DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA, *HARDINESS* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

¹Helmy Krisnayanti Elik, ²Roy Gustaf Tupen Ama, ³Evianawati, ⁴Rufina Nenitriana S. Bete
e-mail: elikhelmy@gmail.com
^{1,2,3}Universitas Cendekia Mitra Indonesia
⁴Universitas Timor

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel penelitian, yaitu mahasiswa aktif tingkat akhir berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur ke-3 variabel, yaitu skala stres akademik, skala *hardiness* dan skala dukungan sosial orang tua. Metode analisis data penelitian menggunakan analisis *product moment* dan regresi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa, (1) ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik dengan $r_{xy} = -0.714$, ($p < 0.000$); (2) ada hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik dengan nilai $r_{xy} = -0.712$ ($p < 0.000$); (3) ada hubungan secara simultan antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai $r = 0,761$, $F = 135,72$ ($p < 0.000$). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan *hardiness* dengan stres akademik sebesar 57,9%. Implikasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir memiliki kepribadian tangguh (*hardiness*) dan perlu adanya dukungan sosial orang tua bagi mahasiswa dalam masa mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa terhindar dari stres akademik yang tinggi.

Kata Kunci: Orang Tua, Siswa, *Hardiness*, Stres Akademik, Dukungan Sosial

Abstract

*This research aims to determine the relationship between parental social support and hardiness and academic stress in final year students. The research method used is quantitative correlational. The research sample is active final year students, female and male, who are working on their thesis/final project. The number of samples in this research was 200 students. The research sampling technique used accidental sampling. The research instrument was used to measure the 3 variables, namely the academic stress scale, hardiness scale and parental social support scale. The research data analysis method uses product moment analysis and regression. Research findings show that, (1) there is a negative relationship between hardiness and academic stress with $r_{xy} = -0.714$, ($p < 0.000$); (2) there is a negative relationship between parental social support and academic stress with a value of $r_{xy} = -0.712$ ($p < 0.000$); (3) there is a stimulant relationship between parental social support and hardiness with academic stress with a value of $r = 0.761$, $F = 135.72$ ($p < 0.000$). The effective contribution of family social support and hardiness to academic stress was 57.9%. The implication of this research is that final year students have a tough personality (*hardiness*) and there needs to be social support from parents for students while working on their thesis so that students avoid high academic stress.*

Keywords: Parents, Students, *Hardiness*, Academic Stress, Social Support

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sistem yang sistematis dan struktur dalam proses memperoleh pengetahuan, nilai, dan keterampilan. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan pembelajaran, perihal itu tercantum dalam UU No. 2 Tahun 1989. Jenjang pendidikan merupakan jenjang pengajaran yang diselenggarakan berdasarkan tahap perkembangan pelajar, tujuan yang ingin diraih, serta peluang pengembangan diri. Sistem pendidikan di Indonesia merupakan sebuah perjalanan panjang yang dimulai dari pendidikan prasekolah atau PAUD, dilanjutkan ke jenjang tingkat dasar yang terbagi menjadi dua, yaitu SD dan SMP, kemudian dilanjutkan ke jenjang menengah (SMA, SMK, MA), dan diakhiri dengan sekolah perguruan tinggi yang menawarkan program D3, S1, S2, dan S3. Semua jenjang pendidikan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Hidayat & Abdilah (2019), berperan sebagai pilar fundamental dalam sistem pendidikan nasional dengan misi mencerdaskan kehidupan bangsa.

Siswa harus mematuhi proses pembelajaran dalam sistem pendidikan sejalan dengan kurikulum yang dikembangkan oleh lembaga pendidikan atau sekolah. Kurikulum pendidikan menurut Hidayat & Abdilah (2019) dilaksanakan secara aktif, menarik, dan menantang, untuk mendorong peserta didik lebih berkontribusi dan memberikan waktu yang cukup dalam mengembangkan minat bakat, kreativitas, kemandirian dan pembentukan karakter yang positif. Dengan memiliki akses terhadap pilihan pembelajaran pada tingkat, jalur, dan jenis sekolah yang sama, hal ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencapai potensi mereka sepenuhnya. Dibandingkan dengan jenjang pendidikan lainnya, pendidikan perguruan tinggi merupakan pendidikan yang terakhir. Saat memasuki jenjang perguruan tinggi pelajar bukan lagi disebut siswa, akan tetapi sebutannya menjadi mahasiswa yang mencari ilmu dengan jangka waktu tertentu. Mahasiswa di perguruan tinggi dikatakan perlu mengambil peran yang semakin aktif dan otonom dalam pengambilan keputusan.

Data BPS (Badan Pusat Statistik) menyatakannya pada permulaan tahun 2023 bahwa terdapat 7,8 juta pelajar di perguruan tinggi di Indonesia. Dari banyaknya pelajar tersebut, sekitar 3,3 juta orang bersekolah di institusi negeri dan 4,4 juta orang bersekolah di institusi swasta. Tugas serta tanggung jawab seorang pelajar di perguruan tinggi meliputi belajar, berorganisasi, berinteraksi dengan orang lain, dan mengembangkan keterampilan kepemimpinannya untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. As'ari (2007) menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat menganggap mahasiswa adalah kelompok intelektual dan ilmuwan yang mempunyai tanggung jawab besar dalam menentukan masa depan bangsa. Selain itu, mahasiswa juga harus meluangkan waktu belajar tambahan dan bersiap menghadapi tuntutan sekolah. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk harus banyak belajar dan bersiap menghadapi tuntutan kebutuhan instansi. Ketika tidak dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya di institusi, mahasiswa seringkali merasakan tekanan yang seringkali berujung pada stres. Seiring banyaknya kegiatan akademik yang dilakoni seorang mahasiswa, berbagai permasalahan akademik akan muncul, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, permintaan-permintaan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak memadai, dan banyaknya tugas perkuliahan yang menumpuk.

Biasanya, orang yang mengemban ilmu di perguruan tinggi minimalnya selama tiga atau empat tahun untuk bisa lulus, dan salah satu syaratnya adalah mengerjakan tugas akhir/skripsi yang dibimbing oleh seorang penasehat akademik dengan tahapan yang diawali penyusunan proposal untuk penelitian, melaksanakan penelitian disertai turun ke lapangan, dan terakhir melaporkan hasil penelitian. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan ketika mempersiapkan dan mengerjakan tugas akhir mereka, termasuk masalah akses buku untuk bahan literatur, kendala keuangan, hambatan terkait bimbingan, kemampuan menulis yang kurang memadai, dan lingkungan tempat mereka melakukan penelitian untuk mendapatkan data yang dibutuhkan (Saputra et al., 2021). Berkurangnya motivasi belajar mahasiswa akhir ketika menyelesaikan skripsi, tidak bisa fokus saat bimbingan, mengabaikan tugas skripsi tersebut karena tidak ingin merasa dibebani, dan menghindari dosen pembimbing menjadi penyebab utama terjadinya stres akademik (Gamayanti dkk., 2018). Akibatnya, mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu (Ambarwati et al., 2017). Banyak siswa yang mengalami ketidaknyamanan, tekanan, dan beban dari kondisi yang menuntut kesempurnaan karena banyaknya harapan dan dorongan. Hal ini dapat

menyebabkan stres belajar yang juga dikenal sebagai stres akademik, khususnya di kalangan mahasiswa tahun terakhir.

Menurut Govierts dan Gregoire (2004), stres akademik merupakan akibat dari perasaan seseorang yang tidak mampu melaksanakan dan menyelesaikan studi akademiknya. (Rustam & Tentama, 2020) membagi stres akademik menjadi empat kategori, yaitu: 1) Fisik (*Physiologic*) kategori ini mengacu pada pengalaman yang berkaitan dengan tubuh dan indra manusia. Misalnya, tubuh terasa kaku atau lelah setelah menghadapi peristiwa yang membuatnya stres, merasa pusing saat belajar dan berbicara dengan guru; 2) kognitif (*Kognitive*), yaitu tahapan yang memeriksa skenario stres, seperti memikirkan orang lain saat belajar atau memiliki pikiran negatif pada apa yang belum terjadi; 3) Perilaku (*Behavior*) Kategori ini berkaitan dengan bagaimana seseorang bertindak dalam kondisi stres. Contoh perilaku tersebut, antara lain menangis, tidak mampu mengkomunikasikan kekhawatiran atau masalah yang dihadapinya kepada orang lain, dan bertingkah aneh saat menghadapi situasi yang sulit; 4) Emosi (*Emotional*). Kategori ini mengacu pada pengalaman emosional yang dimiliki oleh seorang pelajar, seperti menghadapi keadaan yang sulit dalam suasana yang penuh tekanan atau stres, memendam emosi negatif ketika belajar, dan tidak menyukai masalah pada waktu belajar.

Hal ini, sejalan dengan fenomena yang peneliti temukan di lapangan. Peneliti melakukan wawancara awal pada 10 orang mahasiswa tingkat akhir pada bulan Desember 2023, hasil wawancara menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh mahasiswa mengalami gejala tubuh berupa gugup, pusing, dan gemetar ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik tugas akhir di perguruan tinggi. Saat dihadapkan pada permasalahan akademik di kampus, sepuluh mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala emosional berupa kesedihan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran ketika mereka takut tidak akan mampu menyelesaikan atau mengatasi permasalahannya. Hal ini juga terlihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh tujuh dari sepuluh orang mahasiswa, mereka mengalami perubahan kebiasaan makan, mulai sering menangis, dan menjadi lebih sensitif. Namun, sejauh ini tidak ada mahasiswa yang berniat atau memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Selain itu, sembilan dari sepuluh mahasiswa mencari solusi untuk mengatasi masalah atau tekanan yang mereka alami. Sehubungan dengan hal itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang berada di semester akhir mengalami stres akademik yang tinggi.

(Busari, 2014) menyatakan bahwa terdapat 2 faktor (penyebab) yang mempengaruhi stres akademik, di antaranya pengaruh dalam diri seseorang atau sering disebut faktor internal dan dari pengaruh dari luar diri seseorang itu sendiri yang disebut faktor eksternal. Kategori-kategori tersebut adalah sebagai berikut keyakinan, karakteristik pribadi (ketahanan), dan pola pikir merupakan faktor yang ada pada diri seseorang (faktor internal). Sedangkan untuk faktor eksternal berasal dari luar seseorang contohnya jadwal belajar yang padat, orang tua yang kompetitif, dukungan sosial, dan tekanan untuk memenuhi standar yang tinggi. Keterlibatan dan suportif dari ayah maupun ibu berperan penting dalam meringankan stres akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial maupun dorongan orang tua terkait prestasi akademis anak-anak biasanya mempunyai dampak yang signifikan terhadap sejumlah besar mahasiswa yang kesulitan secara akademis. Penelitian Ernawati & Rusmawati (2015) mengungkapkan bahwasannya dukungan atau dorongan sosial dengan stres akademik memiliki hubungan tidak positif (negatif), selain itu, mereka juga menyatakan bahwa stres akademik akan rendah apabila dukungan sosialnya semakin tinggi.

Faktor internal lain yang secara signifikan mempengaruhi stres akademik, yaitu hardiness. Stres yang berhubungan dengan prestasi akademik seringkali dipengaruhi oleh kemampuan dan kepribadian tangguh yang dimiliki oleh seorang pelajar. Hal ini serupa dengan temuan penelitian Azizah & Satwika (2021) bahwasannya sedikit kecil kemungkinan seseorang mengalami stres akademik apabila tingkat *hardiness*-nya tinggi, dan sebaliknya. (Sarafino & Smit, 2011) mendefinisikan *hardiness* sebagai serangkaian sifat yang memungkinkan seseorang menahan stres tanpa mengorbankan kesehatannya. Kobassa dan Maddi (dalam Sarafino, 2006) mencantumkan aspek yang terdapat pada *hardiness* adalah tantangan, kontrol, dan komitmen.

Seorang pelajar yang memiliki banyak keberanian akan menjadi tangguh, kuat, dan mampu menangani kejadian-kejadian yang penuh tekanan sambil mempertahankan sikap positif. Seseorang dengan kepribadian *hardiness* akan lebih mahir dan sabar dalam menangani situasi stres, menurut penelitian (Putri & Sawitri, 2017). Stres yang berhubungan dengan Pendidikan akan berkurang dengan hal ini. Ketika dihadapkan pada kondisi yang menantang, pelajar yang kurang berani mungkin merasa bingung, tertekan, cemas, atau tidak bahagia. Akibatnya, seorang pelajar akan merasakan tekanan yang meningkat untuk berprestasi secara akademis (Rahmayanty et al., 2023). Adapun pengajuan hipotesis untuk penelitian ini diantaranya; (1) ada hubungan antara dukungan atau dorongan sosial kedua orang tua (ayah atau ibu) dengan stres akademik mahasiswa semester akhir; (2) adanya hubungan yang negatif diantara *hardiness* juga stres akademik mahasiswa di tingkat akhir; (3) adanya hubungan yang tidak positif (negatif) diantara dukungan sosial keluarga juga *hardiness* secara simultan dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berada di semester akhir yang sedang mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akhirnya berupa skripsi. Penelitian ini melibatkan pengambilan sampel non-probability dengan melibatkan 200 partisipan. Adapun karakteristik sampel dari penelitian ini merupakan mahasiswa aktif baik laki-laki ataupun perempuan yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya, pelajar di institusi perguruan tinggi negeri dan juga perguruan tinggi swasta di Indonesia, yang memiliki orang tua kandung atau angkat, lengkap atau tidak lengkap. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* adalah jenis metode *nonprobability sampling* yang digunakan oleh peneliti.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik, skala *hardiness*, dan skala dukungan sosial orang tua. Skala stres akademik terdiri dari 48 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *chornbach's alpha* sebesar 0.874 dengan jumlah aitem yang valid, yaitu 29 koefisien validitas bergerak dari 0.263 sd 0.621. Skala dukungan sosial orang tua terdiri dari 48 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *chornbach's alpha* sebesar 0.957 dengan jumlah item yang valid, yaitu 44 koefisien validitas bergerak dari 0.269 sd 0.799.

Skala stres *hardiness* terdiri dari 36 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *chornbach's alpha* sebesar 0.924 dengan jumlah item yang valid, yaitu 32 koefisien validitas bergerak dari 0.291 sd 0.748. Setelah mendapatkan instrumen penelitian dianalisis menggunakan program Ms. Excel dan *Statistical program for social science (SPSS) 25,00 for windows*. Data yang terkumpul dari variabel stres akademik, *hardiness* dan dukungan sosial orang tua dilakukan pengujian uji asumsi, yaitu uji linieritas dan normalitas. Pada tahap kedua dilakukan uji korelasi *product moment* digunakan guna menguji hipotesis pertama dan kedua, sedangkan analisis regresi linier berganda untuk menguji hipotesis ketiga.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Untuk mendapatkan informasi lebih detail mengenai kondisi subjek, maka peneliti mengkategorikan data pada skala *hardiness*, dukungan sosial orang tua, juga stres akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan penelitian ini mengacu pada asumsi bahwasannya nilai rata-rata kelompok subjek dapat digunakan sebagai perkiraan nilai sebenarnya dari setiap subjek. Nilai pada setiap skala penelitian ini dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yakni tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2016). Rumus untuk mengkategorikan data tersebut disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Data

Kategori	Interval Skor
$X \leq (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) < X \leq (\mu + 1\sigma)$	Sedang

$$X > (\mu + 1\sigma) \quad \text{Tinggi}$$

Keterangan

X : Skor subjek

μ : Mean hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

Melalui penerapan norma kategorisasi yang telah dijelaskan, variabel stres akademik, dukungan sosial orang tua, dan *hardiness* dapat dikategorikan dengan struktur yang lebih terorganisir. Berikut adalah penguraian hasil kategorisasi:

a. Kategorisasi skala Stres Akademik

Tabel 2. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Stres Akademik	Rendah	$x \leq 58$	44	22,0%
	Sedang	$58 < x \leq 87$	144	72,0 %
	Tinggi	$x > 87$	12	6,0%
Total			200	100%

Pada tabel 2 menunjukkan bahwasanya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir terbagi dalam tiga kategori, yakni kategori rendah dengan persentase 22,0% terdapat 44 orang, kategori sedang dengan persentase 72,0% terdapat 144 orang dan tinggi dengan persentase 6,0% terdapat 12 orang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika mahasiswa tingkat akhir berada di tingkat stres akademik yang sedang.

b. Kategorisasi skala Dukungan Sosial Orang tua

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Dukungan Sosial Orang Tua	Rendah	$x \leq 88$	6	3,0%
	Sedang	$88 < x \leq 132$	77	38,5%
	Tinggi	$x > 132$	117	58,5%
Total			200	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua terbagi dalam tiga kategori: 6 mahasiswa dengan persentase 3,0% pada kategori rendah, sedang sebanyak 77 mahasiswa dengan persentase 38,5%, dan tinggi sebanyak 117 orang dengan persentase 58,5%. Dengan begitu, temuan yang didapat adalah mahasiswa tingkat akhir menerima dukungan sosial dengan kategori tinggi. Kategorisasi skala *hardiness*

Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala Hardiness

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
<i>Hardiness</i>	Rendah	$x \leq 64$	8	4,0 %
	Sedang	$64 < x \leq 96$	88	44,0 %
	Tinggi	$x > 96$	104	52,0 %
Total			200	100%

Analisis tabel 4 menunjukkan bahwasannya tingkatan stres akademik pada mahasiswa semester terakhir diklasifikasikan menjadi tiga kategori: tinggi (104 mahasiswa, 52%), sedang (88 mahasiswa, 44%), dan rendah (88 mahasiswa, 4%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester terakhir mempunyai tingkat stres akademik dengan signifikan tinggi.

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	KSZ	P	Subjek	Keterangan
S A	0,000	0,108	200	Normal
D S O T	0,200	0,095	200	Normal
Hardiness	0,000	0,058	200	Normal

Berdasarkan tabel 5 tentang uji normalitas dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Analisis statistik menunjukkan bahwa variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik data yang normal, dengan nilai $p = 0,108$ (lebih besar dari $0,05$) dan KSZ bernilai $0,000$.
- 2) Data variabel dukungan sosial orang tua pada mahasiswa semester akhir memiliki distribusi normal. Kesimpulan ini diperoleh dari pengujian normalitas yang menghasilkan nilai $p = 0,095$ (lebih besar dari $0,05$) dan KSZ senilai $0,000$.
- 3) Analisis terhadap data variabel *hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa data tersebut memiliki pola distribusi normal. Kesimpulan ini didasarkan pada nilai $p = 0,058$ (lebih besar dari $0,05$) dan nilai KSZ $0,200$ yang diperoleh dari analisis normalitas.

Uji Linearitas

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai		Keterangan
		F	P	
S A	D S O T	201.619	0,000	Linier
S A	Hardiness	237.590	0,000	Linier

Berdasarkan tabel 6 di atas mengenai uji linieritas dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Di antara variabel dukungan sosial ayah atau ibu (orang tua) beserta stres akademik mahasiswa semester terakhir terdapat hubungan yang dimana hal tersebut ditunjukkan dengan F bernilai $201,619$ dan signifikansi linieritas ($p < 0,05$).
- 2) F variabel *hardiness* bernilai $237,590$ menyatakan adanya hubungan linier yang signifikan ($p < 0,05$) di antara variabel *hardiness* beserta stres akademik mahasiswa di semester akhir.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Analisis Korelasi Product Moment

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai korelasi Product moment	P (taraf signifikan)	Keterangan
Stres akademik	D S O T	-0,712	0,000	Signifikan
	Hardiness	-0,714	0,000	Signifikan

Keterangan

S A : Stres Akademik

D S O T : Dukungan Sosial Orang Tua

Berpatok pada tabel 7 di atas dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi *product moment* senilai $-0,712$ ($p < 0,01$), maknanya terdapat hubungan tidak positif yang kuat di antara kedua variabel. Temuan ini serupa dengan hipotesis pertama yang menyatakan bahwasanya terdapat hubungan negatif di antara stres

akademik dan dukungan sosial orang tua. Mahasiswa yang sedang menjalankan tugas akhir, mereka mendapatkan dukungan sosial orang tuanya secara signifikan yang berkontribusi sebesar 50,7% terhadap tingkat stres akademik, adapun sisanya 49,3%, ini diberikan pengaruh oleh faktor-faktor lainnya yang peneliti tidak teliti.

- 2) Perolehan analisis menunjukkan korelasi *product moment* nilainya mendapatkan angka -0,714 ($p < 0,01$) di antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Temuan tersebut menyatakan bahwasannya ada hubungan tidak positif yang kuat di antara *hardiness* dengan stres akademik. Secara signifikan *hardiness* memiliki kontribusi mengenai stres akademik 51,0%, Adapun sisanya (49,0%) ini diberikan pengaruh oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Setelah hipotesis pertama dan kedua dibuktikan dengan analisis *product moment*, hipotesis ketiga diuji melalui analisis regresi linier berganda, adapun temuannya disajikan dengan tabel di bawah ini.

Tabel 8. Analisis Linear Berganda

Nilai Korelasi (R)	R Square	F	P	Keterangan
0,761	0,579	135,572	0,000	Signifikan

Kajian statistik dengan menggunakan regresi linier berganda yang dilakukan guna pengujian hipotesis ketiga menunjukkan hasil yang signifikan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat kesinambungan di antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness*, dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $F = (135,572)$ dan taraf signifikansi ($p < 0,01$). Merujuk pada hasil tersebut, hipotesis ketiga menyatakan bahwasannya ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik secara stimulan diterima. Sumbangan efektif yang diberikan dukungan sosial orang tua dan *hardiness* secara stimulan terhadap stres akademik sebesar 57,9%

Pembahasan

Pengujian hipotesis pertama menunjukkan korelasi negatif -0,712 dengan signifikansi $p < 0,01$, menandakan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kedua variabel. Dukungan sosial orang tua terbukti memiliki efek positif dalam menurunkan tingkatan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik yang tinggi dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial yang kuat bagi para mahasiswa. Ketidakhadiran dorongan sosial dari orang tua dapat memperburuk tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menyatakan bahwasannya dukungan atau dorongan orang tua memiliki kontribusi yang penting dalam membantu ataupun mendorong mahasiswa supaya bisa mengatasi stres akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan dukungan orang tua dan membantu mahasiswa mengatasi stres akademik.

Rajabi et.al (2024) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa ataupun siswa saat mengalami stres akademik akan terus-menerus mengalami pengalaman yang negatif yang bersumber dari stres fisik, emosional, atau psikologis. Sikap disfungsional adalah akar dari banyak masalah kesehatan mental di ranah akademik. Hal temuan menunjukkan dukungan sosial sebagai salah satu solusi paling efektif dalam meminimalisir tingkat stres akademik.

Hasil perolehan tersebut selaras dengan penelitian lain yang meneliti kesinambungan antara stres dan dukungan sosial orang tua (Ernawati & Rusmawati, 2015). Temuan risetnya menyatakan jika dukungan sosial dari orang tua dapat menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik. Penelitian Mukti & Ansyah (2023) juga menemukan hubungan negatif yang serupa antara stres akademik dan dukungan sosial orang tua. Di samping itu, riset ini menyatakan bahwasannya status sosial orang tua memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi akademis. Restrepo et. al (2023) menjelaskan bahwa di lingkungan universitas mahasiswa rentan mengalami stres akademik yang akhirnya akan mempengaruhi berbagai dalam proses pembelajaran, mahasiswa akan sulit berkonsentrasi, cemas, dan merasa putus asa ketika tuntutan yang begitu besar dari universitas dalam

proses perkuliahan. Dalam hal ini dukungan sosial dalam bentuk dukungan orang tua, dukungan guru, dukungan teman sebaya maupun dukungan dari universitas atau perguruan tinggi menjadi salah satu bagian penting dalam menurunkan tingkat stres akademik.

Penelitian Yusuf & Yusuf (2020) mengidentifikasi enam faktor penyebab rendahnya perkembangan akademik, yaitu dukungan orang tua, efikasi diri, *hardiness*, optimisme, motivasi, dan produktivitas. Busari (2014) menekankan bahwa faktor internal dan eksternal juga memainkan peran penting dalam belajar siswa. Faktor internal seperti sikap, keyakinan, dan rasa percaya diri, serta faktor eksternal seperti persaingan orang tua, tekanan sosial, tekanan pendidikan, dan keterbatasan waktu belajar, dapat berkontribusi pada stres akademik para pelajar.

Hasil survei menunjukkan bahwa 50,7% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik sedang, dengan sisanya (49,3%) disebabkan oleh faktor-faktor eksternal yang tidak teridentifikasi oleh penelitian yang dilakukan. Dukungan sosial yang kuat dari orang tua, baik secara finansial maupun emosional, memberikan dorongan dan motivasi bagi mahasiswa untuk mengendalikan perilaku dan menyelesaikan masalah secara konstruktif, daripada terjebak dalam rasa putus asa. Temuan ini serupan dengan penelitian Palangda et al. (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua yang tinggi bisa meminimalisir tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis kedua, yaitu menganalisis kesinambungan di antara *hardiness* dan stres akademik mahasiswa akhir. Data dianalisis menggunakan metode korelasi *product moment*, menghasilkan nilai korelasi $-0,714$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Temuan baru tersebut menyatakan bahwasannya ada kesinambungan yang negatif juga signifikan antara *hardiness* dan stres akademik, di mana mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih minim.

Risana & Kustanti (2020) melakukan penelitian untuk mengkaji hubungan *hardiness* dan stres akademik, menyatakan korelasi tidak positif yang signifikan, yang berarti individu dengan tingkat *hardiness* rendah lebih rentan terhadap stres akademik yang tinggi, sedangkan individu dengan tingkat *hardiness* tinggi umumnya memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hubungan negatif ini menyatakan bahwa *hardiness* dapat menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi stres akademik. Meningkatkan tingkat *hardiness* melalui berbagai intervensi, seperti program pelatihan atau pengembangan karakter, dapat membantu mahasiswa agar lebih resilien juga adaptif pada berbagai yang mereka hadapi terkait tantangan akademik.

Menurut hasil kuesioner penelitian, mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kepribadian *hardiness* yang baik atau tinggi, yang mana hal ini membantu mereka mengatasi stres dari berbagai mata kuliah di institusinya. Hal ini terbukti dengan kontribusi *hardiness* sebesar 51,0%, sementara 49,0% disebabkan oleh faktor lainnya yang diluar cakupan penelitian. Hipotesis ke-3 menunjukkan ada hubungan di antara dukungan orang tua dan *hardiness* secara simultan dengan stres akademik dikaji melalui analisis regresi linier berganda. Hasilnya analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial orang tua dan *hardiness* secara simultan dengan stres akademik, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,761 dengan sumbangan efektif sebesar 57,9%; ($R^2 = 0,579$); ($F = 135,572$, $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan peran penting dukungan sosial orang tua, ketegasan, dan daya tahan individu dalam membentuk hasil belajarnya.

Dengan meningkatnya dukungan orang tua dan *hardiness* maka stres akademik para mahasiswa justru semakin minim. Stres akademik adalah tekanan yang dihadapi mahasiswa akibat tuntutan akademik atau sekolah, yang dapat memicu reaksi emosional, perilaku, pikiran, dan perasaan negatif terkait kehidupan akademik (Barseli et al., 2018). Dukungan sosial orang tua dan *hardiness* adalah penyebab utama yang membantu mahasiswa saat menghadapi berbagai permasalahan, terutama stres akademik. Temuan baru penelitian ini serupa dengan Lestari & Kinayung (2022) yang menemukan bahwa jika *hardiness* dan dukungan orang tua tinggi maka stres akademik semakin rendah. Dukungan orang tua dan *hardines* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada siswa, di mana semakin tinggi kedua variabel tersebut, semakin rendah pula risiko stres akademik yang dialami. Seorang pelajar dengan *hardiness* dan dukungan orang tua yang tinggi umumnya memiliki kemampuan

koping yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan stres, termasuk stres akademik. Hal ini memungkinkan mereka untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif dan terhindar dari konsekuensi negatif seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan *hardiness* dapat menjadi target intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengurangi stres akademik. Meningkatkan *hardiness* melalui berbagai program pelatihan atau pengembangan karakter, serta pemberian dukungan orang tua yang optimal, dapat membantu mahasiswa untuk lebih resilien dan adaptif terhadap berbagai tantangan akademik yang mereka hadapi.

Simpulan (Penutup)

Mengacu pada hasil analisis data dan juga pembahasannya di atas, penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya:

1. Pengajuan dalam penelitian ini terkait uji hipotesis pertama dianggap telah membuktikan adanya kesinambungan antara stres akademik dengan dukungan sosial orang tua, sehingga pengujian hipotesisnya diterima. Tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir memiliki korelasi terbalik dengan dukungan sosial orang tua. Pelajar di perguruan tinggi yang berada di tahun terakhir, mereka mungkin mengalami lebih sedikit stres akademiknya karena meningkatnya dukungan sosial yang datang dari para orang tuanya. Ditemukan bahwa dukungan sosial orang tua dipersentasakan sebesar 50,7% dari kontribusi efektif terhadap stres akademik, dengan karakteristik lain yang peneliti tidak kaji ini persentasenya sebesar 49,3% sisanya.
2. Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini yang menguji hubungan antara stres akademik dengan *hardiness* akademik dinyatakan valid (diterima). Ditemukan pada mahasiswa yang berada di semester akhir, bahwasanya terdapat korelasi tidak positif dan signifikan antara stres akademik dan *hardiness*. Kemampuan untuk mengurangi tingkat stres akademik pelajar tahun terakhir meningkat seiring dengan sifat *hardiness*. Ditemukan juga bahwa *Hardiness* jika dipersentasakan senilai 51,0% dari stres aktual yang dialami mahasiswa akhir, dan 49,0% sisanya berasal dari variabel lain yang peneliti tidak masukkan pada cakupan penelitian.
3. Uji hipotesis ketiga diketahui adanya hubungan antara dukungan atau dorongan sosial orang tua dan *hardiness* dengan stres akademik diterima. Hal tersebut mengacu pada pembuktian bahwa dukungan yang berasal dari orang tua dan *hardiness* senilai 57,9% stres akademik apabila dipersentasakan; faktor tambahan di luar lingkup penelitian ini sebesar 42,1% memberikan pengaruh pada topik yang dikaji jika dipersentasakan.

Ada pun Implikasi dari penelitian ini diantaranya adalah:

1. Bagi Kampus
Temuan oleh peneliti ini diharapkan bisa menjadi dasar atau acuan staf akademik dan dosen di kampus untuk mendorong peningkatan layanan dan bisa meminimalisir permasalahan yang dihadapi mahasiswa, khususnya terkait dengan prestasi akademiknya agar mampu mengantarkan mahasiswa pada kondisi yang lebih tenang dan terbebas dari stres akademik.
2. Untuk Mahasiswa
Pelajar mahasiswa di semester terakhir diharapkan mereka dapat mencegah stres akademiknya yang berlebihan dengan terus mempertahankan kepribadian yang kuat. Untuk mencapai prestasi yang baik juga harus ada keseimbangan, upaya menjaga kebugaran mental dan fisik, serta motivasi yang meningkat ketika muncul gejala stres akademik, baik fisik, kognitif, emosional, maupun perilaku.
3. Untuk Peneliti selanjutnya
Sampel yang menjadi objek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. Bagi peneliti berikutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan referensi dan penelitian yang dilakukan. Selain itu pengembangan objek penelitian yang diseimbangkan dengan bidang lain akan terlihat menarik sebab akan menghasilkan temuan yang beragam.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19.
- Azwar, S. (2017) Metode Penelitian Psikologi: Edisi II. Bandung: Pustaka Pelajar
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMK YANG MENGGUNAKAN KURIKULUM 2013. *Journal Empati*, 4(4).
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situation: study on pendidikan variables in adolescence. *British journal of clinical psychology*, 261-271.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah*.
- Lestari, N. S., & Kinayung, D. (2022). Hardiness dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Academic Stress di SMK Negeri 1 Way Panji. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 5(1), 16–28. <https://doi.org/10.26555/empathy.v4i1>
- Mukti, S. A. S., & Ansyah, E. H. (2023). The Relationship Between Parental Social Support and Academic Stress in University Students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.813>
- Palangda, L., Mandey, L. J., Mamuya, M. P., Ponamon, J. F., Monoarfa, H., & Jacobus, S. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smk 1 Tana Toraja (Vol. 4).
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA TARUNA TINGKAT II POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG. In *Jurnal Empati, Oktober* (Vol. 6, Issue 4).
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2023). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KEPRIBADIAN SISWA. In *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (Vol. 05).
- Rajabi, R., Eslami Aliabadi, H., & Afrazandeh, S. S. (2024). Relationship between social support, dysfunctional attitude, and perceived academic stress in students of Ferdows school of medical sciences. *Journal of Medical Education Development*, 16(52), 75-83.
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. D. L. M. C., & Alemán, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(1), 62-71.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DEPARTEMEN TEKNIK SIPIL UNIVERSITAS DIPONEGORO. In *Jurnal Empati* (Vol. 9, Issue 5).
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating Academic Stress Scale And The Application For Students: Validity And Reliability Test In Psychometrics. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC & TECHNOLOGY RESEARCH*, 9, 1. www.ijstr.org
- Saputra, E., Suarni, W., Marhan, C., & Psikologi, J. (2021). *Locus of Control dan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir* (Vol. 2, Issue 3).
- Sarafino, E., & Smit, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed. Ebook*.
- Yusuf, & Yusuf. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13, No.02,.