

Does Hardiness Act as A Mediator in The Relationship between Social Support and Academic Stress?

Apakah Hardiness Berperan Sebagai Mediator dalam Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik?

Ni'matir Rafika Ma'sum¹, Siti Aisyah², Nina Siti Salmaniah Siregar³

^{1,2,3}Master of Psychology, University of Medan Area, Indonesia

Email: ¹nikmahmaksum20@gmail.com, ²sitiaisyah@staff.uma.ac.id, ³ninasitisalmaniah@staff.uma.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan dd/mm/yyyy

Revisi dd/mm/yyyy

Diterima dd/mm/yyyy

Keyword:

Academic Stress;

Hardiness;

Social Support

ABSTRACT

Final-year students often experience high academic pressure, especially during the process of writing their thesis. In such situations, social support and hardiness are important factors that can help students manage academic stress. This study aims to examine the effect of social support on academic stress with hardiness as a mediating variable among students who are currently writing their thesis at Universitas Medan Area. This research employed a quantitative method using the Structural Equation Modeling (SEM) approach based on Partial Least Squares (PLS). The sample consisted of 250 students selected through purposive sampling. The instruments used were the adapted versions of the Academic Stress Scale (ASS), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Revised Academic Hardiness Scale (RAHS). The results showed that social support had a negative effect on academic stress ($\beta = -0.318, p < 0.05$), hardiness had a negative effect on academic stress ($\beta = -0.496, p < 0.05$), and social support had a positive effect on hardiness ($\beta = 0.440, p < 0.05$).

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi terutama saat menyusun skripsi. Dalam situasi tersebut dukungan sosial dan *hardiness* menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik dengan *hardiness* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Medan Area. Penelitian ini diterapkan dengan metode kuantitatif menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling (SEM)* berbasis *Partial Least Squares (PLS)*. Jumlah sampel sebanyak 250 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari *Academic Stress Scale (ASS)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan *Revised Academic Hardiness Scale (RAHS)* yang telah diadaptasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap stres akademik ($\beta = -0.318, p < 0.05$), *hardiness* berpengaruh negatif terhadap stres akademik ($\beta = -0.496, p < 0.05$), dan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *hardiness* ($\beta = 0.440, p < 0.05$). Selain itu, *hardiness* terbukti memediasi secara signifikan hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik ($\beta = -0.218, p < 0.05$). Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan *hardiness* memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci

Stres Akademik;
Hardiness;
Dukungan Sosial;

Copyright (c) Ni'matir Rafika Ma'sum¹, Siti Aisyah², Nina Siti Salmaniah Siregar³

Korespondensi:

Ni'matir Rafika Ma'sum

Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area

Email: nikmahmaksum20@gmail.com



LATAR BELAKANG

Keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, bagian 4, pasal 16, ayat 1, huruf d, yang mengatur bahwa masa studi program sarjana maksimal adalah tujuh tahun akademik dengan beban minimal 144 SKS tentang kebijakan ketat untuk menjaga kualitas lulusan didalam perguruan tinggi Indonesia. Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya dalam batas waktu tersebut akan dikenakan sanksi drop out (DO). (Permenristekdikti, 2015).

Mahasiswa diwajibkan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran, termasuk mengikuti perkuliahan secara rutin serta memenuhi berbagai tuntutan akademik seperti menyelesaikan tugas, membaca dan memahami materi yang telah ditetapkan, memenuhi batas minimal kehadiran, dan melaksanakan tugas kelompok yang menjadi bagian dari penilaian. Kewajiban ini berlaku bagi seluruh peserta didik di semua jenjang pendidikan tinggi sebagai syarat untuk dapat menyelesaikan studi mereka (Kurnia & Ramadhani, 2021). Tanggung jawab dan tuntutan dalam kehidupan akademik, ditambah dengan berbagai persoalan yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, kerap menjadi sumber stres yang lumrah dialami. Setiap semester, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus bertambah (Hamzah et al., 2020).

Ketika tingkat stres semakin tinggi, maka kemampuan akademik mahasiswa, termasuk konsentrasi dan pemecahan masalah, dapat mengalami penurunan yang signifikan, sehingga berdampak pada indeks prestasi mereka (Pertiwi, 2020). Stres akademik dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain permasalahan akademik, sosial budaya, lingkungan, kondisi psikologis, ekspektasi yang terlalu tinggi, beban informasi yang berlebihan, tekanan akademik, ambisi yang tidak realistis, keterbatasan peluang, serta tingginya tingkat persaingan (Pertiwi et al., 2023)

Mahasiswa tingkat akhir memiliki beban akademik yang lebih berat dibandingkan mahasiswa tingkat sebelumnya. Selain harus menyelesaikan perkuliahan, mereka juga dihadapkan dengan tuntutan penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan (Hariaty et al., 2023). Mahasiswa tingkat akhir memiliki beban akademik yang lebih berat dibandingkan mahasiswa tingkat sebelumnya. Selain harus menyelesaikan perkuliahan, mereka juga dihadapkan dengan tuntutan penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan (Kurniawati & Setyaningsih, 2022)

Prevalensi stress akademik di Indonesia mahasiswa yang mengalami stress akademik yaitu sebesar 36.7-71.6% (Yuda et al., 2023). Penelitian Zamroni di Malang menemukan bahwa 16,2% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi, 70,5% pada kategori sedang, dan 13,3% pada kategori rendah (Zamroni, 2015). Mahasiswa di Sumatera Utara juga mengalami stress akademik. Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara angkatan

2021 menunjukkan bahwa 54,22% mengalami stres tingkat sedang, 18,07% mengalami stres ringan, 26,51% mengalami stres berat, dan 1,20% mengalami stres sangat berat. (Imami et al., 2022)

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di tingkat lainnya (Elik et al., 2024). Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik umumnya memiliki tantangan dalam mengatur waktu, motivasi, dan tujuan (Sarajar, 2016). Menurut Kariv&Heiman stres dari tekanan tuntutan akademik disebut stres akademik (Anggraeni & Hidayati, 2024).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat dipicu oleh tingginya beban akademik, banyaknya materi yang harus dikuasai, serta persepsi bahwa waktu yang tersedia untuk belajar tidak mencukupi (Kurnia & Ramadhani, 2021). Stres akademik pada mahasiswa akhir biasanya tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, kesulitan dalam menemukan dan mengolah data, tuntutan dari dosen pembimbing, serta ekspektasi tinggi dari keluarga dan lingkungan sosial (Danu et al., 2024). Selain itu, kecemasan terhadap masa depan seperti ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan setelah lulus turut memperburuk tingkat stres yang dialami mahasiswa (Said et al., 2024).

Menurut Goff (2009) dampak dari stres yang dialami oleh mahasiswa akhir adalah indeks prestasi menurun, gangguan konsentrasi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan akademik serta gangguan memori. Stres dapat memengaruhi berbagai aspek, mulai dari fisik, emosi, perilaku, hingga cara berpikir seseorang. Namun, pengaruh yang paling terasa biasanya terjadi pada kondisi fisik individu. Salah satu gejala yang paling sering dialami adalah perasaan lelah dan kelemahan tubuh. (Musabiq & Karimah, 2018)

Respons individu terhadap stres pun bervariasi tergantung pada kondisi masing-masing dan dapat berubah seiring waktu. Variasi ini dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial yang dapat mengubah bagaimana stresor memengaruhi seseorang (Putri & Sawitri, 2017). Mahasiswa tingkat akhir perlu mengambil keputusan penting terkait karier dan masa depan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Dewi, 2017). Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stress akademik adalah dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).

Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan untuk meringankan dampak stres, baik melalui pemberian perhatian, kenyamanan, maupun penghargaan, yang bisa datang dari individu maupun kelompok (Kuntari et al., 2023). Dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, khususnya dari teman sebaya, mampu menciptakan perasaan nyaman, dihargai, dan dicintai. Dukungan ini terbukti memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam

aktivitas (Sarifah & Edwina, 2015). Sulistiani et al (2022) membagi dukungan sosial menjadi 3 dimensi, yaitu : dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan spesial lainnya.

Penelitian terdahulu oleh Ernawati Dan Rusmawati (2015) dan Azizah (2016) terdapat hubungan yang berlawanan antara dukungan sosial dari orang tua dan stres akademik yang dirasakan siswa. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, semakin kecil kemungkinan siswa mengalami stres akademik. Dukungan sosial yang diberikan secara konsisten dapat menciptakan rasa nyaman dan membantu mahasiswa mengelola tekanan yang muncul (Apriliana, 2021). Selain itu faktor internal juga mempengaruhi stress akademik adalah *hardiness* (Yusuf & Yusuf, 2020).

Faktor internal seperti harga diri dan kepribadian memiliki kontribusi signifikan dalam mempersiapkan mahasiswa akhir menghadapi transisi akademik (Purnasari & Abdullah, 2018). Schultz berpendapat bahwa salah satu faktor yang membedakan cara individu merespons masalah adalah tingkat *hardiness* yang dimilikinya. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung lebih tangguh dan mampu menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, individu yang tingkat *hardiness*-nya rendah biasanya merasa kurang berdaya dan cenderung menyerah saat menghadapi masalah (Putri & Sawitri, 2017). Bagi mahasiswa tingkat akhir, memiliki *hardiness* yang tinggi membantu mereka tetap berkomitmen, mampu mengendalikan diri, serta melihat tantangan sebagai peluang, sehingga lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun professional (Iri' et al., 2024).

Menurut Kobasa (1979) kepribadian *hardiness* merupakan kumpulan karakteristik yang membantu seseorang menjadi lebih tangguh, kuat, dan tetap stabil saat menghadapi tekanan atau stres, sehingga dampak negatif dari stres pun dapat berkurang. Penelitian Putri & Sawitri (2017) Kamtsios & Karagiannopoulou (2015) dan Risana & Kustanti (2020) menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* yang baik dapat menjalani studi dan mencapai target yang ditetapkan oleh kampus hingga menyelesaikan pendidikan mereka (Kurnia & Ramadhani, 2021).

Individu yang memperoleh dukungan emosional, informasi, dan penghargaan dari lingkungan sosialnya akan lebih mampu mengatasi tekanan yang dihadapi (Sulistiani et al., 2022). Di sisi lain, Kobasa (1979) menjelaskan bahwa individu yang memiliki rasa komitmen, kontrol, dan persepsi terhadap tantangan cenderung lebih tangguh dalam menghadapi stres (Ramdhani & et all, 2018). Dengan mengintegrasikan kedua teori ini, dapat diasumsikan bahwa dukungan sosial tidak hanya berdampak langsung pada penurunan stres akademik, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kepribadian

tangguh (*hardiness*) yang pada gilirannya membantu individu mengelola stres lebih adaptif. Oleh karena itu, *hardiness* berperan sebagai mediator dalam pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

Dalam konteks ini dukungan sosial dan *hardiness* meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitiannya (Elik et al., 2024) yang mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir perlu dukungan sosial dan memiliki kepribadian tangguh (*hardiness*) saat menyusun skripsi sehingga mahasiswa terhindar dari stres akademik yang tinggi. Namun, meskipun telah banyak penelitian yang membahas pengaruh dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik secara terpisah, masih terbatas penelitian yang secara khusus menguji peran dukungan sosial terhadap stres akademik dan *hardiness* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik dan *hardiness* sebagai variabel mediasi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2019) merupakan pendekatan penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan datanya dilakukan melalui instrumen penelitian, sementara analisisnya menggunakan teknik kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) populasi merupakan keseluruhan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan jumlah tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Universitas Medan Area yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Medan Area yang berjumlah 1637 Orang.

Table 1. Populasi Penelitian

No	Mahasiswa Stambuk	Jumlah
1	2018	74
2	2019	178
3	2020	266
4	2021	1119
Total Keseluruhan		1637

Sampel

Menurut Hair et all (2021) kriteria sampel dalam penggunaan PLS- SEM adalah 10 kali dari jumlah indikator yaitu 19 indikator dikali 10 sehingga sampel

yang digunakan adalah 190 Mahasiswa yang Menyusun skripsi. Teknik *sampling* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Teknik ini digunakan ketika peneliti ingin memilih responden yang memiliki karakteristik spesifik yang dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam. Sample diambil dengan *screening* di awal. Pengambilan sampel pada penelitian ini memiliki beberapa karakteristik. Adapun karakteristik sampel adalah : Mahasiswa aktif yang sedang Menyusun skripsi.

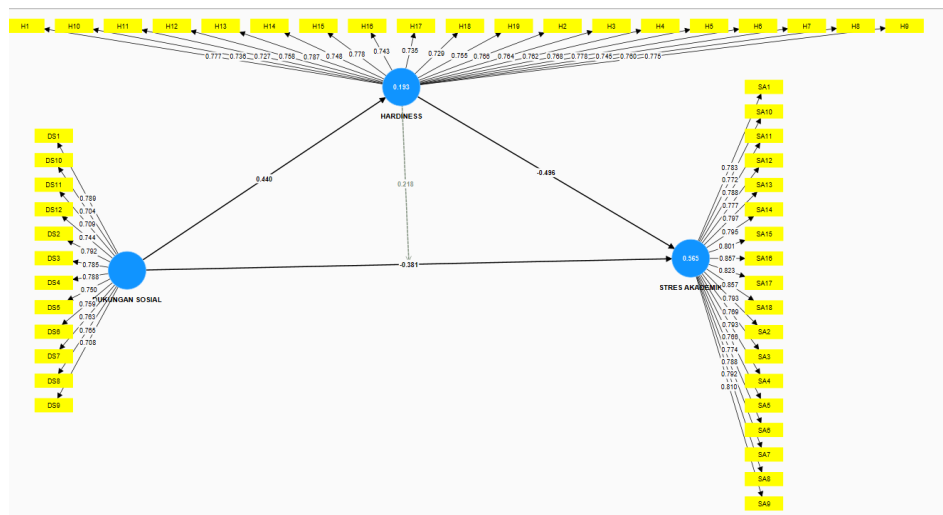
Metode pengumpulan data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan *Google Form* dengan skala likert, Ketiga skala disusun dalam format Likert 4 poin, dengan pilihan jawaban sangat sesuai (4), sesuai (3), tidak sesuai (2), dan sangat tidak sesuai (1), yang seluruhnya terdiri dari pernyataan (*favourable*) dan (*Unfavourable*).

Uji Instrumen Penelitian

Penggunaan skala ini didasarkan pada asumsi bahwa subjek adalah pihak yang paling mengetahui dirinya sendiri, sehingga jawaban yang diberikan dianggap mencerminkan kondisi aktual yang dapat dipercaya (Azwar, 2013).

Instrument skala yang digunakan merupakan adaptasi yaitu ; *Academic Stress Scale (ASS)* terdiri dari 18 item dengan validitas konstruk memenuhi kriteria (*factor loading* > 0,45); reliabilitas $\alpha = 0,77$ (Bedewy & Gabriel, 2015). *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* terdiri dari 12 item dengan *reliability pearson* > 0,77; reliabilitas $\alpha = 0,99$ (Sulistiani et al., 2022), dan *Revised Academic Hardiness Scale (RAHS)* dengan 19 item. Validitas isi dinilai 16 pakar, validitas konstruk baik (*factor loading* > 0.7); reliabilitas $\alpha = 0,85$ (Creed et al., 2013).



Gambar 1. Outer loading dan Path Analysis.

Dari gambar diatas didapati nilai outer loading loading > 0.7 menunjukkan bahwa semua indikator variabel penelitian telah memenuhi kriteria validitas konvergen.

Validitas Diskriminan

Tabel 2. Uji Nilai Average Variance Extracted (AVE)

	Average Variance Extracted (AVE)
Dukungan Sosial	0.570
Hardiness	0.574
Stres Akademik	0.635

Daftar pernyataan yang diajukan kepada subjek untuk mengungkap kondisi psikologis yang bersifat subjektif dan individual, seperti harapan dan tekanan.

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh variabel telah mencapai nilai AVE di atas 0,5, sesuai disimpulkan bahwa uji *Convergent Validity* dengan batas minimum yang disyaratkan. Dengan demikian, dapat telah terpenuhi dan dapat diterima.

Tabel 3. Uji Composite Reliability dan Cronbach Alpha

	Composite Reliability	Cronbach's Alpha
Dukungan Sosial	0.941	0.932
Hardiness	0.962	0.959
Stres Akademik	0.969	0.966

Dari table 3 di atas bahwasanya semua konstruksi telah memenuhi persyaratan reliabel/ keterkaitan karena nilai composite reability dan cronbach alpha lebih dari 0,70.

Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan jawaban responden terhadap variabel hardiness, dukungan sosial, dan stres akademik melalui nilai mean, standar deviasi, dan distribusi frekuensi.

Selanjutnya, analisis inferensial menggunakan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM)

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 250 mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di Universitas Medan Area.

Tabel 4. Hasil Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Jenis Kelamin		
Perempuan	154	61.6
Laki-Laki	96	38.4
Total	250	100
Usia		
20-22 Tahun	179	71.6
23-25 Tahun	63	25.2
>25 Tahun	8	3.2
Total	250	100
Fakultas		
Biologi	31	12.4
Ekonomi	43	17.2
Hukum	8	3.2
Pertanian	45	18
Psikologi	66	26.4
Ilmu Sosial dan Politik	24	9.6
Teknik	33	13.2
Total	250	100

Berdasarkan Tabel 4. hasil karakteristik diketahui bahwa mayoritas subjek adalah perempuan yang berjumlah 154 orang, mayoritas subjek berusia 20-22 tahun, dan mayoritas fakultas psikologi sebanyak 66 orang. Terlihat dari 78 % subjek belum bekerja, dan 84.8% subjek melakukan perkuliahan secara offline atau tatap muka. Pada umumnya subjek penelitian sedang melakukan penyusunan proposal bab 1, 2 dan 3

berbasis Partial Least Squares (PLS) dengan software SmartPLS untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel laten. Metode ini dipilih karena mampu mengolah data dengan distribusi non-normal dan ukuran sampel kecil serta dapat menangani konstruk reflektif dan formatif secara simultan. Model dievaluasi berdasarkan indikator Goodness-of-Fit seperti GFI, CFI, TLI, dan RMSEA untuk memastikan kelayakan model secara keseluruhan.

Status Bekerja		
Ya	195	78
Tidak	55	22
Total	250	100
Metode Perkuliahan		
uring/Tatap Muka	212	84.8
Hybrid	38	15.2
Total	250	100
Progres Penyusunan		
Pengajuan Judul	28	11.6
Proses Proposal	67	26.4
Pengajuan Sempro	22	9.2
Sedang Penelitian	58	17.2
Menunggu Sidang	75	23.2
Total	250	100
IPK		
<2.5	1	0.4
>2.5 – 3.0	9	3.6
>3.0 – 3.5	80	32
>3.5 – 4.00	160	64
Total	250	100

dengan persentase 26.4%. Mayoritas subjek memiliki IPK cumlaude >3.5-4.00. Hal ini menjelaskan bahwa hasil dalam penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada subjek dengan karakteristik berbeda. Subjek dengan karakteristik yang berbeda tentu akan menunjukkan hasil yang tidak sama seperti hasil dalam penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Responden

No	Variabel	Kategori	Frequency	Percent	Cumulative Percent
1	Stres Akademik	Rendah	73	29.1	29.2
		Sedang	98	39.0	68.4
		Tinggi	79	31.5	100.0
		Total	250	100.0	
2	Dukungan Sosial	Rendah	10	4.0	4.0
		Sedang	114	45.4	49.6
		Tinggi	126	50.2	100.0
		Total	250	100.0	
3	Hardiness	Rendah	19	7.6	7.6
		Sedang	96	38.2	46.0
		Tinggi	135	53.8	100.0
		Total	250	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi stres akademik, mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang (39,2%), namun proporsi stres akademik tinggi juga cukup besar (31,6%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa mengalami tekanan akademik yang signifikan. Selain itu, skor dukungan sosial berada

pada kategori tinggi yang terdiri dari 126 orang dengan persentase 49.6%, yang artinya skor dukungan sosial dinilai baik. Kemudian hasil kategorisasi *hardiness* didapat dengan skor *hardiness* berada pada kategori tinggi yang terdiri dari 135 orang dengan persentase 54%, yang artinya skor *hardiness* dinilai sangat baik.

Analisis Inferensial Koefisien Relatif (R-Square)

Tabel 5. Koefisien Determinan atau Nilai R-square

	R Square
Stres Akademik	0.193
Hardiness	0.565

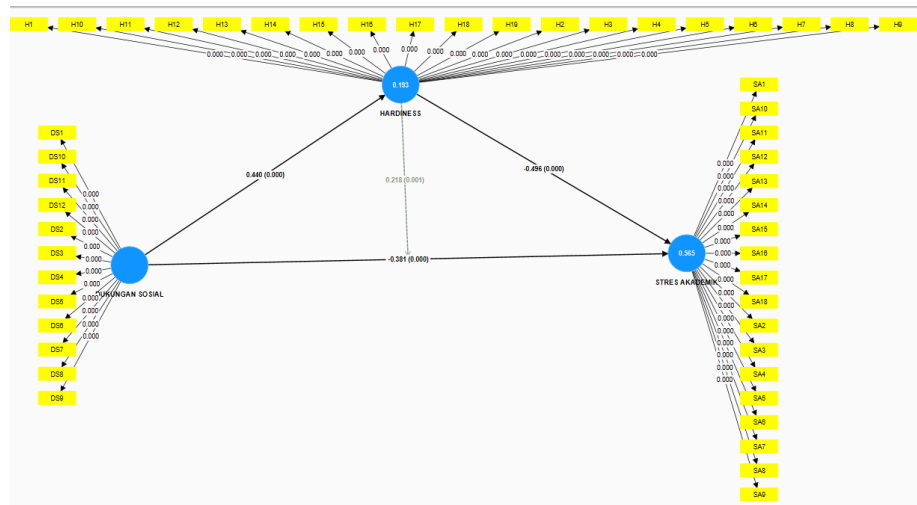
Dari table diatas, dapat dijabarkan bahwa Nilai R-square untuk variabel stres akademik adalah sebesar 0,193. Artinya, variabel dukungan sosial dan *hardiness* secara bersama-sama mampu menjelaskan variabilitas stres akademik sebesar 19,3%. Sementara itu, sisanya yaitu 80,7% mempunyai pengaruh dari variable lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Variabel *hardiness* memiliki nilai R-square sebesar 0,565. Artinya, dukungan sosial mampu menjelaskan variasi dalam *hardiness* sebesar 56,5%. Sedangkan 43,5% sisanya berasal dari pengaruh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

Tabel 6. Nilai Q-square

	Q ² (=1- SSE/SSO)
Hardiness	0.106
Stress Akademik	0.347

Berdasarkan Tabel 6, dapat dijelaskan dengan Nilai Q-Square (Q²) untuk variabel *hardiness* adalah sebesar 0,106, yang berarti lebih besar dari 0. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki relevansi prediktif terhadap *hardiness*, meskipun berada pada kategori pengaruh rendah. Nilai Q-Square (Q²) untuk stres akademik adalah sebesar 0,347. Karena nilai ini lebih besar dari 0, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *hardiness* memiliki kemampuan prediktif terhadap stres akademik dengan tingkat pengaruh yang tergolong moderat

Hasil Uji Hipotesis



Gambar 2. Uji Path Coefficient

Table 9. Hasil Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Langsung

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (Stdev)	T Statistics (O/Stdev)	P Values
Dukungan Sosial >Stres Akademik	-0.381	-0.379	0.068	5.591	0.000
Hardiness>Stres Akademik	-0.496	-0.499	0.067	7.428	0.000
Dukungan Sosial>Hardiness	0.440	0.445	0.063	7.030	0.000

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Tabel 8, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik, ditunjukkan oleh nilai koefisien (original sample) sebesar -0.318. Hubungan ini signifikan secara statistik dengan nilai T-statistik sebesar 5.591 yang melebihi batas kritis 1.96, serta nilai P sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis dinyatakan diterima. Selanjutnya, variabel hardiness juga menunjukkan pengaruh negatif terhadap

stres akademik, dengan koefisien sebesar -0.496 dan nilai T-statistik sebesar 7.428 > 1.96, serta P-Values sebesar 0.000 < 0.05, yang berarti hubungan ini signifikan dan hipotesis dapat diterima. Sementara itu, dukungan sosial terbukti berpengaruh positif terhadap hardiness, dengan nilai koefisien sebesar 0.440, T-statistik 7.030 > 1.96, dan P-Values 0.000 < 0.05. Maka, hipotesis terkait hubungan ini juga diterima.

Tabel 9 : Hasil Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Tidak Langsung

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial >Hardiness > Stres Akademik	-0.218	-0.223	0.048	4.505	0.000

Berdasarkan hasil uji mediasi yang ditampilkan pada Tabel 9, variabel hardiness terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai T-statistik sebesar 4.505 yang lebih besar dari 1.96, serta nilai P sebesar 0.000

yang lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis dinyatakan diterima.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh dan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien -0.315 , nilai t -statistik sebesar 5.868 lebih besar dari 1.96 dan p -value sebesar 0.000 yang berada di bawah ambang 0.05 , dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik, dengan kontribusi sebesar $31,5\%$. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami.

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai segala bentuk kenyamanan, kepedulian, serta penghargaan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya (Angreani, 2020). Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia et al (2023) bahwa mahasiswa yang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan dosen cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dibandingkan dengan mereka yang minim dukungan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Martinez et al (2023) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan jaringan sosial yang kuat cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah.

Berdasarkan hasil analisis data *hardiness* terbukti memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien (original sample) sebesar $-0,496$ dan nilai T -Statistik sebesar $7,428$ yang melebihi batas kritis $1,96$, serta nilai P sebesar $0,000$ yang berada di bawah $0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *hardiness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik dengan kontribusi sebesar $49,6\%$. Berdasarkan temuan tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang baik maka stres akademik yang di alami mahasiswa tersebut cenderung rendah.

Konsep *hardiness* mengacu pada ketangguhan mental seseorang dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup, termasuk tekanan di lingkungan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Satwika (2021) Risana & Kustanti (2020) Kurnia & Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung mampu mengurangi dampak negatif stres akademik. Penelitian lain oleh Abdollahi et al (2015) dan Hayati & Wibawanti (2022) menemukan bahwa *hardiness* berperan mengurangi stres dan ide bunuh diri pada mahasiswa yang memberikan tekanan tambahan bagi mahasiswa.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap *hardiness*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien (original sample) sebesar $0,440$ dan nilai T -Statistik sebesar $7,030$ yang melebihi angka kritis $1,96$, serta nilai P sebesar $0,000$

yang lebih kecil dari $0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *hardiness* dengan kontribusi sebesar 44% .

Penelitian yang dilakukan oleh Hasbi & Alwi (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial memadai dari keluarga, teman-teman dan orang terdekat memiliki tingkat *hardiness* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan. Temuan ini sejalan dengan hasil studi oleh Akbari & Khalatbari (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi positif dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu. Individu yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tekanan dengan cara yang adaptif.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa *hardiness* berperan secara signifikan dalam memediasi hubungan antara dukungan sosial terhadap stres akademik yang ditunjukkan oleh nilai T -Statistik sebesar 4.505 ($> 1,96$) dan nilai P sebesar 0.000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis dinyatakan diterima. Adapun besarnya pengaruh tidak langsung dukungan sosial terhadap resiliensi melalui *hardiness* adalah -0.218 yang mana *hardiness* mampu memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 21.8% .

Dukungan sosial tidak hanya membentuk *hardiness* melalui fungsi emosional dan instrumental, namun juga memberikan landasan bagi mahasiswa untuk mengembangkan *strategi coping* adaptif. Seorang pelajar dengan *hardiness* dan dukungan orang tua yang tinggi umumnya memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan stres, termasuk stres akademik (Elik et al., 2024). Sejalan dengan penelitiannya Rachman & Indriana (2015) yang mengatakan bahwa konteks akademik dukungan sosial memperkuat motivasi internal mahasiswa yang berkontribusi pada peningkatan *hardiness* dan penurunan stress.

Peran *hardiness* memiliki pengaruh penting menurunkan perilaku negatif, seperti menyontek. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang baik, yang pada akhirnya memperkuat integritas akademik mereka (Agustin et al., 2023). Kemudian *hardiness* dianggap mampu membantu individu dalam mengendalikan diri saat menghadapi stres di lingkungan akademik, sehingga mereka tetap mampu bertahan (Kurnia & Ramadhani, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa hanya dengan adanya dukungan sosial saja tidak cukup tanpa diiringi peningkatan *hardiness*. Pendekatan intervensi yang menitikberatkan pada penguatan *hardiness*, dengan dukungan sosial sebagai fondasi, akan lebih optimal dalam mengatasi stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Ini berarti bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Di samping itu, variabel hardiness juga memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik dan berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Dukungan sosial terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan hardiness mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan hardiness merupakan dua faktor penting dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Kontribusi teoritis dari penelitian ini adalah memperkuat temuan sebelumnya bahwa dukungan sosial dan hardiness berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi atau program pengembangan soft skills, seperti pelatihan ketangguhan mental (*hardiness training*) dan peningkatan relasi sosial di lingkungan kampus untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti penggunaan teknik *purposive sampling* yang membatasi generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin turut berkontribusi terhadap stres akademik, seperti kecemasan, regulasi emosi, dan beban kerja akademik.

REFERENSI

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2015). The Role of Hardiness in Decreasing Stress and Suicidal Ideation in a Sample of Undergraduate Students. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 202–222. <https://doi.org/10.1177/0022167814543952>
- Agustin, S. I., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Can Self-Efficacy Serve as a Mediator Variable of Hardiness to Cheating Behavior in College Students? Apakah Efikasi Diri Dapat Berperan sebagai Variabel Mediator Dari Hardiness terhadap Perilaku Menyontek pada Mahasiswa? *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(2), 247–253. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2>
- Akbari, R., & Khalatbari, A. (2025). The Mediating Role of Perceived Social Support and Mindfulness in the Relationship Between Psychological Hardiness and Distress Tolerance Among Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(2), 79–89. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.2.10>
- Amelia, T., Yanti, A. R., & Farouk, E. (2023). Peran Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 2(2), 330–334. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/29740>
- Angreani, S. (2020). Lingkungan Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Kejenuhan Kerja. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 441–450. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(1), 89–96. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/39116>
- Azizah, L. N. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Azwar. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Creed, P. A., Conlon, E. G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the Academic Hardiness Scale: Revision and Revalidation. *Journal of Career Assessment*, 21(4), 537–554. <https://doi.org/10.1177/1069072712475285>
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah* ... <https://journal.literasisains.id/index.php/sehatmas/article/view/3526>
- Dewi, R. P. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa

- Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *InSight*, 19(2).
- Elik, H., Gustaf Tupen Ama, R., & Nenitriana Bete, R. S. (2024). *Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 5(1), 304–313.
http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
- Ernawati, L., & Rusmawati Lilis. (2015). Dukungan sosial Orang tua dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Goff, A. M. (2009). *Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students*. ProQuest Dissertations Publishing.
- Hair et all. (2021). *Classroom Companion: Business Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R AAWorkbook*.
- Hamzah, R., Kunci, K., & Kulia, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Hasbi, & Alwi. (2022). Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Hardiness pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 2, Issue 2).
- Hayati, & Wibawanti. (2022). *The Influence Of Hardiness Personality And Coping Strategies On Burnout In Workers During The Covid-19 Pandemic*.
<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive38>
- Imami, Y. U., Novasyra, A., Utami, N., Alamsyah Lubis, I., & Artikel B S T R A K, H. A. (2022). *STRESS LEVELS OF STUDENTS FACULTY MEDICINE ISLAMIC UNIVERSITY NORTH SUMATRA BATCH 2021 DURING COVID-19 PANDEMIC*.
<https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>
- Iri', Y. K., Setyorini, T. D., & Lekahena, F. (2024). Hardiness as a Predictor of Job Readiness in Final Year Students. *Jurnal Imiah Psikologi*, 12(2), 152–157.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2>
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). *Exploring relationships between academic hardiness and academic stressors in university undergraduates*.
<https://www.researchgate.net/publication/272447155>
- Kuntari, R. D., Satriadi, S., & Septiani, M. I. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Hardiness Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Perkuliahan Online Saat Pandemi. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(2), 62–73.
<https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i2.7713>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 657–666.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). *Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi*.
- Martinez, A. A., Latorre, A. A., Masluk, B., Santos, G. S., Calavera, M. A. S., & Recio, R. (2023). Social support as a mediator in the relationship between technostress or academic stress and health: analysis by gender among university students. *Frontiers in Psychology*, 14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236825>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stress And Its Impact On Students. *InSight*, 20(2).
- permenristekdikti_nomor_44_tahun_2015_snpt. (n.d.).
- Pertiwi, D., Ardiansyah Sembiring, M., Latiffani, C., Sistem Informasi, P., & Royal Kisaran, S. (2023). *JUTSI: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi PENGARUH APLIKASI DIAGNOSA STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN METODE HYBRID BAGI MAHASISWA STMIK ROYAL*. 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.33330/jutsi.v3i2.2220>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 738–749.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Purnasari, K. D., & Abdullah, S. M. (2018). Harga Diri Dan Kematangan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Self Esteem And Career Maturity In Final-Year Undergraduate Students. *InSight*, 20(1).
<https://student.cnnindonesia.com/edukasi>,
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. In *Jurnal Empati*, Oktober (Vol. 6, Issue 4).
- Rachman, A., & Indriana, Y. (2015). *Hardiness Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tingkat Optimisme*.
- Ramdhani, & et all. (2018). *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Gadjah Mada university Press.
- Risana, & Kustanti. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

- Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 9, Issue 5).
- Said, N., Puspitasari Sari, I., Maritho Lauchan, A., Sheillawany, A., Resita, A., Febrian, A., & Aisyahfira Wijaya, A. (2024). *Hubungan Tingkat Stress Dan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir*.
- Sarajar, D. (2016). Pengaruh Pelatihan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *InSight* (Vol. 18, Issue 2).
- Sarifah, S., & Edwina, N. T. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Disiplin Kuliah Dengan Minat Mengikuti Kuliah Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Produksi Pemberitaan Sekolah Tinggi Multi Media Yogyakarta. *InSight*, 17(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Febrian, K. I. (2022). Validation Of The Indonesian Version Of The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (Mpsps): A Rasch Model Approach. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 21, Issue 1).
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. repository.unja.ac.id.
<https://repository.unja.ac.id/52106/>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Zamroni. (2015). *Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa*. 12(2), 51–57.