

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN UIN WALISONGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1)
Psikologi (S. Psi)



Diajukan oleh :

Siti Umi Kasanah

1807016040

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UIN WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Umi Kasanah

NIM : 1807016040

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

“PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 8 Juni 2022

Penulis



Siti Umi Kasanah

PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI 2019
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO

Penulis : Siti Umi Kasanah

NIM : 1807016040

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 06 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.

NIP :-



Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S.Psi., M.Si.

NIP :197502052006042003

Penguji III

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP : 197711022006042004

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah., M.Psi., Psikolog

NIP :-

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Psi., M.Si

NIP :197502052006042003

Pembimbing II

Nadva Arivani H. N., M.Psi., Psikolog

NIP. 199201172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO

Nama : Siti Umi Kasanah

NIM : 1807016040

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Semarang, 09 Juni 2022
Yang bersangkutan

Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Siti Umi Kasanah
1807016040



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO.

Nama : Siti Umi Kasanah

NIM : 1807016040

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 09 Juni 2022
Yang bersangkutan

Nadya Ariyani H. N. M. Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Siti Umi Kasanah
1807016040

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, taufik, hidayah, serta inayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa mampu meningkatkan *hardiness* dan mencari dukungan keluarga yang tepat agar menghindari dan atau meminimalisir stres akademik mahasiswa. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi ini memiliki banyak kekurangan, namun besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak. Dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi ini, terdapat beberapa pihak yang telah membantu untuk memberikan arahan, dukungan, dan motivasi. Oleh karena itu izinkan penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Wening Wihartati, S. Psi., M. Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M. Si, selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nurriyatiningrum, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dukungan, dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi hingga selesai.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua penulis yakni Bapak Darmanto dan Ibu Siti Salasatun, kakak penulis yakni Siti Muslikah, Ahmad Robiyanto, Ahmad Kasnan, Ahmad Sofiyon,

Nurul Lailatul Asri'ah dan kedua adik penulis yakni Ahmad Fadil Yuliansah serta Riski Indah Maulida yang senantiasa selalu mendoakan, memberikan dukungan, memberikan semangat, dan selalu percaya.

10. Kepada semua mahasiswa Psikologi 2019 yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
11. Kepada Tarisa Novita Indana Zulfa, Alamanda Tina Pangesti, dan Dimas Heru Widiyanto yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
12. Kepada semua mahasiswa Psikologi A 2018 yang sangat kompetitif dan saling memberikan *support*.
13. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 8 Juni 2022



Siti Umi Kasanah

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak Darmanto dan ibu Siti Salasatun beserta keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan baik secara materi maupun non materi,
2. Seluruh mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia menjadi responden dan membantu proses penelitian ini,
3. Serta kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Diharapkan karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 8 Juni 2022



Siti Umi Kasanah

MOTTO

“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

Q.S. Al-Baqarah: Ayat 216

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II	11
LANDASAN TEORI	11
A. Stres Akademik	11
a) Pengertian Stres Akademik.....	11
b) Aspek-aspek Stres Akademik	12
c) Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	14
d) Gejala-gejala Stres Akademik	20
e) Tingkat dan Bentuk Stres Akademik.....	21
f) Stres Akademik dalam Perspektif Islam	22
B. Hardiness	26
1) Pengertian <i>Hardiness</i>	26
2) Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	27

3) Faktor yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i>	29
4) <i>Hardiness</i> dalam Perspektif Islam	30
C. Dukungan Keluarga	32
a) Pengertian Dukungan Keluarga	32
b) Aspek-aspek Dukungan Keluarga	34
c) Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga	36
d) Dukungan Keluarga dalam Perspektif Islam	37
D. Pengaruh <i>Hardiness</i> dan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo	39
E. HIPOTESIS	44
BAB III	45
METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	45
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
1) Variabel Penelitian.....	45
2) Definisi Operasional	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
1. Tempat Penelitian	46
2. Waktu Penelitian.....	46
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	47
a. Populasi	47
b. Sampel	47
c. Teknik Sampling	47
E. Teknik Pengumpulan Data	47
a. Skala Stres Akademik	48
b. Skala <i>Hardiness</i>	49
c. Skala Dukungan Keluarga.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	51
1) Validitas	51
2) Reliabilitas	52
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur	53
1. Validitas Alat Ukur.....	53
2. Reliabilitas Alat Ukur	57
H. Teknik Analisis Data	57

1. Uji Asumsi	57
a) Uji Normalitas	57
b) Uji Linearitas.....	58
c) Uji Multikolinieritas.....	58
d) Uji Heteroskedastisitas.....	58
2. Uji Hipotesis	59
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Subjek	61
B. Deskripsi Data	61
b. Deskripsi Data Stres Akademik.....	62
c. Deskripsi Data <i>Hardiness</i>	63
d. Deskripsi Data Dukungan Keluarga	64
C. Hasil Uji Asumsi.....	65
1. Hasil Uji Normalitas	65
2. Hasil Uji Linearitas	65
3. Hasil Uji Multikolinieritas	67
4. Hasil Uji Heterokedastisitas.....	68
D. Hasil Uji Hipotesis.....	68
a) Uji <i>f</i>	70
b) Uji <i>t</i>	71
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Populasi Subjek..... 61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	43
Tabel 3. 1 Jumlah mahasiswa angkatan 2019	47
Tabel 3. 2 Rentang pengukuran sikap	48
Tabel 3. 3 Blue Print Pengukuran Stres Akademik.....	48
Tabel 3. 4 Blue Print Pengukuran Hardiness.....	49
Tabel 3. 5 Blue Print Dukungan Sosial Keluarga	50
Tabel 3. 6 Batasan reliabilitas Alfa cronbach.....	52
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik.....	53
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Hardiness.....	54
Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala Hardiness.....	56
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	57
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Hardiness.....	57
Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga	57
Tabel 4. 1 Presentase Subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif Data Stres Akademik.....	62
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	62
Tabel 4. 4 Kategorisasi Stres Akademik	62
Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif Data <i>Hardiness</i>	63
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Skala <i>Hardiness</i>	63
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Hardiness</i>	63
Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Keluarga	64
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Skala Dukungan Keluarga.....	64
Tabel 4. 10 Kategorisasi Dukungan Keluarga.....	64
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 4. 12 Uji Linearitas Stres Akademik dan <i>Hardiness</i>	66
Tabel 4. 13 Uji Linearitas Stres Akademik dan Dukungan Keluarga	66
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas	67
Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas	68
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	69
Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Simultan	70
Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Parsial.....	71
Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Studi Pendahuluan.....	90
Lampiran 2 Keaslian Penelitian	91
Lampiran 3 Blue Print Penelitian.....	93
Lampiran 4 UJI SKALA PENELITIAN	102
Lampiran 5 SKALA PENELITIAN.....	110
Lampiran 6 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	118
Lampiran 7 HASIL UJI DESKRIPTIF	123
Lampiran 8 HASIL UJI KATEGORISASI.....	123
Lampiran 9 HASIL UJI NORMALITAS	124
Lampiran 10 HASIL UJI LINEARITAS.....	125
Lampiran 11 HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS.....	126
Lampiran 12 HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS.....	126
Lampiran 13 UJI REGRESI PARSIAL	127
Lampiran 14 HASIL UJI REGRESI SIMULTAN.....	127
Lampiran 15 HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI.....	127
Lampiran 16 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	128

**PENGARUH *HARDINESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN UIN WALISONGO**

ABSTRAK

Stres akademik merupakan suatu keadaan di mana terdapat ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki individu dengan tuntutan-tuntutan yang diterima sehingga individu merasa bahwa dirinya dalam situasi yang tertekan atau tidak aman, hal ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang, dapat menyebabkan depresi, kekhawatiran yang berlebih, kurangnya fokus, serta keadaan fisik yang kurang mendukung dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 149 mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Alat ukur penelitian ini terdiri dari skala *hardiness*, skala dukungan keluarga, dan skala stres akademik. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sedangkan *hardiness* dan dukungan keluarga secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kontribusi sebesar 28,3%.

Kata kunci: *Hardiness*, dukungan keluarga, dan stres akademik.

***THE EFFECT OF HARDINESS AND FAMILY SUPPORT ON
ACADEMIC STRESS OF PSYCHOLOGY STUDENTS 2019 FACULTY
OF PSYCHOLOGY AND HEALTH UIN WALISONGO***

ABSTRACT

Academic stress is a condition in which there is a discrepancy between the abilities of the individual and the demands received so that the individual feels that he is in a depressed or unsafe situation, this negatively affects a person's mental health, can cause depression, excessive worry, lack of focus, and a physical state that is less supportive in following learning. This study aims to empirically examine the effect of *hardiness* and family support on the academic stress of Psychology students 2019 Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo. The sample in this study amounted to 149 psychology students 2019 Faculty of Psychology and Health UIN Walisongo. This research uses a quantitative approach. The sampling technique used in this study was saturated sampling. The measuring instruments of this study consist of a *hardiness* scale, a family support scale, and an academic stress scale. The data analysis method in this study uses multiple linear regression analysis. Based on the results of the study showed that *hardiness* has a significant effect on academic stress with a significance value of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, family support has a significant effect on academic stress with a significance value of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, *hardiness* and family support simultaneously affect the significance of academic stress with a significance value of $0.000 < 0.05$ with a contribution of 28.3%.

Keywords: *Hardiness*, family support, and academic stress.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 20 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses interaksi yang terjalin antara pendidik dan peserta didik serta terdapat sumber yang sudah dirancang kemudian dijadikan bahan untuk belajar pada suatu lingkaran belajar. Konsep pembelajaran menurut Rusman (2012:148) merupakan suatu proses interaksi antara dua orang atau lebih antara guru dengan siswa yang dilakukan secara virtual maupun tatap muka melalui sebuah media yang dijadikan sebagai perantara dalam pelaksanaan pembelajaran. Konsep pembelajaran dilakukan sesuai dengan metode pembelajaran.

Metode pembelajaran yang semula tatap muka kini berubah menjadi daring, tentunya ini menjadi masalah dan tugas yang besar bagi mahasiswa dan dosen agar terciptanya pembelajaran efektif tanpa mengurangi kadar ilmu yang seharusnya didapatkan oleh mahasiswa. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan *online* atau jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi yang sudah ada, baik internet maupun aplikasi-aplikasi yang dirancang guna keefektifan pembelajaran mahasiswa seperti *zoom*, *google meet*, *google form*, dan lainnya yang dijadikan sarana untuk menyampaikan materi pembelajaran. Perubahan metode pembelajaran juga dapat memicu adanya tekanan bagi peserta didik, terlebih lagi peserta didik harus mampu beradaptasi dengan banyaknya kekhawatiran yang ditimbulkan, misalnya kekhawatiran akan sinyal, masalah ekonomi, banyaknya tugas kuliah, praktikum, tugas rumah, harus lulus tepat waktu, dan hal lain yang memicu adanya *academic stressor* (Sayekti dalam Barseli, 2017:143). Perubahan metode pembelajaran terjadi disebabkan karena adanya pandemic covid-19.

Pandemi covid-19 membawa perubahan yang sangat signifikan terhadap segala aspek kehidupan, salah satunya adalah sistem pendidikan di Indonesia. Sistem pendidikan yang semula tatap muka kini berubah menjadi daring, di mana dengan adanya hal tersebut menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dan terus mengikuti perkembangan yang ada, terlebih sebagai seorang mahasiswa. Banyak kekhawatiran di masa mendatang yang dialami oleh mahasiswa, seperti harus lulus tepat waktu, karir yang bagus setelah lulus, dan beberapa masalah mengenai kehidupan (Calaguas, 2012:2). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka resiko untuk mengalami stres akan lebih tinggi, hal ini dapat dilihat dari beban dan banyaknya tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa di mana mahasiswa selalu dituntut untuk menyelesaikan masalah secara dewasa. Banyaknya tuntutan yang diberikan maka kerentanan untuk mengalami stres akan semakin besar, di mana kerentanan stres ini adalah stres yang bersifat negatif yakni stres dalam bidang akademik atau pendidikan.

Stres akademik adalah stres yang terjadi akibat adanya tekanan di bidang akademik, baik mengenai persaingan maupun keunggulan prestasi yang menyebabkan individu merasa terbebani dan berada di bawah tekanan (Alvin, 2007:5). Banyak kasus mengenai stres akademik yang terjadi di kalangan siswa hingga mahasiswa, akibatnya bukan hanya gangguan mental atau psikologis namun juga berpengaruh pada kesehatan fisik. Banyaknya tuntutan akademik yang diberikan kepada peserta didik dapat menjadi pemicu utama stres atau stresor yang potensial (Shenoy, 2004:3). Pada tingkat keparahannya stres ini dapat memicu seseorang melakukan tindakan nekat bunuh diri.

Menurut data WHO di seluruh dunia presentase seseorang yang mengalami depresi sekitar 20% dengan jumlah lebih dari 350 juta jiwa dan kasus bunuh diri sekitar 800.000 pertahun. Populasi masyarakat Indonesia yang mengalami depresi dan stres sebanyak 8% atau sekitar 6,6

juta jiwa. Di kalangan mahasiswa tindakan nekat bunuh diri disebabkan karena banyaknya tugas kuliah, kondisi perekonomian keluarga, masalah percintaan, perselisihan, dan prespektif individu tidak dihargai orang di sekitarnya. Tuntutan dan stres akademik berdampak negatif terhadap kesehatan mental, di mana dapat menyebabkan depresi, kekhawatiran yang berlebih, kurangnya fokus, serta keadaan fisik yang kurang mendukung dalam mengikuti pembelajaran. Dampak tersebut juga dialami oleh mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai delapan orang mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan kuliah *online* di rumah. Kurang lebih setahun sebelumnya sistem pembelajaran masih *offline* di kampus kemudian tahun selanjutnya via *online* di rumah, tentunya ini merupakan perubahan yang sangat signifikan baik dari segi metode pembelajaran maupun pengajaran dari dosen dalam pemilihan medianya. Peneliti melakukan wawancara untuk memastikan apakah terdapat gejala stres pada mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan dari rumah serta seberapa besar pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga dalam menghadapi stres akademik.

Tujuh dari delapan subjek mengaku bahwa mereka merasa memiliki beban yang berlebih, merasa lebih malas belajar, terkadang pusing, mudah lelah, banyak tekanan tugas kuliah, ditambah lagi pekerjaan rumah, keluarga yang kurang memahami, susah membagi waktu, dan mudah bosan. Hal ini sesuai dengan pendapat Barseli dkk (2017:144) bahwa tuntutan akademik dapat menghasilkan respon yang berasal dari pandangan sepihak individu berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif. Lima dari delapan subjek juga merasakan terdapat kekhawatiran akan sinyal yang tidak stabil, sering putus-putus sehingga materi yang disampaikan oleh dosen tidak dapat dicerna dengan baik.

Kekhawatiran akan sinyal merupakan salah satu bentuk *academic stressor* yang mampu menyebabkan individu mengalami stres (Barseli dkk, 2017:144). N (21) Mahasiswi psikologi 6 B “Dengan banyaknya tugas kuliah, individu merasa kurang mampu membagi waktu antara menyelesaikan tugas dan pekerjaan rumah. Individu juga merasa lebih malas untuk kuliah karena suasana rumah yang kurang mendukung sehingga materi yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik”. Meskipun begitu kedelapan subjek percaya bahwa sebanyak apapun tugas yang telah diberikan, bagaimanapun mereka mengeluhkan kalau mereka stres, pusing, dan bingung namun mereka tetap yakin semua akan terselesaikan dan terlewati meskipun telah mendekati deadline. U (20) Mahasiswi psikologi 6A “meskipun harus membagi antara tugas kuliah dan tugas rumah saya tetap harus bertanggung jawab untuk dapat menyelesaikannya dengan baik”.

Peneliti juga melakukan wawancara secara langsung dengan tiga orang individu untuk meyakinkan bahwa terdapat dampak yang besar dalam melaksanakan perkuliahan secara *online* dari rumah. R, V, dan A (21) merupakan mahasiswi psikologi kelas 6A, ketiganya mengaku merasakan dampak negatif ketika melakukan perkuliahan dari rumah. Dari segi kognitif terdapat gangguan pada fungsi berpikirnya di mana individu mudah bingung, sulit berkonsentrasi, hingga mudah lupa. V (21) “Individu merasa lebih malas, bingung, dan sulit berkonsentrasi karena terbawa situasi dari rumah, mengikuti pembelajaran perkuliahan di kamar (kasur) membuat individu merasa ingin selalu tidur apalagi ketika ada kelas pagi. Seringnya individu ketiduran dan ketinggalan materi perkuliahan, di samping itu individu sadar bahwa yang dilakukan tidak baik namun hal itu hanya *stay* di pikiran atau niat saja tanpa adanya *action* untuk memperbaiki”.

Reaksi fisik (fisiologis) yang ditimbulkan yakni ketiganya mengakui merasa pusing, cemas, mual, dan terdapat gangguan pada sistem pencernaan. R (21) “Individu merasa capek, pusing, mual, hingga

sering menagis karena orang tua kurang memahami keadaannya. Di waktu yang bersamaan ketika melaksanakan kuliah *online* orang tua tetap meminta individu untuk mengerjakan pekerjaan rumah saat itu juga. Terkadang hal-hal kecil yang membuat ke-*distract* untuk tidak fokus”. Dari segi emosional, ketiganya mengaku mudah gelisah, *mood swing*, cemas, dan mudah marah. A (21) “Ketika berada di bawah tekanan merasa bahwa individu mudah marah, emosi berantakan, dan kecewa. Tugas-tugas akademik yang terlalu banyak membuat individu mudah tersinggung dengan hal-hal kecil”. Selanjutnya dari segi perilaku, ketiganya mengaku lebih memilih untuk menyendiri ketika berada di bawah tekanan karena dikhawatirkan orang lain yang ada di sekitarnya akan terkena dampak emosi negatif atas dirinya. Dari dampak negatif tersebut maka diperlukan beberapa faktor untuk menyikapi stres akademik dengan tepat.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yakni faktor internal dan eksternal. Menurut Gunawati (2010:21) faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua macam, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba. Peneliti menggunakan salah satu faktor internal yakni kepribadian *hardiness*. Banyak sekali macam-macam kepribadian yang dimiliki individu, beberapa di antaranya adalah memiliki sifat yang optimis, tekun, *hardiness* atau ketahanan, rajin, percaya diri, dan lain sebagainya. Menurut Olivia (2014:127) individu yang memiliki kepribadian *hardiness* tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat, di mana individu akan mampu menghadapi sebuah tekanan. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki seseorang maka akan semakin rendah resiko stres akademik yang akan dialami.

Faktor kedua yang menarik peneliti yakni dukungan keluarga. Menurut Taylor (dalam Oktavia dkk, 2003:146) faktor-faktor yang

mempengaruhi stres akademik ada dua macam yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup *self efficacy*, *hardiness*, dan motivasi, sedangkan faktor eksternal yakni dukungan sosial. Dukungan sosial tidak dapat dilakukan oleh diri individu itu sendiri melainkan membutuhkan orang lain untuk ikut serta dalam pendampingannya, dukungan sosial ini biasanya dapat berupa nasehat atau dorongan dari orang lain. Sumber dukungan sosial bisa berasal dari mana saja di antaranya dukungan teman sebaya, dukungan rekan kerja, dukungan tetangga, dukungan saudara kandung, dukungan pasangan hidup, dan dukungan keluarga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015:28) di bidang akademik, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap stres akademik karena keluarga mampu memberikan kedekatan emosional yang tidak dapat diberikan oleh siapapun.

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat *urgensi* yang berfokus pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Psikologi yang dahulu sempat pembelajaran *offline* kurang lebih satu tahun kemudian karena pandemi terdapat perubahan metode pembelajaran menjadi *online*, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar “***Pengaruh Hardiness dan Dukungan Keluarga Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo***”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo?

3. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan uraian latar belakang dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
2. Menguji secara empiris pengaruh dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
3. Menguji secara empiris pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, adapun manfaat yang diharapkan antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 - a) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam ilmu pengetahuan di bidang psikologi.
 - b) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi penelitian yang akan datang terutama terkait dengan penelitian yang berfokus mempelajari *hardiness*, dukungan keluarga, dan stres akademik.
 - c) Menambah khasanah keilmuan psikologi pendidikan terkait dengan *hardiness*, dukungan keluarga, dan stres akademik.
2. Manfaat Praktis
 - a) Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan mahasiswa untuk meningkatkan *hardiness* dan mencari

dukungan keluarga yang tepat untuk meminimalisir adanya stres akademik. Karena stres akademik ini memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan mental seseorang bahkan bisa sampai melakukan bunuh diri.

b) Orang Tua

Penelitian ini bertujuan agar orang tua lebih memperhatikan dan memberikan dukungan penuh, dapat memberi rasa aman, nyaman, dan pengertian kepada anak agar tidak mudah stres ketika menghadapi tugas-tugas perkuliahan.

c) Dosen

Penelitian ini bertujuan agar dosen mampu memberikan pengertian kepada mahasiswa dalam pemberian tugas, memberi pengarahan kepada mahasiswa agar meningkatkan *hardiness*, serta memberitahu bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam meminimalisir stres akademik.

d) Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai rujukan, sumber informasi, dan referensi untuk penelitian selanjutnya terutama terkait mengenai *hardiness*, dukungan keluarga, dan stres akademik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang *hardiness*, dukungan sosial keluarga dan stres akademik telah beberapa kali diteliti. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017), meneliti tentang *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021), meneliti mengenai *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi selama Pandemi Covid 19*. Penelitian lain mengenai *hardiness* dilakukan oleh Ramadhani (2020) dengan judul

penelitian *Hubungan antara kepribadian hardiness dan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa.*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai *hardiness*, terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, subjek penelitian, lokasi penelitian, dan teori yang digunakan. Dalam penelitian tersebut, ketiganya menghasilkan terdapat hubungan yang signifikan *hardiness* dan stres akademik mahasiswa, di mana ketika individu memiliki *hardiness* yang tinggi maka resiko mengalami stres akademik akan semakin rendah dan sebaliknya.

Selanjutnya penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial terhadap stres akademik dilakukan oleh Putri (2021) yang membahas mengenai *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMA sederajat di masa Pandemi Covid-19*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Izmi (2021) mengenai *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Faqih (2020) yang berjudul *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai dukungan sosial, terdapat perbedaan dari ketiga penelitian di atas, di antaranya adalah mengenai teknik sampling yang digunakan, subjek penelitian, lokasi penelitian, dan teori yang digunakan. Dalam penelitian mengenai dukungan sosial di atas, ketiganya menghasilkan terdapat pengaruh dan hubungan negatif signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik, di mana semakin besar dukungan yang diberikan maka resiko individu mengalami stres akademik akan semakin kecil dan sebaliknya.

Penelitian lain dilakukan oleh Kurnia dan Ramadhani (2021) dengan judul *Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa*. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jumlah subjek 80 mahasiswa diploma IV. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara

hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat *hardiness* dan dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang maka akan semakin rendah resiko terjadinya stres akademik. Dalam hal ini *hardiness* dan dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap stres akademik, di mana ketika seseorang memiliki *hardiness* yang rendah maka kecenderungan mengalami stres akademik semakin tinggi serta jika seseorang memiliki dukungan sosial yang lemah maka kecenderungan stres akademik akan semakin tinggi.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti merupakan sebuah pembaruan di mana terdapat perbedaan penggabungan tiga variabel yang belum pernah diteliti sebelumnya, lokasi penelitian, teori yang digunakan, alat ukur, subjek penelitian, dan teknik sampling.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

a) Pengertian Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Smith (dalam Oktavia dkk, 2014:143) stres adalah suatu keadaan di mana seseorang berada pada situasi tegang dan penuh tekanan karena adanya tuntutan-tuntutan dari lingkungan sehingga individu tersebut tidak mampu menghadapinya. Santrock (2003:557) mengemukakan bahwa stres merupakan reaksi yang timbul ketika seseorang dihadapkan oleh berbagai tantangan, pada situasi ini individu merasa bahwa dirinya sedang terancam dan kesulitan untuk menghadapinya.

Menurut Hans Selye (1974) stres dikategorikan dalam dua jenis yakni *distress* dan *eustress*. *Distress* (stres negatif) yaitu kesusahan, menunjukkan individu akan mengalami emosi negatif dan efek samping fisiologis yang dapat diukur pada tingkat fisik, seperti Sebagian besar fenomena psikosomatik. Sementara *eustress* akan merangsang individu untuk merasa bahagia atau termotivasi. Pada pembahasan dalam *urgensi* penelitian ini berfokus pada *distress* (stres negatif). Stres dapat terjadi di berbagai aspek kehidupan, salah satunya stres yang bersumber dari proses pembelajaran atau segala hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar di bidang pendidikan yang biasa disebut dengan stres akademik (Rahmadani, 2014:5).

Menurut Rahmawati (2012:14) stres akademik merupakan adanya ketidaksesuaian antara potensi yang dimiliki dengan tuntutan dan tekanan yang diberikan, sehingga seseorang merasa tertekan atas beban yang diberikan. Selaras dengan hal tersebut, Gadzella dan Masten (2005:10) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang

dibebankan dengan ketahanan yang dimiliki oleh individu sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku untuk menghadapi stres yang ada. Hal tersebut dikarenakan adanya *academic stressor* yang mampu menjadikan seseorang merasa bahwa dirinya berada dalam situasi krisis atau tidak aman (Desmita, 2010:292).

Menurut Wilks (2008:107) stres akademik merupakan reaksi atau respon dari hasil penggabungan antara komitmen akademis yang tinggi dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah, sehingga hal tersebut mampu menjadikan tekanan bagi individu, karena pada kenyataannya setiap individu memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda-beda. Selaras dengan Wilks, Barseli dkk (2017:144) berpendapat bahwa stres akademik merupakan reaksi yang timbul ketika individu dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tekanan di bidang akademik. Menurut Dedeyn (2008:1) stres akademik merupakan sebuah tuntutan yang dibebankan kepada mahasiswa dan merupakan tekanan yang berasal dari lingkup kampus.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan-tuntutan yang diterima sehingga individu merasa bahwa dirinya dalam situasi yang tertekan atau tidak aman.

b) Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Busari (2014:599) aspek-aspek yang terdapat dalam stres akademik ada empat, yakni:

1. Aspek Kognitif

Suatu kondisi di mana terjadi gangguan pada fungsi berpikirnya ketika dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan. Individu memiliki persepsi negatif terhadap dirinya dan kesulitan untuk fokus ketika mengikuti proses pembelajaran. Contohnya adalah kebingungan, sulit berkonsentrasi, dan mudah lupa.

2. Aspek Emosional atau Afektif

Suatu kondisi di mana terjadi gejala psikologis yang timbul ketika dalam keadaan tertekan atau berbahaya. Individu merasa tidak percaya diri dan selalu membawa emosi negatif kepada dirinya. Contohnya adalah mudah kecewa, mudah marah, gelisah, mudah tersinggung, dan ragu akan kemampuannya sehingga selalu merasa bahwa dirinya tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang diberikan.

3. Aspek Fisiologis

Suatu kondisi di mana terjadi reaksi biologis karena terdapat ancaman atau dalam tekanan. Individu merasakan dampak dari stres hingga tubuhnya merasa sakit dan kebugaran fisik menurun. Contohnya adalah pusing, terjadi gangguan pada pencernaan, dan mengeluarkan keringat dingin ketika merasa cemas berlebih.

4. Aspek Perilaku/ Behavior

Suatu kondisi di mana terjadi gangguan perilaku ketika dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan. Individu mulai menghindari orang-orang yang ada di sekitarnya dan cenderung berperilaku negatif. Contohnya adalah suka menyalahkan orang lain, bersikap acuh, dan suka mencari-cari kesalahan orang lain.

Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011:7-8) aspek-aspek yang terdapat dalam stres akademik ada lima, yakni:

1. *Pressure from study* (Tekanan dalam belajar)

Tekanan dalam belajar ini merupakan suatu keadaan di mana individu merasa terbebani dan tertekan atas tuntutan tugas yang diberikan.

2. *Workload* (Beban kerja)

Beban kerja merupakan suatu keadaan di mana individu merasa bahwa dirinya diberikan banyak tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut.

3. *Worry about grades* (Kekhawatiran akan nilai)

Kekhawatiran akan nilai merupakan suatu keadaan di mana individu merasa bahwa nilai adalah prioritas utama dan sangat penting sehingga menimbulkan rasa cemas berlebih dengan nilai yang akan diperoleh.

4. *Self-expectation* (harapan diri)

Harapan diri merupakan suatu keadaan di mana individu membuat sebuah standar-standar nilai atau pencapaian yang sudah ditetapkan, kemudian individu tersebut khawatir, dan tidak merasa puas ketika hasilnya tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkannya.

5. *Despondency* (Keputusasaan).

Keputusasaan merupakan suatu keadaan di mana individu kurang memiliki rasa percaya diri, kurang yakin akan dirinya sendiri, dan individu itu merasa selalu kesulitan setiap ada pembelajaran yang diberikan di sekolah atau tempat belajar.

Berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang telah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik yakni aspek kognitif, emosional atau afektif, fisiologis, perilaku, tekanan dalam belajar, beban kerja, kekhawatiran akan nilai, harapan diri, dan keputusasaan. Skala dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Busari (2014:599).

c) Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Gunawati (2005:28-29) faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua macam, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat,

tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

1. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan.

a. Pola pikir

Segala sesuatu yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh pola pikirnya, tidak terkecuali mengenai ancaman atau stres. Seseorang yang memiliki pola pikir optimis atau berprasangka bahwa akan mampu dalam menyelesaikan suatu hal maka peluang stres yang akan dialami kecil, sedangkan seseorang yang memiliki pola pikir pesimis atau merasa bahwa individu tersebut tidak mampu melakukannya maka peluang stres yang akan dialami semakin besar.

b. Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat penerimaan atau pengertiannya mengenai tekanan atau stres. Individu yang optimis maka toleransi terhadap sebuah tekanan semakin tinggi sehingga peluang stres yang dialami kecil, sedangkan individu yang pesimis maka toleransi terhadap sebuah tekanan akan semakin rendah sehingga peluang stres yang dialami besar.

c. Keyakinan (*Efficacy*)

Keyakinan yang di maksudkan adalah keyakinan akan pemikiran diri individu itu sendiri. Dalam hal ini keyakinan menjadi salah satu elemen penting ketika seseorang dalam kondisi terancam atau berbahaya, karena hal ini berpengaruh dengan kemampuan individu dalam menginterpretasikan sebuah keadaan dan situasi yang ada di sekitar.

Pola pikir terhadap suatu hal dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis karena adanya penilaian yang sudah diyakini oleh individu. Ketika individu yakin dapat menghadapi suatu permasalahan maka individu akan mampu

menyelesaikannya tetapi jika individu tersebut ragu maka bisa jadi individu tersebut tidak mampu menghadapinya.

2. Faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

- a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum yang digunakan dalam bidang pendidikan semakin lama akan semakin sulit seiring dengan perkembangan suatu instansi atau tempat belajar. Perubahan kurikulum dibuat semata-mata karena adanya harapan agar peserta didik juga dapat mengikuti perkembangan pembelajaran yang ada. Tidak dapat dipungkiri juga persaingan dalam dunia pendidikan semakin meningkat, persaingan antar pelajar ikut meningkat, jam sekolah yang bertambah, serta beban tugas yang diberikan akan semakin banyak. Hal ini mampu menyebabkan adanya peningkatan stres yang akan dialami oleh peserta didik.

- b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Adanya standarisasi yang dibuat oleh orang tua, guru, dan diri sendiri merupakan salah satu pemicu adanya stres. Peserta didik dituntut untuk menjadi individu yang berprestasi, pada kenyataannya tuntutan dan standarisasi pendidikan dapat menjadi stresor bagi peserta didik. Peserta didik dituntut untuk selalu mendapatkan nilai terbaik hingga individu berada di bawah tekanan yang mampu mengancam kesehatan mental mereka.

- c. Dorongan status sosial

Seringkali pendidikan dijadikan sebagai simbol status sosial. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih disegani, dipandang baik, dan dihargai dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah. Begitupula dengan perlakuan atau pandangan tentang peserta didik yang memiliki IQ tinggi dan berhasil secara akademik yang akan lebih dihargai, disanjung, dan

dipuji sedangkan peserta didik yang memiliki IQ rendah dipandang bodoh, malas bahkan dikucilkan. Pandangan tersebut tidak hanya diberikan oleh teman sebaya, tetangga, atau orang tua saja namun pendidik juga melakukan hal yang sama dengan membandingkan serta mengabaikan atau tak acuh. Hal tersebut dapat menjadi salah satu stresor akademik.

d. Orang tua saling berlomba

Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi dan melek informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak cerdas, pintar, dan serba bisa di segala aspek akan semakin tinggi. Adanya perkembangan pusat-pusat pendidikan informal membuat sebuah instansi atau tempat belajar memberikan wadah atau *platform* program tambahan, meliputi kelas musik, tari, seni rupa, balet, drama, dan lainnya kemudian akan timbul persaingan untuk menjadi peserta didik yang serba bisa.

Menurut Taylor (dalam Oktavia dkk, 2003:146) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua macam yakni faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yakni kepribadian, di mana kepribadian ini terbagi menjadi enam jenis, yakni :

a. Afek

Afek merupakan suatu keadaan di mana individu mengalami perubahan perasaan yang semula positif menjadi negatif sehingga keadaan ini mampu memicu adanya rasa tertekan atau stres dan kesakitan.

b. Kepribadian *hardiness*

Hardiness (kepribadian tahan banting) merupakan keadaan di mana individu sudah memiliki komitmen terhadap diri sendiri, memiliki kepercayaan atas dirinya dalam penyelesaian suatu persoalan yang akan dihadapi, serta mampu

mengubah stresor negatif (hal buruk atau ancaman) menjadi stresor positif (tantangan).

c. Optimisme

Optimisme merupakan suatu keadaan di mana seseorang lebih mampu mengontrol, mengkondisikan pikirannya, serta mampu meminimalisir risiko terjadinya stres dan kesakitan.

d. Kontrol psikologis

Kontrol psikologis merupakan sebuah keadaan di mana individu dapat mengelola perasaannya ketika dalam kondisi *stressfull* sehingga mampu menghadapi serta menyelesaikan segala tekanan di sekitar dengan lebih baik.

e. Harga diri

Harga diri merupakan mediator yang dapat dijadikan sebagai penengah antara tekanan atau stres dengan kesakitan.

f. Strategi coping

Strategi coping merupakan suatu keadaan di mana individu dapat mengatasi, mengelola, dan menyelesaikan segala tekanan atau stres yang berat dengan mencari cara terbaik agar dapat mengurangi tingkatan tekanan atau stres.

2. Faktor eksternal yakni berupa waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan stresor dalam kehidupan yang terjadi sehari-hari.

a. Waktu dan Uang

Waktu dan uang merupakan salah satu sumber daya yang dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi stresor. Faktor ini juga mampu menghambat pendidikan seseorang karena ini merupakan salah satu unit terpenting dalam dunia akademik.

b. Pendidikan

Pendidikan dimaksudkan adalah latar belakang pendidikan. Dalam cara menghadapi keadaan yang penuh dengan tekanan atau *stressfull* latar belakang pendidikan juga

mempengaruhi karena semakin tinggi pendidikan yang dimiliki akan semakin dapat melihat suatu persoalan atau tekanan dari berbagai sisi atau sudut pandang.

c. Standar hidup

Standar hidup merupakan suatu standar yang dibuat oleh individu di mana dalam hal ini setiap orang memiliki standar hidup yang berbeda-beda. Ketika dalam keadaan *stressfull* standar hidup juga dapat menjadi salah satu pengaruh seseorang dalam menghadapi tekanan atau ancaman yang ada di sekitarnya.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan suatu dorongan yang diberikan oleh orang-orang sekitar kepada individu baik secara fisik maupun psikologis. Dalam hal ini dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap cara individu menentukan coping atas tekanan yang sedang dihadapi, karena dukungan sosial juga individu merasa lebih baik serta lebih mampu dalam menghadapi keadaan yang penuh tekanan atau stres.

e. Stresor dalam kehidupan sehari-hari

Adanya masalah-masalah yang terjadi setiap harinya baik masalah yang kecil hingga yang paling besar. Individu dapat dengan mudah memilah cara yang terbaik dalam meminimalisir ataupun menyelesaikan masalah. Dalam hal ini masalah dapat menjadi pembelajaran terbaik ketika menghadapi keadaan yang penuh tekanan atau ancaman.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua macam, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan, afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi coping. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran lebih

padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orang tua yang saling berlomba, waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan stresor dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan faktor yang dijadikan *urgensi* dalam penelitian ini adalah kepribadian (*hardiness*) dan dukungan sosial (dukungan keluarga).

d) Gejala-gejala Stres Akademik

Individu yang sedang berada pada sebuah tekanan berlebih atau stres akan menimbulkan beberapa gejala. Menurut Ernawati dan Rusmawati (2015:28) gejala stres yang ditimbulkan dalam stres akademik terbagi menjadi dua, yakni gejala fisik dan emosional.

1. Gejala fisik

Gejala fisik merupakan suatu keadaan di mana terdapat reaksi biologis ketika berada di bawah tekanan yang berlebih, hal itu ditandai dengan adanya sakit kepala, pusing, susah tidur (*insomnia*), mual, diare, jantung berdebar lebih cepat, dan mudah merasa capek sebelum melakukan kegiatan.

2. Gejala emosional

Gejala emosional merupakan suatu keadaan di mana terdapat reaksi psikologis ketika berada di bawah tekanan yang berlebih, hal itu ditandai dengan adanya selalu gelisah atau cemas, sedih, mudah marah, merasa tidak dihargai, hingga depresi.

Menurut Simbolan (2015:34) gejala stres yang ditimbulkan dalam stres akademik terbagi menjadi tiga yakni gejala fisik, gejala emosi, dan gejala perilaku.

1. Gejala fisik

Gejala fisik merupakan suatu keadaan di mana terdapat reaksi biologis ketika berada di bawah tekanan yang berlebih, hal itu ditandai dengan sakit kepala, badan mulai lemas, keseringan membuang air kecil, jantung berdebar tak beraturan, hingga selalu merasa lelah.

2. Gejala emosi

Gejala emosi merupakan suatu keadaan di mana terdapat reaksi psikologis ketika berada pada situasi terancam atau berada di bawah tekanan yang berlebih, hal itu ditandai dengan adanya perasaan cemas, mudah marah, murung, khawatir yang berlebihan, gelisah dengan hal-hal sepele, panik, hingga depresi.

3. Gejala perilaku

Gejala perilaku merupakan suatu keadaan di mana individu merespon masalah dengan perilaku yang kurang baik dan terdapat perubahan perilaku sosial, misalnya mengerutkan dahi, suka menyendiri, ceroboh, cenderung mudah menyalahkan orang lain, melamun, dan mondar-mandir.

Berdasarkan penjelasan mengenai gejala stres akademik yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala stres yang ditimbulkan dalam stres akademik yakni gejala fisik dan emosional, dan gejala perilaku.

e) Tingkat dan Bentuk Stres Akademik

Setiap insan manusia pasti pernah mengalami stres, karena stres sudah menjadi bagian dari hidup yang sifatnya manusiawi asalkan tidak larut dan berkepanjangan. Terdapat tiga tingkatan dan bentuk stres yakni stres ringan, stres sedang, dan stres berat.

1. Stres Ringan

Stres ringan merupakan stresor yang sehari-hari dialami oleh manusia dan berlangsung seketika itu atau hanya beberapa menit saja serta tidak disertai dengan gejala. Misalnya kritikan dari teman mengenai penampilan di kelas, kebingungan memilih outfit yang akan dipakai, dan kemacetan lalu lintas ketika berada di jalan raya. Ciri-ciri dari stres ringan ini yakni dapat memicu adanya semangat, kemampuan dalam menyelesaikan persoalan atau pembelajaran meningkat namun terkadang mudah merasa letih tanpa sebab yang jelas. Stres ringan ini sangat diperlukan karena dengan ini individu

akan lebih mampu meningkatkan kualitas berpikir dan berusaha lebih kuat dalam menghadapi suatu tantangan.

2. Stres Sedang

Stres sedang merupakan stresor yang berlangsung lebih lama dibandingkan dengan stres ringan, stres sedang ini berjangka hingga beberapa jam atau beberapa hari. Misalnya perselisihan pendapat dengan teman satu kelas yang tidak terselesaikan atau anggota keluarga yang sedang sakit namun jauh dari jangkauan kita. Ciri-ciri yang timbul ketika mengalami stres sedang yakni perut terasa mules, otot-otot terasa tegang, perasaan menjadi tegang, dan insomnia (gangguan tidur atau susah tidur).

3. Stres Berat

Stres berat merupakan stresor yang berlangsung lama, jangka waktunya mulai dari beberapa minggu hingga berbulan-bulan. Misalnya perekonomian yang selalu dalam keadaan susah, individu korban broken home yang hubungannya tidak terjalin dengan baik, dan kecacatan permanen yang di akibatkan oleh kecelakaan.

Ciri-ciri yang ditimbulkan dalam stres berat ini adalah individu mulai kesulitan dalam melakukan aktivitas, cenderung menghindari kontak sosial atau hubungan sosial dengan orang sekitar tidak baik, selalu berprasangka buruk, perasaan takut yang berlebihan hingga tidak mampu melaksanakan sebuah pekerjaan sederhana. Dalam stres berat ini jika berlarut dan berlangsung secara terus-terusan maka akan mengakibatkan gangguan dalam menyelesaikan tugas perkembangan.

f) Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Manusia hidup beriringan dengan masalah, tidak ada manusia yang hidup tanpa adanya masalah. Setiap orang pasti pernah menemui kegagalan ataupun ketidaksesuaian yang terjadi dengan apa yang diharapkan, semua yang terjadi pastinya sudah merupakan kehendak dari Allah SWT. Ketidaksesuaian yang terjadi membuat individu

merasa tidak nyaman dan dapat memicu reaksi psikologis yakni merasa sedih, ragu-ragu, bingung, hingga cemas. Dalam Islam, segala sesuatu yang terjadi sudah digariskan oleh-Nya bahkan hal-hal kecil seperti daun yang gugurpun tidak luput atas Izin-Nya.

Islam menyebutkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari stres merupakan sebuah cobaan. Hal tersebut disebutkan dalam Q.S Al-Baqarah (2) ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
 ۝ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ.

Artinya:

"Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah, ayat 155).

Tafsir Ibnu Katsir: adakalanya Allah Swt mengujinya dengan kesenangan dan adakalanya mengujinya dengan kesengsaraan berupa rasa takut dan rasa lapar, yang dimaksud dengan sesuatu ialah sedikit. lenyapnya sebagian harta. Yaitu dengan meninggalnya teman-teman, kaum kerabat, dan kekasih-kekasih. akni kebun dan lahan pertanian tanamannya tidak menghasilkan buahnya sebagaimana kebiasaannya (menurun produksinya). Sebagian ulama Salaf mengatakan bahwa sebagian pohon kurma sering tidak berbuah; hal ini dan yang semisal dengannya merupakan suatu cobaan yang ditimpakan oleh Allah Swt. kepada hamba-hamba-Nya. Barang siapa yang sabar, maka ia mendapat pahala; dan barang siapa tidak sabar, maka azab-Nya akan menimpanya. Karena itulah, maka di penghujung ayat ini disebutkan: Salah seorang Mufasssirin meriwayatkan bahwa makna yang dimaksud dengan *al-khauf* ialah takut kepada Allah, *al-ju'u* ialah puasa bulan Ramadan, *naqsul amwal* ialah zakat harta benda, *al-anfus* ialah berbagai macam sakit, dan *samarat* ialah anak-anak. Akan tetapi, pendapat ini masih perlu dipertimbangkan.

Islam mengartikan bahwa cobaan akan membuat individu mengalami stres atau berada dalam tekanan. Cobaan dalam Islam bukan hanya mengenai hal-hal yang negatif seperti kehilangan, kematian maupun sakit namun kekayaan, kepandaian, anak, sehat yang tidak pernah sakit, hingga jabatan yang tinggi sekalipun merupakan sebuah cobaan. Karena segala sesuatu yang terjadi di dunia ini akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat kelak.

Selain dalam Al-Baqarah ayat 155, keterkaitan mengenai stres/cobaan disebutkan pada ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ ء

Artinya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Al-Baqarah, ayat 286)

Tafsir Ibnu Katsir: Dengan kata lain, seseorang tidak dibebani melainkan sebatas kesanggupannya. Hal ini merupakan salah satu dari lemah-lembut Allah Swt. kepada makhluk-Nya dan kasih sayang-Nya kepada mereka, serta kebaikan-Nya kepada mereka yakni Yakni dari kebaikan yang diusahakannya, Yaitu dari kejahatan yang dikerjakannya. Yang demikian itu berlaku atas semua amal perbuatan yang termasuk ke dalam taklif. Maksudnya, jika kami meninggalkan suatu hal yang difardukan karena lupa, atau kami mengerjakan sesuatu yang haram karena lupa, atau kami keliru dari hal yang dibenarkan dalam beramal, karena kami tidak mengetahui cara yang dianjurkan oleh syariat. Dalam hadis sahih Muslim yang lalu telah disebutkan melalui hadis Abu Hurairah hal seperti berikut: Allah berfirman, "Ya." Artinya, janganlah Engkau membebani kami dengan amal-amal yang berat, sekalipun kami sanggup mengerjakannya; seperti yang telah Engkau syariatkan kepada umat-umat terdahulu sebelum kami, berupa belunggu-belunggu dan beban-beban yang dipikulkan di pundak mereka. Engkau telah mengutus Nabi-Mu —yaitu Nabi Muhammad Saw.— sebagai nabi pembawa rahmat yang di dalam syariatnya Engkau telah memerintahkannya untuk menghapus semua beban tersebut, sebagai agama yang hanif, mudah, lagi penuh dengan toleransi.

Hadis sahih Muslim, dari Abu Hurairah, dari Rasulullah Saw. yang telah bersabda bahwa setelah ayat itu diturunkan, Allah berfirman, "Ya." Yakni dari beban, musibah, dan cobaan; atau janganlah Engkau menguji (mencoba) kami dengan cobaan yang tidak kuat kami hadapi. Artinya, maafkanlah semua kelalaian dan kekeliruan kami menurut pengetahuan-Mu menyangkut semua hal yang terjadi antara kami dan Engkau. Yaitu atas semua kelalaian dan kekeliruan antara kami dan hamba-hamba-Mu, maka janganlah Engkau menampakkan kepada mereka keburukan-keburukan kami dan amal perbuatan kami yang tidak baik. Yakni untuk masa datang kami. Karena itu, janganlah

Engkau jerumuskan kami ke dalam dosa yang lain berkat taufik dan bimbingan-Mu.

Berangkat dari pengertian inilah maka mereka mengatakan bahwa sesungguhnya orang yang berdosa itu memerlukan tiga perkara, yaitu pemaafan dari Allah atas dosanya yang terjadi antara dia dengan Allah, dosanya ditutupi oleh Allah dari mata hamba-hamba-Nya hingga ia tidak dipermalukan di antara mereka, dan dipelihara oleh Allah hingga tidak lagi terjerumus ke dalam dosa yang serupa. Engkau adalah Pelindung dan Penolong kami; hanya kepada Engkaulah kami bertawakal, dan Engkaulah yang dimintai pertolongan, dan hanya kepada Engkaulah berserah diri; tiada daya dan tiada kekuatan bagi kami kecuali dengan pertolongan-Mu. Yakni orang-orang yang ingkar kepada agama-Mu, ingkar kepada keesaan-Mu dan risalah Nabi-Mu, dan mereka menyembah selain-Mu serta mempersekutukan Engkau dengan seseorang di antara hamba-hamba-Mu. Tolonglah kami terhadap mereka, dan jadikanlah akibat yang terpuji bagi kami atas mereka di dunia dan akhirat. Lalu Allah Swt. berfirman, "Ya." Menurut hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim melalui Ibnu Abbas, Allah Swt. berfirman, "Telah Aku lakukan." Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan kepadaku Musanna Ibnu Ibrahim, telah menceritakan kepada kami Abu Na'im, telah menceritakan kepada kami Sufyan, dari Abu Ishaq, bahwa Mu'az r.a. apabila selesai dari bacaan surat ini yang diakhiri dengan firman-Nya: *Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.* (Al-Baqarah: 286), maka ia selalu mengucapkan, "Amin."

Al-Dubai, Al-Naggar, Al-Shagga, dan Rampal (2011:58) menyebutkan bahwa koping religius merupakan salah satu cara yang digunakan dalam menghadapi stres akademik. Koping religius diartikan sebagai suatu proses atau teknik yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi suatu keadaan yang tertekan atau mengancam yang berasal dari keyakinan, praktik, pengalaman, emosi atau hubungan religius (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998).

Tawakkal kepada Allah merupakan salah satu strategi koping yang dapat dilakukan mahasiswa. Tawakkal kepada Allah berarti percaya kepada-Nya, menaruh semua harapan hanya kepada-Nya, dan meminta pertolongan dalam segala hal dengan-Nya, meyakini atas segala ketetapan dan mengusahakan segala sesuatu yang harusnya di upayakan seperti kebutuhan pokok (sandang, papan, pangan, dan

keamaan) atas dirinya sebagaimana yang telah dilakukan oleh nabi (Sabiq dalam Bukhori dkk, 1982:95).

Berserah diri kepada Allah atas segala yang terjadi merupakan suatu bentuk teknik untuk menghadapi stres, termasuk stres karena pendidikan/ akademik. Berserah berbeda dengan pasrah, berserah yang di maksudkan adalah ketika individu menghadapi suatu keadaan yang mengancam namun individu tersebut tetap memiliki usaha untuk menyelesaikannya dan tetap menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Seperti halnya ketika menghadapi ujian dalam perkuliahan, individu tetap berusaha melalui belajar dan berdoa agar mendapatkan nilai yang baik serta menyerahkan hasil ujiannya kepada Allah. Karena Allah tau usaha hamba-Nya dan tidak akan pernah ingkar atas janji-janjinya.

B. Hardiness

1) Pengertian *Hardiness*

Kobasa (dalam Banks dan Gannon, 1979:25) mengemukakan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang menjadikan individu lebih kuat, tahan, dan seimbang dalam menghadapi stres serta meminimalisir efek negatif yang dihadapi. Sarafino (1997:125) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dapat dijadikan sebagai sumber kekuatan dan kontrol dalam menghadapi peristiwa yang penuh dengan tekanan. Selaras dengan hal tersebut, Gayton dan Kehoe (2015:857) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dijadikan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi keadaan ketika individu berada di bawah tekanan.

Maddi (1994) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan pola sikap dan ketrampilan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah keadaan stres menjadi peluang untuk tumbuh. Menurut Santrock (2002:145) *hardiness* merupakan gaya kepribadian yang memiliki ciri-ciri yakni komitmen kuat yang terdapat pada diri individu, pengendalian

terhadap segala permasalahan yang akan dihadapi mendatang, dan dapat mempersepsikan stresor negatif (ancaman) menjadi stresor positif (tantangan). Menurut Sukmono (dalam Olivia, 2009:126) *hardiness* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu secara mental atau emosional sehingga mampu dijadikan sebagai sarana untuk membantu mengelola stres yang sedang dialami. Selanjutnya menurut Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011:128-129) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian berupa *control* yang dapat mengendalikan sebuah kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dengan melihat sisi positif dari suatu kejadian sehingga dapat memberikan makna yang positif atas kejadian tersebut.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai *hardiness* di atas, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu agar dapat mempersepsikan stresor negatif (ancaman) menjadi stresor positif (peluang).

2) Aspek-aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa dan Maddi (1977) terdapat tiga aspek dalam kepribadian *hardiness* yakni pengendalian, komitmen, dan tantangan.

a. Pengendalian (*control*)

Pengendalian merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu mengenai kemampuannya dalam mempengaruhi atau mengendalikan masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya.

b. Komitmen (*commitment*)

Komitmen merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu mengenai keterikatan dengan tujuan, baik keterlibatan dalam sebuah peristiwa maupun orang-orang yang berada pada kehidupannya. Komitmen juga merupakan sebuah tekad yang kuat atas diri sendiri, individu yang memiliki komitmen besar maka cenderung bertanggung jawab atas apapun yang terjadi dalam kehidupannya.

c. Tantangan (*challenge*)

Tantangan merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu mengenai kemampuan dalam menyikapi sebuah perubahan, di mana individu menganggap perubahan sebagai hal yang biasa terjadi dan dapat menjadikan perubahan sebagai peluang untuk berkembang serta berubah menjadi lebih baik, bukan menganggapnya sebagai ancaman.

Aspek-aspek yang sama dalam *hardiness* juga dikemukakan oleh Kobasa (1979) terdapat tiga aspek dalam kepribadian *hardiness* yakni *commitment*, *control*, dan *challenge*.

a. *Commitment*

Commitment (komitmen) merupakan kecenderungan individu dalam melibatkan diri pada suatu aktivitas yang sedang dilakukan kemudian mampu menentukan solusi atau jalan keluar atas segala masalah-masalah yang mungkin sudah ataupun akan terjadi, individu tidak mudah menyerah, dan tetap konsisten meskipun sedang dalam keadaan tertekan sekalipun.

b. *Control*

Control (kontrol) merupakan kecenderungan individu untuk dapat menerima dan yakin bahwa dirinya dapat mengontrol serta mempengaruhi suatu kejadian maupun suatu permasalahan yang tidak terduga berdasarkan pengalaman yang dimiliki.

c. *Challenge*

Challenge (tantangan) merupakan kecenderungan individu dalam menyikapi sebuah perubahan, di mana individu menganggap perubahan sebagai hal yang biasa terjadi dan dapat menunjang individu untuk terus berkembang, dalam hal ini individu menganggap perubahan sebagai tantangan bukan sebagai ancaman.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam kepribadian *hardiness* yakni *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan). Skala

dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kobasa dan Maddi (1997).

3) Faktor yang Mempengaruhi *Hardiness*

Menurut Florian, dkk (1995:691) faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* ada tiga, yakni kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri, dan positif citra diri, serta mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis

Kemampuan dalam membuat rencana yang realistis ini dapat di artikan sebagai individu yang memiliki sebuah target dan penuh pertimbangan, di mana ketika dalam menjalankan sebuah rencana individu menemui sebuah masalah-masalah yang tidak terduga maka individu sudah memahami solusi atau cara penanganan terbaik yang akan diambil.

b. Memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri

Memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri dapat di artikan sebagai individu yang pemberani, di mana individu akan lebih santai dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan sebuah masalah sehingga individu tersebut akan terhindar dari stres atau keadaan yang penuh dengan tekanan.

c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls

Mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls merupakan sebuah bentuk usaha untuk meminimalisir terjadinya stres di mana individu yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan cenderung lebih mampu mengontrol tekanan-tekanan yang dialami karena lebih percaya diri. Dalam pengelolaan perasaan yang kuat dan impuls juga sangat di butuhkan karena dengan adanya perasaan yang kuat individu tidak akan mudah *down* ketika mendapat stimulus negatif,

diri individu akan langsung mampu merespon masalah sesuai dengan penanganan yang tepat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Swagery, dkk (2017) faktor yang mempengaruhi *hardiness* ada dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yakni penerimaan diri dan faktor eksternal yakni dukungan dari lingkungan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, serta mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls. Terdapat pula faktor internal berupa penerimaan diri dan faktor eksternal dukungan dari lingkungan sosial.

4) *Hardiness* dalam Perspektif Islam

Menurut Islam kepribadian *hardiness* (tahan banting) dikenal dengan sebutan ketabahan atau kesabaran. Ketabahan merupakan karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh individu agar mampu bertahan dalam sebuah keadaan yang mengancam (Maddi & Kobasa, 2015). Ketabahan disebut juga dengan kelapangdadaan (*al-basith, al-samhah*) yang merupakan suatu kondisi psiko-spiritual yang ditandai dengan penerimaan atas segala sesuatu yang sudah digariskan oleh Allah SWT, individu tetap merasa tenang dan mampu mengendalikan diri (Nashori, 2008). Individu mampu menerima dengan hati lapang ketika sedang dihadapkan sebuah ujian atau cobaan yang berat karena individu yakin bahwa setiap cobaan memiliki hikmah di dalamnya.

Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2) ayat 216 yang berbunyi:

وَعَسَىٰ ۖ لَكُمْ خَيْرٌۢ وَهُوَ شَيْءٌ نَّكَرَ هُوَ أَمْ وَعَسَىٰ ۖ لَكُمْ كُرْهُ وَهُوَ الْقِتَالُ عَلَيْكُمْ كُتِبَ
تَعْلَمُونَ لَا وَأَنْتُمْ يَخْلَمُ وَاللَّهُ ۖ لَكُمْ سُرٌّۢ وَهُوَ شَيْءٌ تُحِبُّونَ أَنْ

Artinya:

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui (Al-Baqarah, ayat 216).

Tafsir Ibnu Katsir: Adakalanya seseorang mencintai sesuatu, sedangkan padanya tidak ada kebaikan atau suatu maslahat pun baginya. Antara lain ialah diam tidak mau berperang, yang akibatnya musuh akan menguasai negeri dan pemerintahan. Allah lebih mengetahui tentang akibat dari semua perkara daripada kalian, dan lebih melihat tentang hal-hal yang di dalamnya terkandung kemaslahatan dunia dan akhirat bagi kalian. Maka perkenankanlah seruan-Nya dan taatilah perintah-Nya, mudah-mudahan kalian mendapat petunjuk.

Setiap individu akan selalu dihadapkan oleh hal-hal yang tidak pernah terduga sebelumnya, kehidupan akan terus berjalan, dan tantangan akan semakin sulit. Perjalanan hidup yang terkadang seperti *roller coaster* menjadikan individu merasa tertekan hingga stres, namun individu harus senantiasa yakin atau percaya bahwa Allah tidak akan memberikan suatu cobaan di luar batas kemampuan hamba-Nya.

Individu harus selalu yakin bahwa seberat dan sebesar apapun masalahnya akan dapat terselesaikan atas bantuan dari-Nya. Sebagai individu juga harus yakin bahwa kekuatan kita lebih besar dari pada masalah atau tekanan-tekanan yang sedang menimpa kita. Terkadang hal yang baik menurut kita belum tentu baik menurut Allah, begitupun sebaliknya.

Selain itu, ayat mengenai *hardiness* juga dijelaskan dalam surah Ali-Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Ali-Imran, Ayat 139).

Tafsir Ibnu Katsir: Melalui ayat ini Allah Swt. memberikan petunjuk kepada Nabi-Nya bagaimana cara menangkis hujah orang-orang musyrik. apakah kalian memperdebatkan dengan kami tentang mengesakan Allah, ikhlas kepada-Nya, taat dan mengikuti semua perintah-Nya serta meninggalkan larangan-larangan-Nya? Dialah yang mengatur kami dan juga kalian, Dia pula yang berhak di sembah secara ikhlas sebagai Tuhan yang tiada sekutu bagi-Nya. Dengan kata lain,

kami berlepas diri dari kalian dan apa yang kalian sembah, dan kalian berlepas diri dari kami. Yakni ikhlas dalam ibadah dan menghadap kepada-Nya. Kemudian Allah Swt. membantah dakwaan mereka yang mengakui bahwa Nabi Ibrahim dan nabi-nabi serta asbat yang disebutkan sesudahnya berada dalam agama mereka, yakni adakalanya agama Yahudi atau agama Nasrani.

Maka ketika individu dihadapkan oleh berbagai ujian, individu harus mampu menerima dengan lapang dan menjadikan sebuah cobaan sebagai suatu pelajaran yang mampu menjadikan individu memiliki mental yang kuat dan tidak mudah bersedih. Individu mampu menjadikan ujian tersebut sebagai proses untuk berkembang, belajar, dan berubah menjadi yang lebih baik.

C. Dukungan Keluarga

a) Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan sosial (*social support*) merupakan dorongan yang diberikan seseorang atau sekelompok orang kepada individu dalam bentuk rasa nyaman, rasa aman, perhatian, reward maupun bantuan baik dari segi materi, tenaga, maupun semangat. Hal itu diberikan agar individu tersebut merasa bahwa dirinya berharga, dicintai, dan bagian dari kelompok sosial (Sarafino, 1994:102). Menurut Kaul dan Cavanaugh (dalam Wistarini dan Marheni 2000:166) dukungan sosial adalah ketika individu sedang menghadapi sebuah masalah dalam hidupnya seseorang yang berada di sekitarnya memberikan pendampingan, informasi serta dukungan emosional berupa perasaan yang nyaman, bentuk empati, perasaan dicintai, serta semangat agar individu tersebut dapat menyelesaikan masalah-masalahnya.

Dimatteo (1991) mendefinisikan bahwa dukungan sosial merupakan keikutsertaan atau bantuan yang berasal dari keluarga, teman, tetangga, *partner* kerja, pasangan, serta semua orang yang berada di sekitar individu sehingga individu memiliki semangat untuk menyelesaikan segala permasalahan yang sedang dihadapi. Menurut Bukhori (2012:5) dukungan sosial sangat diperlukan karena dapat mengatasi ketakutan serta kecemasan ketika sedang mengatasi suatu

permasalahan. Keluarga merupakan sumber utama bagi anak untuk mendapatkan dukungan sosial, maka dari itu dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga (Smet, 1994:136).

Menurut Johnson dan Johnson (1991:472) dukungan keluarga adalah dorongan yang berasal dari orang tua, pasangan (suami atau istri), maupun saudara-saudaranya. Dukungan yang di maksudkan adalah keberadaan keluarga yang dapat dimintai tolong ketika individu membutuhkan bantuan serta sebuah penerimaan ketika individu mengalami kesulitan. Selanjutnya, dukungan keluarga merupakan dorongan yang berasal dari orang-orang terdekat individu baik kedua orang tua maupun saudara-saudaranya, dukungan ini diberikan dengan tujuan agar individu mampu mewujudkan apa yang sedang dikejar dan diinginkan (Winkel & Hastuti, 2013:645).

Menurut Cohen dan Syme (dalam Friedman, 1998) dorongan yang diberikan orang lain kepada individu sehingga dirinya merasa bahwa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Dukungan keluarga ini juga berupa perilaku, respon positif, dan penerimaan. Hal tersebut sangat bermanfaat dan berpengaruh besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu. Menurut Canavan dan Dolan (2006:14) dukungan keluarga merupakan bentuk dukungan sosial yang tidak resmi atau secara terbuka antara anggota keluarga (*central helping system*). Dukungan keluarga ini sangat penting karena dapat menumbuhkan kekuatan dan mengurangi adanya risiko gangguan kesehatan mental antar anggota keluarga, di mana keluarga merupakan tempat teraman dan ternyaman serta merupakan titik terpenting dalam perkembangan individu (Canavan, Dolan & Pinkerton, 2000:17).

Berkumpul atau hanya sekedar bergaul dengan seseorang dapat meredakan kemarahan dan kekhawatiran, sehingga hal ini juga dijadikan sebagai salah satu pendukung untuk kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dengan adanya pergaulan maka akan memberikan dukungan emosi di masa-masa sulit individu, dapat

memberikan dukungan keuangan ketika individu dalam masa krisis ekonomi atau membutuhkan bantuan materi serta individu dapat diberikan suatu nasihat atau saran dari orang-orang terdekatnya. Hal ini merupakan cara yang tepat untuk mengelola dan mencegah dampak buruk yang di hasilkan dari banyaknya tekanan atau stres.

Menurut beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan dorongan atau bantuan yang diberikan orang tua, pasangan (suami atau istri), maupun saudaranya dalam bentuk penerimaan, rasa nyaman, rasa aman, dan rasa dicintai agar individu dapat meraih apa yang diinginkan.

b) Aspek-aspek Dukungan Keluarga

House (dalam Bukhori dkk, 1981:319) aspek-aspek dukungan keluarga ada empat bentuk yakni *emotional attention*, *instrumental assistance*, *provision of information*, dan *assesment*.

a. Perhatian emosional (*emotional attention*)

Perhatian emosional merupakan bentuk dukungan dari orang terdekat individu baik orang tua maupun saudara dalam bentuk empati, rasa kebersamaan, rasa hangat, kasih sayang, rasa cinta, perhatian, dan kepercayaan terhadap individu dalam segala aspek kehidupan.

b. Bantuan instrumental (*instrumental assistance*)

Bantuan instrumental merupakan dukungan dari orang terdekat individu baik orang tua maupun saudara dalam bentuk pemberian bantuan langsung baik materi maupun tenaga. Contoh dukungan instrumental yakni memberikan bantuan berupa uang, membantu mengerjakan dan meringankan tugas-tugas individu, menyediakan bahan, sarana, dan alat yang dibutuhkan individu.

c. Penyediaan informasi (*provision of information*)

Penyediaan informasi merupakan dukungan dari orang terdekat baik orang tua maupun saudara dalam bentuk pemberian informasi, nasehat, sumbagan pikiran, saran, dan sugesti mengenai langkah

atau solusi yang terbaik yang seharusnya diambil oleh individu tersebut.

d. Penilaian (*assesment*)

Penilaian merupakan dukungan dari orang terdekat individu baik orang tua maupun saudara dalam bentuk penilaian yang positif terhadap individu, pemberian motivasi kepada individu agar lebih maju serta pemvalidasian atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu dengan memberikan perbandingan positif kepadanya.

Menurut Cutrona (dalam Dolan et al, 2006:14) terdapat empat aspek dalam dukungan keluarga, yakni *concrete support*, *emotional support*, *advice support*, dan *esteem support*.

a. *Concrete support* (dukungan konkret)

Dukungan konkret yakni dukungan yang berasal dari keluarga berupa sebuah tindakan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

b. *Emotional support* (dukungan emosional)

Dukungan emosional yakni dukungan yang berasal dari keluarga berupa rasa empati, rasa sayang, selalu mendengarkan serta selalu ada ketika individu sedang membutuhkan bantuan atau sedang memiliki masalah.

c. *Advice support* (dukungan nasihat)

Dukungan nasihat yakni dukungan yang berasal dari keluarga berupa sebuah nasihat, saran serta masukan. Individu lebih merasa nyaman ketika berbagi dan menerima sebuah ide atau masukan di bandingkan dengan isi nasihat yang diberikan maupun diterima.

d. *Esteem support* (dukungan penghargaan)

Dukungan penghargaan yakni dukungan yang berasal dari keluarga mengenai pengakuan atas keberadaan individu, individu

lebih dihargai, dan dimaknai keberadaannya. Hal ini merupakan pondasi dari sistem personal individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan keluarga yakni dukungan instrumental, *concrete support*, *emotional support*, *advice support*, dan *esteem support*. Penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh House (dalam Bukhori, 1981:319).

c) Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Friedman dkk (2010) faktor-faktor yang memengaruhi dukungan keluarga ada tiga, yakni ukuran keluarga, usia orang tua, dan kelas sosial ekonomi keluarga.

a. Ukuran keluarga

Ukuran keluarga adalah banyak atau sedikitnya jumlah dalam satu keluarga, di mana hal tersebut berpengaruh terhadap pengalaman perkembangan yang akan dialami oleh anak. Anak yang berasal dari keluarga kecil (berjumlah sedikit) lebih banyak mendapatkan perhatian atau kasih sayang dibandingkan dengan anak yang berasal dari keluarga besar (berjumlah banyak).

b. Usia orang tua

Usia orang tua adalah kecenderungan dalam memahami dan mengenali kebutuhan anak, orang tua atau ibu dengan usia muda cenderung lebih egosentris dan kurang dapat mengenali kebutuhan anak, sedangkan ibu yang berusia tua lebih dapat merasakan dan memahami kebutuhan anak.

c. Kelas sosial ekonomi keluarga

Kelas sosial ekonomi keluarga meliputi beberapa hal yakni tingkatan pendapatan atau pekerjaan orang tua dan latar belakang pendidikan. Dalam keluarga sosial kelas menengah akan cenderung lebih mampu menerima pendapat atau demokratis dan adil, terdapat pula tingkat dukungan yang diberikan orang tua

kepada anak serta orang tua memiliki keterlibatan yang tinggi dalam proses perkembangan anak. Sedangkan pada keluarga kelas rendah akan lebih bersifat mengekang atau dikendalikan oleh orang tua.

Menurut Setiadi (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga ada dua, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tahap perkembangan, pendidikan atau tingkat pengetahuan, faktor emosi, dan spiritual. Sedangkan faktor eksternal yakni praktik di keluarga, sosial ekonomi, dan latar belakang budaya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah ukuran keluarga, usia orang tua, kelas sosial ekonomi keluarga, faktor internal (tahap perkembangan, pendidikan atau tingkat pengetahuan, faktor emosi, dan spiritual), dan faktor eksternal (praktik di keluarga, sosial ekonomi, dan latar belakang budaya).

d) Dukungan Keluarga dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan bentuk dorongan atau bantuan berupa rasa nyaman, kasih sayang, dan rasa cinta yang diberikan seseorang kepada individu lain. Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam Islam dukungan sosial disebut dengan ta'awun (tolong menolong). *Hablumminallah* (hubungan dengan Allah), *hablumminanas* (hubungan dengan sesama manusia) dan *hablumminalalam* (hubungan dengan alam) merupakan bentuk hubungan sosial yang selalu disebutkan dalam Al-Qur'an.

Hablumminallah merupakan hubungan vertikal antara hamba dengan Allah SWT, hubungan ini meliputi semua ibadah yang diperintahkan dan senantiasa wajib dilaksanakan serta larangan-larangan yang harus ditinggalkan atau dijauhi sebagaimana perintah-Nya. *Hablumminannas* merupakan hubungan horizontal yang dijalin

Tafsir Ibnu Katsir: ini merupakan sumpah dari Allah Swt. dengan menyebut waktu duha dan cahaya yang Dia ciptakan padanya. Dia tidak meninggalkanmu, Dia tidak murka kepadamu.

Individu harus percaya bahwa selalu ada Allah SWT yang menemani dan mengiringi setiap langkahnya, meskipun dalam keadaan tersulit, terrendah, dan terpuruk sekalipun. Ketika individu melakukan kesalahanpun Allah tidak pernah membencinya dan bahkan Allah selalu menunggu hamba-Nya untuk senantiasa bertaubat kepada-Nya. Allah selalu menolong hamba-Nya yang sedang kesusahan dan memenuhi apapun yang dibutuhkan hamba-Nya. Sebagai seorang hamba individu harus senantiasa berdoa dan bersyukur atas apapun yang di kehendaki oleh Allah.

D. Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo .

Hardiness merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menjadi pribadi yang kuat, mampu mengubah stresor negatif (ancaman) menjadi stresor positif (tantangan). Menurut Busari (2014:599) aspek-aspek yang terdapat dalam stres akademik ada empat, yakni aspek kognitif, afektif atau emosional, fisiologis, dan perilaku.

Aspek kognitif merupakan kondisi di mana terjadi gangguan pada fungsi berpikirnya ketika dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan, contohnya bingung dan sulit berkonsentrasi. Aspek emosional atau afektif merupakan kondisi di mana terjadi gejala psikologis yang timbul ketika dalam keadaan tertekan atau berbahaya, contohnya mudah marah dan mudah kecewa. Aspek fisiologis merupakan kondisi di mana terjadi reaksi biologis karena terdapat ancaman atau berada di bawah tekanan, contohnya pusing dan terdapat gangguan di bagian tertentu. Aspek perilaku merupakan kondisi di mana terjadi gangguan perilaku ketika dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan, contohnya mudah menyalahkan orang lain dan bersikap acuh.

Komitmen merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu mengenai keterikatan dengan tujuan, baik keterlibatan dalam sebuah peristiwa, maupun orang-orang yang berada pada kehidupannya. Begitu pula komitmen yang harusnya dimiliki oleh mahasiswa, di mana komitmen ini dapat berpengaruh terhadap aspek kognitif dan perilaku. Seseorang yang berkomitmen akan memiliki tekad yang kuat, memiliki pola pikir yang optimis, keyakinan dalam menginterpretasikan keadaan, mampu menerima segala resiko atas keputusannya, dan bertanggung jawab atas apapun yang sudah dimulai atau yang sedang terjadi dalam kehidupannya.

Pengendalian merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan atau mempengaruhi masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya. Pengendalian berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni kognitif, afektif atau emosional, perilaku dan fisiologis. Di mana ketika individu memiliki kontrol yang baik, individu akan lebih mampu mengetahui prioritas yang diperlukan dan harus dilakukan untuk dapat menyelesaikan dan menyikapi suatu masalah.

Tantangan merupakan kemampuan dalam menyikapi perubahan, individu mampu mengubah suatu ancaman menjadi peluang. Tantangan berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni aspek perilaku. Di mana ketika individu mampu melihat suatu masalah sebagai sebuah peluang maka dapat memicu untuk menghasilkan sesuatu yang positif.

Pernyataan mengenai keterkaitan *hardiness* dengan stres akademik didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017), di mana terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki individu maka akan semakin rendah resiko untuk mengalami stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* individu maka akan semakin tinggi resiko untuk mengalami stres akademik.

Dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang, terlebih dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga merupakan dorongan atau dukungan yang diberikan orang tua, pasangan (suami atau

istri), dan saudara-saudara lainnya dalam bentuk penerimaan, rasa aman, rasa nyaman, dan rasa dicintai agar individu dapat meraih apa yang diinginkan. Menurut House (dalam Bukhori, 1981:319) aspek-aspek dukungan keluarga adalah *emotional attention*, *instrumental assistance*, *provision of information*, dan *assesment*, di mana masing-masing aspek berperan dalam meminimalisir stres akademik.

Emotional attention atau bantuan emosional ini berupa bentuk empati, rasa kebersamaan, rasa hangat, kasih sayang, rasa cinta, perhatian, dan kepercayaan terhadap individu dalam segala aspek kehidupan. Aspek ini berpengaruh terhadap salah satu aspek dari stres akademik yakni aspek emosional atau afektif. Di mana pemberian dukungan emosional berupa perhatian, kehangatan, dan kasih sayang menjadikan individu lebih merasa dihargai dalam setiap usahanya.

Instrumental assistance atau bantuan instrumental ini berupa pemberian bantuan langsung baik materi maupun tenaga. Contoh dukungan instrumental yakni memberikan bantuan berupa uang, membantu mengerjakan dan meringankan tugas-tugas individu, menyediakan bahan, sarana, dan alat yang dibutuhkan individu. Aspek ini dapat berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni perilaku. Di mana orang tua mampu memberikan fasilitas untuk individu agar mampu lebih berkembang dan maju, misalnya *private lesson* dan membantu individu dalam mengerjakan tugas.

Provision of information atau penyediaan informasi ini berupa pemberian informasi, nasehat, sumbangan pikiran, saran, dan sugesti mengenai langkah atau solusi yang terbaik yang seharusnya diambil oleh individu tersebut. Yang mana aspek ini dapat berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni kognitif. dan perilaku. Di mana pemberian dukungan informasi ini dapat berpengaruh terhadap keputusan individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan, pemberian pertimbangan atas suatu keputusan membuat individu mampu berpikir lebih jernih dengan

mempertimbangkan resiko atas keputusan yang akan diambil. Hal ini membuat individu lebih bijaksana dalam mengambil keputusan.

Assesment atau penilaian ini berupa penilaian yang positif terhadap individu, pemberian motivasi kepada individu agar lebih maju serta pemvalidasian atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu dengan memberikan perbandingan positif kepadanya. Aspek ini berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni aspek kognitif dan perilaku. Di mana ketika individu dapat mencapai sesuatu, orang tua mampu memberikan penghargaan atau *reward* baik secara verbal maupun material.

Menurut Kobasa dan Maddi (1977) dalam *hardiness* terdapat tiga aspek yakni *control*, *commitment*, dan *challenge*. Dalam *commitment* berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni kognitif dan perilaku. sedangkan *control* berpengaruh terhadap aspek kognitif, afektif atau emosional, perilaku dan fisiologis. Menurut House (dalam Bukhori, 1981:319) aspek-aspek dukungan keluarga adalah *emotional attention*, *instrumental assistance*, *provision of information*, dan *assesment*. Dalam *emotional attention* berpengaruh terhadap aspek dalam stres akademik yakni aspek emosional atau afektif. *Instrumental assistance* berpengaruh terhadap aspek perilaku sedangkan *Provision of information* dan *assessment* berpengaruh terhadap aspek kognitif serta perilaku.

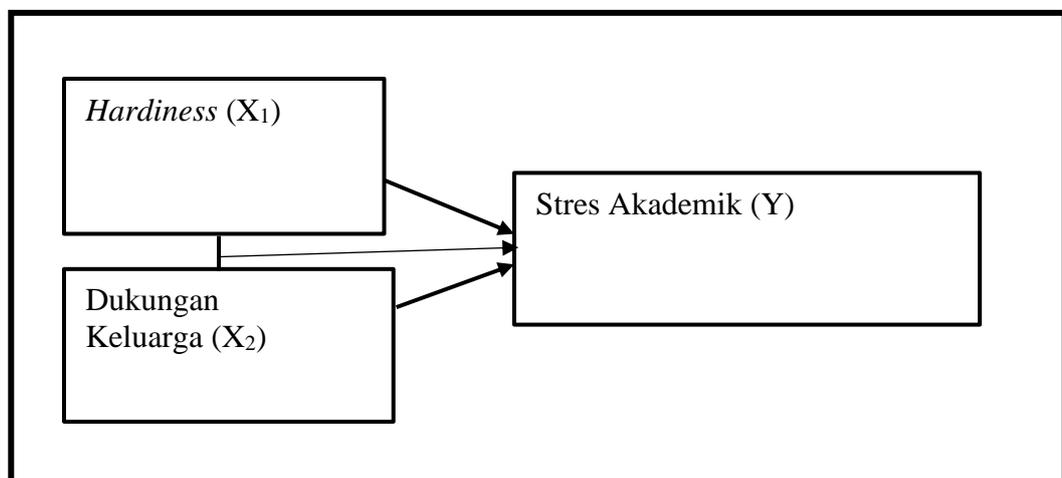
Pernyataan mengenai keterkaitan antara dukungan keluarga dengan stres akademik didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Izmi (2021), di mana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan keluarga maka akan semakin rendah resiko untuk mengalami stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan yang diberikan oleh keluarga maka akan semakin tinggi resiko terjadinya stres akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan dukungan keluarga dapat membuat orang memiliki tekad yang kuat,

memiliki pola pikir yang optimis, memiliki keyakinan dalam menginterpretasikan keadaan, mampu menerima segala resiko yang akan terjadi atas keputusan yang telah diambil, mampu mengetahui prioritas tugas yang harus diselesaikan, melihat peluang dalam suatu permasalahan, membuat individu merasa lebih dihargai, membuat individu lebih berkembang, maju, dan mampu berpikir jernih dalam mengambil keputusan. Sesuai dengan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir

Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo



E. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara berupa sebuah pernyataan yang didasarkan pada teori yang relevan namun belum didasarkan pada fakta-fakta empiris melalui penelitian lapangan atau pengumpulan data (Sugiyono, 2014:84). Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H₁ : Ada pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
- H₂ : Ada pengaruh dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
- H₃ : Ada pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, di mana analisis data yang digunakan yakni berupa angka atau numerik. Pendekatan berupa data-data yang berbentuk angka (nemerik) dan diolah menggunakan metode statistika dinamakan pendekatan kuantitatif, menurut Azwar (2007:163). Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian inferensial. Penelitian inferensial adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antar variabel independen dengan dependen melalui pengujian hipotesis (Badri, 2012:13).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1) Variabel Penelitian

Suatu atribut atau objek yang memiliki variasi tertentu dan sudah ditetapkan sebagai bahan untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulanya (Sugiyono, 2014:3). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel independen atau bebas (X) dan variabel dependen atau terikat (Y).

a. Variabel Independen (X)

Variabel independen seringkali disebut dengan variabel stimulus, prediktor, *antecedent*, dan variabel bebas, di mana variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi adanya variabel dependen atau terikat (Sugiyono, 2014:4). Dalam penelitian ini variabel independen atau bebas yakni *hardiness* (X_1) dan dukungan keluarga (X_2).

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen seringkali disebut dengan variabel *output*, kriteria, konsekuen, dan terikat, di mana variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat adanya variabel

independen atau bebas (Sugiyono, 2014:4). Dalam penelitian ini variabel dependen atau terikat yakni stres akademik (Y).

2) Definisi Operasional

a. Stres Akademik

Stres akademik merupakan ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan-tuntutan yang diterima sehingga individu merasa bahwa dirinya dalam situasi yang tertekan aspek kognitif, emosional atau afektif, fisiologis, dan perilaku.

b. *Hardiness*

Hardiness merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu mengubah stressor negatif (ancaman) menjadi stressor positif (tantangan) dengan cara komitmen, kontrol, dan tantangan.

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan dorongan atau bantuan yang diberikan orang tua, pasangan (suami atau istri) maupun saudaranya dalam bentuk penerimaan, rasa nyaman, rasa aman, dan rasa dicintai agar individu dapat meraih apa yang diinginkan dengan memberikan *emotional attention, instrumental assistance, provision of information, dan assesment*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah Kampus 3 UIN Walisongo Semarang yang beralamat di Jl. Dr. Prof Hamka No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Maret-April 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo yang berjumlah 149 mahasiswa. Berikut perincian jumlah mahasiswa angkatan 2019 yang terbagi menjadi 4 kelas dengan jumlah yang berbeda-beda.

Tabel 3. 1 Jumlah mahasiswa angkatan 2019

No	Kelas	Jumlah mahasiswa
1.	Psikologi A	38
2.	Psikologi B	35
3.	Psikologi C	39
4.	Psikologi D	37
	Jumlah	149

b. Sampel

Penelitian ini mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel penelitian, jumlah sampel penelitian yang akan digunakan adalah 149 mahasiswa.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang akan digunakan dalam pengambilan sampel, terdapat berbagai macam sampling yang digunakan dalam penelitian (Siyoto & Sodik, 2015:65). Pada penelitian ini metode yang akan digunakan adalah sampling jenuh, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Istilah lain dari sampling jenuh adalah sensus (Sugiyono, 2014: 68).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala. Skala merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel atau perilaku menggunakan pendekatan kuantitatif dengan hasil akhir berupa angka atau skor (Saifuddin, 2020:21). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, dan sikap

seseorang tentang fenomena sosial. Sistematis yang digunakan adalah variabel yang akan diukur dijadikan sebuah indikator variabel kemudian dijadikan menjadi titik tolak untuk menyusun item-item instrumen berupa pernyataan. Jawaban yang diberikan dalam skala likert memiliki gradasi sangat positif hingga sangat negatif (Sugiyono, 2014:133).

Tabel 3. 2 Rentang pengukuran sikap

		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Busari (2014:599) yakni aspek kognitif, emosional atau afektif, fisiologis, dan perilaku.

Tabel 3. 3 Blue Print Pengukuran Stres Akademik

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kognitif	Individu kesulitan berkonsentrasi dan mengingat.	1, 2	5, 6	4
	Individu memiliki perspektif yang negatif.	3, 4	7, 8	4
Emosional atau Afektif	Individu merasa lebih sensitif.	9, 10	13, 14	4
	Individu merasa tidak tenang.	11, 12	15, 16	4
Fisiologis	Individu merasakan ketidaknyaman	17, 18	21, 22	4

	an pada bagian tubuh.			
	Individu merasakan ketidaknyamanan pada bagian kepala dan pencernaan.	19, 20	23, 24	4
Perilaku	Individu menghindari orang lain.	25, 26	29, 30	4
	Individu cenderung menyalahkan orang lain.	27, 28	31, 32	4
Jumlah				32

b. Skala *Hardiness*

Skala *hardiness* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kobasa dan Maddi (1977) yakni pengendalian, komitmen, dan tantangan.

Tabel 3. 4 Blue Print Pengukuran *Hardiness*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Pengendalian	Individu mampu mengendalikan pikiran ketika berada di bawah tekanan.	33, 34, 57	37, 38	5
	Individu mampu mengendalikan perilaku ketika berada di bawah tekanan.	35, 36, 58	39, 40	5
Komitmen	Individu memiliki konsistensi dalam penyelesaian tugas.	41, 42, 59	45, 46	5

	Individu memiliki tekad yang kuat dalam menyelesaikan permasalahan.	43, 44, 60	47, 48	5
Tantangan	Individu mampu menerima perubahan.	49, 50, 61	53, 54	5
	Individu mampu menjadikan ancaman sebagai peluang.	51, 52, 62	55, 56	5
Jumlah				30

c. Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh House (dalam Bukhori, 1981:319) yakni *emotional attention*, *instrumental assistance*, *provision of information*, dan *assesment*.

Tabel 3. 5 Blue Print Dukungan Sosial Keluarga

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Emotional attention</i>	Memperoleh perhatian dari keluarga.	63, 64	67, 68	4
	Memperoleh kepercayaan dari keluarga.	65, 66	69, 70	4
<i>Instrumental assistance</i>	Individu memperoleh bantuan materi dari keluarga.	71, 72	75, 76	4
	Individu memperoleh bantuan jasa dari keluarga.	73, 74	77, 78	4

<i>Provision of information</i>	Individu memperoleh saran dari keluarga (subjektif).	79, 80	83, 84	4
	Individu memperoleh informasi dari keluarga (objektif).	81, 82	85, 86	4
<i>Assesment</i>	Individu memperoleh motivasi dari keluarga.	87, 88	91, 92	4
	Individu memperoleh <i>reward</i> dari keluarga.	89, 90	93, 94	4
Jumlah				32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Validitas merupakan sejauh mana instrumen psikologis dapat mengukur variabel yang hendak diukur (Saifuddin, 2020:5). Validitas ini juga dapat menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan suatu instrumen atau alat ukur. Instrumen yang baik dan valid mempunyai tingkat validitas yang tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas yang rendah.

Perhitungan validitas menggunakan bantuan SPSS dengan validitas isi yakni *expert judgement*. Di mana skala stres akademik, *hardiness*, dan dukungan keluarga dilakukan oleh dosen ahli, yakni dosen pembimbing skripsi yang bertujuan untuk melihat kesesuaian item dengan apa yang hendak diukur. Dosen pembimbing memberikan arahan, saran, penilaian, dan pendapat mengenai item yang dibuat oleh peneliti yang didasarkan oleh aspek dan indikator. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,300 dianggap memuaskan.

2) Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi sebuah instrumen psikologis dalam mengukur suatu obyek yang sama. Meskipun digunakan beberapa kali tetap menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014:348). Dalam pengumpulan data digunakan instrumen yang valid dan reliabel sehingga diharapkan hasil penelitian dapat sesuai, karena syarat untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel sebuah instrumen yang digunakan juga harus valid dan reliabel (Sugiyono, 2014:348).

Instrumen yang reliabel belum tentu valid, reliabilitas merupakan sebuah syarat pengujian validitas instrumen. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS yakni teknik *alfa cronbach* yakni pengujian reliabilitas untuk jenis data interval atau *essay* (Sugiyono, 2014). Rumus koefisien reliabilitas *alfa cronbach*:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

keterangan:

r_i = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan atau soal

$\sum s_i^2$ = jumlah varians butir atau kuadrat kesalahan

s_t^2 = varians total

Batasan dalam menggunakan *alfa cronbach* menurut Saifuddin (2020):

Tabel 3. 6 Batasan reliabilitas *Alfa cronbach*

Hasil reliabilitas	Batasan <i>Alfa Cronbach</i>
<0,06	Tidak dapat diterima
0,06-0,65	Diterima namun kurang memuaskan
0,65-0,70	Dapat diterima secara minimal
0,70-0,80	Dapat diterima
0,80-0,90	Sangat baik
>0,90	Sebaiknya susunan skala dipersingkat/ diperpendek.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a) Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan pada uji coba berjumlah 32 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 38 mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2019 selain program studi psikologi, yakni dari fakultas syariah dan hukum, ushuluddin dan humaniora, sains dan teknologi, ilmu social dan politik, dakwah dan komunikasi, ilmu tarbiyah dan keguruan, ekonomi dan bisnis islam. Aitem yang dinyatakan valid yakni 25 aitem dan yang gugur adalah 7 aitem, hal tersebut dikarenakan 7 aitem $r \leq 0,30$. Dalam skala stres akademik aitem yang gugur antara lain adalah aitem nomor 1, 17, 20, 25, 26, 28, dan 30.

Berikut merupakan *blueprint* skala stres akademik yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kognitif	Individu kesulitan berkonsentrasi dan mengingat.	1, 2	5, 6	4
	Individu memiliki perspektif yang negatif.	3, 4	7, 8	4
Emosional atau Afektif	Individu merasa lebih sensitif.	9, 10	13, 14	4
	Individu merasa tidak tenang.	11, 12	15, 16	4
Fisiologis	Individu merasakan ketidaknyamanan pada bagian tubuh.	17, 18	21, 22	4

	Individu merasakan ketidaknyamanan pada bagian kepala dan pencernaan.	19, 20	23, 24	4
Perilaku	Individu menghindari orang lain.	25, 26	29, 30	4
	Individu cenderung menyalahkan orang lain.	27, 28	31, 32	4
Jumlah				32

Keterangan: warna merah adalah aitem yang gugur

b) *Hardiness*

Skala *hardiness* yang digunakan pada uji coba berjumlah 30 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 38 mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2019 selain program studi psikologi, yakni dari fakultas syariah dan hukum, ushuluddin dan humaniora, sains dan teknologi, ilmu social dan politik, dakwah dan komunikasi, ilmu tarbiyah dan keguruan, ekonomi dan bisnis islam. Aitem yang dinyatakan valid yakni 23 aitem dan yang gugur adalah 7 aitem, hal tersebut dikarenakan 7 aitem $r \leq 0,30$. Dalam skala stres akademik aitem yang gugur antara lain adalah aitem nomor 39, 40, 45, 46, 50, 52, dan 56.

Berikut merupakan *blueprint* skala *hardiness* yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala *Hardiness*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Pengendalian	Individu mampu mengendalikan pikiran ketika berada di bawah tekanan.	33, 34, 57	37, 38	5

	Individu mampu mengendalikan perilaku ketika berada di bawah tekanan.	35, 36, 58	39, 40	5
Komitmen	Individu memiliki konsistensi dalam penyelesaian tugas.	41, 42, 59	45, 46	5
	Individu memiliki tekad yang kuat dalam menyelesaikan permasalahan.	43, 44, 60	47, 48	5
Tantangan	Individu mampu menerima perubahan.	49, 50, 61	53, 54	5
	Individu mampu menjadikan ancaman sebagai peluang.	51, 52, 62	55, 56	5
Jumlah				30

Keterangan: warna merah adalah aitem yang gugur

c) Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga yang digunakan pada uji coba berjumlah 32 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 38 mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2019 selain program studi psikologi, yakni dari fakultas syariah dan hukum, ushuluddin dan humaniora, sains dan teknologi, ilmu social dan politik, dakwah dan komunikasi, ilmu tarbiyah dan keguruan, ekonomi dan bisnis islam. Aitem yang dinyatakan valid

yakni 29 aitem dan yang gugur adalah 3 aitem, hal tersebut dikarenakan 3 aitem $r \leq 0,30$. Dalam skala stres akademik aitem yang gugur antara lain adalah aitem nomor 69, 71, dan 75.

Berikut merupakan *blueprint* skala *hardiness* yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala *Hardiness*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Emotional attention</i>	Memperoleh perhatian dari keluarga.	63, 64	67, 68	4
	Memperoleh kepercayaan dari keluarga.	65, 66	69, 70	4
<i>Instrumental assistance</i>	Individu memperoleh bantuan materi dari keluarga.	71, 72	75, 76	4
	Individu memperoleh bantuan jasa dari keluarga.	73, 74	77, 78	4
<i>Provision of information</i>	Individu memperoleh saran dari keluarga (subjektif).	79, 80	83, 84	4
	Individu memperoleh informasi dari keluarga (objektif).	81, 82	85, 86	4
<i>Assesment</i>	Individu memperoleh motivasi dari keluarga.	87, 88	91, 92	4
	Individu memperoleh <i>reward</i> dari keluarga.	89, 90	93, 94	4
Jumlah				32

Keterangan: warna merah adalah aitem yang gugur

2. Reliabilitas Alat Ukur

a) Tabel Perolehan Reliabilitas Stres Akademik

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.853	25

b) Tabel Perolehan Reliabilitas *Hardiness*

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala *Hardiness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.912	23

c) Tabel Perolehan Reliabilitas Dukungan Keluarga

Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.913	29

Berdasarkan hasil Uji Reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, *Cronbach's Alpha* 0,853 untuk skala stres akademik, 0,912 untuk skala *hardiness*, 0,913 untuk skala dukungan keluarga. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui sebuah data kedua variabel (independen dan dependen), apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal ataukah tidak. Distribusi normal adalah ketika mean, median, dan modus

berada di distribusi simetris pusat (Nuryadi dkk, 2007). Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*. *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas model regresi (Ghozali, 2013:160).

Terdapat dua batasan dalam mengambil keputusan saat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (Nuryadi dkk, 2017:83).

- a. Nilai signifikansi atau nilai probabilitas $<0,05$ maka distribusi adalah tidak normal.
- b. Nilai signifikansi atau nilai probabilitas $>0,05$ maka distribusi adalah normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, bahwa keduanya bersifat linear atau tidak. Sugiyono dan Susanto (2015:323) mengemukakan bahwa kriteria yang berlaku dalam signifikansi *linearity* adalah $<0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan yang linear. Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS melalui *Test of Linearity*.

c) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas (independen) yang dapat dilihat menggunakan VIF (*Variance Inflation Factor*). Menurut Ghozali (2013:105) uji multikolinieritas layak digunakan ketika hasil dari nilai *tolerance* $>0,10$ dan nilai VIF $<0,10$.

d) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan *variance* dari selisih nilai prediksi dengan nilai sebenarnya (residual) suatu pengamatan dengan pengamatan lain. Heteroskedastisitas dapat dilihat dengan grafik plot (*scatterplot*) di mana penyebaran titik-titik yang

ditimbulkan tidak membentuk pola tetapi berbentuk acak, dengan penyebaran titik-titik di atas maupun di bawah 0 pada sumbu Y. Dengan hasil demikian dinyatakan layak untuk dipakai (Ghozali, 2013:105). Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka tidak terjadi masalah heterokedastisitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji yang dijadikan sebagai metode dalam pengambilan keputusan yang didasarkan pada sampel dan analisis data. Hipotesis ini berbentuk sebuah anggapan sementara yang berkaitan dengan kasus atau variabel-variabel yang sudah ditetapkan. Sugiyono (2014:188) menyebutkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah berdasarkan teori-teori yang sudah relevan. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi SPSS 24.

Analisis regresi linier berganda adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dan arah hubungan dari variabel-variabel penelitian yang akan digunakan. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Dalam analisis ini akan menghasilkan pengaruh antara variabel-variabel yang digunakan, apakah berhubungan positif atau negatif. Menurut Sugiyono (2014:277) regresi linier berganda digunakan untuk memprediksi naik turunnya variabel terikat (dependen).

a) Pengaruh parsial (Uji t)

Menurut Ghozali (2013:160) mengemukakan bahwa jika nilai signifikansi $<0,05$ maka variabel independen (X) secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen (Y). Kriteria pengujian hipotesis yang ditetapkan adalah jika H_1 dan H_2 menghasilkan nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima, namun jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

b) Pengaruh simultan (Uji f)

Menurut Ghozali (2013:171) mengemukakan bahwa jika nilai signifikansi $<0,05$ maka nilai variabel independen (X) secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen (Y). Kriteria hipotesis yang ditetapkan adalah jika H_3 menghasilkan nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima, namun jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

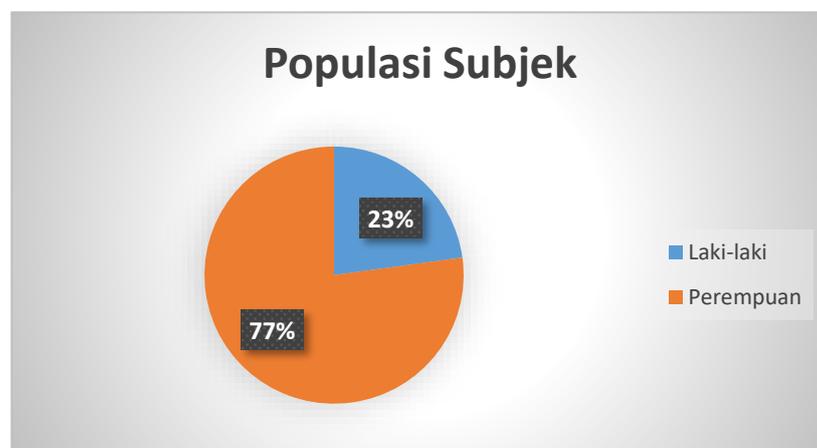
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif Program Studi Psikologi angkatan 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo.

Gambar 4. 1 Populasi Subjek



Tabel 4. 1 Presentase Subjek berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	34	23%
2.	Perempuan	115	77%
Total		149	100%

Berdasarkan tabel di atas, di ketahui sebanyak 34 mahasiswa atau 23% adalah laki-laki dan 115 mahasiswi atau 77% adalah perempuan.

B. Deskripsi Data

Berdasarkan data penelitian yang sudah diperoleh, deskripsi data dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat *hardiness*, dukungan keluarga, dan stres akademik. Deskripsi data diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 for windows yang meliputi jumlah subjek (N), skor *minimum* (*Min*), skor *maximum* (*Max*), *mean*,

dan *standard deviation*. Deskripsi data dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

b. Deskripsi Data Stres Akademik

Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif Data Stres Akademik

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. deviation
Stres Akademik	149	67	90	75,79	4,935

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel di atas, bahwa variabel *hardiness* menunjukkan nilai *minimum* sebesar 67, nilai *maximum* sebesar 90, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 75,79, dan nilai standar deviasi sebesar 4,935. Dari hasil deskripsi data variabel stres akademik dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 70,855$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$70,855 \leq X < 80,725$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$80,725 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala stres akademik di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa Psikologi 2019 Universitas Islam Negeri Walisongo dinyatakan memiliki stres akademik pada kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 70,855, dinyatakan pada kategori sedang apabila skor di antara 70,855 hingga kurang dari 80,725, dan dinyatakan pada kategori tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 80,725.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Stres Akademik

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	14
2.	Sedang	109
3.	Tinggi	26
Total		149

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 14 mahasiswa mengalami stres akademik yang rendah, 109 mahasiswa mengalami stres akademik yang sedang, dan 26 mahasiswa mengalami stres

akademik yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini tergolong dalam stress akademik yang sedang.

c. Deskripsi Data *Hardiness*

Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif Data *Hardiness*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. deviation
<i>Hardiness</i>	149	60	82	68,44	4,540

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel di atas, bahwa variabel *hardiness* menunjukkan nilai *minimum* sebesar 60, nilai *maximum* sebesar 82, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 68,44, dan nilai standar deviasi sebesar 4,540. Dari hasil deskripsi data variabel *hardiness* dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Skala *Hardiness*

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 63,9$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$63,9 \leq X < 72,98$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$72,98 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala *hardiness* di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa Psikologi 2019 Universitas Islam Negeri Walisongo dinyatakan memiliki *hardiness* pada kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 63,9, dinyatakan pada kategori sedang apabila skor di antara 63,9 hingga kurang dari 72,98, dan dinyatakan pada kategori tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 72,98.

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Hardiness*

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	2
2.	Sedang	117
3.	Tinggi	30
Total		149

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 2 mahasiswa memiliki *hardiness* yang rendah, 117 mahasiswa memiliki *hardiness* yang sedang, dan 30 mahasiswa memiliki *hardiness* yang tinggi. Maka dapat

disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini tergolong dalam kategori *hardiness* yang sedang.

d. Deskripsi Data Dukungan Keluarga

Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Keluarga

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. deviation
Dukungan Keluarga	149	77	102	84,55	4,772

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel di atas, bahwa variabel dukungan keluarga menunjukkan nilai *minimum* sebesar 77, nilai *maximum* sebesar 102, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 84,55, dan nilai standar deviasi sebesar 4,772. Dari hasil deskripsi data variabel dukungan keluarga dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Skala Dukungan Keluarga

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 79,778$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$79,778 \leq X < 89,322$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$89,322 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala dukungan keluarga di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa Psikologi 2019 Universitas Islam Negeri Walisongo dinyatakan memiliki dukungan keluarga pada kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 79,778, dinyatakan pada kategori sedang apabila skor di antara 79,778 hingga kurang dari 89,322, dan dinyatakan pada kategori tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 89,322.

Tabel 4. 10 Kategorisasi Dukungan Keluarga

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	-
2.	Sedang	37
3.	Tinggi	112
Total		149

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 37 mahasiswa memiliki dukungan keluarga yang sedang, dan 112 mahasiswa

memiliki dukungan keluarga yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini tergolong dalam dukungan keluarga yang tinggi.

C. Hasil Uji Asumsi

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui sebuah data kedua variabel (independen dan dependen), apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal ataukah tidak. Distribusi normal adalah ketika *mean*, median, dan modus berada di distribusi simetris pusat (Nuryadi dkk, 2007). Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*. *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas model regresi (Ghozali, 2013:160).

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		149
Normal Parameters ^{a,b}	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. deviation</i>	4.15066689
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.041
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas di atas nilai signifikansi yang dihasilkan adalah $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen

bersifat linear atau tidak. Sugiyono dan Susanto (2015 : 323) mengemukakan bahwa kriteria yang berlaku dalam signifikansi *linearity* adalah $<0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan yang linear. Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS melalui *Test of Linearity*.

Tabel 4. 12 Uji Linearitas Stres Akademik dan *Hardiness*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMI K * HARDINES S	Between Groups	(Combined)	1183.932	21	56.378	2.958	.000
		Linearity	767.871	1	767.871	40.287	.000
		<i>Deviation from linearity</i>	416.061	20	20.803	1.091	.366
	Within Groups	2420.618	127	19.060			
Total			3604.550	148			

Tabel 4. 13 Uji Linearitas Stres Akademik dan Dukungan Keluarga

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMI K * DUKUNGAN KELUARGA	Between Groups	(Combined)	1143.420	21	54.449	2.810	.000
		Linearity	773.812	1	773.812	39.930	.000
		<i>Deviation from linearity</i>	369.609	20	18.480	.954	.522
	Within Groups	2461.130	127	19.379			
Total			3604.550	148			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas yang pertama dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 for windows, yaitu antara *hardiness* dan stres akademik dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang mana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil *deviation from linearity* sebesar

0,366 yang mana lebih besar dari 0,05 ($0,366 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel *hardiness* dan stres akademik terdapat hubungan yang linear.

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas yang kedua dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 for windows, yaitu antara dukungan keluarga dan stres akademik dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 yang mana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,522 yang mana lebih besar dari 0,05 ($0,522 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel dukungan keluarga dan stres akademik terdapat hubungan yang linear.

3. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas (independen) yang dapat dilihat menggunakan VIF (*Variance Inflation Factor*). Menurut Ghazali (2013 : 105) uji multikolinieritas layak digunakan ketika hasil dari nilai *tolerance* $>0,10$ dan nilai VIF $<0,10$.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a				Collinearity Statistics		
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta					
1	(Constant)	24.571	6.655		3.692	.000		
	<i>HARDINESS</i>	.342	.085	.315	4.011	.000	.787	1.271
	DUKUNGAN KELUARGA	.329	.081	.318	4.053	.000	.787	1.271

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinearitas dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 for windows dapat dilihat bahwa nilai tolerance sebesar 0,787 yang mana nilai tersebut lebih

besar dari 0,10 ($0,787 > 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,271 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 10 ($1,271 < 10$). Maka dapat disimpulkan bahwa antar variabel bebas pada penelitian ini tidak terjadi gejala multikolinearitas.

4. Hasil Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan *variance* dari selisih nilai prediksi dengan nilai sebenarnya (residual) suatu pengamatan dengan pengamatan lain. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka tidak terjadi masalah heterokedastisitas.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	-6.850	3.887		-1.762	.080
	<i>HARDINESS</i>	.036	.050	.066	.720	.473
	DUKUNGAN KELUARGA	.091	.047	.175	1.925	.056

a. Dependent Variable: Abs_RES

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas karena nilai dari *hardiness* adalah 0,473 dan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($0,473 > 0,05$). Sedangkan dukungan keluarga juga tidak terjadi heterokedastisitas karena nilai dari dukungan keluarga adalah 0,056 sedangkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($0,056 > 0,05$).

D. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data pada penelitian ini diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 for windows. Dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana untuk menguji secara parsial antara satu variabel independen dengan variabel dependen.

Selain itu, pengujian hipotesis juga menggunakan uji regresi linear berganda, untuk memprediksi seberapa besar adanya pengaruh antara *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Hasil analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	T	Sig.
		B	Std. error	Beta		
1	(Constant)	24,571	6,655		3,692	0,000
	<i>Hardiness</i>	0,342	0,085	0,315	4,011	0,000
	Dukungan keluarga	0,329	0,081	0,318	4,053	0,000
Dependent variable : Stres Akademik						

Berdasarkan tabel hasil SPSS regresi linear berganda diperoleh hasil koefisien $\alpha = 24,571$; $\beta_1 = 0,342$; $\beta_2 = 0,329$ sehingga model persamaan regresi linear berganda adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 24,571 + 0,342X_1 + 0,329X_2$$

Keterangan :

Y : Stres Akademik

α : Konstanta

β_1, β_2 : Koefisien Regresi

X_1 : *Hardiness*

X_2 : Dukungan Keluarga

Hasil tersebut dapat diinterpretasikan model persamaan regresinya sebagai berikut:

- $\alpha = 24,571$

Pada persamaan regresi tersebut, nilai konstanta sebesar 24,571 yang artinya jika variabel independen (*hardiness* dan dukungan keluarga) naik atau berpengaruh dalam satu satuan,

maka variabel stres akademik akan naik, namun jika tidak ada kontribusi dari variabel independen maka variabel stres akademik hanya akan bernilai 24,571.

2. $\beta_1 = 0,342$

Pada nilai koefisien regresi tersebut sebesar 0,342 atau 34,2% yang artinya jika *hardiness* (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka stres akademik (Y) akan mengalami peningkatan sebesar 34,2%. Selain itu, nilai koefisien regresi bernilai positif yang artinya jika *hardiness* (X1) meningkat dan stres akademik (Y) akan meningkat juga.

3. $\beta_2 = 0,329$

Pada nilai koefisien regresi tersebut sebesar 0,329 atau 32,9% yang artinya jika dukungan keluarga (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka stres akademik (Y) akan mengalami peningkatan sebesar 32,9%. Selain itu, nilai koefisien regresi bernilai positif yang artinya jika dukungan keluarga (X2) meningkat dan stres akademik (Y) akan meningkat juga.

a) Uji f

1. Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Simultan

		ANOVA ^a				
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1054.801	2	527.401	30.199	.000^b
	Residual	2549.749	146	17.464		
	Total	3604.550	148			

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN KELUARGA, *HARDINESS*

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar $30,199 > 3,06$ (F tabel). Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima serta terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap

stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

b) Uji t

Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Parsial

Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	T	Sig.
		B	Std. error	Beta		
1	(Constant)	24,571	6,655		3,692	0,000
	<i>Hardiness</i>	0,342	0,085	0,315	4,011	0,000
	Dukungan keluarga	0,329	0,081	0,318	4,053	0,000
Dependent variable : Stres Akademik						

3. Uji Hipotesis Pertama

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,011 > 0,67617$ (t tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

4. Uji Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,053 > 0,67617$ (t tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.541 ^a	.293	.283	4.179

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN KELUARGA, *HARDINESS*

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,283 atau 28,3% yang artinya variabel *hardiness* dan dukungan keluarga dapat memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo 28,3% dan sisanya 71,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Penelitian ini terdapat tiga pokok pembahasan yaitu pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, pengaruh dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, serta pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel *hardiness*, terdapat 2 mahasiswa psikologi yang memiliki *hardiness* yang rendah, 117 mahasiswa psikologi yang memiliki *hardiness* yang sedang, dan 30 mahasiswa psikologi yang memiliki *hardiness* yang tinggi. Sedangkan untuk variabel dukungan keluarga menunjukkan bahwa terdapat 37 mahasiswa psikologi yang memiliki dukungan keluarga yang sedang, dan 112 mahasiswa psikologi yang memiliki dukungan keluarga yang tinggi. Selain itu, pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa terdapat 14 mahasiswa psikologi yang memiliki

stres akademik yang rendah, 109 mahasiswa psikologi yang memiliki stres akademik yang sedang, dan 26 mahasiswa psikologi yang memiliki stres akademik yang tinggi.

1. Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis pertama diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,011 > 0,67617$ (t tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Selain itu, nilai signifikansi koefisien regresi pada penelitian ini sebesar 0,342 atau 34,2%.

Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017), di mana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,63$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki individu maka akan semakin rendah resiko mengalami stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* individu maka akan semakin tinggi resiko mengalami stres akademik.

Adapula penelitian lain yang dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021), di mana terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19 dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi -0,617. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh individu maka akan semakin rendah mengalami stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* yang dimiliki individu maka resiko mengalami stres akademik akan semakin tinggi.

Menurut Busari (2014:599) aspek-aspek yang terdapat dalam stres akademik ada empat, yakni aspek kognitif, afektif atau emosional, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif merupakan kondisi di mana terjadi gangguan pada fungsi berpikirnya ketika dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan, contohnya bingung dan sulit berkonsentrasi. Aspek emosional atau afektif merupakan kondisi di mana terjadi gejala psikologis yang timbul ketika dalam keadaan tertekan atau berbahaya, contohnya mudah marah dan mudah kecewa. Aspek fisiologis merupakan kondisi di mana terjadi reaksi biologis karena terdapat ancaman atau berada di bawah tekanan, contohnya pusing dan terdapat gangguan di bagian tertentu. Aspek perilaku merupakan kondisi di mana terjadi gangguan perilaku ketika dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan, contohnya mudah menyalahkan orang lain dan bersikap acuh.

Hardiness merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik, di mana *hardiness* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menjadi pribadi yang kuat, mampu mengubah stresor negatif (ancaman) menjadi stresor positif (tantangan). *Hardiness* terdiri dari tiga aspek yakni komitmen, pengendalian, dan tantangan. Dari ketiga aspek tersebut, masing-masing aspek *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik.

Aspek pertama yakni komitmen. Komitmen merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu mengenai keterikatan dengan tujuan, baik keterlibatan dalam sebuah peristiwa, maupun orang-orang yang berada pada kehidupannya. Begitu pula komitmen yang harusnya dimiliki oleh mahasiswa, di mana komitmen ini dapat berpengaruh terhadap aspek kognitif dan perilaku. Seseorang yang berkomitmen akan memiliki tekad yang kuat, memiliki pola pikir yang optimis, keyakinan dalam

menginterpretasikan keadaan, mampu menerima segala resiko atas keputusannya, dan bertanggung jawab atas apapun yang sudah dimulai atau yang sedang terjadi dalam kehidupannya.

Selanjutnya adalah pengendalian. Pengendalian merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan atau mempengaruhi masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya. Pengendalian berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni kognitif, afektif atau emosional, perilaku dan fisiologis. Di mana ketika individu memiliki kontrol yang baik, individu akan lebih mampu mengetahui prioritas yang diperlukan dan harus dilakukan untuk dapat menyelesaikan dan menyikapi suatu masalah.

Terakhir adalah tantangan. Tantangan merupakan kemampuan dalam menyikapi perubahan, individu mampu mengubah suatu ancaman menjadi peluang. Tantangan berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni aspek perilaku. Di mana ketika individu mampu melihat suatu masalah sebagai sebuah peluang maka dapat memicu untuk menghasilkan sesuatu yang positif.

Berdasarkan dari teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terbukti secara empiris bahwa *hardiness* memiliki peran penting dalam meminimalisir atau mencegah terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Ketika individu memiliki *hardiness* yang kuat maka individu akan mampu mempersepsikan stresor negatif (ancaman) menjadi stresor yang lebih positif (peluang), berpikir optimis, memiliki keyakinan dalam menginterpretasikan keadaan, mampu menerima segala resiko yang akan terjadi atas keputusan yang telah diambil, mampu mengetahui prioritas tugas yang harus diselesaikan, melihat peluang dalam suatu permasalahan sehingga ketika individu dihadapkan oleh situasi yang penuh tekanan maka akan lebih mampu menjadikannya sebagai tantangan atau peluang untuk lebih berkembang.

2. Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,053 > 0,67617$ (t tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Selain itu, nilai signifikansi koefisien regresi pada penelitian ini sebesar 0,329 atau 32,9%.

Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Izmi (2021), di mana terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai korelasi $-0,395$ dengan $p=0,003$ ($p<0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang dimiliki individu maka akan semakin rendah resiko mengalami stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi resiko mengalami stres akademik.

Adapula penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2021), di mana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik dengan nilai korelasi $-0,159$ dan $p=0,002$ ($\text{Sig.}<0,05$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu maka akan semakin rendah resiko mengalami stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan social yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi resiko terjadinya stres akademik.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Faqih (2020) dengan judul pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja. Di mana pada penelitian

ini menghasilkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang bekerja.

Dukungan sosial memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang, terlebih dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga merupakan dorongan atau dukungan yang diberikan orang tua, pasangan (suami atau istri), dan saudara-saudara lainnya dalam bentuk penerimaan, rasa aman, rasa nyaman, dan rasa dicintai agar individu dapat meraih apa yang diinginkan. Menurut House (dalam Bukhori, 1981 : 319) aspek-aspek dukungan keluarga adalah *emotional attention*, *instrumental assistance*, *provision of information*, dan *assessment*, di mana masing-masing aspek berperan dalam meminimalisir stres akademik.

Emotional attention atau bantuan emosional ini berupa bentuk empati, rasa kebersamaan, rasa hangat, kasih sayang, rasa cinta, perhatian, dan kepercayaan terhadap individu dalam segala aspek kehidupan. Aspek ini berpengaruh terhadap salah satu aspek dari stres akademik yakni aspek emosional atau afektif. Di mana pemberian dukungan emosional berupa perhatian, kehangatan, dan kasih sayang menjadikan individu lebih merasa dihargai dalam setiap usahanya.

Instrumental assistance atau bantuan instrumental ini berupa pemberian bantuan langsung baik materi maupun tenaga. Contoh dukungan instrumental yakni memberikan bantuan berupa uang, membantu mengerjakan dan meringankan tugas-tugas individu, menyediakan bahan, sarana, dan alat yang dibutuhkan individu. Aspek ini dapat berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni perilaku. Di mana orang tua mampu memberikan fasilitas untuk individu agar mampu lebih berkembang dan maju, misalnya *private lesson* dan membantu individu dalam mengerjakan tugas.

Provision of information atau penyediaan informasi ini berupa pemberian informasi, nasehat, sumbangan pikiran, saran, dan sugesti mengenai langkah atau solusi yang terbaik yang seharusnya diambil oleh individu tersebut. Yang mana aspek ini dapat berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni kognitif dan perilaku. Di mana pemberian dukungan informasi ini dapat berpengaruh terhadap keputusan individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan, pemberian pertimbangan atas suatu keputusan membuat individu mampu berpikir lebih jernih dengan mempertimbangkan resiko atas keputusan yang akan diambil. Hal ini membuat individu lebih bijaksana dalam mengambil keputusan.

Assesment atau penilaian ini berupa penilaian yang positif terhadap individu, pemberian motivasi kepada individu agar lebih maju serta pemvalidasian atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu dengan memberikan perbandingan positif kepadanya. Aspek ini berpengaruh terhadap aspek stres akademik yakni aspek kognitif dan perilaku. Di mana ketika individu dapat mencapai sesuatu, orang tua mampu memberikan penghargaan atau *reward* baik secara verbal maupun material.

Berdasarkan dari teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terbukti secara empiris bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam stres akademik seseorang. Ketika seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari orang disekitarnya terutama keluarga, maka individu akan cenderung merasa diterima, dihargai, serta dianggap usahanya. Hal tersebut sangat diperlukan oleh mahasiswa yang sedang berada dalam keadaan yang penuh dengan tekanan maupun yang sedang melakukan pembelajaran, dengan adanya support dari keluarga maka individu akan merasa dicintai, dihargai, maju, dan mampu berpikir jernih dalam mengambil keputusan sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres akademik.

3. Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar $30,199 > 3,06$ (F tabel). Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima serta terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Selain itu, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,283 atau 28,3% yang artinya variabel *hardiness* dan dukungan keluarga dapat memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo 28,3% dan sisanya 71,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Menurut Gunawati (2005 : 28-29) faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua macam, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan dukungan keluarga dapat membuat orang memiliki tekad yang kuat, memiliki pola pikir yang optimis, memiliki keyakinan dalam menginterpretasikan keadaan, mampu menerima segala resiko yang akan terjadi atas keputusan yang telah diambil, mampu mengetahui prioritas tugas yang harus diselesaikan, melihat peluang dalam suatu permasalahan, membuat individu merasa lebih dihargai, membuat individu lebih berkembang, maju, dan mampu berpikir jernih dalam mengambil keputusan. Sesuai dengan

pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, dalam penelitian ini sudah dilakukan sesuai dengan panduan dan prosedur ilmiah yang ada. Namun peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, di antaranya **pertama**, faktor yang mempengaruhi stres akademik yang diuji dalam penelitian ini hanya variabel *hardiness* dan dukungan keluarga saja, sedangkan masih banyak faktor lain dalam stres akademik yang belum diuji seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba. **Kedua**, jangkauan subjek yang kurang luas. Dalam penelitian ini hanya menggunakan populasi mahasiswa Psikologi angkatan 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Sedangkan UIN Walisongo terdiri dari 8 Fakultas dan 40 Program studi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh *hardiness* dan dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. *Hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
2. Dukungan keluarga berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
3. *Hardiness* dan dukungan keluarga berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.

B. Saran

Berdasarkan proses penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan *hardiness* dan mempertahankan dukungan keluarga yang sudah tinggi agar menurunkan stres akademik.

2. Bagi Orang Tua

Peneliti menyarankan kepada orang tua untuk mempertahankan dan meningkatkan dukungan dalam pemberian rasa aman, nyaman, dan pengertian kepada anak agar tidak mudah stres ketika menghadapi tugas-tugas perkuliahan dan semua masalah yang sedang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mampu memperluas cakupan populasi penelitian dalam kajian serupa mengenai stres akademik mahasiswa.
- b. Dapat menguji faktor-faktor stres akademik yang belum ada dalam penelitian ini, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.
- c. Dapat meneliti tentang stres akademik dengan menggunakan pendekatan lain seperti kualitatif maupun deskriptif, agar dapat mengetahui secara datail bagaimana proses, gambaran, dan faktor yang paling berperan dalam meminimalisir terjadinya stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S. (2020). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211–221. <http://103.88.229.8/index.php/idaroh/article/view/7420/3970>
- Al-Dubai, S. A. R., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 18(3), 57–64.
- Al-Qur'an Indonesia. (2022). In *AL-Qur'an*. <https://quranforandroid.com/alquran-indonesia>.
- Alvin, N. O. (2007). Handling Study Stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda. *Jakarta: Elex Media Komputindo*, 65–70.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (ed.2)*. Pustaka Pelajar (pp. XVIII–213). Pustaka Belajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/1198001>
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus nara pidana Kota Semarang). *Ad-Din*, 4(1), 1–19.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Calaguas, G. M. (2012). Teacher effectiveness scale in higher education: Development and psychometric properties. *International Journal of Research Studies in Education*, 2(1). <https://doi.org/10.5861/ijrse.2012.108>
- Canavan, J. & Dolan, P. (2006). *Family support as reflective practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Canavan, J., Dolan, P., & Pinkerton, J. (2000). *Family support direction from diversity*. Jessica Kingsley Publishers.
- Dedeyn, R. (2008). A Comparison of Academic Stress Among Australian and International Students. *Journal of Undergraduate Research*, 11, 1–4. <https://www.uwlax.edu/URC/JUR-online/PDF/2008/dedeyn.pdf>

- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Cetakan Ke-4.* (p. 65). PT Remaja Rosdakarya.
- Dimatteo, M. R. (1991). *The psychology of health, illness, and medical care.*
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does *Hardiness* Contribute to Mental Health During a Stressful Real-Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Friedman, M. M. (1998). *keperawatan keluarga: teori dan praktik* (edisi 3). EGC.
- Friedman, MM., Bowden, VR, & Jones, EG. (2010). *Buku ajar 1000 keluarga: riset, teori dan praktik ed 5.* EGC.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 15.
- Gayton, S. D., & Kehoe, E. J. (2015). Character strengths and *hardiness* of Australian army special forces applicants. *Military Medicine*, 180(8), 857–862. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00527>
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Multivariat dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi.*
- Gunawan, Muhammad Ali. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial.* Parama Publishing.
- Gunawarti, R. (2010). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93–115. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.93>
- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43–49.

- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Izmi, F. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan stres akademik pada mahasiswa penyusun tugas akhir (doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang)*.
- Johnson, D. W., & J. F. P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. New Jersey: Prentice Hall. Inc.
- Kaul, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). *human development: a life span view*,. wadsworth.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into *hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C., & Maddi, S. R. (1977). *Existential personality theory*. In *Current personality theories*.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Nawawi, I. (n.d.). *Al Adzkar wal Ad'iyah*.
- Nirwana, B., Putra, Y. Y., & Yusra, Z. (2014). Gambaran *Hardiness* pada Individu dengan Disabilitas yang Sukses. *Jurnal RAP UNPUNP*, 5(2), 114–124. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6626>
- Nuqul, F. L. (2016). Dukungan Sosial Untuk Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al Aly Uin Maliki Malang.
- Nurtjahjanti, H. dan Ratnaningsih, I. . (2011). Hubungan Kepribadian *Hardiness* Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (Ctki) Wanita Di BlklN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian *hardiness* dengan burnout pada karyawan bank. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 02(01), 115–129.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors.

Journal for the Scientific Study of Religion, 37(4), 710.
<https://doi.org/10.2307/1388152>

- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres Priyoto Hal 1-2.pdf*. Nuha Medika.
- Putri, J. M. M. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres akademik pada Siswa SMA Sederajat di masa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–50.
- Putri, S. A. & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada siswa kelas Aklerasi SMA Negeri 1 Bireun*.
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Universitas Sumatera Utara*, 32–35.
- Ramadhani, B. S. (2020). Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* Dan Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi Program Studi ...*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/10242/>
- RI, K. (2020). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. In *Pendidikan*. http://piaud.uin-suka.ac.id/media/dokumen_akademik/43_20210506_Undang-Undang_Nomor_20_Tahun_2003_tentang_Sistem_Pendidikan_Nasional.pdf
- Rusman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*, 46. ALFABETA. http://repo.iain-tulungagung.ac.id/4581/3/BAB_II.pdf
- Sabiq, S. (1982). *Islam Kita*. Penerbit pustaka.
- Sagala, S. (2015). *Konsep Dan Makna Pembelajaran 17*. Alfabeta.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.
- Santrock, J. (2002). *Perkembangan Masa Hidup Jakarta: Erlangga* (edisi kelima). Erlangga.
- Santrock, W. J. (2003). *Life Span Development, Boston* (Vol. 13). McGraw-Hill Humanities Social.

- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychological Interaction Second Edition*.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology Biopsychological Interaction*. John Wiley and Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychological Interaction*. Wiley.
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stres akademik Pada Siswa Kelas Xi Ma Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. 1–123. [http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1634/1/ENGGAR SAYEKTI PAI 111 11 132.pdf](http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1634/1/ENGGAR_SAYEKTI_PAI_111_11_132.pdf)
- Setiadi. (2008). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. graha ilmu.
- Shenoy, U. A. (2004). College-Stress and Symptom-expression in International Students: A comparative study. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10(1), 67–70.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01). <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono, D. R. (2003). *Statistika Untuk Penelitian, CV.(25th ed.)*. ALFABETA.
- Sukmono, R. J. (2009). *Training meditasi “NSR” : Natural stress reduction*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (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>
- Swagery, R. V., & Husna, A. (2017). *Hardiness Pada Wanita Karir Single Parent Yang Memiliki Anak Tunarungu*. *Psikologi*, 15(2), 66–73.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. Mc Graw- Hill.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>

- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan (edisi revisi)*. Gramedia.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*, 8(2), 14–26.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Studi Pendahuluan

No	Nama (Inisial)	Aspek-aspek stres akademik			
		Kognitif	Afektif atau Emosi	Fisiologis	Perilaku
1.	R	Mudah bingung, sulit berkonsentrasi, dan mudah lupa.	merasa lebih malas, gelisah, <i>mood swing</i> , cemas, merasa mudah nangis, dan mudah <i>down</i> .	Malas, pusing dan terdapat gangguan pada sistem pencernaan (ingin BAB tapi sulit).	Menyendiri, menjauh dari orang-orang disekitar, menagis, dan terkadang menyalahkan orang tuanya karena sering memarahinya.
2.	V	bingung dan sulit berkonsentrasi karena terbawa situasi dari rumah.	merasa lebih malas, gelisah, <i>mood swing</i> , cemas, dan mudah marah.	Malas, capek, pusing, dan mual.	Diam, sering menagis karena orang tua kurang memahami keadaannya, menyendiri, dan terkadang menyalahkan neneknya.
3.	A	mudah bingung dan kurang fokus.	merasa lebih malas, lebih mudah marah, emosi berantakan, dan kecewa.	Malas, pusing, keluar keringat dingin, dan mual.	Menyendiri, terkadang menyalahkan orang tua karena ketika kuliah online tetap diminta untuk mengerjakan pekerjaan rumah.

Lampiran 2 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Selvani Ane Putri dan Dian Ratna Sawitri	2017	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X dan Y - Teknik pengambilan data “skala” - Teknik analisis data 	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek penelitian - Lokasi penelitian - Jumlah variabel - Teknik pengambilan sampel
2.	Muhammad Fauzan Faqih	2020	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel Y - Teknik pengambilan data “skala” - Teknik analisis data 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X - Lokasi penelitian - Subjek penelitian - Teknik pengambilan sampel - Jumlah variabel
3.	Brevinda Salsabila Ramadhani	2020	Hubungan antara kepribadian <i>hardiness</i> dan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X₁ dan Y - Tingkat pendidikan subjek - Teknik pengambilan data “skala” 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X₂ - Lokasi penelitian - Teknik pengambilan sampel - Subjek penelitian
4.	Jenia Mentari Mega Putri	2021	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMA sederajat di	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel Y - Teknik pengambilan data “skala” 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X - Subjek penelitian - Lokasi penelitian - Teknik pengambilan sampel

			masa Pandemi Covid-19		- Jumlah variabel
5.	Farida Izmi	2021	Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X dan Y - Teknik pengambilan data “skala” - Teknik pengambilan sampel 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah variabel - Lokasi penelitian - Subjek penelitian - Tingkat sasaran subjek
6.	Andyria Kurnia, Ayunda Ramadhani	2021	Pengaruh <i>Hardiness</i> dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X_1 dan Y - Tingkat sasaran subjek - Teknik pengambilan data “skala” 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X_2 - Lokasi penelitian - Subjek penelitian - Teknik pengambilan sampel - Jumlah sampel
7.	Jesica Nur Azizah dan Yohana Wuri Satwika	2021	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi selama Pandemi Covid 19	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel X dan Y - Teknik pengambilan data “skala” 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah variabel - Lokasi penelitian - Subjek penelitian - Teknik pengambilan sampel

Lampiran 3 Blue Print Penelitian

1) Blue Print *Hardiness*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Pengendalian (control).	1. Individu mampu mengendalikan pikiran ketika berada di bawah tekanan.	(33) Saya mampu membuat tingkatan prioritas dalam pengerjaan tugas. (34) Saya memikirkan sisi positif dari suatu kejadian. (57) Saya mampu menyadari setiap kesalahan yang saya perbuat.	(37) Saya sulit berkonsentrasi ketika dihadapkan banyak tugas. (38) Saya terlalu banyak berpikir mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.	5
	2. Individu mampu mengendalikan perilaku ketika berada dibawah tekanan.	(35) Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh. (36) Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. (58) Ketika dosen memberikan tugas, saya segera mengerjakan.	(39) Saya mengerjakan tugas ketika sudah mendekati <i>deadline</i> . (40) Saya membanting barang yang ada didekat saya ketika sedang kesal.	5
Komitmen (<i>commitment</i>).	1. Individu memiliki konsistensi dalam penyelesaian tugas.	(41) Saya menyelesaikan apapun yang sudah saya mulai. (42) Saya menjalankan	(45) Saya mudah berubah pikiran ketika dihadapkan oleh beberapa pilihan.	5

		sesuatu berdasarkan target. (59) Saya bertanggungjawab penuh atas selesainya tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.	(46) Saya mengerjakan sesuatu tanpa target.	
	2. Individu memiliki tekad yang kuat dalam menyelesaikan masalah.	(43) Saya berusaha mencari solusi yang tepat ketika sedang bimbang. (44) Saya terus mencoba meskipun berkali-kali gagal. (60) Saya berusaha memperbaiki nilai yang jelek.	(47) Ketika mengalami kegagalan saya enggan berusaha lagi. (48) Saya mengabaikan hasil nilai tugas yang jelek.	5
Tantangan (<i>challenge</i>).	1. Individu mampu menerima perubahan.	(49) Saya berani mencoba hal-hal baru. (50) Saya mampu membangun kepercayaan dengan orang baru. (61) Saya mampu menyesuaikan diri dengan orang baru dengan cepat.	(53) Saya menghindari untuk memulai hal baru. (54) Saya sulit menyesuaikan diri pada lingkungan baru.	5

	<p>2. Individu mampu menjadikan ancaman sebagai peluang.</p>	<p>(51) Banyaknya tugas membuat saya lebih berkembang. (52) Saya mampu menyesuaikan metode pembelajaran yang semula offline menjadi online. (62) Saya mampu mengambil hikmah setelah mendapatkan cobaan.</p>	<p>(55) Saya terpuruk ketika mengalami kegagalan. (56) Banyaknya beban tugas membuat saya stres.</p>	5
Jumlah				30

2) Blue Print Dukungan Keluarga

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Emotional attention</i>	1. Individu memperoleh perhatian dari keluarga.	(63) Orang tua saya mendengarkan segala keluhan saya. (64) Keluarga memberikan semangat ketika saya sedang mengeluh.	(67) Orang tua saya tidak ada waktu untuk bertukar pikiran dengan saya. (68) Orang tua saya diam saja ketika saya mendapatkan nilai yang jelek.	4
	2. Individu memperoleh kepercayaan dari orang tua.	(65) Orang tua saya menyetujui keputusan yang saya ambil. (66) Orang tua saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan lain di luar kampus.	(69) Orang tua saya menyanggah pendapat saya ketika hendak mengambil keputusan. (70) Orang tua saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah.	4
<i>Instrumental assistance</i>	1. Individu memperoleh bantuan materi dari keluarga.	(71) Kuliah saya dibiayai oleh keluarga. (72) Orang tua membelikan perlengkapan perkuliahan yang saya butuhkan.	(75) Keluarga saya tidak membawakan makanan ketika saya mengerjakan tugas. (76) Saya berusaha memenuhi kebutuhan perkuliahan sendiri karena orang tua memiliki	4

			banyak kebutuhan juga.	
	2. Individu memperoleh bantuan jasa dari keluarga.	(73) Saudara saya membantu mencari referensi untuk tugas saya. (74) Saudara saya membantu mencetak tugas ketika saya sibuk.	(77) Saudara saya membiarkan saya kebingungan ketika mengerjakan tugas. (78) Saudara saya tidak mau mengambil barang yang saya butuhkan ketika saya sedang melaksanakan kuliah online.	4
<i>Provision of information</i>	a. Individu memperoleh saran dari keluarga. (Subjektif)	(79) Keluarga saya memberikan pertimbangan dengan memberi pilihan ketika saya sedang bimbang. (80) Keluarga saya memberikan nasehat ketika saya hendak mengambil keputusan.	(83) Keluarga saya berkata “terserah” ketika saya meminta saran. (84) Keluarga saya tidak memberikan saran ketika saya mengutarakan pendapat.	4
	b. Individu memperoleh informasi dari keluarga. (Objektif)	(81) Keluarga saya memberitahu mengenai beasiswa perkuliahan. (82) Keluarga saya memberikan	(85) Orang tua saya tidak memberikan pandangan mengenai prospek pekerjaan di jurusan yang saya ambil.	4

		informasi mengenai prospek kerja di bidang psikologi.	(86) Keluarga saya tidak memberitahu mengenai resiko yang akan terjadi ketika saya mengambil keputusan yang salah.	
<i>Assesment</i>	a. Individu memperoleh motivasi dari keluarga.	(87) Orang tua saya menceritakan kisah inspiratif yang pernah dialami. (88) Keluarga saya memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil mencapai IPK yang baik.	(91) Saudara saya membandingkan saya dengan orang lain. (92) Saudara saya mengkritik hasil ujian hingga membuat saya sakit hati.	4
	b. Individu memperoleh <i>reward</i> dari keluarga.	(89) Saya dibelikan sesuatu ketika mampu mendapatkan IPK yang tinggi. (90) Orang tua saya memberikan pujian ketika saya berhasil mendapatkan nilai yang bagus.	(93) Orang tua saya tidak memberikan respon positif ketika saya mendapatkan nilai yang bagus. (94) Orang tua saya marah ketika nilai teman lebih tinggi daripada saya.	4
Jumlah				32

3) Blue Print Stres Akademik

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kognitif	1. Individu kesulitan berkonsentrasi dan mengingat.	(1) Saya sulit fokus ketika melaksanakan perkuliahan dari rumah. (2) Saya lupa materi yang sudah di pelajari	(5) Saya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas secara bersamaan. (6) Saya setuju dengan dosen yang memberikan tugas secara bertahap.	4
	d. Individu memiliki persepsi yang negatif.	(3) Saya kesulitan memahami materi ketika perkuliahan <i>online</i> . (4) Saya tidak percaya diri dengan hasil pemikiran saya dalam mengerjakan tugas.	(7) Saya bisa memahami materi ketika perkuliahan <i>online</i> . (8) Saya yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.	4
Emosional/ afektif	e. Individu merasa lebih sensitif.	(9) Saya merasa tidak nyaman dimintai tolong ketika sedang melaksanakan kuliah <i>online</i> . (10) Saya merasa kecewa ketika hasil ujian tidak memuaskan.	(13) Saya diam ketika teman membandingkan nilai hasil ujian. (14) Saya lapang dada meskipun hasil ujian tidak sesuai dengan yang saya harapkan.	4
	f. Individu merasa tidak tenang.	(11) Saya cemas ketika belum	(15) Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas.	4

		mengerjakan tugas. (12) Saya khawatir tidak bisa mendapatkan IPK yang baik.	(16) Saya tidak mengkhawatirkan mengenai IPK saya.	
Fisiologis	g. Individu merasakan ketidaknyamanan pada bagian tubuh.	(17) Jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya ketika ditunjuk dosen untuk menjawab pertanyaan. (18) Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang.	(21) Saya mampu mengatur nafas ketika presentasi. (22) Kesehatan fisik saya stabil meskipun melaksanakan perkuliahan online.	4
	1. Individu merasakan ketidaknyamanan di bagian kepala dan pencernaan. h.	(19) Mata saya berkunang-kunang ketika seharian menatap layar laptop. (20) Saya pusing ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus.	(23) Mata saya terasa nyaman meskipun seharian menatap layar laptop. (24) Sistem pencernaan saya stabil meskipun sedang cemas.	4
Perilaku	b. Individu menghindari orang-orang.	(25) Saya memilih menyendiri ketika sedang kecewa. (26) Saya mengerjakan tugas di luar rumah ketika sedang selisih paham	(29) Saya berinteraksi dengan orang lain meski baru saja mendapatkan nilai yang jelek. (30) Saya menerima ajakan untuk jalan-jalan meski banyak tugas kuliah yang	4

		dengan keluarga.	harus diselesaikan.	
	c. Individu cenderung menyalahkan orang lain	(27) Saya menyalahkan orang tua saat mendapatkan nilai jelek karena dimintai tolong ketika ujian. (28) Saya menyalahkan teman kelompok yang tidak bertanggung jawab ketika mendapatkan nilai yang jelek.	(31) Saya berani mengakui kesalahan. (32) Ketika terjadi kesalahan, saya berinisiatif untuk segera memperbaiki.	4
Jumlah				32

Lampiran 4 UJI SKALA PENELITIAN

Perkenalkan saya Siti Umi Kasanah mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk mengisi uji skala ini sesuai dengan kondisi yang saudara alami saat ini. Tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga saudara tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Hasil dari uji skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait diri saudara.

Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi semua pernyataan pada uji skala ini dengan jujur. Kesungguhan dan kejujuran saudara sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

Mahasiswa/i angkatan 2019 UIN Walisongo Semarang

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktu untuk mengisi uji skala ini. Setiap jawaban yang saudara berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Salam Hormat,

Siti Umi Kasanah

Nama :

NIM :

Fakultas :

Kelas :

1) Uji Skala A (Stres Akademik)

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya sulit fokus ketika melaksanakan perkuliahan dari rumah				
Saya lupa materi yang sudah di pelajari				
Saya kesulitan memahami materi ketika perkuliahan online				
Saya tidak percaya diri dengan hasil pemikiran saya dalam mengerjakan tugas				
Saya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas secara bersamaan				
Saya setuju dengan dosen yang memberikan tugas secara bertahap				
Saya bisa memahami materi ketika perkuliahan online				
Saya yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen				
Saya merasa tidak nyaman dimintai tolong ketika sedang melaksanakan kuliah online				
Saya merasa kecewa ketika hasil ujian tidak memuaskan				
Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas				
Saya khawatir tidak bisa mendapatkan IPK yang baik				
Saya diam ketika teman membandingkan nilai hasil ujian				
Saya lapang dada meskipun hasil ujian tidak sesuai dengan yang saya harapkan				
Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas				
Saya tidak mengkhawatirkan mengenai IPK saya				

Jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya ketika ditunjuk dosen untuk menjawab pertanyaan
Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang
Mata saya berkunang-kunang ketika seharian menatap layar laptop
Saya pusing ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus
Saya mampu mengatur nafas ketika presentasi
Kesehatan fisik saya stabil meskipun melaksanakan perkuliahan online
Mata saya terasa nyaman meskipun seharian menatap layar laptop
Sistem pencernaan saya stabil meskipun sedang cemas
Saya memilih menyendiri ketika sedang kecewa
Saya mengerjakan tugas di luar rumah ketika sedang selisih paham dengan keluarga
Saya menyalahkan orang tua saat mendapatkan nilai jelek karena dimintai tolong ketika ujian
Saya menyalahkan teman kelompok yang tidak bertanggung jawab ketika mendapatkan nilai yang jelek
Saya berinteraksi dengan orang lain meski baru saja mendapatkan nilai yang jelek
Saya menerima ajakan untuk jalan-jalan meski banyak tugas kuliah yang harus diselesaikan
Saya berani mengakui kesalahan
Ketika terjadi kesalahan, saya berinisiatif untuk segera memperbaiki

2) Uji Skala B (*Hardiness*)

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya mampu membuat tingkatan prioritas dalam pengerjaan tugas				
Saya memikirkan sisi positif dari suatu kejadian				
Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh				
Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen				
Saya sulit berkonsentrasi ketika dihadapkan banyak tugas				
Saya terlalu banyak berpikir mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen				
Saya mengerjakan tugas ketika sudah mendekati deadline				
Saya membanting barang yang ada didekat saya ketika sedang kesal				
Saya menyelesaikan apapun yang sudah saya mulai				
Saya menjalankan sesuatu berdasarkan target				
Saya berusaha mencari solusi yang tepat ketika sedang bimbang				
Saya terus mencoba meskipun berkali-kali gagal				
Saya mudah berubah pikiran ketika dihadapkan oleh beberapa pilihan				
Saya mengerjakan sesuatu tanpa target				
Ketika mengalami kegagalan saya enggan berusaha lagi				
Saya mengabaikan hasil nilai tugas yang jelek				

Saya berani mencoba hal-hal baru
Saya mampu membangun kepercayaan dengan orang baru
Banyaknya tugas membuat saya lebih berkembang
Saya mampu menyesuaikan metode pembelajaran yang semula offline menjadi online
Saya menghindari untuk memulai hal baru
Saya sulit menyesuaikan diri pada lingkungan baru
Saya terpuruk ketika mengalami kegagalan
Banyaknya beban tugas membuat saya stress

3) Uji Skala C (Dukungan Keluarga)

ITEM	SS	S	TS	STS
Orang tua saya mendengarkan segala keluh kesah saya				
Keluarga memberikan semangat ketika saya sedang mengeluh				
Orang tua saya menyetujui keputusan yang saya ambil				
Orang tua saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan lain di luar kampus				
Orang tua saya tidak ada waktu untuk bertukar pikiran dengan saya				
Orang tua saya diam saja ketika saya mendapatkan nilai yang jelek				
Orang tua saya menyanggah pendapat saya ketika hendak mengambil keputusan				
Orang tua saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah				
Kuliah saya dibiayai oleh keluarga				
Orang tua membelikan perlengkapan perkuliahan yang saya butuhkan				
Saudara saya membantu mencari referensi untuk tugas saya				
Saudara saya membantu mencetak tugas ketika saya sibuk				
Keluarga saya tidak membawakan makanan ketika saya mengerjakan tugas				
Saya berusaha memenuhi kebutuhan perkuliahan sendiri karena orang tua memiliki banyak kebutuhan juga				
Saudara saya membiarkan saya kebingungan ketika mengerjakan tugas				

Saudara saya tidak mau mengambil barang yang saya butuhkan ketika saya sedang melaksanakan kuliah online
Keluarga saya memberikan pertimbangan dengan memberi pilihan ketika saya sedang bimbang
Keluarga saya memberikan nasehat ketika saya hendak mengambil keputusan
Keluarga saya memberitahu mengenai beasiswa perkuliahan
Keluarga saya memberikan informasi mengenai prospek kerja di bidang psikologi
Keluarga saya berkata “terserah” ketika saya meminta saran.
Keluarga saya tidak memberikan saran ketika saya mengutarakan pendapat
Orang tua saya tidak memberikan pandangan mengenai prospek pekerjaan di jurusan yang saya ambil
Keluarga saya tidak memberitahu mengenai resiko yang akan terjadi ketika saya mengambil keputusan yang salah
Orang tua saya menceritakan kisah inspiratif yang pernah dialami
Keluarga saya memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil mencapai IPK yang baik
Saya dibelikan sesuatu ketika mampu mendapatkan IPK yang tinggi
Orang tua saya memberikan pujian ketika saya berhasil mendapatkan nilai yang bagus
Saudara saya membandingkan saya dengan orang lain

Saudara saya mengkritik hasil ujian hingga membuat saya sakit hati
Orang tua saya tidak memberikan respon positif ketika saya mendapatkan nilai yang bagus
Orang tua saya marah ketika nilai teman lebih tinggi daripada saya
Saya mampu menyadari setiap kesalahan yang saya perbuat
Ketika dosen memberikan tugas, saya segera mengerjakan
Saya bertanggungjawab penuh atas selesainya tugas-tugas yang diberikan oleh dosen
Saya berusaha memperbaiki nilai yang jelek
Saya mampu menyesuaikan diri dengan orang baru dengan cepat
Saya mampu belajar dari kesalahan yang terjadi

Lampiran 5 SKALA PENELITIAN

Perkenalkan saya Siti Umi Kasanah mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk mengisi skala ini sesuai dengan kondisi yang saudara alami saat ini. Tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga saudara tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Hasil dari skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait diri saudara.

Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi semua pernyataan pada skala ini dengan jujur. Kesungguhan dan kejujuran saudara sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

Mahasiswa/i Psikologi angkatan 2019 UIN Walisongo Semarang

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Setiap jawaban yang saudara berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Salam Hormat,

Siti Umi Kasanah

Nama :

NIM :

Fakultas :

Kelas :

1) Skala A (Stres Akademik)

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya lupa materi yang sudah di pelajari				
Saya kesulitan memahami materi ketika perkuliahan online				
Saya tidak percaya diri dengan hasil pemikiran saya dalam mengerjakan tugas				
Saya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas secara bersamaan				
Saya setuju dengan dosen yang memberikan tugas secara bertahap				
Saya bisa memahami materi ketika perkuliahan online				
Saya yakin mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen				
Saya merasa tidak nyaman dimintai tolong ketika sedang melaksanakan kuliah online				
Saya merasa kecewa ketika hasil ujian tidak memuaskan				
Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas				
Saya khawatir tidak bisa mendapatkan IPK yang baik				
Saya diam ketika teman membandingkan nilai hasil ujian				
Saya lapang dada meskipun hasil ujian tidak sesuai dengan yang saya harapkan				
Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas				
Saya tidak mengkhawatirkan mengenai IPK saya				
Saya berkeringat dingin ketika sedang tegang				

Mata saya berkunang-kunang ketika seharian menatap layar laptop
Saya mampu mengatur nafas ketika presentasi
Kesehatan fisik saya stabil meskipun melaksanakan perkuliahan online
Mata saya terasa nyaman meskipun seharian menatap layar laptop
Sistem pencernaan saya stabil meskipun sedang cemas
Saya menyalahkan orang tua saat mendapatkan nilai jelek karena dimintai tolong ketika ujian
Saya berinteraksi dengan orang lain meski baru saja mendapatkan nilai yang jelek
Saya berani mengakui kesalahan
Ketika terjadi kesalahan, saya berinisiatif untuk segera memperbaiki

2) Skala B (*Hardiness*)

ITEM	SS	S	TS	STS
Saya mampu membuat tingkatan prioritas dalam pengerjaan tugas				
Saya memikirkan sisi positif dari suatu kejadian				
Saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh				
Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen				
Saya sulit berkonsentrasi ketika dihadapkan banyak tugas				
Saya terlalu banyak berpikir mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen				
Saya menyelesaikan apapun yang sudah saya mulai				
Saya menjalankan sesuatu berdasarkan target				
Saya berusaha mencari solusi yang tepat ketika sedang bimbang				
Saya terus mencoba meskipun berkali-kali gagal				
Ketika mengalami kegagalan saya enggan berusaha lagi				
Saya mengabaikan hasil nilai tugas yang jelek				
Saya berani mencoba hal-hal baru				
Banyaknya tugas membuat saya lebih berkembang				
Saya menghindari untuk memulai hal baru				
Saya sulit menyesuaikan diri pada lingkungan baru				

Saya terpuruk ketika mengalami kegagalan

3) Skala C (Dukungan Keluarga)

ITEM	SS	S	TS	STS
Orang tua saya mendengarkan segala keluh kesah saya				
Keluarga memberikan semangat ketika saya sedang mengeluh				
Orang tua saya menyetujui keputusan yang saya ambil				
Orang tua saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan lain di luar kampus				
Orang tua saya tidak ada waktu untuk bertukar pikiran dengan saya				
Orang tua saya diam saja ketika saya mendapatkan nilai yang jelek				
Orang tua saya menyanggah pendapat saya ketika hendak mengambil keputusan				
Orang tua saya meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah				
Kuliah saya dibiayai oleh keluarga				
Orang tua membelikan perlengkapan perkuliahan yang saya butuhkan				
Saudara saya membantu mencari referensi untuk tugas saya				
Saudara saya membantu mencetak tugas ketika saya sibuk				
Saya berusaha memenuhi kebutuhan perkuliahan sendiri karena orang tua memiliki banyak kebutuhan juga				
Saudara saya tidak mau mengambil barang yang saya butuhkan ketika saya sedang melaksanakan kuliah online				

Keluarga saya memberikan pertimbangan dengan memberi pilihan ketika saya sedang bimbang
Keluarga saya memberikan nasehat ketika saya hendak mengambil keputusan
Keluarga saya memberikan informasi mengenai prospek kerja di bidang psikologi
Keluarga saya berkata “terserah” ketika saya meminta saran.
Keluarga saya tidak memberikan saran ketika saya mengutarakan pendapat
Orang tua saya tidak memberikan pandangan mengenai prospek pekerjaan di jurusan yang saya ambil
Keluarga saya tidak memberitahu mengenai resiko yang akan terjadi ketika saya mengambil keputusan yang salah
Orang tua saya menceritakan kisah inspiratif yang pernah dialami
Keluarga saya memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil mencapai IPK yang baik
Saya dibelikan sesuatu ketika mampu mendapatkan IPK yang tinggi
Orang tua saya memberikan pujian ketika saya berhasil mendapatkan nilai yang bagus
Saudara saya membandingkan saya dengan orang lain
Saudara saya mengkritik hasil ujian hingga membuat saya sakit hati
Orang tua saya tidak memberikan respon positif ketika saya mendapatkan nilai yang bagus

Orang tua saya marah ketika nilai teman lebih tinggi daripada saya
Saya mampu menyadari setiap kesalahan yang saya perbuat
Ketika dosen memberikan tugas, saya segera mengerjakan
Saya bertanggungjawab penuh atas selesainya tugas-tugas yang diberikan oleh dosen
Saya berusaha memperbaiki nilai yang jelek
Saya mampu menyesuaikan diri dengan orang baru dengan cepat
Saya mampu belajar dari kesalahan yang terjadi

Lampiran 6 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Skala Stres Akademik

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	95.33	54.286	.197	.829
Y.2	95.56	52.997	.362	.822
Y.3	95.47	52.999	.365	.822
Y.4	95.92	53.221	.409	.821
Y.5	95.22	53.721	.543	.820
Y.6	95.14	53.152	.551	.819
Y.7	95.31	54.618	.525	.822
Y.8	95.03	54.199	.340	.824
Y.9	95.64	52.180	.369	.822
Y.10	94.97	53.513	.309	.824
Y.11	94.97	53.742	.348	.823
Y.12	94.83	53.971	.358	.823
Y.13	95.14	53.152	.551	.819
Y.14	95.25	54.650	.405	.823
Y.15	95.03	53.571	.430	.821
Y.16	95.00	53.771	.394	.822
Y.17	95.36	54.009	.199	.830
Y.18	95.61	51.959	.334	.825
Y.19	95.25	52.536	.340	.824
Y.20	95.03	53.228	.296	.825
Y.21	95.25	54.079	.518	.821
Y.22	95.17	52.943	.612	.817
Y.23	94.89	54.044	.345	.823
Y.24	95.25	54.479	.439	.822
Y.25	95.17	54.086	.184	.831
Y.26	95.83	54.200	.129	.836
Y.27	96.83	51.914	.447	.819
Y.28	96.39	54.930	.122	.833
Y.29	95.25	54.764	.383	.824
Y.30	95.11	55.473	.176	.828
Y.31	94.94	54.111	.338	.823
Y.32	94.92	52.936	.500	.819

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	25

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

2. Skala *Hardiness*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.1	93.67	60.229	.593	.890
X.2	93.33	62.743	.496	.892
X.3	93.47	61.171	.708	.888
X.4	93.50	61.229	.709	.888
X.5	93.64	64.009	.392	.894
X.6	93.69	64.218	.401	.894
X.7	93.64	66.066	.098	.898
X.8	93.36	64.466	.275	.896
X.9	93.69	60.961	.629	.889
X.10	93.81	62.618	.381	.894
X.11	93.64	62.466	.537	.891
X.12	93.61	61.102	.697	.888
X.13	93.67	65.143	.241	.896
X.14	93.67	64.914	.275	.896
X.15	93.58	62.821	.529	.892
X.16	93.50	62.771	.503	.892
X.17	93.61	60.644	.620	.889
X.18	94.00	65.600	.075	.902
X.19	93.89	62.387	.418	.894
X.20	94.11	63.130	.269	.898
X.21	93.61	62.416	.604	.890
X.22	93.75	64.536	.408	.894
X.23	93.72	64.263	.421	.894
X.24	93.64	65.152	.228	.896
X.25	93.67	64.229	.378	.894
X.26	94.00	58.914	.694	.887
X.27	93.50	60.886	.611	.889
X.28	93.42	60.993	.722	.888
X.29	94.00	60.457	.434	.895
X.30	93.39	63.273	.378	.894

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.912	23

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

3. Skala Dukungan Keluarga

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.31	95.83	104.771	.526	.905
X.32	95.69	102.961	.542	.905
X.33	95.81	107.875	.417	.907
X.34	95.67	106.686	.448	.906
X.35	95.56	110.940	.348	.908
X.36	95.69	111.133	.415	.907
X.37	95.61	113.044	.144	.910
X.38	95.64	109.780	.523	.906
X.39	95.47	110.599	.211	.911
X.40	95.64	106.523	.409	.907
X.41	96.56	108.140	.321	.909
X.42	96.64	106.352	.518	.905
X.43	95.56	113.111	.126	.910
X.44	95.50	109.286	.497	.906
X.45	95.56	109.054	.544	.905
X.46	95.64	108.866	.629	.905
X.47	95.69	106.790	.544	.905
X.48	95.53	106.485	.642	.904
X.49	95.97	104.313	.602	.904
X.50	96.61	106.016	.433	.907
X.51	95.56	109.625	.484	.906
X.52	95.56	108.654	.586	.905
X.53	95.61	109.044	.583	.905
X.54	95.61	108.244	.672	.904
X.55	95.61	106.302	.513	.905
X.56	95.89	101.530	.619	.903

X.57	96.64	105.609	.462	.906
X.58	96.00	104.229	.542	.905
X.59	95.56	109.911	.454	.906
X.60	95.61	109.444	.538	.906
X.61	95.58	107.564	.723	.903
X.62	95.61	108.244	.672	.904

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	29

Case Processing Summary

Cases		N	%
		Valid	36
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 7 HASIL UJI DESKRIPTIF

	Descriptive Statistics				Std. Deviation
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	
STRES AKADEMIK	149	67	90	75.79	4.935
HARDINESS	149	60	82	68.44	4.540
DUKUNGAN KELUARGA	149	77	102	84.55	4.772
Valid N (listwise)	149				

Lampiran 8 HASIL UJI KATEGORISASI

1. STRES AKADEMIK

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 70,855$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$70,855 \leq X < 80,725$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$80,725 \geq X$

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	14
2.	Sedang	109
3.	Tinggi	26
Total		149

2. HARDINESS

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 63,9$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$63,9 \leq X < 72,98$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$72,98 \geq X$

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	2
2.	Sedang	117
3.	Tinggi	30
Total		149

3. DUKUNGAN KELUARGA

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 79,778$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$79,778 \leq X < 89,322$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$89,322 \geq X$

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	-
2.	Sedang	37
3.	Tinggi	112
Total		149

Lampiran 9 HASIL UJI NORMALITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.15066689
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.041
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10 HASIL UJI LINEARITAS

a) HASIL UJI LINEARITAS *HARDINESS* DAN STRES AKADEMIK

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * <i>HARDINESS</i>	Between Groups	(Combined)	1183.932	21	56.378	2.958	.000
		Linearity	767.871	1	767.871	40.287	.000
		Deviation from Linearity	416.061	20	20.803	1.091	.366
	Within Groups		2420.618	127	19.060		
Total			3604.550	148			

b) HASIL UJI LINEARITAS DUKUNGAN KELUARGA DAN STRES AKADEMIK

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES AKADEMIK * DUKUNGAN KELUARGA	Between Groups	(Combined)	1143.420	21	54.449	2.810	.000
		Linearity	773.812	1	773.812	39.930	.000
		Deviation from Linearity	369.609	20	18.480	.954	.522
	Within Groups		2461.130	127	19.379		
Total			3604.550	148			

Lampiran 11 HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS

Model		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	24.571	6.655		3.692	.000		
	<i>HARDINESS</i>	.342	.085	.315	4.011	.000	.787	1.271
	DUKUNGAN KELUARGA	.329	.081	.318	4.053	.000	.787	1.271

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

Lampiran 12 HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-6.850	3.887		-1.762	.080
	<i>HARDINESS</i>	.036	.050	.066	.720	.473
	DUKUNGAN KELUARGA	.091	.047	.175	1.925	.056

a. Dependent Variable: Abs_RES

Lampiran 13 Uji Regresi Parsial

		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	24.571	6.655		3.692	.000		
	<i>HARDINESS</i>	.342	.085	.315	4.011	.000	.787	1.271
	DUKUNGAN KELUARGA	.329	.081	.318	4.053	.000	.787	1.271

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

Lampiran 14 Hasil Uji Regresi Simultan

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1054.801	2	527.401	30.199	.000 ^b
	Residual	2549.749	146	17.464		
	Total	3604.550	148			

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN KELUARGA, *HARDINESS*

Lampiran 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.541 ^a	.293	.283	4.179

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN KELUARGA, *HARDINESS*

b. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

Lampiran 16 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Siti Umi Kasanah
2. Tempat & Tanggal Lahir : Grobogan, 25 Juli 2000
3. Alamat Rumah : Desa Ngabenrejo RT 07 RW 01
Kec. Grobogan Kab. Grobogan.
4. HP : 085600331065
5. Email : sitiumik2507@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
 - a. TK DHARMA WANITA 03
 - b. SD N 3 NGABENREJO
 - c. MTS YAROBI GROBOGAN
 - d. SMA N 1 GROBOGAN
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Nonformal :
 - a. TPQ Hidayatul Mubtadiin Ngabenrejo

C. Pengalaman Organisasi

1. Pengalaman Organisasi
 - a. Bendahara I organisasi daerah Ikatan Mahasiswa Purwodadi Grobogan di Semarang (2020-2021)
 - b. Anggota Biro Keagamaan dan Kebudayaan PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang(2019)
 - c. Anggota Humas UKM Jazwa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2019)