

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN
HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR**

SKRIPSI



**Disusun Oleh
Helmy Krisnayanti Elik
200100216**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Helmy Krisnayanti Elik
Fakultas Ekonomi dan Psikologi , Universitas Cendekia Mitra Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel penelitian, yaitu mahasiswa aktif tingkat akhir berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa/i. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur ke-3 variabel, yaitu skala stres akademik, skala *hardiness* dan skala dukungan sosial orang tua. Metode analisis data penelitian menggunakan analisis *product moment* dan regresi linear berganda. Temuan penelitian menunjukkan bahwa, (1) ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik dengan $r_{xy} = -0.714$, ($p < 0.001$); (2) ada hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik dengan nilai $r_{xy} = -0.712$ ($p < 0.001$); (3) ada hubungan secara stimulan antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai $r = 0,761$, $F = 135,72$ ($p < 0.001$). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan *hardiness* dengan stres akademik sebesar 57,9%. Implikasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir memiliki kepribadian tangguh (*hardiness*) dan perlu adanya dukungan sosial orang tua bagi mahasiswa dalam masa mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa terhindari dari stres akademik yang tinggi.

Kata Kunci: orang tua, siswa, *hardiness*, stres akademik, dukungan sosial

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL SOCIAL SUPPORT AND HARDINESS WITH
ACADEMIC STRESS IN FINAL LEVEL STUDENTS***

Helmy Krisnayanti Elik
Fakultas Ekonomi dan Psikologi, Universitas Cendekia Mitra Indonesia

Abstract

This research aims to determine the relationship between parental social support and hardiness and academic stress in final year students. The research method used is quantitative correlational. The research sample is active final year students, female and male, who are working on their thesis/final project. The number of samples in this research was 200 students. The research sampling technique used accidental sampling. The research instrument was used to measure the 3 variables, namely the academic stress scale, hardiness scale and parental social support scale. The research data analysis method uses product moment analysis and regression. Research findings show that, (1) there is a negative relationship between hardiness and academic stress with $r_{xy} = -0.714$, ($p < 0.001$); (2) there is a negative relationship between parental social support and academic stress with a value of $r_{xy} = -0.712$ ($p < 0.001$); (3) there is a stimulant relationship between parental social support and hardiness with academic stress with a value of $r = 0.761$, $F = 135.72$ ($p < 0.001$). The effective contribution of family social support and hardiness to academic stress was 57.9%. The implication of this research is that final year students have a tough personality (hardiness) and there needs to be social support from parents for students while working on their thesis so that students avoid high academic stress.

Keywords: parents, students, hardiness, academic stress, social support

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Istilah stres sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin dari kata "stringere" yang berarti ketegangan, dan tekanan. Tekanan stres dalam kamus istilah psikologi yaitu Keadaan yang tidak menyenangkan yang umumnya merupakan beban. Sedangkan Stres menurut KBBI artinya gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh factor luar; ketegangan. (Sarafino & Smit, 2011) mendefinisikan stres sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (an internal and external pressure and other troublesome condition in life). Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada stres berkonteks akademik atau yang dikenal dengan stres akademik.

Stres akademik merupakan persepsi tentang stressor akademik yang menimbulkan tekanan pada individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, (Govaerst & Gregoire, 2004). Stres Akademik adalah kondisi stres yang terjadi karena Individu merasa terbebani oleh tuntutan dan tekanan akademik, Alvin dalam (Purwati & Rahmandani, 2018). Stres akademik dijelaskan sebagai akibat dari persepsi terkait kondisi akademik yang menjadi respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul

berdasarkan tuntutan akademik atau dari instansi tempat menuntut ilmu, (Barseli dkk., 2018).

Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik ialah keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan, berupa perubahan reaksi tubuh seperti respon fisik, perilaku, emosi dan pikiran yang muncul karena adanya tuntutan akademik yang berlebihan dari lembaga pendidikan tempat menimba ilmu tersebut.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek stres akademik mengacu pada teori stres menurut (Sarafino & Smit, 2011) yang digambarkan sebagai berikut:

a. Aspek Biologis

Stres timbul karena adanya kondisi atau situasi yang mengancam. Akibat dari stres tersebut, tubuh menimbulkan reaksi fisiologis seperti detak jantung meningkat atau kaki dan tangan gemetaran, lelah dan sakit kepala.

b. Aspek Kognitif

Tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi memori dan perhatian seorang individu. Stres juga dapat merusak fungsi kognitif misalnya stres ketika menghadapi ujian, kekhawatiran tentang kegagalan dalam menghadapi ujian dapat mengganggu memori dan perhatian serta performa yang diperlukan.

c. Aspek Emosional

Emosi berkaitan dengan stres, Individu cenderung menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres yang dialami. Misalnya seperti reaksi emosional yang umum dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

d. Aspek Perilaku

Perilaku berkaitan dengan stres. Stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan.

Pernyataan lain dari (Rustam & Tentama, 2020), aspek stres akademik dibagi menjadi 4 yaitu:

- a. Fisik (Physiologic) adalah sesuatu yang tubuh seseorang alami pada saat ia menghadapi stres, seperti merasa lelah, gagap ketika berbicara dengan dosen, dan sakit kepala ketika belajar.
- b. Kognitif (cognitively) adalah tentang bagaimana seseorang menganalisis situasi stres, seperti berpikir negatif tentang segala kemungkinan yang akan terjadi dan memikirkan orang lain ketika belajar.
- c. Perilaku (behavior) adalah tentang bagaimana seseorang berperilaku ketika menghadapi situasi stres, seperti menangis, tidak bisa memberi tahu orang lain tentang masalah mereka, dan melakukan hal-hal yang tidak biasa.

- d. Emosional (emotional) adalah apa yang terjadi pada seseorang ketika mereka menghadapi situasi stres, seperti merasa tidak berdaya untuk mengatasi situasi stres, memelihara perasaan negatif ketika belajar dan tidak menyukai tantangan dalam belajar.

Dengan didasarkan penjelasan diatas, maka bisa dibuat kesimpulan bahwasanya aspek stres Menurut (Sarafino & Smit, 2011) dan (Rustam & Tentama, 2020) yang dapat dirasakan dan dinilai yaitu: Pertama aspek biologis pada aspek dari stres ini disebabkan oleh keadaan atau peristiwa yang menyebabkan tubuh menjadi defensif. Kedua aspek kognitif pada aspek ini stres dapat merusak fungsi kognitif, daya ingat dan konsentrasi seseorang akan terpengaruh oleh stres yang tinggi. Ketiga aspek emosional, emosi sering digunakan orang untuk menilai situasi yang sulit. Keempat aspek perilaku sosial, perilaku seseorang terhadap orang lain dapat berubah akibat stres.

Peneliti memilih aspek menurut (Sarafino & Smit, 2011) untuk dijadikan aspek dalam penelitian ini. Alasan peneliti memilih aspek-aspek dari (Sarafino & Smit, 2011) adalah karena ingin membuktikan bahwa pada mahasiswa aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi stres akademiknya. Senada dengan penelitian yang dilaksanakan (Lestari & Kinayung, 2022) yang juga menggunakan aspek dari (Sarafino & Smit, 2011) untuk mengukur stres akademik. Karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji ulang apakah benar aspek-aspek tersebut bisa mempengaruhi stres akademik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Busari, (2014) menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal memberikan pengaruh pada stres akademik yang lebih jelasnya dipaparkan di bawah ini:

1. Faktor internal

- a. Mindset, pola pikir yang positif membantu individu mengendalikan situasi stressor akademik, sedangkan pola pikir yang negatif membuat individu merasa tidak mempunyai kendali atas keadaan yang yang dialami cenderung merasa lebih tertekan.
- b. Kepribadian seorang mampu menentukan tingkat toleransi pada tingkat stres yang dialami. Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian hidup yang menekan menyebabkan stres tidaklah sama, tetapi tergantung pada banyak hal, salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah karakter kepribadian yaitu kepribadian introvert ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian tipe A, kepribadian tahan banting (*hardiness*), locus of control, kekebalan, dan ketahanan.
- c. Percaya diri, Kepercayaan diri adalah faktor penting dalam bagaimana seseorang menafsirkan keadaan di sekitar dirinya. Percaya pada penilaian siswa memiliki kekuatan untuk mengubah perspektif mereka

dan, seiring berjalannya waktu, bahkan menyebabkan rasa sakit secara psikologis.

2. Faktor Eksternal

- a. Semakin padat pembelajaran, semakin padat waktu belajar, semakin individu menghadapi stres yang tinggi.
- b. Tekanan agar bisa berprestasi tinggi. Semakin tinggi tekanan ditempatkan oleh orang tua, keluarga, guru dan tetangga, tingkat stres individu dapat meningkat.
- c. Mendorong status sosial. Akibatnya, simbol status sosial tidak terlepas dari pendidikan. Individu yang tinggi kualifikasi akademiknya akan lebih dihormati daripada mereka dengan kualifikasi rendah.
- d. Orang tua bersaing satu sama lain. Para orang tua yang kaya informasi karena lebih terdidik, memunculkan persaingan yang sengit untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek. Berbagai jenis program ditambahkan ke anak-anak demi terciptanya persaingan bagi siswa yang lebih cerdas, dan paling serbaguna.

Dengan didasarkan hasil penelitian dari (Yusuf & Yusuf, 2020) stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang diantaranya adalah:

- a. Efikasi diri atau keyakinan yang dimiliki seorang individu mengenai sejauh mana kemampuannya dalam melakukan tugas ataupun tindakan guna mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Stres akademik akan

semakin rendah apabila efikasi dirinya tinggi, dan sebaliknya, jika efikasi dirinya rendah maka stres akademiknya akan tinggi.

- b. *Hardiness* adalah komposisi sifat-sifat individu yang membuat mereka kuat, tahan dan stabil dalam menghadapi stres (Kobasa, 1979). Ini berarti bahwa stres akademik menurun selaras dengan peningkatan *hardiness*; sebaliknya, stres akademik meningkat selaras dengan penurunan *hardiness*.
- c. Optimisme merupakan pandangan holistik, mampu melihat dengan baik akan semua hal, memiliki pikiran positif dan mampu memberi makna pada diri sendiri Seligman (2006). Tinggi nya optimisme membuat stres akademik yang rendah, dan sebaliknya, lebih rendah optimismenya menimbulkan semakin tingginya stres akademik.
- d. Motivasi kinerja yaitu dorongan yang berasal dari individu itu sendiri guna memperoleh sesuatu, (Mulya & Indrawati, 2016). Stres akademik berkurang dengan meningkatnya motivasi individu untuk berprestasi. Stres akademik meningkat seiring dengan menurunnya motivasi berprestasi.
- e. Prokartinasi adalah kecenderungan menunda tugas sampai batas akhir atau deadline (Rumiani, 2006). Semakin tinggi prokartinasi, stres akademik turut semakin tinggi sedangkan stres akademik yang semakin rendah apabila prokartinasinya juga semakin rendah. Ayah maupun ibu yang memberikan anaknya sebuah dukungan berupa bentuk kelompok, pengetahuan, dukungan emosional, atau pengakuan atas kontribusinya dikenal sebagai dukungan sosial orang tua (Rambe, 2010). Menurunnya

stres akademik seiring dengan meningkatnya dukungan sosial dari ayah maupun ibu, dan meningkat seiring dengan dukungan sosial mereka yang menurun.

Dari faktor-faktor yang dikemukakan diatas maka, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu menurut (Busari, 2014) yaitu Stres dipengaruhi oleh faktor internal (pola pikir, kepribadian dan keyakinan) dan eksternal (Pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba) Sedangkan faktor-faktor stres akademik yang dikemukakan (Yusuf & Yusuf, 2020) sebagai berikut: Self-Efficacy, *Hardiness*, Optimisme, Motivasi, Prokrastinasi, Hubungan sosial orang tua.

Peneliti akan lebih fokus pada faktor internal, terutama karakteristik kepribadian, yakni kepribadian *hardiness* dan faktor eksternal, hubungan dengan lingkungan sosial, yaitu keterlibatan orang tua yang menciptakan hubungan emosional, yang dinamai dukungan sosial orang tua.

Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk mengambil dukungan sosial orang tua sebagai variabel X1 dan faktor kepribadian *hardiness* sebagai X2, dengan alasan untuk meneliti apakah benar adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua dan kepribadian seseorang terhadap stres akademik.

B. Dukungan Sosial Orang Tua

1. Definisi Dukungan sosial orang tua

Sarafino & Smit, (2011) dukungan sosial merupakan suatu tindakan atau perlakuan nyata yang dilakukan oleh orang lain atau merujuk pada penerimaan dukungan agar seseorang merasa selalu ada kenyamanan, perhatian dan pertolongan, yang dipahami sebagai bentuk dukungan yang dirasakan mengacu pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain.

Dukungan sosial merupakan informasi dari seseorang bahwa individu tersebut di sayangi, mendapatkan perhatian, memiliki harga diri, dan menjadi bagian dari orang yang di perhatikan oleh individu lain, (Taylor, 2018).

Dukungan dari orang-orang yang dekat dengan anak dan menunjukkan kasih sayang kepada anak, seperti anggota keluarga, disebut sebagai dukungan sosial, (Baiti, 2014). Konsep dukungan sosial orang tua mengacu pada bagaimana seseorang memandang perhatian, rasa terima kasih, dan bantuan langsung yang diberikan orang tua (Ernawati & Rusmawati, 2015). Jenis bantuan pada seorang anak dari dukungan sosial orang tuanya adalah alat, informasi, penilaian, juga dukungan emosional. Tujuan dari bantuan ini adalah untuk membuat anak merasa lebih nyaman, tidak cemas, dan memotivasi anak untuk menyelesaikan masalah yang muncul (Malwa, 2017).

Berdasarkan pada beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa, dukungan sosial orang tua merupakan dukungan dari keluarga khususnya orang tua sebagai perwujudan bahwa individu tersebut diperhatikan, dihargai, sayangi dan dicintai baik dari segi materi maupun dukungan emosi yang diterima oleh individu.

2. Aspek-Aspek dukungan sosial orang tua

Aspek-aspek dukungan sosial orang tua mengacu pada teori (Sarafino & Smit, 2011) yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Dukungan emosional atau penghargaan (emotional or esteem support).

Mengacu pada perasaan empati, kepedulian, perhatian dan dukungan positif, sehingga seseorang merasa berharga, nyaman, dicintai, dan aman ketika seseorang merasa stress.

b. Dukungan instrumental atau nyata (tangible or instrumental support).

Dukungan ini mengarah pada bantuan nyata seperti memberikan fasilitas yang di butuhkan, memberikan uang, memberi makanan, permainan dan sebagainya.

c. Dukungan informasi (information support).

Dukungan ini diberikan dalam bentuk seperti arahan, nasehat, saran atau umpan balik tentang bagaimana individu dapat memecahkan persoalan yang sedang dihadapi dan akan di hadapi.

d. Dukungan persahabatan (companion support).

Dukungan ini berupa persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan sebagian waktunya bersama orang lain, sehingga memberikan perasaan yang baik dalam kelompok yang saling berbagi minat dan kegiatan stres.

Dukungan sosial Terbagi menjadi lima aspek menurut (Aprilia, 2013) sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional adalah jenis dukungan yang diberikan oleh emosi yang baik seperti rasa peduli pada orang lain. kasih sayang, dan empati.
- b. Dukungan apresiatif ialah dukungan yang dapat diberikan tanpa syarat atau apa adanya sebagai imbalan atas rasa terima kasih. Rasa kompetensi dan harga diri dapat dikembangkan melalui jenis dukungan sosial ini.
- c. Dukungan instrumental adalah dukungan dalam bentuk barang dan jasa merupakan salah satu cara konkret untuk mengatasi stres.
- d. Dukungan informasi berupa nasihat atau saran yang menjadi bentuk pernyataan dukungan ini.
- e. Dukungan persahabatan adalah bentuk dukungan yang didapatkan lewat keterlibatan dalam suatu aktivitas kelompok yang diminati oleh individu.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan di atas maka peneliti menggunakan aspek yang dijabarkan oleh (Sarafino & Smit, 2011) untuk mengukur variabel dukungan sosial orang tua. Terdapat 4 aspek yang mempengaruhi dukungan sosial orang tua yaitu Pertama dukungan penghargaan, yang termasuk dalam dukungan ini adalah perasaan empati, kepedulian, perhatian dan dukungan positif ketika seseorang merasakan stres, sehingga ia merasa berharga, nyaman, terjamin dan dicintai. Kedua Dukungan instrumental adalah dukungan yang diberikan dan diterima secara langsung dalam bentuk materi yang diberikan kepada individu. Ketiga dukungan informasi adalah dukungan dalam bentuk arahan, nasihat, dll. Keempat Dukungan persahabatan adalah dukungan dalam bentuk ketersediaan orang lain dengan individu. Alasan peneliti menggunakan aspek tersebut adalah aspek tersebut pernah digunakan oleh penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mukti dan Ansyah (2023) dengan judul penelitian "*The Relationship Between Parental Sosial Support and Academic Stress in University Students*" untuk mengukur stres akademik. Maka ingin menggunakan aspek-aspek tersebut juga untuk membuktikan bahwa aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi dukungan sosial orang tua dan stres akademik.

C. *Hardiness*

1. Definisi *Hardiness*

Sarafino & Smit, (2011) mendefinisikan *hardines* sebagai serangkaian karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu menahan stres dan tidak menyerah terhadap dampak negatif stres terhadap Kesehatan. Hal ini juga didukung oleh Fitriani & Ambarini, (2013) bahwa *Hardiness* merupakan karakter kepribadian seseorang yang terdiri dari sekumpulan perilaku dan sikap yang dimiliki seseorang sebagai sumber kekuatan/ motivasi positif dalam melawan situasi yang menekan. (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) juga mengemukakan bahwa *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan pandangan positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stres.

Kepribadian *Hardiness* ini penting dalam membantu seseorang untuk mengatasi hambatan yang muncul dalam hidup dengan lebih mudah dan terus berusaha meskipun menghadapi situasi yang sulit. Hal ini didukung oleh pendapat (Evedi & Dwiyantri, 2013) bahwa *Hardiness* merupakan ciri kepribadian yang menjadi kekuatan dasar untuk mengembangkan kemampuan menahan tekanan, memungkinkan terjadinya perilaku positif terhadap lingkungan dan munculnya emosi bermakna yang mencegah dampak negatif stress.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan kemampuan untuk menghadapi tantangan atau stres dalam hidup dengan mental dan emosi yang kuat sehingga dapat mengubah tekanan menjadi peluang untuk tetap bertumbuh dan berkembang.

2. Aspek-aspek *Hardiness*

Aspek *hardiness* yang dikemukakan Kobassa dan Maddi (dalam Sarafino, 2006) dapat digambarkan sebagai berikut:

a. Komitmen

Komitmen adalah kecenderungan individu untuk melibatkan diri ke dalam setiap kegiatan yang dilakukan yaitu keyakinan bahwa individu bermakna dan memiliki tujuan.

b. Kontrol

Kontrol merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan hal-hal yang tidak terduga.

c. Tantangan

Tantangan merupakan kecenderungan untuk untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang harus di hadapi.

Aspek-aspek *Hardiness* menurut (Olivia, 2014) dijabarkan seperti dibawah ini:

a. Kontrol

Kontrol adalah keyakinan individu bahwa dirinya dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. individu selalu bisa mengontrol keputusan yang diambil dan tetap optimis.

b. Tantangan

Tantangan merupakan suatu yang biasa terjadi dalam kehidupan sehingga dipandang sebagai suatu perubahan yang terjadi bukan sebagai ancaman melainkan sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri.

c. Komitmen

Individu dengan *hardiness* yang tinggi percaya akan nilai-nilai kebenaran, kepentingan dan nilai-nilai yang menarik tentang siapakah dirinya dan apa yang mampu ia lakukan sehingga dapat berkomitmen secara mendalam terhadap sesuatu.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah di jelaskan diatas maka peneliti menggunakan aspek yang dijabarkan oleh Kobassa dan Maddi dalam (Sarafino & Smit, 2011) untuk mengukur variabel kepribadian *Hardiness*. Terdapat 3 aspek yang mempengaruhi *hardiness* yaitu pertama kontrol adalah kemampuan individu dalam mengontrol dan mengendalikan suatu kejadian, Kedua Komitmen adalah kemampuan individu untuk melihat tantangan atau

perubahan sebagai peluang bukan ancaman. Ketiga tantangan adalah kemampuan individu untuk memandang memandang stres sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh.

D. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik

Setiap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi tentu berusaha untuk memenuhi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dan juga tuntutan berprestasi dari orang tua tanpa membuat mahasiswa kesulitan dan memicu munculnya stres akademik. Oleh karena itu, permasalahan akademik yang muncul pada kalangan mahasiswa perlu dicegah atau dikurangi dengan bantuan dorongan sosial khususnya ayah maupun ibu.

Dukungan sosial orang tua merupakan dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok (Tarmidi & Rambe, 2010). Hal ini juga dikemukakan oleh (Sarafino & Smit, 2011) bahwa aspek dukungan sosial orang tua terdiri dari dukungan emosional atau penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan persahabatan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik. Sehingga aspek-aspek dukungan sosial orang tua mempengaruhi stres akademik. Aspek dukungan emosional atau penghargaan mempengaruhi aspek perilaku, dimana

aspek emosional atau penghargaan merujuk pada empati, kepedulian, perhatian dan memberikan dukungan positif sehingga dapat memberikan kenyamanan dan dicintai disaat individu merasakan stres. Sedangkan aspek perilaku berupa perilaku yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres seperti menangis, kurangnya kemampuan menceritakan masalah yang dialami kepada orang lain dan melakukan hal-hal yang tidak wajar saat sedang berada pada situasi stres. Ketika dukungan emosional atau penghargaan tidak terpenuhi dan mahasiswa mengalami emosi yang negatif maka akan berpengaruh pada perilaku individu dalam menghadapi stres akademik menjadi tidak terkendali, seperti sulit berkonsentrasi, ceroboh dalam melakukan sesuatu, cenderung menyendiri, dan perilaku-perilaku sosial yang ikut berubah (E. Hidayat & Darmawati, 2022).

Dengan demikian perlu untuk menjaga kesehatan emosional melalui dukungan sosial agar mengurangi atau menghindari perilaku negatif akibat stres akademik yang berlebihan. Aspek dukungan informasi mempengaruhi aspek kognitif, dimana dukungan informasi merujuk memberikan penjelasan termasuk memberikan nasehat, arahan, saran atau umpan balik tentang bagaimana individu dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Ketika kognisi individu terganggu maka ia akan sulit dalam berkonsentrasi dan mengingat. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan informasi yang tinggi akan membantunya membentuk pola pikir serta mencari jalan keluar dari setiap bantuan informasi yang diperoleh. Hal ini sejalan dengan (E. Hidayat & Darmawati, 2022) ketika individu

mengalami suatu kejadian yang membingungkan maka orang lain dapat memberitahukan berbagai informasi yang dapat membantu individu untuk memahami serta mengatasi permasalahan tersebut. oleh karena itu, dukungan informasi yang diperoleh mahasiswa berpengaruh pada kognitif individu yang mengalami stres.

Aspek dukungan instrumental mempengaruhi aspek fisik atau biologis, dimana dukungan instrumental berupa dukungan secara langsung dalam bentuk materi yang diberikan kepada individu, seperti meminjamkan uang, memberi makan, permainan dan lain sebagainya. Stres timbul karena adanya kondisi atau situasi yang mengancam. ketika individu sedang mengalami situasi yang sulit dan ia memperoleh dukungan secara langsung maka individu akan merasa terbantu dalam mengatasi situasi atau stres yang dialami. Namun sebaliknya jika dalam menghadapi situasi yang sulit dan individu tidak merasa mendapatkan dukungan secara langsung maka ada kemungkinan individu mengalami stres dengan gejala seperti pusing, mual, berkeringat, detak jantung meningkat atau kaki gemetar. Hal ini didukung oleh (E. Hidayat & Darmawati, 2022) yang menyatakan bahwa ketika individu diberikan dukungan secara langsung yang dapat berupa barang atau jasa serta dapat membantu individu dalam mengatasi situasi yang menurutnya sulit serta membuat individu tersebut merasakan perasaan yang positif sehingga lebih mudah bagi individu dalam mengatasi stres yang dialami.

Aspek dukungan persahabatan mempengaruhi aspek emosional. Dimana dukungan persahabatan mengarah pada persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan sebagian waktunya bersama orang lain, sehingga memberikan perasaan yang baik. Sejalan dengan (E. Hidayat & Darmawati, 2022) dukungan sosial dari teman dapat berupa memberi bantuan kepada individu dalam menjalani kehidupan sehari-harinya dan juga bentuk bantuan lainnya yang dapat meringankan beban individu secara emosional. Dukungan teman sebaya juga akan mengurangi stres pada mahasiswa sehingga kesehatan menjadi (Sarafino & Smit, 2011). Sehingga ketika aspek dukungan persahabatan mahasiswa tidak terpenuhi maka akan timbul stres akademik.

Dukungan sosial orang tua memberikan pengaruh yang signifikan kepada stres akademik mahasiswa, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Palangda dkk., 2022) bahwa dukungan sosial orang tua berpengaruh pada stres akademik mahasiswa, sehingga jika dukungan sosial orang tua dapat tersampaikan dengan baik maka akan berdampak pada rendahnya stres akademik.

Dukungan sosial orang tua merupakan persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang tua, dimana dukungan tersebut berorientasi pada perhatian, penghargaan maupun bantuan langsung, (Ernawati & Rusmawati, 2015). Menurut (Taylor 2018) dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, yakni bantuan nyata (*tangible assistance*), dukungan informasi (*informational support*),

dukungan emosional (*emotional support*), dan dukungan tak terlihat (*invisible support*).

Dukungan sosial orang tua jelas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa, pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Palangda dkk., 2022) dengan judul penelitian Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMK 1 Tana Toraja, dengan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif antara variabel dukungan sosial terhadap variabel stres akademik. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fadhiah, Thalib, & Pandang, 2022) dengan judul penelitian Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali, dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali.

Dukungan sosial juga mempengaruhi bagaimana siswa beradaptasi di sekolah. Siswa yang bisa beradaptasi dengan sekolah tidak akan mengalami stres. Hal tersebut selaras dengan temuan penelitian (Ernawati & Rusmawati, 2015) mengenai dukungan sosial orang tua dan tekanan akademik pada siswa di SMK N 11 Semarang menggunakan kurikulum 2013. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya terdapat korelasi negatif antara stres akademik dan dukungan sosial orang tua di antara siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum

2013. Ketika dukungan sosial orang tua meningkat, tingkat stres akademik mereka berkurang.

Berdasarkan analisis dan temuan penelitian sebelumnya, bisa dibuat kesimpulan bahwasanya stres akademik dan dukungan sosial orang tua memiliki hubungan negatif yang kuat. Para mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa tidak terlalu tertekan dalam hal akademis ketika mereka mendapatkan lebih banyak dukungan sosial, dan merasa lebih tertekan ketika mereka mendapatkan lebih sedikit dukungan sosial.

E. Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik

Kepribadian *hardiness* ialah bagian dari variabel yang mempengaruhi stres akademik, tetapi kemampuan yang sama tidak dimiliki oleh setiap orang dalam menangani berbagai peristiwa yang penuh tekanan dalam hidup.

Sekelompok karakteristik psikologis yang dikenal sebagai "*hardiness*" memungkinkan orang untuk mentoleransi stres tanpa menyerah pada efek merugikan pada kesehatan mereka (Sarafino & Smith, 2011). Dalam menyelesaikan tugas akhir, siswa dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi akan lebih tangguh, kuat, optimis, dan energik, yang akan mengurangi stres yang terkait dengan tugas sekolah. Diperkuat dengan menunjukkan (Risana & Kustanti, 2020) bahwasanya stres akademik dan *hardiness* mempunyai hubungan negatif yang kuat; individu dengan *hardiness* yang semakin tinggi *hardiness*, menghadapi stres

yang sedikit. Sebaliknya, *hardiness* yang semakin rendah, seorang individu cenderung menghadapi stres yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, ada beberapa aspek kepribadian *hardiness* menurut Kobassa dan Maddi (dalam Sarafino, 2006), yaitu kontrol, tantangan dan komitmen. Jadi aspek-aspek *hardiness* mempengaruhi stres akademik.

Aspek Komitmen mempengaruhi aspek Emosi, Biologis dan perilaku, dimana aspek komitmen ialah kecenderungan seseorang untuk membenamkan diri dalam aktivitas apa pun yang mereka lakukan, atau keyakinan bahwa mereka penting dan memiliki tujuan. Perasaan yang berhubungan dengan stres Orang sering menggunakan perasaan mereka untuk mengukur seberapa besar stres yang mereka alami. Sementara itu, biologis mengacu pada stres yang timbul dari kondisi atau situasi yang mengancam. Akibat stres ini, tubuh menyebabkan reaksi fisiologis seperti peningkatan denyut jantung atau guncangan tulang. Komitmen tinggi mahasiswa akan mempengaruhi aspek stres akademik yang dialami berupa aspek emosional, biologis dan juga perilaku individu dalam menghadapi suatu peristiwa atau stres. Hal ini konsisten dengan (Azizah & Satwika, 2021) Individu yang berkomitmen tinggi akan bertahan, berpartisipasi aktif, dan pantang menyerah ketika menghadapi tantangan dan kondisi ini, bahkan jika mereka tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.

Aspek kontrol mempengaruhi aspek kognitif, dimana aspek kontrol mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mempengaruhi, mengelola dan mengendalikan suatu peristiwa yang terjadi. Sementara itu, komponen kognitif berkaitan dengan evaluasi individu terhadap keadaan stres yang mereka hadapi. Stres dapat berdampak negatif pada memori dan fokus seseorang. Oleh karena itu aspek kontrol *hardiness* yang dimiliki mahasiswa berpengaruh pada kognitif individu saat menghadapi stres akademik. Hal ini didukung dengan (Azizah & Satwika, 2021) yang percaya bahwa individu yang mempunyai tingkat kontrol dan pengendalian diri yang tinggi, ketika menghadapi stres, individu akan berpikir bahwa mereka dapat mengarahkan dan mengelola situasi dengan lebih baik.

Aspek Tantangan mempengaruhi aspek kognitif dan perilaku, dimana kecenderungan seseorang untuk melihat perubahan sebagai kesempatan untuk pengembangan diri dan bukan sebagai bahaya disebut sebagai aspek tantangan. Aspek kognitif berkaitan dengan Analisa individu atas apa yang sedang terjadi, kemudian aspek perilaku mengacu pada perilaku seseorang terhadap situasi stres yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang menganggap suatu kejadian sebagai tantangan yang harus dihadapi dapat mempengaruhi kognitif dan perilaku individu sehingga aspek tantangan memiliki pengaruh terhadap sejumlah aspek yang memberikan pengaruh pada aspek stres akademik yang mencakupi aspek kognitif dan perilaku. Hal ini sejalan dengan (Olivia, 2014) Individu yang mempunyai

tingkat ketahanan kepribadian *hardiness* yang tinggi akan cenderung melihat suatu masalah bukan sebagai ancaman tetapi sebagai tantangan positif.

Kepribadian *Hardiness* ini penting dalam membantu seseorang dalam mengatasi tantangan hidup yang muncul dengan lebih mudah dan terus berusaha meskipun menghadapi situasi yang sulit. Diperkuat oleh Risana & Kustanti, (2020), yang meneliti hubungan antara *hardiness* dan academic stress pada mahasiswa teknik sipil di Universitas Diponegoro, dan hasil penelitian tentang *hardiness* tinggi pada mahasiswa dengan jurusan teknik sipil di Universitas Diponegoro angkatan 2017 memperlihatkan bahwasanya mahasiswa tetap berkomitmen untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaannya, Meskipun tugasnya sulit dan menantang, mahasiswa masih dapat menahan kesulitan dan mencoba untuk belajar lebih banyak.

Hardiness adalah sifat kepribadian yang merupakan kekuatan dasar untuk mengembangkan kemampuan menahan tekanan, memungkinkan perilaku positif terhadap lingkungan dan munculnya emosi yang bermakna yang mencegah dampak negatif stres (Evendi & Dwiyantri, 2013). Hal tersebut selaras dengan pengkajian sebelumnya oleh Azizah dkk. (2021) tentang "Hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi mereka selama pandemi COVID-19", yang menemukan bahwasanya ada korelasi koefisien negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Hubungan negatif memberitahukan bahwasanya tingkat stres akademik berkorelasi negatif dengan tingkat ketahanan mahasiswa.

Hal ini menyiratkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami lebih sedikit tekanan akademis jika mempunyai *hardiness* yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian *hardiness* dapat membuat mahasiswa sanggup mengendalikan stres akademik yang dialami serta mempunyai komitmen. Dalam rangka menuntaskan tugas akhir dengan baik dan menjadikannya tantangan untuk mengurangi tekanan akademik siswa.

Berdasarkan uraian dan penelitian terdahulu yang di jabarkan diatas dengan demikian peneliti berasumsi bahwa *hardiness* memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang arah korelasinya negatif. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji ulang atau mengkaji kembali terkait ada korelasi negatif antara stres akademik dan kepribadian *hardiness*.

F. Hubungan antara dukungan soaial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik

Stres akademik terjadi karena ada beberapa faktor yang ada di luar dan di dalam individu. Salah satu faktor internal seorang individu disebabkan oleh kepribadian. Sementara itu, faktor eksternal individu adalah dukungan sosial.

Hardiness mengacu pada sekelompok karakteristik psikologis yang membantu orang untuk melawan efek stres yang merusak kesehatan mereka (Sarafino & Smith, 2011). Mahasiswa yang mempunyai kepribadian *hardiness* tinggi akan kuat, ulet, bangkit pada saat menghadapi persoalan atau stressor saat menyelesaikan tugas akhir, serta semangat mengurangi stres akademik. Diperkuat

dengan menunjukkan (Risana & Kustanti, 2020) bahwasanya stres akademik dan *hardiness* mempunyai hubungan negatif yang kuat; semakin tinggi *hardiness* seseorang, semakin sedikit stres yang mereka alami; sebaliknya, rendahnya *hardiness* seseorang, bisa menimbulkan peningkatan stres yang mereka alami.

Dukungan sosial orang tua memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Orang tua dapat memberikan dukungan moral, motivasi dan bantuan dalam tugas akademik sehingga siswa merasa lebih termotivasi dan saat belajar menjadi percaya diri dan menyelesaikan tugas akademik. Dukungan sosial berbentuk dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan kelompok, dan dukungan instrumental (Sarafino & Smith, 2011).

Hubungan antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik dalam kehidupan siswa memainkan tugas yang krusial dalam bagaimana siswa memandang dan menanggapi stres akademik yang mereka alami. Ketika seorang ayah maupun ibu atau keduanya memberikan dukungan sosial pada anaknya, itu akan menjadikan mereka lebih siap bahkan mampu mengatasi stres akademik yang mereka hadapi. Hal ini didukung oleh (Malwa, 2017) dukungan orang tua berupa bimbingan, pengetahuan, peralatan, dan dukungan emosional ialah jenis bantuan yang orang tua berikan kepada anak-anak mereka dalam upaya membuat mereka merasa lebih nyaman, tidak terlalu cemas, dan menginspirasi mereka untuk mengatasi rintangan dan menemukan solusi untuk masalah mereka. Dukungan sosial dari orang tua memberikan dukungan moral, bantuan dan

perhatian yang dibutuhkan siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa merasa di didukung, dicintai dan dilindungi secara emosional dan mampu menghadapi tantangan akademik yang akan dihadapi.

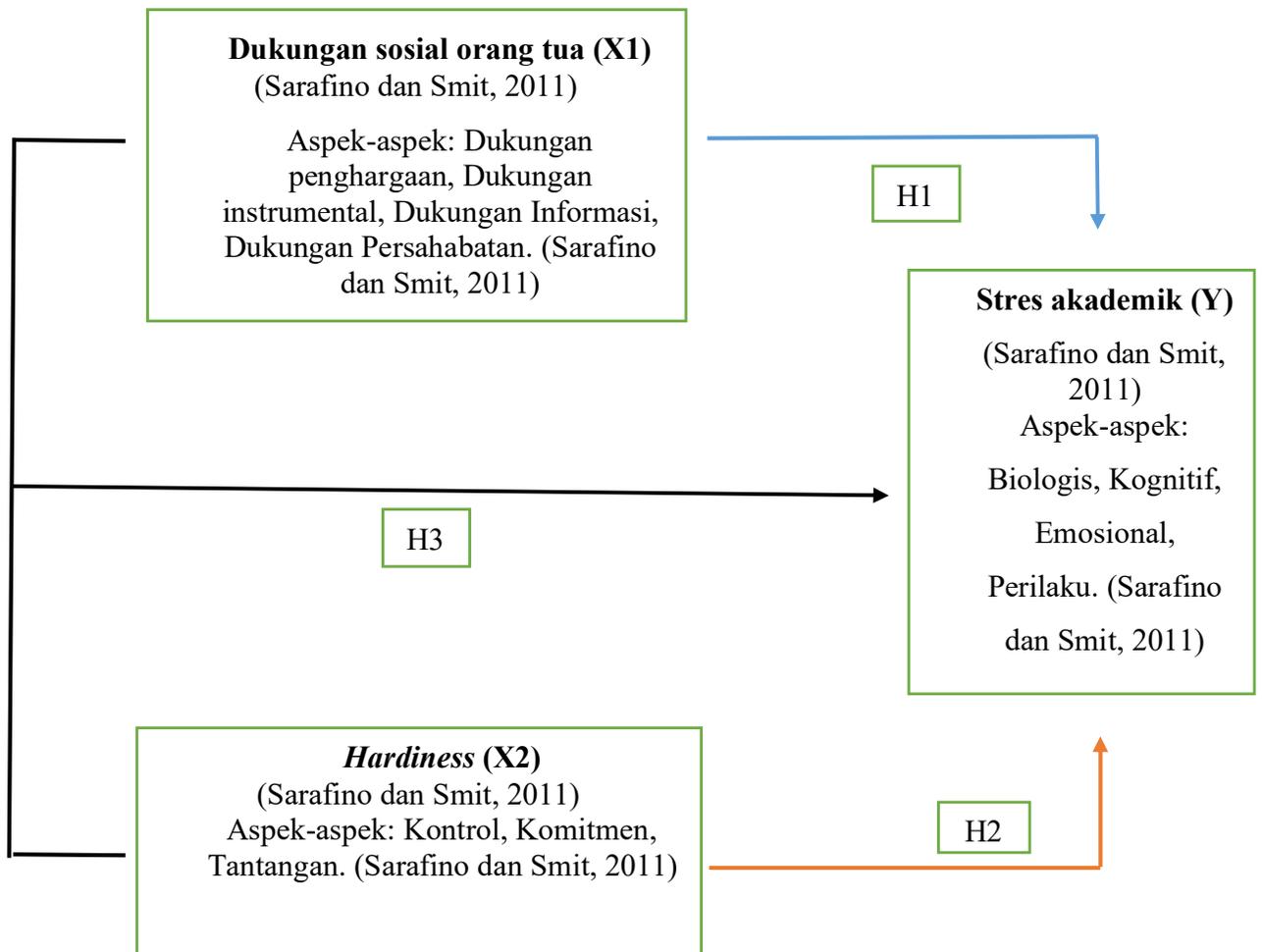
Demikian pula, mahasiswa dengan *hardiness* yang tinggi akan semakin mudah menghindari stres akademik bahkan dalam situasi yang paling sulit sekalipun. Diperkuat oleh (Azizah & Satwika, 2021) Tekanan akademis akan lebih sulit dihadapi oleh individu dengan kualitas *hardiness* karena mereka lebih tangguh dan tahan banting dalam menghadapi kesulitan dan perubahan yang tiba-tiba.

Hardiness membantu seseorang melihat dunia secara lebih positif, meningkatkan standar hidup, dan mengubah hambatan dan stres menjadi sumber pertumbuhan yang berkelanjutan (Olivia, 2014). Mahasiswa yang memiliki kepribadian tahan banting memiliki kemampuan untuk mengendalikan, mengubah situasi stres, berkomitmen untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik, dan menganggap perubahan sebagai tantangan. Akibatnya, stres akademik yang mahasiswa alami akan berkurang. mahasiswa yang memiliki sifat *hardiness* tinggi akan melihat stres akademik sebagai tantangan yang perlu dipenuhi sehingga dapat membantu berkembang lebih baik, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Hal ini konsisten dengan penelitian (Lestari & Kinayung, 2022) di SMK Negeri 1 Way Panji dengan topik yang sama. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya dukungan sosial orang tua dan sifat tahan banting berhubungan erat

dengan stres akademik. Dalam hal stres akademik, anak-anak yang memiliki ketahanan yang kuat dan dukungan sosial dari orang tua mereka cenderung tidak terlalu stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki ketahanan dan dukungan sosial yang rendah. Karena hal tersebut, bisa dibuat kesimpulan bahwasanya kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial orang tua berperan besar dalam mengurangi stres akademik pada siswa.

Gambar 2.1 Dinamika hubungan antar variabel.



Keterangan Gambar:

Arah panah H1: Ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik.

Arah panah H2: Ada hubungan antara *Hardiness* dan stres akademik

Arah panah H3: Ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan *Hardiness* secara stimulant dengan stres akademik.

G. Hipotesis

Terdapat tiga hipotesis yang peneliti tentukan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Hipotesis 1: Ada hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada mahasiswa tahun akhir. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua berarti semakin rendah stres akademik
- b. Hipotesis 2: Ada hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi sifat tahan banting, semakin rendah stres akademik akademik
- c. Hipotesis 3: Terdapat hubungan secara simulant antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19.*
- Baiti, A. A. (2014). *Pengaruh Pengalaman Praktik, Prestasi Belajar Dasar Kejuruan Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Smk The Influence Of Practical Experience, Basic Vocational Learning Achievement And Parent's Support Aspects Towards Work Readiness Of The Students In Vocational High Schools* (Vol. 4, Issue 2).
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Journal Empati*, 4(4).

- Evendi, R., & Dwiyantri, R. (2013). *Hubungan Antara Hardiness (Kepribadian Tahanbanting) Dengan Intensi Turnover Pada Karyawanpt Sumber Alfaria Trijaya Tbk Di Wilayah Gombongkabupaten Kebumen*. www.investor.co.id
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). *Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis*.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gatari, A. (2020). *Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa* (Vol. 8, Issue 1). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Hidayat, E., & Darmawati, I. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*.
- Hidayat, R., & Abdilah. (2019). *Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah*.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.35760/Psi.2018.V11i2.2260>
- Montalvo, F. T., & Torres, M. C. G. (2004). *Self-Regulated Learning: Current And Future Directions* (Vol. 2, Issue 1).
- Palangda, L., Mandey, L. J., Mamuaya, M. P., Ponamon, J. F., Monoarfa, H., & Jacobus, S. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smk 1 Tana Toraja* (Vol. 4).
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres*

- Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. In *Jurnal Empati, Oktober* (Vol. 6, Issue 4).
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa. In *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (Vol. 05).
- Saputra, E., Suarni, W., Marhan, C., & Psikologi, J. (2021). *Locus of Control dan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir* (Vol. 2, Issue 3).
- Sarafino, E., & Smit, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed. Ebook* .
- Tarmidi, & Rambe, A. R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. In *DESEMBER* (Vol. 37, Issue 2).
- Yusuf, & Yusuf. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal, 13, No.02,*.