih telah kebersamai saya melalui masa-masa sulit, pemberian dukungan tiada henti, dan segala tawa yang diberikan. Akhirnya, skripsi ini saya persembahkan kepada almamater saya, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan petunjuk, rahmat, inayah, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “ Hubungan *Hardiness* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi”. Tak lupa shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya dengan segala keistimewaan-Nya menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia dalam berperilaku serta menjadi insan yang bermanfaat bagi orang lain dan sekitarnya. Skripsi ini merupakan wujud karya terakhir saya sebagai Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan tugas akhir ini tidak mungkin dapat penulis selesaikan sendiri, tentunya ada banyak sekali bantuan dari pihak lain, selain diri sendiri. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

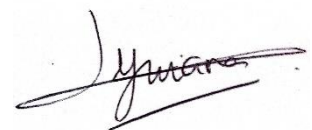
1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res selaku Pembimbing dan Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dari awal perkuliahan sampai akhir semester sehingga mencapai kelulusan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan selama menempuh bangku perkuliahan.
6. Seluruh Pegawai dan Staf Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam hal administrasi.
7. Teman-teman mahasiswa yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan penelitian dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.

8. Orang tua tercinta Ayah dan Mami saya yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang dan telah menjadi sumber segalanya sampai saat ini. Yang selalu mendoakan dan memberi banyak dukungan baik berupa materi dan moral selama penulis menjalani hidup. Semoga senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, rezeki, dipermudah segala urusannya dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
9. Seseorang nan jauh di Surabaya, yang selalu melihat proses perjalanan perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini dan tidak lupa selalu mengingatkan jam untuk istirahat. Terima kasih atas segala kekuatan, dukungan, dan pengertiannya selama masa-masa sulit. Serta terima kasih atas pengorbanan yang telah diberikan, yang sungguh tidak ternilai. Semoga apa yang sedang diperjuangkan, selalu dipermudah oleh-Nya.
10. Teman-teman, khususnya Ditha, Varin, dan Can, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan selama ini. Kebersamaan di kos bukan hanya sekedar tempat tinggal, tetapi juga menjadi ruang berbagi suka duka, berbagi keluh kesah, dan dukungan yang tidak ternilai. Setiap momen bersama kalian telah memberikan semangat untuk menjalani hidup. Kalian adalah keluarga kedua yang selalu ada di saat-saat sulit.
11. Teman-teman responden yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu penyelesaian penelitian ini, yang mana untuk pengisiannya dibutuhkan waktu yang tidak singkat. Semoga teman-teman responden senantiasa diberikan kelancaran dan kemudahan selama pengerjaan skripsinya.

Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusan serta membalas seluruh kebaikan dengan hal yang lebih baik lagi. Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Dengan begitu, kritik serta saran yang membangun sangat diharapkan.

Yogyakarta, 25 Februari 2025

Penulis



Lyviana Bellamida

NIM. 21107010044

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iii
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian	11
BAB II	21
LANDASARAN TEORI	21
A. Stress Akademik	21
1. Definisi-Definisi Stress Akademik	21
2. Aspek-Aspek Stress Akademik	23
3. Faktor yang memengaruhi Stress Akademik	28
B. Hardiness	31
1. Definisi-Definisi Hardiness	31
2. Aspek-Aspek Hardiness	34
C. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	36
1. Definisi-Definisi Dukungan Sosial	36
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	38
3. Sumber Dukungan Sosial	41

D. Hubungan Hardiness dan Dukungan Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	42
E. Hipotesis.....	49
BAB III	50
METODOLOGI PENELITIAN.....	50
A. Desain Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	51
C. Definisi Operasional	51
D. Populasi dan Sampel Penelitian	53
E. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Stress Akademik	54
2. Hardiness	55
3. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	56
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	57
G. Teknik Analisis Data	58
1. Uji Asumsi	58
2. Uji Hipotesis	60
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Orientasi Kacah	61
B. Persiapan Penelitian	61
1. Persiapan Administrasi	61
2. Persiapan Alat Ukur.....	62
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem	64
4. Hasil Uji Coba Aitem	64
C. Pelaksanaan Penelitian.....	68
D. Hasil Penelitian	68
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	68
2. Deskripsi Statistik	70
3. Uji Asumsi	73
4. Uji Hipotesis	76
E. Pembahasan.....	78
BAB V	85
KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

LAMPIRAN	100
----------------	-----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	11
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian	54
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Stress Akademik	55
Tabel 4. Blueprint Skala Ukur Stress Akademik.....	55
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Occupational Hardiness Questionnaire.....	56
Tabel 6. Blueprint Skala Ukur Occupational Hardiness Questionnaire	56
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Teacher Support Scale	57
Tabel 8. Blueprint Skala Ukur Teacher Support Scale.....	57
Tabel 9. Hasil Uji Keterbacaan	63
Tabel 10. Sebaran Aitem yang Gugur dan Lolos Stress Akademik	65
Tabel 11. Sebaran Aitem yang Gugur dan Lolos Hardiness	66
Tabel 12. Sebaran Aitem yang Gugur dan Lolos Dukungan Sosial Dosen Pembimbing ...	66
Tabel 13. Reliabilitas Alat Ukur.....	67
Tabel 14. Data Sebaran Demografi Partisipan	69
Tabel 15. Deskripsi Statistik.....	70
Tabel 16. Kategorisasi Skala Ukur	71
Tabel 17. Kategorisasi Stress Akademik.....	71
Tabel 18. Kategorisasi Hardiness	72
Tabel 19. Kategorisasi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing.....	72
Tabel 20. Uji Multikolinearitas	74
Tabel 21. Uji Heteroskedastisitas	75
Tabel 22. Uji Independensi.....	75
Tabel 23. Uji Outlier.....	75
Tabel 24. Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	76
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Minor	76
Tabel 26. Model Coefficient Analisis Tambahan.....	77

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. QQ Plot	73
Gambar 2. Residual Plot	73
Gambar 3. Residual Plot	74



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bagi mahasiswa tingkat akhir, penyusunan skripsi adalah langkah terakhir dalam menempuh pendidikan di tingkat perkuliahan. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sarjana di akhir masa akademiknya berdasarkan pada observasi fenomena, hasil penelitian, sebuah pengembangan, atau kajian kepustakaan (Cahyani & Akmal, 2017). Skripsi dijadikan syarat kelulusan di mana mahasiswa dituntut menguasai materi perkuliahan dan guna mendapatkan gelar sarjana sesuai bidang yang ditekuni (Asmawan, 2016). Pada hal tersebut, skripsi dapat memberikan kesempatan mahasiswa untuk belajar melakukan penelitian secara benar berdasarkan kaidah yang telah disepakati.

Akan tetapi, dalam pengerjaannya, mahasiswa sering menghadapi hambatan baik sederhana maupun kompleks. Hambatan tersebut di antaranya tuntutan belajar mandiri dengan tingkat kesulitan berpikir lebih tinggi, tuntutan dosen pembimbing, kesulitan pemilihan topik, dan tuntutan waktu untuk kelulusan (Arum & Wibawanti, 2023; Cahyani & Akmal, 2017). Batubara et al. (2022) dan Gustama (2024) berpendapat faktor penghambat lainnya adalah mencari sumber referensi, banyaknya revisi, minimnya dukungan positif, ketakutan menghadapi dosen pembimbing, serta permasalahan motivasi dan kemampuan, hingga ketakutan saat ujian skripsi. Hal tersebut membentuk momok menakutkan bagi sebagian mahasiswa.

Ambarwati et al. (2019) dan You (2018) mengatakan hambatan-hambatan tersebut dapat berimbas pada penurunan motivasi belajar mahasiswa dan peningkatan kerentanan terhadap gangguan psikologis Mahasiswa yang tidak siap

menghadapi tuntutan dan hambatan ini disebut sebagai stress akademik (Kurniasani & Wahyudi, 2022).

Mappiare (1983) mengatakan mahasiswa termasuk orang yang matang dan berada di fase dewasa awal dalam rentang usia. Sesuai dengan pendapat Santrock (2011) fase dewasa awal bergerak dari usia 18 hingga 25 tahun. Salah satu tugas perkembangan mahasiswa adalah menyelesaikan pendidikan (Dariyo, 2003). Pada kenyataannya, mahasiswa sering dihadapkan pada rintangan di tiap semester yang mampu memunculkan perasaan takut maupun khawatir akibat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan, apakah menghasilkan keberhasilan atau kegagalan (Hurlock, 1996).

Mahasiswa yang telah berhasil menyelesaikan rintangan di semester sebelumnya, diharapkan memiliki kesiapan emosional menghadapi rintangan baru di akhir semester. Idealnya, mahasiswa mampu mengelola permasalahan dan ketegangan emosional akibat tekanan akademik secara mandiri (Hurlock, 1996). Namun, realitanya seringkali menunjukkan kesenjangan antara kesiapan emosional yang ideal dan kondisi psikologis mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

Stase ini, individu telah mampu mengendalikan dorongan diri, bertanggung jawab, memikirkan konsekuensi, mengandalkan penyesuaian diri untuk kesiapan perubahan hidup, mampu membuat perencanaan masa depan, dan mampu mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri yang mengarahkan pada arah hidup (Putri, 2018; Mappiare, 1983). Karakteristik ini menandai jika seseorang sudah dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan berkesempatan membentuk kehidupannya sendiri (Hurlock, 1997). Artinya, mahasiswa yang telah terbilang usia matang seharusnya menunjukkan karakteristik dan kemampuan tersebut guna menghadapi tuntutan pendidikan sebagai bentuk tanggung jawab pribadi. Diperkuat

oleh pendapat Erickson (1985) bahwa individu perlu menghadirkan kesenangan menyelesaikan persoalan melalui kefokusannya, memelihara kegigihannya, dan ketahanan. Hal ini dapat menyiapkan seseorang untuk mengembangkan kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan diri sehingga dapat tumbuh menjadi pribadi yang kompeten serta memiliki kejelasan identitas.

WHO mengungkapkan stress menjadi salah satu gangguan yang sering dialami oleh mayoritas individu serta berada pada peringkat ke-4 di dunia. Menurut dataindonesia.id, tercatat bahwa sebanyak 56% masyarakat Indonesia mengalami stress/burnout. Selain itu, prevalensi stress pada mahasiswa di dunia memperoleh persentase sekitar 38-71% dan Asia memperoleh 39,6-61,3% (Habeeb, 2010; Koochaki et al., 2011). Di samping itu, Ramadani et al. (2022) menunjukkan persentase stress akademik di UIN Maulana Malik Ibrahim mencapai 61% pada mahasiswa kedokteran dan 48,4% pada mahasiswa farmasi. Selain itu, penelitian Al-Shahrani et al. (2023) di Arab Saudi menunjukkan persentase tertinggi mahasiswa yang merasakan stress sedang hingga berat akibat stressor akademik mencapai 97,1%.

Sedangkan di Kota Bandung, mahasiswa tingkat akhir mendapatkan persentase stress akademik tingkat tinggi mencapai 51,94% dan ditemukan sekitar 67,2% pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba (Kurniasani & Wahyudi, 2022). Di Kota Bandung, dalam penelitian yang berbeda, ditemukan sebanyak 70,8% mahasiswa tingkat akhir mengalami stress akademik tingkat tinggi (Zahra Qolbina & Yusuf, 2024). Ditemukan juga pada penelitian Djoar dan Anggarani (2024) bahwa mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas Surabaya mengalami stress akademik karena beban tugas akhir atau skripsi sebanyak 77%. Penelitian lain menemukan ada 83% mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi

mengalami stress akademik yang disebabkan oleh tekanan diri dan reaksi terhadap lingkungan (Yuda et al., 2023).

Besarnya tuntutan saat mengerjakan skripsi yang memunculkan stress akademik ini dapat memicu dampak psikologis, seperti munculnya emosi negatif (Rahayu et al., 2023), masalah kesehatan mental, kesejahteraan belajar (Jayasankara Reddy et al., 2018), gejala depresi (Newcomb-Anjo et al., 2017; Zhang et al., 2022), gangguan tidur, menimbulkan masalah kulit, jerawat, dan gejala fisik (Aziz & Khan, 2022), menurunkan aktivitas fisik, kecanduan gadget (Zhang et al., 2022; Zhu et al., 2021), menurunkan kinerja memori, menurunkan konsentrasi (Lin et al., 2020), mengurangi kualitas hidup, kecemasan, gangguan makan, dan menurunkan performa akademik (Khan et al., 2013). Madigan & Curran (2021) berpendapat stress akademik berkepanjangan berhubungan dengan efek negatif pada mahasiswa, seperti kurangnya motivasi, kurangnya harga diri, depresi, hingga keinginan bunuh diri. Beberapa dampak ini mengakibatkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi berkurang, semakin tertunda pengerjaan skripsi, dan semakin lama mahasiswa untuk lulus (Azizah & Satwika, 2021).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi stress akademik, khususnya kepribadian *hardiness*, yang termasuk ke dalam faktor internal. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *hardiness* individu yang berbeda dapat memengaruhi responsnya terhadap stress (Agustina & Deastuti, 2023; Azizah & Satwika, 2021; Djoar & Anggarani, 2024). Selain itu, ada faktor eksternalnya yaitu dukungan sosial. Hal ini berarti mahasiswa dengan dukungan sosial yang sedikit dapat meningkatkan stress akademiknya (Aprilia & Yoenanto, 2022; Djoar & Anggarani, 2024; Habeeb, 2010; Khan et al., 2013). Di samping itu, beberapa penelitian sebelumnya mendapatkan faktor demografi juga berperan dalam

memengaruhi stress akademik, misalnya jenis kelamin, mahasiswa bekerja, mahasiswa berpacaran, dan keterlibatan organisasi (Blair, 2024; Liu, 2016; Matud, 2004; Wulan & Nugraha, 2024).

Berdasarkan literatur yang ada sebelumnya, ditemukan bahwa *hardiness* atau ketangguhan merupakan modal penting untuk menghadapi sumber stress dan mengurangi dampak stress akademik selama proses penyelesaian skripsi. You (2018) berpendapat indikator penting kesuksesan akademik adalah ketangguhan atau *hardiness*. Maddi (2006) meyakini *hardiness* membantu mengubah tekanan menjadi keuntungan, menumbuhkan kepuasan, kreativitas, mempertahankan kesehatan fisik dan mental sehingga mengarah pada peningkatan kinerja dan kesehatan. Menurut Kobasa (1979), *hardiness* diartikan sebagai gaya kepribadian individu yang terlindungi dari situasi stress tingkat tinggi tanpa merasakan dampak stress tersebut baik secara fisik maupun psikologis. Mereka dengan kepribadian *hardiness* dalam menghadapi stress tingkat tinggi tanpa jatuh sakit memiliki struktur kepribadian yang berbeda dari mereka yang jatuh sakit karena stress.

Kobasa (1979) dan Maddi (2002) mengungkapkan tiga aspek *hardiness* yang sama yakni komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen adalah seberapa buruk kondisinya, individu tetap terlibat dalam aktivitas di lingkungannya daripada ia ada di kondisi terisolasi. Kontrol adalah individu berperan aktif mengendalikan lingkungan atas tindakan dan konsekuensi guna mengubah potensi bahaya ke arah perkembangan. Tantangan adalah seberapa buruk kondisinya, individu menganggap potensi bahaya sebagai tantangan dan kesempatan belajar untuk pertumbuhan diri.

Beberapa penelitian membuktikan *hardiness* berkontribusi sebagai faktor pelindung dari *distress* psikologis dan dapat mengubah peristiwa stress menjadi bentuk yang tidak terlalu menegangkan (Bartone et al., 2022; Bissonnette, 1998.;

Kobasa et al., 1985). Temuan penelitian Sirait & Minauli (2015) menunjukkan *hardiness* membantu para *single mother* melewati tekanan yang mereka alami, memandang tekanan sebagai tantangan, memanfaatkan tenaga untuk kreatifitas penyelesaian masalah dan membawa mereka pada sikap membangun diri. *Hardiness* ini memberikan mereka tingkat ketabahan yang tinggi. Sementara, Bartone et al. (2022) menunjukkan *hardiness* berhubungan dengan penurunan gejala *burnout* pada pekerja dewasa di US tanpa dibedakan jenis kelaminnya. Ditemukan juga faktor usia memoderasi hubungan ini, yang artinya anak muda atau pekerja muda cenderung lebih rentan mengalami *burnout* dan tingkat *hardiness* lebih rendah. Namun, pekerja yang lebih tua tidak mengalami *burnout* dan memiliki *hardiness* yang lebih tinggi.

Agustina dan Deastuti (2023) penelitiannya pada mahasiswa rantau memberikan hasil bahwa ada korelasi negatif antara *hardiness* dan stress akademik mahasiswa rantau dengan persentase sebesar 2,7%. Hal ini berarti mahasiswa dengan tingkat *hardiness* tinggi maka mereka cenderung tidak mengalami stress akademik, sebaliknya apabila mahasiswa dengan *hardiness* rendah maka mereka cenderung mengalami stress akademik. Azizah dan Satwika (2021) menunjukkan hasil yang sama bahwa *hardiness* berkorelasi negatif pada stress akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemic. Pada penelitian ini, *hardiness* menyumbangkan kontribusi sebanyak 38,1% dan 61,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Meskipun begitu, faktor pelindung stress akademik bukan hanya dari internal individu yakni *hardiness*. Namun, ada faktor lain yang bersumber dari eksternal individu, yang mana ini adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah sumber daya yang dimiliki individu di mana mereka dikelilingi orang-orang yang memedulikan, memperhatikan, mencintai, dan menghargai sehingga individu merasa yakin terhadap kompetensi dan juga potensinya dalam menghadapi tantangan dengan

tujuan meringankan rasa beban dan mendapatkan bantuan (Batubara et al., 2022). Individu yang memiliki dukungan sosial meyakini bahwa mereka diperhatikan, dihargai, dan dinilai sebagai bagian dari jaringan sosial yang menyediakan bantuan ataupun kebutuhan saat terjadi peristiwa tertekan.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan rasa diterima dan diperhatikan sebagai bentuk perlindungan dari stress yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan terdekatnya. Selain itu, Sarafino dan Smith (2020) mengartikan dukungan sosial sebagai individu yang menerima tindakan perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya ketika dibutuhkan. Terdapat lima aspek dukungan sosial, di antaranya dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan (Sarafino & Smith, 2020).

Dukungan sosial dari berbagai pihak menjadi hal esensial bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sebab dapat mengurangi stress, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan pribadi (Batubara et al., 2022). Dukungan sosial bisa didapatkan melalui keluarga, teman sebaya, atau lingkungan yang memberikan perhatian, sayang, dan cinta kepada individu (Rif'ati et al., 2018). Perihal ini, dosen pembimbing skripsi juga termasuk salah satu sumber dukungan sosial di mana mereka memberikan perhatian kepada mahasiswa bimbingannya (Hianto & Shanti, 2018). Terlebih lagi, dosen pembimbing skripsi juga memberikan kontribusi, bisa memperberat atau memperlancar prosesnya, terhadap proses penyelesaian skripsi mahasiswa. Rahayu et al. (2023) menjelaskan terdapat hambatan yang berasal dari dosen pembimbing skripsi, di antaranya sulit untuk ditemui, kesulitan beradaptasi dengan dosen pembimbing, waktu bimbingan yang sedikit, kesulitan menyamakan persepsi dengan dosen pembimbing, dan penjelasan dosen pembimbing yang kurang

jelas. Apabila hambatan ini dirasakan oleh para mahasiswa, mereka semakin kesulitan menyelesaikan tuntutan akademik, yaitu skripsi. Sebaliknya, apabila mahasiswa cenderung kurang merasakan hambatan tersebut, mereka cenderung merasa percaya diri, dapat bertahan, dan mampu menyelesaikan proses pengerjaan skripsi.

Temuan penelitian Trimulatsih dan Appulembang (2022) menunjukkan hasil dukungan sosial secara signifikan memiliki korelasi negatif terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dukungan sosial memberikan dampak sangat positif karena membantu mengurangi dampak tekanan akademik, khususnya pengerjaan skripsi. Penelitian ini dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap *burnout* akademik sebesar 12,5%, sedangkan persentase sisanya disebabkan oleh faktor lain. Selain itu, aspek dukungan emosional memberikan sumbangan paling tinggi sebab hal ini melibatkan perasaan nyaman, dicintai, dihargai, empati, dan diberikan semangat dari orang lain di lingkungannya. Penelitian Hidayat et al. (2021) menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif secara signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi mendapatkan peran seperti adanya dorongan emosional, mendapatkan bimbingan atau saran, membukakan akses terhadap informasi, bantuan, ataupun sumber daya, serta berkontribusi pada kreativitas.

Batubara et al. (2022) dalam penelitiannya mengenai kontribusi dukungan sosial pembimbing skripsi dan orang tua terhadap kesejahteraan psikologis menemukan kedua dukungan sosial tersebut memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi, tetapi memberikan nilai kontribusi yang lemah. Apabila nilai kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dan orang tua dibandingkan, maka dukungan sosial dosen

pembimbing memberikan nilai kontribusi yang lebih baik. Ditemukan juga aspek dukungan penghargaan berkontribusi lebih besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan dengan aspek dukungan sosial lainnya. Artinya, mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial ketika mereka menerima penghargaan positif, *feedback* positif, dan apresiasi dari dosen pembimbing. Namun, penelitian Bokhorst et al. (2010) ditemukan hasil yang berbeda bahwa orang tua dan teman menjadi sumber dukungan sosial yang unggul dibandingkan dukungan sosial guru atau dosen pada anak remaja serta dewasa.

Mengacu dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dan kepribadian *hardiness* dapat mengurangi stress serta dampak stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dukungan sosial pembimbing skripsi dan *hardiness* masih menghasilkan kontribusi yang berbeda-beda, meskipun pada beberapa konteks penelitian yang berbeda. Dengan demikian, rumusan masalah yang dapat diperoleh adalah adakah hubungan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditulis, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dan *hardiness* terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi di bidang ilmu psikologi, terutama Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sosial.

2. Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diperlukan untuk mencari dukungan sosial yang bersumber dari teman, keluarga, pasangan, atau professional kesehatan mental. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengeksplorasi strategi lain terkait pengelolaan stress akademik guna menemukan cara paling efektif bagi mereka.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain untuk memperluas penelitian melalui metode kualitatif supaya dapat mendalami dukungan sosial dosen pembimbing yang seperti apa agar menurunkan stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian sebelumnya, stress akademik telah diteliti dengan konteks penelitian yang berbeda-beda. Terdapat 11 penelitian sebelumnya yang meneliti stress akademik pada tabel di bawah ini. Selanjutnya, penelitian-penelitian tersebut dianalisis untuk menemukan celah penelitian.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Kurniasani & Wahyudi (2022)	Pengaruh <i>self-disclosure</i> terhadap stress akademik pada mahasiswa akhir di Unisba	<i>Self-disclosure</i> menggunakan teori Joseph De Vito (2011) dan stress akademik menggunakan teori Gadzella (2012)	Kuantitatif dengan desain kausalitas non-eksperimental dengan regresi linear sederhana	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Revised self-disclosure scale</i> ditranslasi oleh Pinakesti (2016) dan <i>Student life-stress inventory</i> ditranslasi oleh Putra (2018)	Bandung, 225 mahasiswa aktif Universitas Islam Bandung angkatan 2017-2015	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh <i>self-disclosure</i> terhadap stress akademik mahasiswa sebesar 43,4% dan 56,6% pengaruh faktor lain
2.	Aprilia & Yoenanto (2022)	Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa yang	Stress akademik menggunakan teori Gadzella (1994), regulasi emosi oleh teori	Kuantitatif desain <i>cross-sectional</i> dengan regresi linear berganda	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Student life inventory stress</i> diadaptasi dari Sarina (2012), <i>Emotion</i>	Surabaya, 197 mahasiswa yang sedang skripsi	Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi dan stress akademik mendapat nilai signifikansi 0,924

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		menyusun skripsi	Gross (1998), dan persepsi dukungan sosial oleh teori Zimet (1988)		<i>regulation questionnaire</i> diadaptasi dari Kusuma (2020), dan <i>Multidimensional scale of perceived social support</i> diadaptasi oleh Putri (2020)		dan 0,008 untuk dukungan sosial. Secara bersamaan, regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa ($R^2 = 0,036$).
3.	Hidayat et al (2021)	Pengaruh <i>self-efficacy</i> , dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir	<i>Self-efficacy</i> menggunakan teori Morgan-Jinks (1999), teori <i>self-esteem</i> oleh Rosenberg (1965), dan teori stress akademik oleh Bedewy dan Gabriel (2015)	Kuantitatif desain korelasional dengan regresi linear berganda	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Morgan-Jinks student efficacy scale</i> , <i>Self-esteem inventory</i> , <i>Support evaluation list</i> , dan Gejala stress akademik dikembangkan oleh Nurmalasari (2011)	Malang, 120 mahasiswa angkatan 2015-2016 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Malang	Hasil menunjukkan <i>self-efficacy</i> dan dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap stress akademik, kecuali <i>self-esteem</i> . Kontribusi sebesar 32,3% dapat menjelaskan <i>self-efficacy</i> , <i>self-esteem</i> , dan

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
							dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik.
4.	Agustina & Deastuti (2023)	<i>Hardiness</i> dan stress akademik pada mahasiswa rantau	<i>Hardiness</i> menggunakan teori Kobasa (1979) dan teori stress akademik oleh Selye (1999)	Kuantitatif desain kausal komparatif	Penelitian ini membuat alat ukur <i>hardiness</i> dan skala ukur stress akademik	Tulungagung, 384 mahasiswa rantau angkatan 2019-2022	Hasil penelitian memperoleh hasil <i>hardiness</i> berpengaruh terhadap stress akademik ($R^2 = 2,7\%$).
5.	Arum & Wibawanti (2023)	Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI	Efikasi diri menggunakan teori Bandura (1977), teori dukungan sosial oleh Sarafino dan Smith (2011), dan teori stress akademik Robotham (2008)	Kuantitatif	Penelitian ini membuat skala ukur efikasi diri, skala ukur dukungan sosial, dan skala ukur stress akademik	Jakarta, 127 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI	Hasil menunjukkan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik ($R^2 = 9,87\%$).
6.	Caso et al. (2020)	<i>Unhealthy eating and academic stress: The moderating</i>	Penelitian ini menggunakan teori stress akademik oleh Bedewy	Kuantitatif	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Perception of academic stress</i> , Salzburg	Italia, 748 mahasiswa berkebangsaan italia dan prancis	Hasil menunjukkan stress akademik meningkatkan pola makan tidak

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		<i>effect of eating style and BMI</i>	(2015), teori gaya makan oleh Muele dkk (2018), teori pola makan tidak sehat oleh O'Connor & O'Connor (2004), BMI dan kebangsaan		<i>emotional eating scale</i> , dan membuat skala ukur pola makan tidak sehat		sehat pada mahasiswa italia ($\beta = 0,12$) dan mengurangi konsumsi <i>junk food</i> pada mahasiswa prancis ($\beta = -0,21$). Serta gaya makan dan BMI memoderasi hubungan stress akademik dan pola makan tidak sehat ($\beta = 0,05$) dengan <i>R Square</i> 12,4%.
7.	Wunsch et al. (2017)	<i>The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods</i>	Penelitian ini menggunakan teori kualitas tidur oleh Pittsburgh (1989), teori <i>well-being</i> oleh Fragebogen (1990), teori pengaruh	Kuantitatif dengan model linear hierarki	Penelitian ini menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi sesuai dengan budayanya, yakni alat ukur <i>German physical activity exercise and sport questionnaire</i> , <i>Pittsburgh sleep</i>	Jerman, mahasiswa	64 Hasil menunjukkan aktivitas fisik dan kualitas tidur tidak ditemukan efek yang signifikan [$t(63) = 0.049$, $p = 0.961$], tetapi aktivitas fisik terdapat

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
			positif dan negatif oleh Magyar-Moe (2009), aktivitas fisik menggunakan teori Fuchs dkk (2015), dan stress oleh teori Cohen (1983)		quality index, German questionnaire for assessing subjective physical well being, Positive and negative affect schedule, dan Perceived stress scale		hubungan signifikan terhadap waktu [t(63) = -2.851, p<0.01]. Kesejahteraan berhubungan positif dengan aktivitas fisik [t(63) = 2.095, p<0.05]. Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan afek positif [t(63) = 4.164, p<0.001] sedangkan afek negatif [t(63)= -4.763, p<0.001].
8.	Tari Nastiti (2022)	<i>The relationship between peer social support and academic stress during the Covid-19 pandemic</i>	Penelitian ini menggunakan teori dukungan sosial oleh Sarafino & Smith (2011) dan teori stress akademik milik Sun,	Kuantitatif korelasional	Penelitian ini membuat skala dukungan sosial dan skala stress akademik	Sidoarjo, 221 mahasiswa semester 3 fakultas psikologi dan pendidikan	Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak berhubungan dengan stress akademik (r = -0,059).

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
9.	Kim et al. (2017)	<i>Perfectionism is related with academic stress in medical students</i>	Dunne, Hou (2011) Penelitian ini menggunakan teori perfeksionisme oleh Hewit dan Flett (1991) dan teori stress akademik oleh Lazarus dan Folkman (1984)	Kuantitatif desain korelasional	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Medical stress scale</i> , <i>Multidimensional perfectionism scale</i> , <i>Patient health questionnaire-9</i> , <i>Academic motivation scale</i> , dan <i>Revised neo personality inventory</i>	Korea, 159 mahasiswa kedokteran	Hasil menunjukkan motivasi, insomnia, kesehatan, perfeksionisme, dan kepribadian neurotic berhubungan signifikan terhadap stress akademik dengan R^2 sebesar 38,9%.
10.	Jamil et al. (2020)	<i>Correlation between emotional intelligence and academic stress in undergraduate medical students</i>	Penelitian ini menggunakan teori <i>emotional intelligence</i> oleh Schutt dkk (1998) dan teori <i>academic stress</i> oleh Sheldon Cohen (1983)	Kuantitatif desain <i>cross-sectional</i>	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Schutte's emotional intelligence</i> dan <i>Perceived stress scale</i>	Gujranwala, 210 mahasiswa kedokteran tahun pertama dan tahun kedua	Hasil menunjukkan perempuan lebih tinggi tingkat stresnya dibandingkan laki-laki. Ditemukan korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan stress akademik

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
11.	Novaliany & Alfian (2023)	Hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator	Penelitian ini menggunakan teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Gilad Chen (2001), teori stress akademik oleh Gadzella (1991), dan teori dukungan sosial oleh Zimet (1998)	Kuantitatif dengan analisis regresi moderasi metode bootstrap	Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>New general self-efficacy scale</i> , <i>The student-life stress inventory</i> diadaptasi oleh Praghlapati dkk (2021), dan <i>Multidimensional scale perceived social support</i> diadaptasi oleh Sulistiani dkk (2022)	Indonesia, 148 mahasiswa S1 tingkat akhir	pada mahasiswa kedokteran dengan nilai r sebesar 0,285. Hasil menunjukkan efikasi diri dan stress akademik berhubungan negatif ($\beta = 0,314$), tetapi tidak dengan dukungan sosial ($\beta = 0,311$). Ditemukan juga dukungan sosial tidak memoderasi hubungan efikasi diri dan stress akademik ($\beta = 0,029$).

Berdasarkan analisis pada penelitian-penelitian sebelumnya tentang stress akademik, terdapat beberapa celah dalam penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, celah penelitian tersebut akan diatasi dengan memperbarui topik, penggunaan alat ukur stress akademik, dan karakteristik sampel penelitian.

1. Kebaruan Topik

Dalam penelitian sebelumnya diketahui bahwa stress akademik diteliti melalui *self-disclosure*, *self-esteem*, *self-efficacy* (Arum & Wibawanti, 2023; Hidayat et al., 2021; Kurniasani & Wahyudi, 2022; Novaliany & Alfian, 2023), regulasi emosi (Aprilia & Yoenanto, 2022; Jamil et al., 2020), *hardiness* mahasiswa rantau (Agustina & Deastuti, 2023), dukungan sosial (Aprilia & Yoenanto, 2022; Arum & Wibawanti, 2023; Hidayat et al., 2021; Tari & Nastiti, 2022), pola makan, gaya hidup, kualitas tidur, kesejahteraan, aktivitas fisik (Caso et al., 2020; Wunsch et al., 2017), dan perfeksionisme (Kim et al., 2017). Beberapa hasil ini, menunjukkan kontribusi yang berbeda-beda sehingga penelitian tentang stress akademik ditinjau *hardiness* dan dukungan dosen pembimbing skripsi yang menjadi variabel independen baru.

2. Kebaruan Teori

Beberapa penelitian sebelumnya, stress akademik memakai teori Gadzella (Aprilia & Yoenanto, 2022; Kurniasani & Wahyudi, 2022; Novaliany & Alfian, 2023), teori Cohen (Jamil et al., 2020; Wunsch et al., 2017), teori Bedewy dan Gabriel (Caso et al., 2020; Hidayat et al., 2021), teori Robotham (Arum & Wibawanti, 2023), teori Sun, Dunne, Hou (Tari & Nastiti, 2022), teori Lazarus dan Folkman (Kim et al., 2017), serta teori Selye (Agustina & Deastuti, 2023). Dalam penelitian ini, teori Robotham (2008) digunakan untuk stress akademik, seperti penelitian yang dilakukan (Arum & Wibawanti, 2023). Apabila sebelumnya,

hardiness menggunakan teori Kobasa (Agustina & Deastuti, 2023), penelitian ini juga kembali menggunakan teori Kobasa (1979). Sedangkan dukungan sosial, menggunakan teori Metheny et al. (2008) yang khusus mengenai dukungan dari dosen.

3. Kebaruan Alat Ukur

Dari penelitian sebelumnya, stress akademik menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi dari alat ukur internasional (Aprilia & Yoenanto, 2022; Hidayat et al., 2021; Kurniasani & Wahyudi, 2022; Novaliany & Alfian, 2023). Sedangkan, beberapa penelitian menggunakan alat ukur stress akademik internasional (Caso et al., 2020; Jamil et al., 2020; Kim et al., 2017; Wunsch et al., 2017). Selanjutnya, ada juga penelitian sebelumnya yang membuat alat ukur sendiri (Agustina & Deastuti, 2023; Arum & Wibawanti, 2023; Tari & Nastiti, 2022). Dengan demikian, alat ukur stress akademik akan mengadaptasi dari penelitian Sodik dan Husna (2023), alat ukur dukungan dosen pembimbing mengadaptasi dari penelitian Metheny et al. (2008), dan alat ukur *hardiness* mengadaptasi dari penelitian Moreno-Jiménez et al (2014).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya cenderung menggunakan populasi mahasiswa kesehatan (Jamil et al., 2020; Kim et al., 2017), mahasiswa psikologi (Arum & Wibawanti, 2023; Tari & Nastiti, 2022), mahasiswa rantau (Agustina & Deastuti, 2023), dan mahasiswa umum (Aprilia & Yoenanto, 2022; Caso et al., 2020; Hidayat et al., 2021; Kurniasani & Wahyudi, 2022; Novaliany & Alfian, 2023; Wunsch et al., 2017). Selaras dengan hal tersebut, belakangan ini muncul kembali fenomena-fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dan sedang mengerjakan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir kemungkinan lebih mengalami stress akademik dibanding mahasiswa semester 1 hingga 6. Artinya,

fenomena tersebut masih menjadi topik penelitian yang perlu dikembangkan. Oleh karena itu, penelitian ini akan menjadikan mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga sebagai subjek penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini ditolak, artinya tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ini dibuktikan berdasarkan model regresi yang tidak signifikansi dengan nilai $F(2,117) = 2.17$, 0.118 ; $R^2 = 0,0358$ dan *effect size* sebesar 3,58%.
2. Hipotesis minor pada penelitian ini ditolak, tidak terdapat hubungan antara *hardiness* terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ini dibuktikan berdasarkan model regresi yang tidak signifikansi dengan nilai $t = -1.500$, $p = 0.136$ dan *effect size* sebesar 3,48%. Sedangkan pada dukungan sosial dosen pembimbing juga tidak terdapat hubungan signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ini dibuktikan berdasarkan model regresi yang tidak signifikansi dengan nilai $t = 0.354$, $p = 0.724$ dan *effect size* sebesar 1,73%.
3. Temuan lain didapatkan bahwa keterlibatan organisasi terhadap stress akademik pada mahasiswa skripsi memiliki hubungan positif yang signifikan dan ini dibuktikan dengan nilai model regresi $t = 1.440$, $p = 0.041$. Artinya, semakin tinggi keterlibatan organisasi maka tingkat stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga semakin meningkat. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah keterlibatan organisasi maka semakin rendah juga tingkat stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat menambah sampel dengan jumlah yang lebih besar dan populasi yang lebih luas. Kemudian, dapat dipertimbangkan faktor demografi berdasarkan perbedaan universitas, dan lokasi geografis, apakah di perkotaan atau pedesaan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti variabel bebas lainnya lebih dari satu supaya mengetahui besar ukuran efek pengaruh antar variabel, seperti optimis, religiusitas, beban tugas, efikasi diri, perfeksionisme, olahraga fisik, dan lain sebagainya.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mencantumkan besaran *effect size* apabila peneliti selanjutnya menggunakan metode penelitian yang sama. Selanjutnya, dalam pengambilan data diharapkan peneliti selanjutnya benar-benar memperhatikan secara jeli saat responden mengisi data. Di samping itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda, yakni kualitatif guna mengeksplorasi secara deskriptif terkait stress akademik mahasiswa atau metode eksperimen guna membuktikan apakah kedua variabel bebas penelitian tidak dapat menurunkan stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). HARDINESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU. *Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Al-Shahrani, M. M., Alasmri, B. S., Al-Shahrani, R. M., Al-Moalwi, N. M., Al Qahtani, A. A., & Siddiqui, A. F. (2023). The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 11(14), 2029. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. 3(1).
- Asmawan, C. (2016). ANALISIS KESULITAN MAHASISWA MENYELESAIKAN SKRIPSI. <https://doi.org/10.2317/jpis.v26i2.3331>
- Az Zahra, A., & Saidiyah, S. (2013). EFEKTIVITAS PELATIHAN PEMAKNAAN SURAT AL-INSYIRAH UNTUK MENGURANGI STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 24–42. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art2>

- Aziz, F., & Khan, M. F. (2022). Association of Academic Stress, Acne Symptoms and Other Physical Symptoms in Medical Students of King Khalid University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8725. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148725>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI SELAMA PANDEMI COVID 19. . . *Character*, 08.
- Azwar, S. (2018). *METODE PENELITIAN PSIKOLOGI* (II). Pustaka Belajar.
- Bartone, P. T., McDonald, K., & Hansma, B. J. (2022). Hardiness and Burnout in Adult U.S. Workers. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 64(5), 397–402. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002448>
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan Dukungan Sosial Yang Paling Berkontribusi Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Dosen Pembimbing atau Orang Tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bessie, J. S., Kusnadi, A. P., Prajamukti, P. N. A., Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2024). Efektivitas Pelatihan “SEEING” untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(5), 4831–4835. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i5.4339>
- Bissonnette, M. (n.d.). *Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of the Literature Prepared for the Child and Family Partnership Project*.

- Blair, H. (2024). *Love Under Pressure: The Impact of College Stressors on Conflict in Romantic Relationships*.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive? *Social Development*, 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Caesari, Y. K., Listiara, A., & Ariati, J. (2013). *STUDI KASUS MENGENAI STRATEGI BELAJAR PADA MAHASISWA YANG AKTIF DALAM ORGANISASI MAHASISWA PECINTA ALAM UNIVERSITAS DIPONEGORO*.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). PERANAN SPIRITUALITAS TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Calaguas, G. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Development Sciences*, Vol. 1(No. 5), 194–201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric Properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Urban Adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391–400. <https://doi.org/10.1023/A:1005109522457>
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2), 205510292097527. <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of Hardiness and Its Role in the Stress-Distress Relationship Among Chinese Adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 147–161. <https://doi.org/10.1023/A:1005100531194>

- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress ¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa*. Gramedia Pustaka.
- Deb, S., Vardhan, V., Banu, P., & Rao, T. (2015). Perceived academic stress of university students across gender, academic streams, semesters, and academic performance. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(3), 412–416.
- Diyah Trimulatsih, P., & Anna Appulembang, Y. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Erickson, E. H. (1985). *Childhood and Society*.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>

- Firmansyah, D. & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2–18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103. <https://doi.org/10.2307/1130905>
- 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>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). *Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised*.
- Gelo, O., Braakmann, D., & Benetka, G. (2008). Quantitative and Qualitative Research: Beyond the Debate. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42(3), 266–290. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9078-3>
- Gustama, D. (2024). *Hubungan Hardiness dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan*.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of Stressors among Female Medical Students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/S1658-3612\(10\)70140-2](https://doi.org/10.1016/S1658-3612(10)70140-2)
- Haikal, M. (2021). *Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*.

- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Social Psychology*, 44(3), 355–370. <https://doi.org/10.1348/014466605X37468>
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika Stres, Strategi Coping, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.24912/provitae.v11i2.2758>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Hupcey, J. E. (1998). Clarifying the social support theory-research linkage. *Journal of Advanced Nursing*, 27(6), 1231–1241. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.01231.x>
- Hurlock. (1996). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Erlangga.
- Hurlock. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Erlangga.
- Hutahean, E. S., & Perдини, T. A. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF: Untuk Mahasiswa Psikologi*. Pena Persada Kerta Utami Redaksi.
- Ibrahim, A., Alang, A., Madi, Bahruddin, Ahmad, M., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Ihsan, H. (2015). VALIDITAS ISI ALAT UUKUR PENELITIAN: KONSEP DAN PANDUAN PENILAIANNYA. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 173. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004>

- In Khurun, A., & Asyik, N. (2019). *PENGARUH KOMPETENSI DAN INDEPENDENSI TERHADAP KUALITAS AUDIT DENGAN ETIKA AUDITOR SEBAGAI VARIABEL PEMODERASI*.
- Jamil, S., Jamil, S., & Ullah, M. S. (2020). Correlation between Emotional Intelligence and Academic Stress in Undergraduate Medical Students. *Health Professions Educator Journal*, 3(2), 20–24. <https://doi.org/10.53708/hpej.v3i2.92>
- Jayasankara Reddy, K., Rajan Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). *Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance*.
- Kim, C., Seockhoon, C., Suyeon, L., Soyoun, Y., & Boram, P. (2017). Perfectionism is related with academic stress in medical student. *European Psychiatry*, 41(S1), S690–S690. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1207>
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness*.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). *Hardiness and Health: A Prospective Study*.
- Kobasa, S. C. O., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (n.d.). *EFFECTIVENESS OF HARDINESS, EXERCISE AND SOCIAL SUPPORT AS RESOURCES AGAINST ILLNESS*.
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). *Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba*. 2(2).
- Larson, K. (2021). *Relationship Between Hardiness and Coping*. <https://doi.org/10.58809/NKBG8502>
- Latipah, E. (2014). *Metode Penelitian Psikologi* (1st ed.). deepublish.

- Lee, J., & Graham, A. V. (2001). Students' perception of medical school stress and their evaluation of a wellness elective. *Medical Education*, 35(7), 652–659. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.2001.00956.x>
- Lin, L., Zhang, J., Wang, P., Bai, X., Sun, X., & Zhang, L. (2020). Perceived control moderates the impact of academic stress on the attention process of working memory in male college students. *Stress*, 23(3), 256–264. <https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1669557>
- Liu, B. (2016). *The impact of interpersonal stress in romantic relationships on college students' mental health and academic performance.*
- Low, C. H., Lim, P. H. L., & Koh, K. (2022). *Toward a model of hardiness development: The effect of hope on hardiness.*
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness as the Existential Courage to Grow Through Searching for Meaning. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The Experience of Meaning in Life* (pp. 227–239). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_18
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Mappiare, A. (1983). *PSIKOLOGI ORANG DEWASA*. Usaha Nasional.

- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Matud. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401–1415.
- McCall, R. B., Beach, S. R., & Lau, S. (2000). The Nature and Correlates of Underachievement among Elementary Schoolchildren in Hong Kong. *Child Development*, 71(3), 785–801. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00185>
- Metheny, J., McWhirter, E. H., & O’Neil, M. E. (2008). Measuring Perceived Teacher Support and Its Influence on Adolescent Career Development. *Journal of Career Assessment*, 16(2), 218–237. <https://doi.org/10.1177/1069072707313198>
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., & Garrosa Hernández, E. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 26.2, 207–214. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49>
- Motyka, B. (2018). Employee engagement and performance: A systematic literature review. *International Journal of Management and Economics*, 54(3), 227–244. <https://doi.org/10.2478/ijme-2018-0018>
- Nanavaty, K. N., Verma, V., & Patki, A. (2016). The Relationship between Psychological Hardiness, Coping Strategies and Perceived Stress among Working Adults. *Indian Journal of Mental Health(IJMH)*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.30877/IJMH.4.1.2017.69-75>
- Newcomb-Anjo, S. E., Villemare-Krajden, R., Takefman, K., & Barker, E. T. (2017). The Unique Associations of Academic Experiences With Depressive Symptoms in

- Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 5(1), 75–80.
<https://doi.org/10.1177/2167696816657233>
- Novaliany, D., & Alfian, I. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(2), 236–245.
<https://doi.org/10.57096/blantika.v2i2.92>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232.
<https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- 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>
- Rahayu, S. A., Setyowati, R., & Fitriani, A. (2023). Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p1-11>
- Ramadani, V. K., Purnama, D. S., & Pratama, M. Y. (2022). *Prevalence of Academic Stress High School Students in Yogyakarta During the Covid-19 Pandemic: International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*, Sleman, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.034>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., & Abidi, A. F. (n.d.). *KONSEP DUKUNGAN SOSIAL*.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>

- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117.
<https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Santrock. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (I). Erlangga.
- Saputri, L., & Puspita, P. A. (2020). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, Vol. 02(No.2), Hal. 123-138.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2015). *HARDINESS PADA SINGLE MOTHER*. 1.
- Sodiq, F., & Husna, A. N. (2023). *Academic Stress Scale: Contruction And Psychometric Analysis*. 3(1).
- Solla, F., Tran, A., Bertoncelli, D., Musoff, C., & Bertoncelli, C. M. (2018). Why a P-Value is Not Enough. *Clinical Spine Surgery: A Spine Publication*, 31(9), 385–388.
<https://doi.org/10.1097/BSD.0000000000000695>
- Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using Effect Size—Or Why the P Value Is Not Enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279–282.
<https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tambunan, L. (2021). Implementasi Pembelajaran Cooperative Learning dan Locus of Control dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis. *Jurnal Cendekia : Jurnal*

<https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i2.491>

- Tari, A. P. L., & Nastiti, D. (2022). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress During the Covid-19 Pandemic for Students of the 3rd Semester of Psychology and Educational Sciences at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Academia Open*, 6. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2193>
- Ulfah, K. (2023). The Importance of Developing Self-Control to Improve Subjective Well-Being of Adolescents Living in Orphanage. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.24042/00202362046600>
- Uyanik, G. K., & Güler, N. (2013). A Study on Multiple Linear Regression Analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.027>
- Wulan, N., & Nugraha, Moch. D. (2024). Hubungan antara faktor demografi dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi keperawatan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 242–250. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1101>
- Wunsch, K., Kasten, N., & Fuchs, R. (2017). The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and Science of Sleep*, Volume 9, 117–126. <https://doi.org/10.2147/NSS.S132078>
- You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, 76(5), 921–935. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0255-0>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. 2.

- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zahra Qolbina, & Yusuf, U. (2024). Pengaruh Kesabaran terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 531–537. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10119>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10, 760387. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>
- Zhu, X., Haeghele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>