PENGARUH *HARDINESS*, DUKUNGAN SOSIAL, DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR ANGKATAN 2022 DI TANJUNGPINANG (STUDI KASUS UMRAH DAN STIE PEMBANGUNAN)

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Manajemen

Rivani Kusuma Handratna

2204020122

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS MARITIM

UNIVERSITAS MARITIM RAJA ALI HAJI

TANJUNGPINANG

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Nama	:	Rivani Kusuma Handratna
NIM	:	2204020122
Jurusan	:	Manajemen Bisnis
Fakultas	:	Ekonomi dan Bisnis Maritim
Judul Skripsi	:	Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang (Studi Kasus UMRAH dan STIE Pembangunan)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dosen penguji dan telah direvisi sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen (S.M) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim Universitas Maritim Raja Ali Haji.

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Indra Firdiyansyah, S.E., M.Si	**Ezky Tiyasiningsih, S.E., M.Si**
NIP. 198902122022031006	**NIP.199202052022032010**

Panitia Penguji

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Bunga Paramita, SE., M.Si NIP. 198401122024212016	Ketua Penguji	.....	22/7 2026
2.	Agriend. S. Putra, S.E., M.E NIP. 198906092022031005	Penguji I	.....	23/7-26
3.	Fradya Randa, S.E., M.E NIP. 198909262022031005	Penguji II	.....	23/7-26
4.	Indra Firdiyansyah, S.E., M.Si NIP. 198902122022031006	Penguji III	.....	22/7 - 26
5.	Ezky Tiyasiningsih, S.E., M.Si NIP. 199202052022032010	Penguji IV	.....	23/7-26

Tanggal Lulus : 09 Juli 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim	Ketua Jurusan Manajemen Bisnis
Dr. Myrna Sofia, S.E., M.Si	**Risdy Absari Indah Pratiwi, S.E., M.Si**
NIP. 198207032015042001	**NIP. 199012132018032001**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	:	Rivani Kusuma Handratna
NIM	:	2204020122
Program Studi	:	Manajemen
Judul Skripsi	:	Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang (Studi Kasus UMRAH dan STIE Pembangunan)

Disetujui untuk digunakan dalam mengajukan Sidang Skripsi.

Tanjungpinang, 11 Juni 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Indra Firdiyansyah, S.E., M.Si	**Ezky Tiyasiningsih, S.E., M.Si**
NIP. 198902122022031006	**NIP.199202052022032010**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim
Universitas Maritim Raja Ali Haji

Ezky Tiyasiningsih, S.E., M.Si
NIP. 199202052022032010

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Maritim Raja Ali Haji maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum pernah dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Maritim Raja Ali Haji.

Tanjungpinang, 09 Juli 2026

Yang membuat pernyataan

Rivani Kusuma Handratna
NIM. 2204020122

MOTTO

"Aku tak perlu menjadi yang paling cepat untuk sampai. Sebab setiap langkah yang kupilih untuk tidak menyerah telah menjadikanku sampai di sini, dan sampai di sini pun adalah sebuah pencapaian."

− Rivani Kusuma H

"Janganlah kamu takut. Sesungguhnya Aku bersamamu, melihat dan mendengar"

− Q.S. Taha:46

"Yang patah tumbuh yang hilang berganti, yang hancur lebur akan terobati, yang sia-sia akan jadi makna, yang terus berulang suatu saat henti, yang pernah jatuh kan berdiri lagi."

− Banda Neira

"Long Story Short, I Survived."

− Taylor Swift

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan selama proses penyelesaian studi, seperti penyusunan skripsi, revisi, penyelesaian tugas akademik, serta tuntutan untuk lulus tepat waktu. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat memengaruhi kondisi psikologis, motivasi belajar, dan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu, *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri menjadi faktor yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *proportionate stratified random sampling* terhadap 94 responden yang berasal dari Universitas Maritim Raja Ali Haji dan STIE Pembangunan Tanjungpinang. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara parsial maupun simultan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,478 menunjukkan bahwa ketiga variabel mampu menjelaskan 47,8% variasi stres akademik mahasiswa akhir. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa akhir. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan perguruan tinggi dalam mengembangkan strategi pengelolaan stres akademik yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Hardiness*, Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

Final-year students are vulnerable to experiencing academic stress due to various demands during the completion of their studies, including thesis writing, revisions, academic assignments, and the pressure to graduate on time. If not properly managed, academic stress may affect students' psychological well-being, learning motivation, and their ability to complete their final projects. Therefore, hardiness, social support, and self-efficacy are important factors that can help students cope with academic pressures. This study aims to analyze the effects of hardiness, social support, and self-efficacy on academic stress among final-year students of the 2022 cohort in Tanjungpinang. This study employed a quantitative approach using proportionate stratified random sampling involving 94 respondents from Universitas Maritim Raja Ali Haji and STIE Pembangunan Tanjungpinang. Data were analyzed using multiple linear regression with SPSS version 27. The findings indicate that hardiness, social support, and self-efficacy have negative and significant effects on academic stress, both partially and simultaneously. The Adjusted R Square value of 0.478 indicates that the three variables explain 47.8% of the variance in academic stress among final-year students. This study concludes that strengthening hardiness, social support, and self-efficacy plays an important role in reducing academic stress. These findings may serve as a reference for students and higher education institutions in developing more effective and sustainable academic stress management strategies.

Keywords: *Hardiness, Social Support, Self-Efficacy, Academic Stress, Final-Year Students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah AWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial, Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 Di Tanjungpinang (Studi Kasus UMRAH Dan STIE Pembangunan)". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim, Universitas Maritim Raja Ali Haji.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agung Dhamar Syakti, S.Pi, DEA selaku Rektor Universitas Maritim Raja Ali Haji.
2. Ibu Dr. Myrna Sofia, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim, Universitas Maritim Raja Ali Haji.
3. Bapak Indra Firdiyansyah, S.E., M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim, Universitas Martim Raja Ali Haji sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Teddy Haryadi, S.E., M.Ak selaku Wakil Dekan II Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim, Universitas Martim Raja Ali Haji.
5. Ibu Risdy Absari Indah Pratiwi, S.E., M.Si., selaku ketua jurusan Manajemen dan Bisnis Maritim, Universitas Maritim Raja Ali Haji.

6. Ibu Ezky Tiyasiningsih, S.E., M.Si., selaku Koordinator Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim, Universitas Maritim Raja Ali Haji sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan yang membangun penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepada pimpinan beserta seluruh civitas akademika STIE Pembangunan Tanjungpinang, terima kasih atas izin, kesempatan, serta dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim Universitas Maritim Raja Ali Haji yang telah memberikan ilmu pengetahuan, dan pengalaman, selama penulis menempuh pendidikan.
9. Kepada seluruh responden penelitian dan narasumber wawancara, penulis mengucapkan terima kasih atas kesediaan meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Iwan Handratna dan Ibu Qalbiahtin, dua orang yang selalu mengusahakan anak perempuan keduanya ini untuk menempuh pendidikan sarjana meski mereka tidak merasakannya. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak pernah lelah mendoakan penulis, bahkan ketika penulis sedang jauh dari pelukan itu. Sebab pada akhirnya, jalan yang paling jauh pun menemukan ujungnya ketika doa Ayah dan Ibu menjadi penunjuk arahmya.

11. Kakak dan adik tercinta, Rindiani Handratna dan Rafi Jibran Handratna. Terima kasih telah menjadi tempat untuk berbagi tawa, lelah, dan harapan. dari setiap proses yang penulis lalui.
12. Untuk Natasya Cahya Anjani, terima kasih karena telah menjadi saudara yang dipilih oleh waktu, yang membersamai setiap cerita, tawa, dan air mata sejak awal perkuliahan dan memilih untuk tetap tinggal hingga hari ini. Untuk Yesica Novriyanti Sinaga, terima kasih karena selalu hadir dengan kepedulian dan nasihat-nasihat baik yang tak pernah lelah diberikan dan menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah benar-benar berjalan sendirian. Terima kasih untuk kalian berdua karena telah menjadi rumah yang penulis temukan di perantauan waktu. Sebab, tumbuh menjadi dewasa tidak terasa begitu menakutkan ketika dijalani bersama kalian. Pada akhirnya, penulis percaya bahwa Tuhan tidak pernah salah mempertemukan manusia, dan salah satu bentuk kasih-Nya dalam hidup penulis adalah menghadirkan kalian untuk tumbuh bersama hingga hari ini.
13. Teman-teman "no jurnal-jurnal" yaitu Siska Efrimaryanti, Annisa Ritonga, Anisa Serli Melinda, Vanessa Patricya Tambunan, dan Afrelita Natalia V.M, Terima kasih untuk setiap tawa yang dibagikan, dukungan yang diberikan, dan kebersamaan yang telah menjadikan perjalanan 4 tahun ini terasa lebih berwarna.
14. Teman-teman seperjuangan, yaitu Husnul Chotimah, Ivana Leora, dan Ramda Fitri Patricia. Terima kasih untuk setiap cerita, dukungan, doa, dan kebersamaan yang tercipta di tengah hari-hari yang tidak selalu mudah.

Terima kasih karena selalu hadir untuk saling menguatkan, bertukar keluh kesah, dan meyakinkan bahwa setiap proses yang dijalani akan menemukan akhirnya.

15. Untuk Suciyati Amandha, Alya Natasyah, Eka Putri Nuraini, Michelle Febryani dan Windya Bintang Auzasica sahabat-sahabat penulis sejak bangku SMA hingga saat ini. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan yang senantiasa diberikan dalam setiap proses yang penulis lalui.
16. Teman-teman "BPH ECS" yaitu Tiara Inka Kirani, Suci Rahmadani dan Dwi Rahayu Fazira terima kasih telah menjadi teman seperjuangan penulis dalam perjalanan berorganisasi. Terima kasih untuk setiap proses yang telah kita lalui bersama baik sebagai bagian dari Badan Pengurus Harian maupun bagian cerita baik yang menyenangkan diluar organisasi yang kita jalani.
17. Teman-teman "Ayam Golek Opah" yaitu Isnovera Asdayanti, Nabilah Putri dan Muhammad Zulkifli, terima kasih untuk setiap tawa, cerita, dan kebersamaan yang menjadikan perjalanan ini terasa lebih hangat. Semoga waktu tidak pernah menghapus baiknya pertemuan kita dan semoga hal-hal baik senantiasa menyertai langkah kita di kemudian hari.
18. Seluruh Teman-teman KKN 01 Kawal 2025 atas cerita baik sebulan yang akan selalu penulis kenang dengan penuh syukur. Teruntuk Yola Ade Safitri, terima kasih telah menjadi teman terdekat sejak masa KKN, yang selalu ada untuk berbagi cerita, mendengarkan setiap keluh kesah dan membersamai banyak hal hingga saat ini. Terima kasih juga terkhusus untuk

Zayus Muazrian, Gery Pratama dan Fahmi untuk setiap dukungan, doa dan kenangan baik yang memberikan warna dalam setiap kebersamaan yang kita lalui.

19. Seluruh teman-teman UKM ECS.POSURE yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang tumbuh begitu baik selama masa perkuliahan penulis. Di tempat ini, penulis tidak hanya belajar tentang tanggung jawab dan proses, tetapi juga dipertemukan dengan banyak manusia baik yang menjadikan perjalanan ini terasa lebih hangat
20. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri telah memilih untuk tetap bertahan hingga hari ini. Terima kasih telah menerima bahwa bertumbuh tidak selalu tentang berlari lebih cepat, tetapi juga tentang memberi ruang untuk berhenti sejenak, menangis, dan kembali melangkah. Semoga setelah ini, diri ini selalu dipeluk oleh hal-hal baik yang selama ini didoakan, dan semoga tidak pernah lupa bahwa ia juga layak dicintai, terutama oleh dirinya sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Tanjungpinang, Juli 2026

Rivani Kusuma Handratna

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iv**

MOTTO ..... **v**

ABSTRAK ..... **vi**

ABSTRACT ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **xiii**

DAFTAR TABEL ..... **xix**

DAFTAR GAMBAR ..... **xxi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xxii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 7

1.3 Pembatasan Masalah 8

1.4 Perumusan Masalah 9

1.5 Tujuan Penelitian 9

1.6 Manfaat Penelitian 10

1.7 Sistematika Penulisan 11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 13

2.1 Kajian Pustaka..... 13

2.1.1 *Grand Theory* 13

2.1.2 Stres Akademik 14

2.1.2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 16

2.1.2.2 Indikator Stres Akademik..... 17

2.1.3 *Hardiness*..... 19

2.1.3.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Hardiness* 20

2.1.3.2 Indikator *Hardiness* 21

2.1.4 Dukungan Sosial..... 22

2.1.4.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial 24

2.1.4.2 Indikator Dukungan Sosial..... 25

2.1.5 Efikasi Diri 25

2.1.5.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri..... 27

2.1.5.2 Indikator Efikasi Diri..... 28

2.2 Penelitian Terdahulu 28

2.3 Kerangka Pemikiran..... 32

2.4 Pengembangan Hipotesis 33

2.4.1 Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang. 33

2.4.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang. 34

2.4.3 Pengaruh Efikasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang. 35

2.4.4 Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. 36

2.5 Hipotesis 37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 38

3.1 Desain Penelitian 38

3.2 Objek dan Ruang Lingkup Penelitian 38

3.3 Operasional Variabel Penelitian 39

3.3 Teknik Penentuan Populasi dan Sampel 41

3.3.1 Populasi 41

3.3.2 Sampel 42

3.4 Metode Pengumpulan Data 44

3.4.1 Data Primer 44

3.4.2 Data Sekunder 45

3.5 Teknik Analisis Data 45

3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif 45

3.5.2 Uji Kualitas Data 46

3.5.2.1 Uji Validitas 46
3.5.2.2 Uji Reliabilitas 47
3.5.3 Uji Asumsi Klasik 47
3.5.3.1 Uji Normalitas 47
3.5.3.2 Uji Multikolinearitas 48
3.5.3.3 Uji Heterokedastisitas 48
3.5.4 Analisis Regresi Linear Berganda 49
3.5.5 Uji Hipotesis 50
3.5.5.1 Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji t) 50
3.5.5.2 Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F) 50
3.5.5.3 Koefesien Determinasi (R^2) 51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 52
4.1 Deskripsi Data 52
4.1.1 Gambaran Umum Responden 52
4.1.1.1 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 53
4.1.1.2 Identitas Responden Berdasarkan Usia 53
4.1.1.3 Identitas Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi 54
4.2 Deskripsi Variabel 55
4.2.1 Deskripsi Variabel *Hardiness* 56
4.2.2 Deskripsi Variabel Dukungan Sosial 58

4.2.3 Deskripsi Variabel Efikasi Diri 60

4.2.4 Deskripsi Variabel Stres Akademik 63

4.3 Hasil Penelitian 66

4.3.1 Uji Kualitas Data 66

4.3.1.1 Uji Validitas 66

4.3.1.2 Uji Reliabilitas 67

4.3.2 Uji Statistik Deskriptif 68

4.3.3 Uji Asumsi Klasik 70

4.3.3.1 Uji Normalitas 70

4.3.3.2 Uji Multikolinearitas 72

4.3.3.3 Uji Heterokedastisitas 73

4.3.4 Analisis Regresi Berganda 74

4.3.5 Uji Hipotesis 76

4.3.5.1 Uji t (Parsial) 76

4.3.5.2 Uji F (Simultan) 78

4.3.5.3 Koefesien Determinasi (R^2) 79

4.4 Pembahasan Hipotesis 80

4.4.1 Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang. 80

4.4.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang. 82

4.4.3 Pengaruh Efikasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang 83

4.4.4 Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. 85

BAB V KESIMULAN DAN SARAN 87

5.1 Kesimpulan..... 87

5.2 Saran..... 89

DAFTAR PUSTAKA..... 91

LAMPIRAN..... 96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan 2022 Tanjungpinang 4

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu 28

Tabel 3. 1 Operasional Variabel..... 40

Tabel 3. 2 Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan 2022 Tanjungpinang 42

Tabel 3. 3 Distribusi Sampel..... 44

Tabel 3. 4 Pengukuran Skala Likert..... 45

Tabel 4. 1 Distribusi Responden 52

Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 53

Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Usia..... 53

Tabel 4. 4 Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi..... 54

Tabel 4. 5 Kategori Interpretasi Nilai Rata-Rata Responden..... 55

Tabel 4. 6 Jawaban Responden Terhadap Variabel Hardiness 56

Tabel 4. 7 Jawaban Responden Terhadap Variabel Dukungan Sosial..... 58

Tabel 4. 8 Jawaban Responden Terhadap Variabel Efikasi Diri 60

Tabel 4. 9 Jawaban Responden Terhadap Variabel Stres Akademik..... 63

Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas Variabel Penelitian..... 66

Tabel 4. 11 Hasil Uji Reliabilitas..... 68

Tabel 4. 12 Hasil Uji Statistik Deskriptif..... 69

Tabel 4. 13 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov 71

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas..... 72

Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas..... 74

Tabel 4. 16 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda 74

Tabel 4. 17 Hasil Uji t 77

Tabel 4. 18 Hasil Uji F 79

Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefesien Determinasi 80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran 32

Gambar 4. 1 Hasil Grafik P-Plot 70

Gambar 4. 2 Hasil Grafik Histogram 72

Gambar 4. 3 Hasil Grafik Scatterplot 73

UNIVERSITAS MARITIM RAJA ALI HAJI
BELAJAR DAN BERTANYA TIADA JEMU

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pra Survey 96

Lampiran 2 Dokumentasi Wawancara 99

Lampiran 3 Surat Penelitian 100

Lampiran 4 Kuesioner 102

Lampiran 5 Bukti Penyebaran Kuesioner 106

Lampiran 6 Tabulasi Data 107

Lampiran 7 Hasil Olah Data 115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan fondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang mampu bersaing di era modern ini. Lewat pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi terbaiknya agar siap menghadapi berbagai tantangan dalam dunia kerja. Namun, proses dalam menempuh pendidikan, terutama di jenjang perguruan tinggi, tidak selalu berjalan mulus dan bebas masalah. Padatnya aktivitas akademik yang dijalani mahasiswa sering kali menjadi pemicu munculnya berbagai hambatan, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tuntutan akademik yang tinggi, kemampuan manajemen waktu yang kurang optimal, serta penumpukan pekerjaan perkuliahan yang menimbulkan tekanan tersendiri.

Salah satu fase paling menantang bagi mahasiswa adalah masa akhir studi, ketika mereka harus menyelesaikan skripsi, mengikuti ujian akhir, dan mempersiapkan diri menghadapi masa transisi menuju dunia kerja atau studi lanjut. Dalam perspektif manajemen sumber daya manusia, mahasiswa tingkat akhir merupakan calon tenaga kerja yang sedang membentuk kesiapan mental dan profesional. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti keterbatasan waktu, kesulitan penelitian, tekanan untuk segera lulus, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sekitar. Kondisi ini menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang paling rentan mengalami stres akademik.

Menurut WHO, stres akademik menjadi salah satu masalah global yang signifikan, dengan prevalensi mencapai 71,6% di kalangan mahasiswa Indonesia. Menurut Subandi *et al*. (2025:35-36) stres akademik adalah kondisi ketika remaja atau mahasiswa memberikan reaksi negatif, baik dalam bentuk perilaku maupun emosi, sebagai respons terhadap tuntutan akademik atau aktivitas belajar mengajar. Stres ini apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Dalam beberapa kasus, peningkatan stres akademik yang berkepanjangan bahkan dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, merasa putus asa, dan gagal menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia yang akan dihasilkan oleh lembaga pendidikan tinggi.

Stres akademik dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, antara lain beban akademik yang berlebihan, tekanan dari keluarga untuk berprestasi, pengaruh lingkungan sosial seperti persaingan antar teman, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Beberapa faktor yang juga berkontribusi terhadap munculnya stres akademik antara lain kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta kurangnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan lingkungan sekitar, tingkat keyakinan diri, dan kekuatan pribadi dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Di Tanjungpinang, fenomena ini turut dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2022 yang saat ini merupakan mahasiswa tingkat akhir dan sedang berada dalam fase penyusunan tugas akhir. Salah satunya berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mereka mengalami tekanan akademik yang berasal dari proses penyusunan skripsi, banyaknya revisi yang harus diselesaikan, target untuk lulus tepat waktu, keterlambatan respons dosen pembimbing, tuntutan dari orang tua, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan keterlambatan kelulusan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa sering merasa tertekan, banyak pikiran (*overthinking*), kesulitan mengatur waktu, serta mengalami stres dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka menghadapi tekanan selama proses penyelesaian studi dimana ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik dapat berdampak pada penurunan performa akademik, motivasi, serta kesiapan mereka untuk beradaptasi di dunia kerja. Menurut Agustiningsih (2019) mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dimana 47,06% responden merasakan tekanan yang berasal dari tuntutan dan beban akademik yang mereka hadapi. Hasil penelitian serupa di Indonesia oleh Maulana & Paryontri (2024) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir berada pada kategori stres akademik yang tinggi selama proses perkuliahan. Data tersebut menggambarkan bahwa stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami mayoritas mahasiswa, terutama pada tahap akhir studi.

Berdasarkan data mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Maritim Raja Ali Haji dan STIE Pembangunan Tanjungpinang, jumlah mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahan tergolong cukup banyak dan berasal dari

berbagai program studi. Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi dalam proses penyelesaian studi. Adapun jumlah mahasiswa angkatan 2022 yang menjadi populasi penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan 2022 Tanjungpinang

Perguruan Tinggi	Jumlah
Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH)	1303
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Tanjungpinang	339
Total	**1642**

Sumber : BAPKK UMRAH dan BAAK STIE, 2026

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Maritim Raja Ali Haji dan STIE Pembangunan Tanjungpinang berasal dari berbagai program studi. Perbedaan karakteristik dan tuntutan akademik yang dihadapi selama proses perkuliahan, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir memungkinkan mahasiswa mengalami tingkat tekanan akademik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam menghadapi tekanan akademik adalah *hardiness*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi proses studi dengan lebih efektif dan berhasil mencapai target yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi hingga masa akhir studi (Kurnia & Ramadhani, 2021). Berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa tetap berusaha menyelesaikan permasalahan akademik yang dihadapi meskipun mengalami tekanan selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa berupaya tetap tenang, mencari solusi atas hambatan yang dihadapi, mempertahankan target kelulusan,

serta kembali melanjutkan pengerjaan skripsi setelah melakukan berbagai cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Temuan tersebut menunjukkan adanya kemampuan untuk bertahan dan menghadapi tekanan akademik yang sejalan dengan konsep *hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang diduga berperan dalam menurunkan stres akademik adalah dukungan sosial. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang, mengurangi tekanan yang dirasakan, serta meningkatkan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir dan adanya dukungan sosial yang baik tersebut membuat mahasiswa lebih mampu menghadapi stres akademik secara lebih positif dan lebih terarah (Tiyas & Anggara, 2025). Berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memperoleh dukungan dari orang tua, teman, maupun orang terdekat selama proses penyelesaian skripsi. Dukungan tersebut diberikan dalam bentuk motivasi, semangat, bantuan dalam mengerjakan tugas, menemani proses bimbingan dan revisi, serta menjadi tempat berbagi keluh kesah. Mahasiswa juga mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan membantu mereka merasa lebih tenang, termotivasi, dan mampu menghadapi tekanan akademik selama menyelesaikan studi.

Faktor lain yang diduga berperan dalam menurunkan stres akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi umumnya mampu mengatur waktu dan usaha secara efektif, menyeleksi tugas-tugas yang sesuai

dengan kemampuannya, serta berfokus pada penyelesaian pekerjaan yang diyakini dapat mereka capai tanpa memaksakan diri melebihi batas kemampuan (Rossanti & Mudhar, 2025). Berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat keyakinan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan studi tepat waktu. Meskipun menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan skripsi, sebagian besar mahasiswa tetap menunjukkan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akhir dan mencapai target kelulusan. Selain itu, keinginan untuk membanggakan orang tua, mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa untuk terus bertahan dan menyelesaikan studi. Temuan tersebut menunjukkan adanya peran efikasi diri dalam menghadapi tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan studi sebelumnya, ketiga variabel ini telah terbukti secara umum memiliki pengaruh terhadap tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan dengan sikap positif, tetap menjaga produktivitas serta kinerja, karena mereka tidak mudah merasa tertekan saat menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan (Kurnia & Ramadhani, 2021). Studi terdahulu yang dilakukan Kasanah (2022) menyatakan bahwa *hardiness* mampu berperan sebagai protektor utama dari stres akademik. Hidayat (2025) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya muncul sebagai faktor penting dalam mengurangi stres dan kecemasan akademis.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut hanya meneliti satu atau dua variabel independen secara terpisah, sehingga hubungan simultan antara *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik belum banyak dieksplorasi secara bersamaan, terutama dalam konteks mahasiswa akhir di wilayah Tanjungpinang. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada mahasiswa di kota besar dengan dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang relatif berbeda. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu perlunya kajian yang lebih komprehensif untuk mengetahui bagaimana ketiga faktor tersebut secara simultan memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa di daerah dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai dinamika stres akademik mahasiswa akhir dengan judul **"Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang (Studi Kasus UMRAH dan STIE)".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa akhir, yaitu:

1. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi, seperti revisi, *deadline*, target kelulusan, dan persiapan memasuki dunia kerja yang berpotensi menimbulkan stres akademik.

2. Mahasiswa menunjukkan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik selama masa perkuliahan, sehingga diperlukan kajian mengenai peran *hardiness* dalam menghadapi stres akademik.
3. Dukungan yang diterima mahasiswa dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar diduga turut berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang dialami.
4. Keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akhir dan menghadapi berbagai tantangan akademik juga diduga berbeda-beda, sehingga perlu dikaji kaitannya dengan stres akademik yang dialami mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka peneliti membatasi penelitian ini pada:

1. Mahasiswa angkatan 2022 Universitas Maritim Raja Ali Haji dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang sebagai objek penelitian.
2. Variabel independen yang diteliti adalah *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri.
3. Variabel dependen yang diteliti adalah stres akademik mahasiswa.
4. Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh antarvariabel tanpa membahas faktor lain di luar variabel yang ditetapkan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?
3. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?
4. Apakah *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.
3. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.
4. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama, yaitu manfaat akademis dan manfaat praktis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu serta penerapannya dalam kehidupan nyata sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, pendidikan dan manajemen stres akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi empiris mengenai hubungan antara *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

   a) Bagi Mahasiswa

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akhir akan pentingnya membangun kepercayaan diri, ketahanan diri, dan hubungan yang sehat dengan sekitar sebagai fondasi dalam menghadapi stres akademik sekaligus mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia kerja.

   b) Bagi Universitas

      Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak universitas untuk merancang program pembinaan dan

pendampingan mahasiswa akhir, seperti pelatihan manajemen stres, atau peningkatan efikasi diri melalui kegiatan kampus.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau acuan bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji topik serupa, baik dengan memperluas variabel, menambah faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik, maupun menerapkan metode penelitian yang berbeda.

1.7 Sistematika Penulisan

Bagian ini penulis menyajikan mengenai isi proposal ini secara keseluruhan melalui sistematika penulisan. Sistematikanya adalah berikut ini:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, batasan penelitian serta sistematika penelitian.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Berisi kajian teori, penelitian yang relevan, kerangka pemikiran serta hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Berisi objek dan ruang lingkung penelitian, jenis penelitian, populasi serta sampel, operasionalisasi variabel, serta teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berisi mengenai lokasi penelitian, deskripsi data, hasil analisis sekaligus pembahasan.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 *Grand Theory*

Landasan teori yang mendasari penelitian ini adalah *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Menurut teori ini, individu tidak secara otomatis mengalami stres ketika menghadapi suatu peristiwa. Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan atau tekanan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut.

Teori ini juga menjelaskan bahwa proses terjadinya stres melibatkan dua tahap penilaian. Tahap pertama adalah *primary appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap suatu situasi apakah dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau tidak menimbulkan konsekuensi tertentu. Tahap kedua adalah *secondary appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap kemampuan serta sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut. Apabila individu menilai bahwa kemampuan yang dimiliki tidak memadai untuk mengatasi tuntutan yang ada, maka kondisi tersebut akan memunculkan stres. Sebaliknya, apabila individu memiliki sumber daya yang memadai, maka individu akan lebih mampu melakukan *coping* sehingga tingkat stres dapat berkurang.

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa akhir angkatan 2022 menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, revisi, penyelesaian tugas,

target kelulusan, serta tekanan akademik lainnya. Berdasarkan *Transactional Theory of Stress and Coping*, *hardiness* merupakan sumber daya internal yang membantu mahasiswa memandang tekanan sebagai tantangan, tetap berkomitmen, dan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan akademik. Dukungan sosial merupakan sumber daya eksternal yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun dosen, sehingga mahasiswa merasa memperoleh bantuan emosional, informasi, maupun bantuan nyata dalam menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi berbagai tuntutan akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, teori ini memberikan landasan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh proses penilaian terhadap tuntutan akademik dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam penelitian ini, *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri dipandang sebagai sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik. Semakin baik *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin besar kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik sehingga tingkat stres akademik cenderung menurun.

2.1.2 Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang mempengaruhi kesehatan psikologis maupun fisik mahasiswa. Stres ini muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya secara efektif. Berbagai faktor dapat memicu stres akademik, seperti beban tugas yang berat, suasana belajar yang kompetitif, serta ekspektasi pribadi terhadap pencapaian. Stres akademik

didefinisikan sebagai ketegangan emosional dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tekanan pendidikan, yang dipengaruhi oleh ekspektasi eksternal seperti tuntutan institusi dan keluarga serta tekanan internal berupa ambisi dan tujuan akademik pribadi (Sailo & Varghese, 2024).

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi yang dialami siswa atau mahasiswa akibat kelebihan tugas dan tuntutan pendidikan (Barseli *et al*., 2020). Stres akademik muncul dari tuntutan akademik maupun non-akademik yang tinggi, dan menjadi semakin berdampak ketika mahasiswa tidak memiliki strategi coping yang efektif (Geronimo *et al*., 2023). Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang penuh tekanan yang dipicu oleh berbagai tuntutan pendidikan baik dari orang tua, guru, keluarga, dan teman sebaya ditambah dengan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi dan beratnya sistem ujian (Borah *et al*., 2022). Secara garis besar stres akademik merupakan kondisi tertekannya kondisi mental dan fisik mahasiswa ketika tuntutan akademik dirasakan melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya. Tekanan ini biasanya muncul akibat tingginya beban tugas, sistem evaluasi yang ketat, serta dorongan dari lingkungan maupun diri sendiri untuk mencapai prestasi tertentu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik muncul ketika mahasiswa tidak memiliki strategi coping yang memadai, sehingga tuntutan akademik yang berat berubah menjadi ketegangan emosional yang mengganggu proses belajar dan kesejahteraan mereka.

2.1.2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Taylor (2018:138-143) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik.

1) Optimis

   Optimisme merupakan salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan. Individu yang optimis memandang masalah sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sehingga lebih adaptif dalam menghadapi stres. Sebaliknya, kurangnya optimisme membuat seseorang lebih mudah merasa gagal, takut menghadapi kegagalan, dan akhirnya mengalami stres yang lebih tinggi dalam situasi akademik.

2) Afek Negatif

   Individu yang cenderung memiliki afek negatif seperti mudah merasa cemas, sedih, atau tegang lebih rentan mengalami stres. Afek negatif meningkatkan sensitivitas individu terhadap stresor, sehingga beban yang sebenarnya ringan dapat terasa lebih berat.

3) Kontrol psikologis

   Kontrol psikologis merujuk pada keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengatur, memengaruhi, atau mengendalikan situasi yang terjadi dalam hidupnya. Individu yang memiliki rasa kendali tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah karena mereka percaya bahwa tindakan yang mereka lakukan dapat mengubah hasil.

4) Strategi Koping

Koping yang terarah pada pemecahan masalah atau pengaturan emosi secara adaptif dapat menurunkan stres, sedangkan koping yang menghindar cenderung meningkatkan tekanan psikologis.

5) Resiliensi

Resiliensi berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang baik mampu pulih dari pengalaman yang menekan serta kembali pada kondisi psikologis yang stabil. Selain itu, resiliensi membuat individu lebih mudah menyesuaikan diri secara fleksibel terhadap berbagai tuntutan atau perubahan situasi yang dapat memicu stres.

2.1.2.2 Indikator Stres Akademik

Terdapat beberapa indikator stres akademik (Rahmawati *et al*., 2025).

1) Tekanan belajar

Tekanan belajar mengacu pada perasaan tertekan yang muncul akibat tuntutan akademik seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, dan standar penilaian yang tinggi. Mahasiswa sering merasa terbebani untuk terus berprestasi dan bersaing dengan teman sebaya, yang dapat menimbulkan ketegangan emosional dan kelelahan mental.

2) Beban tugas kuliah

Indikator ini mencakup persepsi mahasiswa terhadap banyaknya tugas, proyek, dan tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Ketika beban tugas terasa berlebihan, mahasiswa

cenderung mengalami stres, kehilangan motivasi, bahkan penurunan konsentrasi belajar.

3) Kekhawatiran terhadap hasil akademik

   Kekhawatiran ini berkaitan dengan rasa takut gagal, cemas terhadap nilai ujian, atau ketakutan tidak mampu memenuhi ekspektasi dosen dan orang tua. Perasaan cemas berlebihan terhadap hasil akademik dapat memicu gangguan tidur, kesulitan fokus, serta menurunkan kepercayaan diri mahasiswa.

4) Ekspektasi diri

   Ekspektasi diri mencerminkan dorongan internal mahasiswa untuk mencapai hasil akademik tertentu sesuai standar pribadinya. Mahasiswa dengan ekspektasi diri yang terlalu tinggi sering kali menuntut kesempurnaan, dan ketika hasilnya tidak sesuai harapan, muncul tekanan emosional yang memperburuk stres akademik.

5) Keputusasaan

   Keputusasaan merupakan kondisi ketika mahasiswa mulai merasakan hilangnya keyakinan dan semangat dalam menghadapi tuntutan akademik yang dijalani. Kondisi ini dapat muncul ketika mahasiswa merasa usaha yang telah dilakukan belum menunjukkan hasil yang sesuai harapan, sehingga menimbulkan perasaan kecewa, pesimis, dan menurunnya motivasi untuk melanjutkan proses akademik.

2.1.3 *Hardiness*

Hardiness merupakan serangkaian ciri-ciri kepribadian yang secara efektif berperan sebagai sumber daya perlawanan bagi individu ketika menghadapi situasi atau kejadian hidup yang penuh tekanan (Nastasia *et al*., 2023). Dalam konteks mahasiswa, *hardiness* berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. *Hardiness* dipandang sebagai suatu disposisi kepribadian yang memungkinkan individu mampu mengembangkan strategi coping yang efektif dalam menghadapi berbagai persoalan dengan melihat stres sebagai hal yang wajar dan bagian tak terpisahkan dari kehidupan, sehingga lebih mudah menemukan solusi atas masalah yang dihadapi (Ramadhona & Sovitriana, 2021).

Berdasarkan Teori *hardiness* oleh Kobasa (1982, dalam Mund, 2016) konsep ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*, yang bekerja bersama untuk membentuk pola sikap tangguh dalam diri seseorang. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung memandang tekanan bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. *Hardiness* dapat dipahami sebagai perpaduan antara sikap berani dan dorongan motivasi yang kuat untuk berupaya secara tekun dan hal ini membuat individu mampu bertahan serta mengatasi berbagai persoalan yang menimbulkan tekanan, dengan menjadikan kerja keras dan ketekunan sebagai strategi utama dalam menghadapi stres (Wulandari *et al*., 2025).

Secara ringkas, *hardiness* dapat dipahami sebagai sifat ketangguhan pribadi yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan dengan cara yang lebih positif dan efektif. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi melihat stres bukan sebagai

ancaman, tetapi sebagai bagian alami dari kehidupan yang dapat dijadikan kesempatan untuk berkembang. Melalui tiga unsur utamanya *commitment*, *control*, dan *challenge*, *hardiness* membantu individu tetap termotivasi, mampu mengendalikan respons terhadap situasi sulit, serta lebih siap beradaptasi dengan berbagai tuntutan, termasuk tekanan akademik.

2.1.3.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Hardiness*

Ada tiga faktor yang mempengaruhi *hardiness* (Kamila *et al*., 2023).

1) Membuat rencana realistis

   Kemampuan menyusun rencana yang realistis berkaitan dengan kapasitas individu dalam melakukan perencanaan yang terarah dan berorientasi pada tujuan. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung mampu menetapkan tujuan yang dapat dicapai serta mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa perencanaan yang adaptif memungkinkan individu mempertahankan fungsi psikologis yang optimal ketika menghadapi stress.

2) Rasa percaya diri dan positif terhadap citra diri

   Kepercayaan diri dan evaluasi positif terhadap diri merupakan aspek penting dalam *hardiness*. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan lebih mampu menghadapi tekanan serta memaknai pengalaman negatif secara konstruktif. Hal ini berkaitan dengan dimensi *control* dan *commitment*, dimana individu merasa

memiliki kendali terhadap situasi serta tetap terlibat secara aktif dalam kehidupannya.

3) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan keterampilan untuk mengelola perasaan yang kuat.

   Kemampuan komunikasi yang efektif serta keterampilan regulasi emosi berperan dalam mendukung *hardiness* individu. Individu yang mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara tepat cenderung lebih mudah memperoleh dukungan sosial, yang merupakan salah satu faktor protektif terhadap stres. Selain itu, kemampuan mengelola emosi memungkinkan individu merespons tekanan secara lebih adaptif, sehingga mengurangi dampak negatif dari situasi yang dihadapi.

Ada dua faktor yang mempengaruhi *hardiness* (Sari & Zaharuddin, 2023).

1) Faktor Internal, seperti motivasi instrinsik dan cara pandang subjek dalam menghadapi situasi yang menekan, kompetensi, kepercayaan diri, ketertarikan/passion, pondasi iman, mandiri.
2) Faktor Eksternal, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, motivasi dari luar dan gender.

2.1.3.2 Indikator *Hardiness*

Terdapat beberapa indikator *hardiness* (Nuryanti & Welas, 2023).

1) *Commitment* (Komitmen)

   Merupakan sikap keterlibatan penuh terhadap berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari.

2) *Control* (Kendali)

Merupakan salah satu dimensi dalam *hardiness* yang menggambarkan keyakinan individu bahwa dirinya tetap memiliki kemampuan untuk mengelola respons terhadap situasi yang dihadapi, termasuk ketika menghadapi tekanan, hambatan, maupun perubahan.

3) *Challenge* (Tantangan)

Merujuk pada pandangan bahwa perubahan dan kesulitan adalah bagian alami dari kehidupan yang dapat menjadi peluang untuk tumbuh dan belajar. Individu melihat stres bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai kesempatan untuk berkembang.

2.1.4 Dukungan Sosial

Menurut Irwan (2017:157) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang dapat berupa informasi verbal maupun non verbal, saran, bantuan nyata, serta perilaku yang diberikan oleh orang-orang terdekat dalam lingkungan sosial individu. Dukungan tersebut juga dapat diwujudkan melalui kehadiran seseorang seperti dari keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan sekitar yang memiliki hubungan dekat dengan individu yang mampu memberikan manfaat emosional maupun memengaruhi perilaku individu. Dukungan sosial tidak hanya berperan sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga mampu memberikan rasa aman, motivasi, serta kekuatan mental bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

Dukungan sosial memiliki peran penting sebagai penyangga dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Keluarga sebagai sumber

dukungan terdekat mampu memberikan rasa aman, dorongan, serta keyakinan diri yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik. Selain keluarga, teman sebaya juga berperan besar melalui dukungan emosional dan kebersamaan yang terjalin, seperti saling berbagi pengalaman, berdiskusi, maupun mendengarkan keluh kesah, sehingga beban psikologis yang dirasakan mahasiswa dapat berkurang. Tidak hanya itu, lingkungan pendidikan, termasuk dosen dan pihak universitas, turut memberikan kontribusi melalui bimbingan akademik, penyediaan fasilitas pendukung, serta perhatian terhadap kesejahteraan mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan (Alfidyah, 2025).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai segala bentuk perhatian, bantuan, maupun penerimaan yang diberikan oleh individu atau kelompok di lingkungan sekitar yang mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan, memberikan rasa nyaman, meningkatkan motivasi, serta memperkuat kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Pada mahasiswa, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi tekanan akademik, karena adanya dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan memiliki keyakinan diri dalam menjalani tuntutan akademik.

2.1.4.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Irwan (2017:159) ada tiga faktor yang memengaruhi dukungan sosial.

1) Kebutuhan fisik

   Kebutuhan fisik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi dukungan sosial. Kebutuhan ini mencakup sandang, pangan, dan papan. Apabila kebutuhan fisik seseorang tidak terpenuhi dengan baik, maka individu tersebut cenderung memperoleh dukungan sosial yang lebih rendah.

2) Kebutuhan sosial

   Aktualisasi diri yang baik membuat seseorang lebih dikenal dalam lingkungan masyarakat dibandingkan individu yang kurang aktif bersosialisasi. Individu dengan kemampuan aktualisasi diri yang baik umumnya memiliki keinginan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, penghargaan dan pengakuan dari orang lain menjadi hal yang penting.

3) Kebutuhan psikis

   Kebutuhan psikis meliputi rasa ingin tahu, rasa aman, serta kebutuhan religius yang pada umumnya sulit dipenuhi tanpa bantuan orang lain. Ketika seseorang sedang menghadapi masalah, baik ringan maupun berat, individu tersebut cenderung mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya agar merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

2.1.4.2 Indikator Dukungan Sosial

Menurut Swarjana (2022:124) ada beberapa indikator dukungan sosial.

1) Dukungan Informasional

   Dukungan yang diberikan dalam bentuk saran, arahan, maupun masukan yang dapat membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ini dapat berupa pemberian saran terkait tugas, perkuliahan, maupun strategi belajar.

2) Dukungan Instrumen

   Dukungan berupa bantuan nyata atau material, bantuan tersebut dapat berupa tenaga, waktu, fasilitas, maupun bantuan materi yang dapat meringankan beban individu.

3) Dukungan Emosional

   Dukungan yang diberikan melalui rasa peduli, empati, dan sikap memahami terhadap kondisi individu. Dukungan ini membuat seseorang merasa dihargai, didengarkan, dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Bentuk dukungannya dapat berupa teman atau keluarga yang memberikan semangat dan menjadi tempat bercerita ketika individu mengalami tekanan selama perkuliahan.

2.1.5 Efikasi Diri

Menurut Triyono & Rifai (2018:23) efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri, termasuk potensi yang dimiliki, untuk melaksanakan tindakan dan menyelesaikan tugas demi mencapai tujuan tertentu. Konsep ini berasal dari teori kognitif sosial yang dikembangkan

oleh Bandura (1986) yang menyatakan bahwa efikasi diri berkaitan dengan sejauh mana seseorang percaya bisa mengendalikan perilaku dan situasi demi hasil yang diinginkan. Hal ini berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang berpikir, berperilaku, dan merespons tekanan.

Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya untuk berhasil menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan yang dibutuhkan agar tujuan yang diinginkan tercapai (Ramadhona & Sovitriana, 2021). Efikasi diri berperan penting dalam diri individu sebagai bentuk keyakinan terhadap kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, serta menghadapi berbagai hambatan sehingga membantu individu dalam mengurangi maupun mengelola tekanan yang muncul dari sumber stress agar mereka lebih mampu beradaptasi dan tetap produktif dalam situasi penuh tantangan (Fatmana & Ansyah, 2024).

Secara keseluruhan, efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi hambatan, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan ini membentuk cara individu menilai potensi dirinya serta menentukan bagaimana ia bertindak dalam situasi menekan. Mereka yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola stres dengan baik, dan lebih gigih ketika menghadapi tugas yang menantang. Dengan demikian, efikasi diri menjadi aspek penting yang membantu mahasiswa tetap adaptif, termotivasi, dan produktif dalam menghadapi tuntutan akademik.

2.1.5.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri dipengaruhi oleh empat faktor utama (Sagita, 2024).

1) Pengalaman sebelumnya

   Mengacu pada keberhasilan atau kegagalan individu dalam menyelesaikan tugas serupa di masa lalu. Pengalaman sukses cenderung memperkuat keyakinan diri, sedangkan kegagalan berulang dapat melemahkannya.

2) Pengamatan orang lain

   Individu memperoleh keyakinan diri dengan mengamati orang lain (terutama yang dianggap sebanding) berhasil menyelesaikan tugas serupa. Keberhasilan model tersebut menjadi acuan bahwa dirinya juga mampu melakukannya.

3) Persuasi verbal

   Merupakan dorongan, pujian, atau keyakinan yang disampaikan secara lisan oleh orang lain (seperti orang tua, dosen, atau teman) bahwa individu mampu menyelesaikan tugas tertentu.

4) Keadaan fisiologis.

   Mengacu pada kondisi tubuh dan perasaan individu saat menghadapi tugas seperti tingkat stres, kecemasan, kelelahan, atau semangat. Kondisi fisik dan emosi yang positif cenderung meningkatkan efikasi diri, sebaliknya perasaan cemas atau lelah bisa menurunkannya.

2.1.5.2 Indikator Efikasi Diri

Terdapat tiga indikator efikasi diri (Widiawati, 2022).

1) *Magnitude* atau Keyakinan dalam mengontrol kesulitan tugas untuk dapat menyelesaikannya.
2) *Generality* atau berhubungan dengan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengerjakan bidang atau sesuatu yang sedang ia kerjakan.
3) *Strength* atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya

2.2 Penelitian Terdahulu

Tinjauan literatur adalah proses menelaah dan menganalisis penelitian sebelumnya yang relevan dengan subjek yang diteliti. Berikut review penelitian terdahulu penelitian ini:

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	(Kurnia & Ramadhani, 2021)	Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa	*Hardiness* (X) Dukungan Sosial (X) Stres akademik (Y)	Terdapat pengaruh antara variabel *hardiness* dengan arah hubungan yang negatif dan tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres akademik
2.	(Ramadhona & Sovitriana, 2021)	Hubungan antara *Hardiness* dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang	*Hardiness* (X) Efikasi diri (X) Stres akademik (Y)	1. Adanya hubungan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan arah hubungan yang negatif. 2. Adanya hubungan

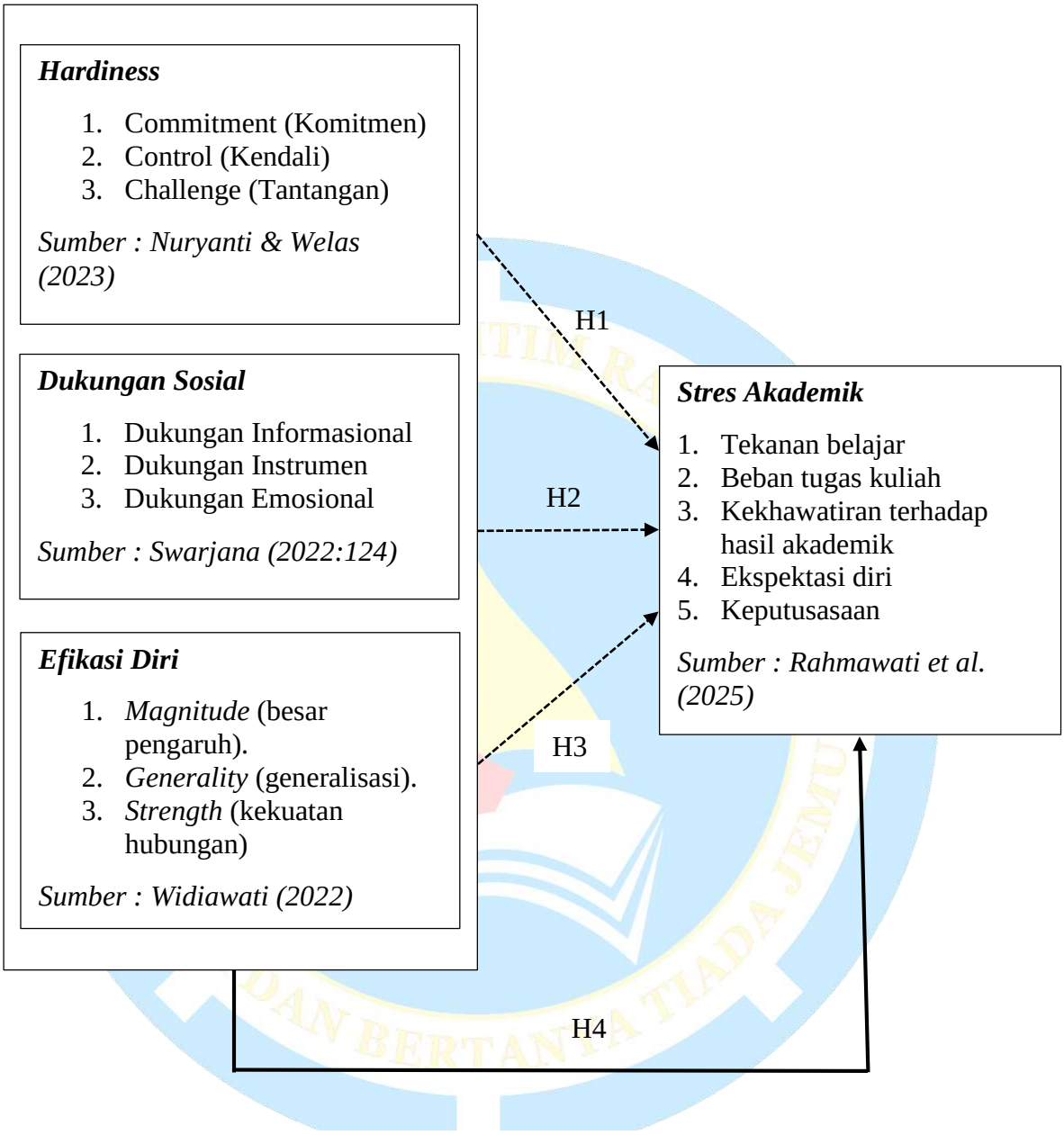
No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
				signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan arah hubungan negatif.
3.	(Krisnayanti Elik *et al*., 2024)	Dukungan Sosial Orang Tua, *Hardiness* Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	*Hardiness* (X) Stres akademik (Y)	Adanya hubungan yang negatif diantara *hardiness* juga stres akademik mahasiswa di tingkat akhir.
4.	(Alfidyah, 2025)	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik.	Dukungan sosial (X) Stres akademik (Y)	Adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial lebih tinggi, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus, terbukti memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah.
5.	(N. Hidayat, 2025)	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik.	Dukungan sosial (X) Stres akademik (Y)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres akademis.
6.	(Wulandari *et al*., 2026)	Pengaruh *Academic Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik	Dukungan sosial (X) Stres akademik (Y)	Dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres akademik.

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
		Mahasiswa Akhir.		
7.	(Tiyas & Anggara, 2025)	Pengaruh *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Dukungan sosial (X) Efikasi diri (X) Stres akademik (Y)	*Self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Sebaliknya, dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik.
8.	(Irfan, 2025)	The Influence Of Self-Efficacy On Academic Stress Of Islamic Religious Education Masters Students Class Of 2024, Sultan Agung Islamic University, Semarang	Efikasi diri (X) Stres akademik(Y)	*Self-efficacy* memberikan kontribusi positif dalam mengurangi stres akademik.
9.	(Maulana & Paryontri, 2024)	Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir	Efikasi diri (X) Stres akademik(Y)	Terdapat hubungan yang signifikan dan korelasi cukup antara efikasi diri dan stres akademik.
10.	(Kasanah, 2022)	Pengaruh *Hardiness* Dan Dukungan Keluarga Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Walisongo	*Hardiness* (X) Stres akademik(Y)	*Hardiness* memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.
11.	(Rossanti & Mudhar, 2025)	The Relationship between Self-efficacy and Academic Stress among College Students	Efikasi diri (X) Stres akademik(Y)	Adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik di kalangan mahasiswa.

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
12.	(Fatmana & Ansyah, 2024)	The Relationship Between Self-Efficacy And Stres akademikIn Psychology Study Program Student At Muhammadiyah University Of Sidoarjo	Efikasi diri (X) Stres akademik(Y)	Terdapat hubungan yang sinifikan antar variabel *self-efficacy* dengan stres akademik.
13.	(Novitasari & Laili, 2025)	Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhhamadiyah Sidoarjo	Efikasi diri(X) Stres akademik(Y)	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik.
14.	(E. I. Hidayat *et al*., 2021)	Pengaruh Self Eficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	Dukungan Sosial (X) Efikasi diri(X) Stres akademik(Y)	Dukungan sosial memberikan pengaruh positif dan self efficacy memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik.

Sumber : Data peneliti, 2026

2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran

Sumber : Data Peneliti, 2026

Keterangan :

----------▶ Berpengaruh secara parsial

——————▶ Berpengaruh secara simultan

2.4 Pengembangan Hipotesis

2.4.1 Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Hardiness merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan ketahanan individu dalam menghadapi stres, yang terdiri dari tiga komponen utama yaitu *commitment* (keterlibatan), *control* (kendali), dan *challenge* (tantangan). Individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung memandang situasi stres tidak sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang bisa dikendalikan dan dijadikan peluang untuk tumbuh. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan *hardiness* tinggi lebih mampu mengelola tekanan kuliah, beban tugas, dan kekhawatiran terhadap hasil karena mereka percaya bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi dan tetap terlibat secara aktif dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *hardiness* rendah cenderung merasa kewalahan, mudah putus asa, dan mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini didukung penelitian oleh Kurnia & Ramadhani (2021) dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa dengan arah hubungan negatif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *hardiness* seorang mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1 : Diduga *Hardiness* berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

2.4.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Dukungan sosial menjadi salah satu aspek yang berpengaruh dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan akademik. Dukungan sosial mengacu pada adanya perhatian, bantuan, serta kepedulian yang diberikan oleh orang-orang di sekitar, seperti keluarga, teman, maupun lingkungan sosial lainnya. Kehadiran dukungan sosial dapat memberikan rasa nyaman dan keyakinan bagi individu bahwa terdapat orang lain yang dapat membantu ketika menghadapi kesulitan. Dalam situasi akademik, dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengurangi rasa tertekan akibat tuntutan perkuliahan, tugas, maupun proses penyelesaian studi. Penelitian oleh Alfidyah (2025) menunjukkan mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan baik dan hal ini mendukung teori *stress-buffering model* yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari dampak negatif stres. Pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial menjadi penting karena mahasiswa sering menghadapi tekanan yang lebih besar selama proses penyusunan skripsi dan penyelesaian studi. Oleh karena itu, adanya dukungan sosial dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang, termotivasi, serta mampu menghadapi stres akademik secara lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H2 : Diduga Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

2.4.3 Pengaruh Efikasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan menyelesaikan tugas-tugas yang menantang, merupakan faktor psikologis penting dalam menghadapi tekanan akademik. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung menghadapi stres akademik seperti beban tugas, ujian, atau penyusunan skripsi dengan strategi yang adaptif, penuh keyakinan, dan tidak mudah menyerah. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan merasa cemas, ragu pada kemampuan diri, dan mengalami stres yang lebih tinggi karena memandang tuntutan akademik sebagai ancaman yang melebihi kemampuannya. Dalam konteks mahasiswa akhir, di mana tuntutan kognitif dan emosional sangat tinggi, efikasi diri berperan sebagai bantuan untuk mengatur emosi, mengatur waktu, serta mempertahankan motivasi meski menghadapi kesulitan. Penelitian oleh Tiyas & Anggara (2025) secara konsisten menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa, semakin rendah stres yang dialaminya. Hal ini karena mahasiswa yang percaya diri mampu menginterpretasikan tekanan sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai ancaman yang menghancurkan. Oleh karena itu, efikasi diri tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis selama masa studi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H3 : Diduga Efikasi Diri berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

2.4.4 Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Stres akademik yang dialami mahasiswa akhir tidak muncul dalam ruang hampa, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan sosial. Tiga faktor utama yang diduga berperan signifikan adalah *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri. *Hardiness* memberikan ketahanan psikologis melalui sikap komitmen, rasa kendali, dan kemampuan memandang tekanan sebagai tantangan. Dukungan Sosial berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan moral yang menstabilkan kondisi emosional mahasiswa selama masa penuh tekanan. Sementara itu, efikasi diri memperkuat keyakinan diri dalam mengelola tugas akademik dan menghadapi hambatan. Ketiganya secara teoretis saling melengkapi dimana mahasiswa yang tangguh, merasa didukung lingkungan sekitarnya, dan percaya pada kemampuan diri cenderung memiliki strategi koping yang efektif, sehingga tingkat stres akademiknya lebih rendah. Sebaliknya, ketiadaan salah satu atau ketiganya dapat memperparah persepsi stres terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, dalam konteks mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang yang tengah menghadapi tuntutan skripsi, ujian akhir, dan transisi ke dunia kerja ketiga variabel ini bisa saling melengkapi dalam menurkan tingkat stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H4 : Diduga *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri secara simultan berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

2.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2023:99) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah itu telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis penelitian ini adalah:

H1 : Diduga *Hardiness* berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

H2 : Diduga Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

H3 : Diduga Efikasi Diri berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

H4 : Diduga *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri secara simultan berpengaruh terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana atau strategi yang disusun secara sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berakar pada filsafat positivisme, yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dan diterapkan pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian tertentu yang kemudian diolah dan dianalisis (Sugiyono, 2023).

Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang dikumpulkan berbentuk angka dan akan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Prosedur penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian dengan kriteria mahasiswa aktif angkatan 2022 yang sedang menempuh masa akhir studi. Data yang diperoleh dari hasil kuesioner akan diolah menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS 27. Melalui desain ini, peneliti berusaha menjelaskan sejauh mana variabel *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

3.2 Objek dan Ruang Lingkup Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Manajemen angkatan 2022 yang berasal dari dua universitas di Kota

Tanjungpinang, yaitu Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang.

Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) memiliki dua lokasi kampus, yakni Kampus Dompak yang beralamat di Jl. Raya Dompak, Kecamatan Bukit Bestari, dan Kampus Senggarang yang beralamat di Jalan Politeknik, KM.24, Senggarang. Sementara itu, STIE Pembangunan Tanjungpinang beralamat di Jl. R. H. Fisabilillah No. 34, Sei Jang, Kecamatan Bukit Bestari.

Ruang lingkup penelitian difokuskan pada pengumpulan data yang diperoleh langsung dari mahasiswa angkatan 2022 di kedua universitas tersebut sebagai responden utama penelitian.

3.3 Operasional Variabel Penelitian

Operasional variabel penelitian adalah penjabaran dari setiap variabel yang diteliti ke dalam bentuk yang lebih konkret, terukur, dan dapat diamati secara langsung. Dengan kata lain, operasional variabel menjelaskan bagaimana suatu konsep atau variabel yang bersifat abstrak diubah menjadi indikator-indikator yang dapat diukur melalui instrumen penelitian, seperti kuesioner atau tes. Dalam penelitian kuantitatif seperti ini, setiap variabel dijabarkan ke dalam pengertian, indikator, dan skala pengukuran. Pada penelitian ini, terdapat tiga variabel independen yaitu *hardiness* (X_1), dukungan sosial (X_2), dan efikasi diri (X_3) dan satu variabel dependen yaitu stres akademik (Y).

Tabel 3. 1 Operasional Variabel

No	Variabel	Pengertian	Indikator	Skala Pengukuran	Kode Kuesioner
1.	*Hardiness* (X_1)	*Hardiness* merupakan serangkaian ciri-ciri *hardiness* yang secara efektif berperan sebagai sumber daya perlawanan bagi individu ketika menghadapi situasi atau kejadian hidup yang penuh tekanan (Nastasia *et al*., 2023).	1. *Commitment* (Komitmen) 2. *Control* (Kendali) 3. *Challenge* (Tantangan)	Interval	1.1.1 1.1.2 1.2.1 1.2.2 1.3.1 1.3.2
2.	Dukungan Sosial (X_2)	Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang dapat berupa informasi verbal maupun non verbal, saran, bantuan nyata, serta perilaku yang diberikan oleh orang-orang terdekat dalam lingkungan sosial individu. (Irwan, 2017).	1. Dukungan Informasional 2. Dukungan Instrumen 3. Dukungan Emosional	Interval	2.1.1 2.1.2 2.2.1 2.2.2 2.3.1 2.3.2
3.	Efikasi Diri (X_3)	Efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri, termasuk potensi yang dimiliki, untuk melaksanakan	1. *Magnitude* (besar pengaruh). 2. *Generality* (generalisasi). 3. *Strength* (kekuatan hubungan)	Interval	3.1.1 3.1.2 3.2.1 3.2.2 3.3.1 3.3.2

No	Variabel	Pengertian	Indikator	Skala Pengukuran	Kode Kuesioner
		tindakan dan menyelesaikan tugas demi mencapai tujuan tertentu (Triyono & Rifai, 2018).			
	Stres Akademik (Y)	Stres akademik didefinisikan sebagai ketegangan emosional dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tekanan pendidikan, yang dipengaruhi oleh ekspektasi eksternal seperti tuntutan institusi dan keluarga serta tekanan internal berupa ambisi dan tujuan akademik pribadi (Sailo & Varghese, 2024).	1. Tekanan belajar 2. Beban tugas kuliah 3. Kekhawatiran terhadap hasil akademik 4. Ekspektasi diri 5. Keputusasaan	Interval	4.1.1 4.1.2 4.2.1 4.2.2 4.3.1 4.3.2 4.4.1 4.4.2 4.5.1 4.5.2

Sumber : Data peneliti, 2026

3.3 Teknik Penentuan Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2023:126) Populasi adalah seluruh elemen baik dalam jumlah maupun karakteristik atau sifat yang dimiliki yang menjadi subjek atau objek penelitian dan dijadikan dasar untuk generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 dari Universitas Maritim Raja Ali Haji dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang.

Tabel 3. 2 Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan 2022 Tanjungpinang

Perguruan Tinggi	Jumlah
Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH)	1303
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Tanjungpinang	339
Total	**1642**

Sumber: BAPKK UMRAH dan BAAK STIE, 2026

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang mencakup unsur jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2023). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling* dan penentuan jumlah sampel dengan rumus *Slovin*. *Probability sampling* merupakan teknik yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel. Metode *proportionate stratified random sampling* digunakan karena populasi bersifat tidak homogen dan terbagi dalam strata secara proporsional. Untuk menentukan jumlah sampel sesuai persamaan *Slovin*, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + \mathrm{N}e^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = batas toleransi kesalahan (dalam penelitian ini 10%)

Dalam Penelitian ini, N = 1642 Orang dan e = 0,1

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{1642}{1 + 1642\ (0{,}1)^2} = \frac{1642}{17{,}42} = 94{,}25$$

Berdasarkan perhitungan diatas hasil dari jumlah sampel yang diambil berjumlah 94. Selanjutnya pembagian sampel dilakukan secara proporsional

berdasarkan jumlah populasi mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi, sehingga setiap institusi terwakili secara adil dan hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi kedua perguruan tinggi secara akurat menggunakan rumus:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

N_i = jumlah mahasiswa pada setiap perguruan tinggi

N = total populasi

n = jumlah sampel yang ditetapkan

n_i = jumlah sampel untuk masing-masing perguruan tinggi

Rumus tersebut digunakan untuk memastikan bahwa sampel dari setiap kelompok diambil secara proporsional sesuai dengan ukuran masing-masing kelompok dalam populasi, sehingga sampel yang diperoleh bersifat representatif (Sugiyono, 2023).

Berikut perhitungan proporsi sampel untuk masing-masing perguruan tinggi:

$$\text{UMRAH} = \frac{1303}{1642} \times 94 = 75$$

$$\text{STIE} = \frac{339}{1642} \times 94 = 19$$

Tabel 3. 3 Distribusi Sampel

Perguruan Tinggi		Populasi (N_i)	Perhitungan	Sampel (n_i)
UMRAH	FTTK	227	(227/1303) × 75	13
	FIKP	110	(110/1303) × 75	6
	FKIP	281	(281/1303) × 75	16
	FEBM	243	(243/1303) × 75	14
	FISIP	442	(442/1303) × 75	26
STIE	Akuntansi	137	(137/339) × 19	8
	Manajemen	202	(202/339) × 19	11
Total		**1642**		**94**

Sumber: Data diolah, 2026

3.4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah krusial dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang akurat, relevan, dan dapat dipertanggungjawabkan guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian dibedakan menjadi dua jenis:

3.4.1 Data Primer

Data primer didefinisikan sebagai informasi yang diperoleh secara langsung dari sumber asli oleh pihak yang melakukan penelitian (Sugiyono, 2023). Data ini didapat secara langsung dari narasumber baik wawancara maupun melalui angket. Pada penelitian ini informasi diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa angkatan 2022 yang berada di Tanjungpinang. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan skala interval berupa pilihan jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), yang merupakan instrumen efektif untuk mengumpulkan data kuantitatif berdasarkan pengurutan kategori tanggapan responden.

Tabel 3. 4 Pengukuran Skala Likert

Keterangan	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Netral (N)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sumber : Ghozali, 2021

3.4.2 Data Sekunder

Sumber sekunder adalah sumber yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, melainkan melalui perantara, seperti orang lain atau dokumen (Sugiyono, 2023). Data ini seperti dokumen yang telah ada, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian sebelumnya, artikel, dokumen resmi, atau publikasi lainnya. Umumnya digunakan untuk memperkaya landasan teori, memahami konteks penelitian, serta membandingkan temuan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan prosedur atau metode sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk mengolah, mengorganisasi, dan menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk menjawab rumusan masalah, menguji hipotesis, atau mengungkap makna di balik fenomena yang diteliti. Tujuan utama dari teknik analisis data adalah mengubah data mentah menjadi informasi yang bermakna, objektif, dan dapat digunakan sebagai dasar pengambilan kesimpulan ilmiah.

3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah pendekatan statistik yang digunakan untuk menggambarkan data yang telah dikumpulkan secara utuh dan faktual, tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang berlaku secara umum atau melakukan

generalisasi ke populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2023). Dengan analisis deskriptif, peneliti dapat melihat pola, kecenderungan, dan distribusi data sehingga memudahkan dalam memahami fenomena yang sedang diteliti sebelum melanjutkan ke tahap analisis inferensial yang lebih kompleks.

3.5.2 Uji Kualitas Data

3.5.2.1 Uji Validitas

Uji instrumen perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum kuesioner disebarkan kepada sampel utama. Kuesioner dikatakan valid apabila butir-butir pernyataannya mampu mengukur variabel yang dituju secara tepat dan akurat, sebagaimana dibuktikan melalui prosedur pengujian statistik yang memenuhi standar ilmiah (Ghozali, 2021). Hasil penelitian dikatakan valid jika data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi nyata yang terjadi pada objek penelitian (Sugiyono, 2023). Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai korelasi hitung (r_{hitung}) terhadap nilai korelasi tabel (r_{tabel}) pada taraf signifikansi 0,05.

Kriteria pengujian validitas instrumen adalah sebagai berikut:

1) Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (dengan tingkat kepercayaan 95% atau signifikansi 0,05), berarti butir tersebut valid, karena memiliki hubungan yang kuat dengan skor total variabel.
2) Jika nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} (pada signifikansi 0,05), berarti butir tersebut tidak valid, karena tidak cukup berkaitan dengan skor total variabel.

3.5.2.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen penelitian (kuesioner) konsisten dan stabil dalam memberikan hasil pengukuran. Menurut Ghozali (2021:61) kuesioner dikatakan reliabel atau andal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan-pernyataannya konsisten dan tidak berubah secara drastis meskipun diukur pada waktu yang berbeda.

Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (α) dimana kriteria umum untuk menilai reliabilitas adalah sebagai berikut:

1) Jika Cronbach's Alpha ≥ 0,60, instrumen dinyatakan reliabel
2) Jika Cronbach's Alpha < 0,60, instrumen dianggap kurang reliabel dan perlu diperbaiki.

3.5.3 Uji Asumsi Klasik

3.5.3.1 Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2021:196) Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa sisa (residual) dari model regresi tersebar secara normal, artinya tidak ada penyimpangan besar yang bisa mengganggu hasil analisis. Asumsi normalitas penting dalam analisis statistik parametrik (seperti regresi linear berganda, uji t, dan uji F), karena teknik-teknik tersebut mengasumsikan bahwa residual atau skor variabel berdistribusi normal. Distribusi variabel dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Distribusi normal dapat pula diamati melalui grafik Normal P–P Plot, di mana data residual dibandingkan dengan garis diagonal yang menunjukkan pola distribusi teoretis.

Dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

1) Apabila titik-titik data pada grafik Normal P–P Plot menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut, maka model regresi dapat dikatakan memenuhi asumsi normalitas.
2) Sebaliknya, apabila titik-titik data menyimpang jauh dari garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

3.5.3.2 Uji Multikolinearitas

Menurut Ghozali (2021:157) uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang sangat tinggi (hubungan linear yang kuat) antar variabel bebas dalam model regresi . Jika hal ini terjadi, maka sulit untuk memisahkan pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, sehingga hasil estimasi koefisien regresi menjadi tidak akurat dan tidak dapat dipercaya. Uji ini umumnya dilakukan dengan melihat dua indikator yaitu, nilai *tolerance* (TOL) dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Adapun kriteria yang digunakan:

1) Jika nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, maka tidak terjadi multikolinearitas.
2) Jika Tolerance ≤ 0,10 atau VIF ≥ 10, maka terindikasi adanya multikolinearitas.

3.5.3.3 Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians (sebaran) dari residual untuk semua nilai prediksi variabel terikat. Dengan kata lain, uji ini memastikan bahwa penyebaran data sisa (residual) merata dan tidak mengumpul di satu sisi atau membentuk pola tertentu. Jika varians residual antar pengamatan bernilai tetap (sama), kondisi ini

disebut homoskedastisitas namun jika variansnya tidak sama (berubah-ubah), maka disebut heteroskedastisitas (Ghozali, 2021). Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, maka tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, hal ini mengindikasikan adanya heteroskedastisitas dalam model regresi.

3.5.4 Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis pengaruh dua atau lebih variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen) secara simultan (bersama-sama). Dalam analisis regresi, tidak hanya diukur seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel tersebut, tetapi juga ditunjukkan arah pengaruh apakah positif atau negatif dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2021). Persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + e$$

Keterangan:

Y = Stres Akademik

α = Konstanta

$\beta_1, \beta_2, \beta_3$ = Koefisien Regresi

X_1 = *Hardiness*

X_2 = Dukungan Sosial

X_3 = Efikasi Diri

e = Variabel Pengganggu (*Residual Error*)

3.5.5 Uji Hipotesis

3.5.5.1 Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji t)

Uji-t atau yang dalam penelitian regresi disebut juga uji parsial. Uji statistik t pada dasarnya mengukur seberapa besar pengaruh satu variabel bebas secara sendiri-sendiri dalam menjelaskan perubahan atau variasi pada variabel terikat (Ghozali, 2021). Pengujian ini membandingkan koefisien regresi masing-masing variabel dengan standar *error*-nya, menghasilkan nilai t_{hitung}. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} atau lebih umum, dilihat nilai signifikansinya (p-*value*).

Kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1) Jika p-value < 0,05, maka variabel bebas tersebut berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat → H_0 ditolak.
2) Jika p-value ≥ 0,05, maka tidak ada pengaruh signifikan → H_0 tidak ditolak.

Selain signifikansi, tanda koefisien (+ atau –) juga menunjukkan arah pengaruh:

1) Tanda negatif berarti semakin tinggi variabel bebas, semakin rendah variable terikat (pengaruh negatif).
2) Tanda positif berarti semakin tinggi variabel bebas, semakin tinggi variable terikat (pengaruh positif).

3.5.5.2 Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F)

Uji hipotesis ini dikenal sebagai uji signifikansi ANOVA, yang bertujuan untuk menunjukkan apakah variabel terikat Y memiliki hubungan linear secara bersama-sama dengan variabel-variabel bebas X_1, X_2, dan X_3 (Ghozali, 2021). Berbeda dengan uji-t yang melihat pengaruh satu per satu, uji-F melihat kombinasi ketiga variabel bebas dalam menjelaskan perubahan pada variabel terikat. Jadi,

meskipun satu atau dua variabel tidak berpengaruh secara parsial (berdasarkan uji-t), tetap mungkin ketiganya secara bersama-sama berpengaruh dan inilah yang diuji oleh uji-F.

Keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p-value) dari uji-F:

1) Jika p-value < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya ketiga variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.
2) Jika p-value ≥ 0,05, maka H_0 tidak ditolak, artinya ketiga variabel tidak cukup kuat menjelaskan variasi variabel terikat secara bersama-sama.

3.5.5.3 Koefesien Determinasi (R^2)

Secara sederhana, Koefesien Determinasi (R^2) menggambarkan tingkat kemampuan model dalam menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel terikat (Ghozali, 2021). Nilai R^2 berada pada kisaran $0 \leq R^2 \leq 1$ dimana jika mendekati 0 variabel independen lemah dalam menjelaskan variasi variabel dependen, sedangkan jika mendekati 1 variabel independen kuat dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Artinya, semakin tinggi nilai R^2, semakin besar proporsi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam model penelitian tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang dengan studi kasus pada mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang. Berdasarkan hasil pengumpulan data, berikut adalah rincian distribusi kuesioner penelitian:

Tabel 4. 1 Distribusi Responden

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Kuesioner yang dibagikan	94	100%
2	Kuesioner yang diisi dan dikembalikan	94	100%
3	Kuesioner yang dapat digunakan	94	100%

Sumber : Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, Sebanyak 94 kuesioner berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini. Dengan demikian, jumlah kuesioner yang memenuhi syarat dan digunakan dalam analisis lebih lanjut adalah sebanyak 94 kuesioner atau 94 responden sesuai dengan sampel yang ditetapkan.

4.1.1 Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 yang berasal dari Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang. Mahasiswa tingkat akhir dinilai memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami stres akademik dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya karena meningkatnya

beban akademik dan tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Oleh karena itu, responden dalam penelitian ini dinilai relevan untuk menggambarkan kondisi dan fenomena yang diteliti

4.1.1.1 Identitas Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	33	35,11%
2	Perempuan	61	64,89%
Total		**94**	**100%**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.2 karakteristik jenis kelamin, responden dalam penelitian ini terdiri atas 33 mahasiswa laki-laki dan 61 mahasiswa perempuan dari total 94 responden. Responden laki-laki memiliki persentase sebesar 35,11%, sedangkan responden perempuan memiliki persentase sebesar 64,89%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan. Perbedaan proporsi tersebut dapat dipengaruhi oleh jumlah mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian maupun tingkat kesediaan responden dalam mengisi kuesioner yang disebarkan. Meskipun demikian, baik responden laki-laki maupun perempuan tetap memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi.

4.1.1.2 Identitas Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	18-21 Tahun	33	35,11%
2.	22-25 Tahun	61	64,89%
3.	> 26 Tahun	0	0%
Total		**94**	**100%**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.3 karakteristik usia, responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia 22–25 tahun, yaitu sebanyak 61 responden atau 64,89% dari total sampel. Sementara itu, responden yang berusia 18–21 tahun berjumlah 33 orang atau 35,11%, dan tidak terdapat responden yang berusia di atas 26 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 22–25 tahun yang merupakan usia umum mahasiswa tingkat akhir pada jenjang pendidikan sarjana. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden termasuk dalam kategori usia dewasa awal yang umumnya merupakan rentang usia mahasiswa aktif pada jenjang pendidikan sarjana. Keseragaman rentang usia responden memberikan gambaran bahwa penelitian ini dilakukan pada kelompok mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan yang serupa, baik dari segi akademik maupun psikologis.

4.1.1.3 Identitas Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi

Tabel 4. 4 Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	UMRAH	75	79,79%
2	STIE Pembangunan Tanjungpinang	19	20,21%
Total		**94**	**100%**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.4 asal perguruan tinggi, responden dalam penelitian ini berasal dari Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang. Dari total 94 responden, sebanyak 75 responden (79,79%) berasal dari UMRAH, sedangkan 19 responden (20,21%) berasal dari STIE Pembangunan Tanjungpinang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UMRAH. Perbedaan jumlah responden dari kedua perguruan tinggi tersebut menunjukkan

bahwa partisipasi mahasiswa UMRAH dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang. Meskipun demikian, responden dari kedua perguruan tinggi tetap memenuhi kriteria penelitian, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kondisi *hardiness*, dukungan sosial, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di kedua kampus tersebut.

4.2 Deskripsi Variabel

Berdasarkan umpan balik dari 94 responden melalui lima opsi jawaban yang tersedia: Sangat Setuju (SS) dengan nilai 5, Setuju (S) dengan nilai 4, Netral (N) dengan nilai 3, Tidak Setuju (TS) dengan nilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan nilai 1. Untuk menentukan kategori interpretasi nilai rata-rata jawaban responden, digunakan pengelompokan kategori berdasarkan rentang skor menurut Sugiyono (2023:134) sebagai berikut.

$$\text{Rentang Skor} = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah alternatif jawaban}}$$

$$= \frac{5-1}{5} = 0{,}8$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka kategori interpretasi nilai rata-rata responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 5 Kategori Interpretasi Nilai Rata-Rata Responden

Kategori	***Interval***
Sangat Rendah	1,00-1,80
Rendah	1,81-2,60
Sedang	2,61-3,40
Tinggi	3,41-4,20
Sangat Tinggi	4,21-5,00

Sumber: Sugiyono, 2023

4.2.1 Deskripsi Variabel *Hardiness*

Tabel 4. 6 Jawaban Responden Terhadap Variabel *Hardiness*

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah	Nilai Rata-Rata	Kategori
		STS	TS	N	S	SS			
Commitment (Komitmen)									
1.1.1	Berusaha tetap menjalani kegiatan akademik selama proses penyelesaian studi.	1 (1%)	25 (26%)	45 (47%)	23 (24%)	0 (0%)	94 (100%)	2,96	Sedang
1.1.2	Memiliki gambaran mengenai tujuan yang ingin dicapai selama proses penyelesaian studi.	0 (0%)	25 (26%)	50 (53%)	17 (18%)	2 (2%)	94 (100%)	2,96	Sedang
Control (Kendali)									
1.2.1	Berusaha mencari cara untuk menghadapi tekanan selama proses penyelesaian studi.	1 (1%)	19 (20%)	52 (55%)	21 (22%)	1 (1%)	94 (100%)	3,03	Sedang
1.2.2	Memiliki keyakinan bahwa studi yang sedang dijalani dapat diselesaikan.	1 (1%)	20 (21%)	49 (52%)	22 (23%)	2 (2%)	94 (100%)	3,04	Sedang
Challenge (Tantangan)									
1.3.1	Berusaha meningkatkan kemampuan diri ketika menghadapi tantangan selama proses penyelesaian studi.	1 (1%)	23 (24%)	47 (49%)	22 (23%)	1 (1%)	94 (100%)	2,99	Sedang
1.3.2	Berusaha mengambil pelajaran dari hambatan yang dihadapi selama proses penyelesaian studi.	0 (0%)	22 (23%)	46 (48%)	25 (26%)	1 (1%)	94 (100%)	3,05	Sedang
Rata-Rata Jawaban Responden (Persentase)		**0,71%**	**23,76%**	**51,24%**	**23,05%**	**1,24%**	**100%**	**3,00**	**Sedang**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil tabel 4.6 variabel *hardiness* pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang memperoleh nilai rata-rata 3,00 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan selama proses penyelesaian studi, namun ketahanan tersebut belum sepenuhnya kuat. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban

netral (51,24%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berada pada kondisi ragu atau belum secara konsisten menunjukkan sikap tangguh ketika menghadapi tuntutan akademik.

Pada indikator *control*, diperoleh nilai rata-rata 3,03 dan 3,04, yang merupakan nilai tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa relatif lebih mampu mengendalikan tekanan dan tetap memiliki keyakinan untuk menyelesaikan studinya. Meskipun demikian, tingginya persentase jawaban netral menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan situasi belum dimiliki secara optimal oleh seluruh mahasiswa, sehingga masih ada yang merasa kesulitan ketika menghadapi berbagai tekanan akademik.

Sementara itu, indikator *challenge* memperoleh nilai rata-rata 2,99 dan 3,05 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu memandang hambatan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan berusaha meningkatkan kemampuan diri selama menyelesaikan studi. Namun, dominasi jawaban netral juga menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengubah tantangan menjadi peluang untuk berkembang, sehingga sebagian masih memandang hambatan sebagai beban yang dapat mengganggu proses penyelesaian skripsi.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif ini menunjukkan bahwa tingkat *hardiness* mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa telah memiliki karakteristik *hardiness* berupa komitmen, kendali, dan kemampuan menghadapi tantangan, tetapi ketiga aspek tersebut belum berkembang secara optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memerlukan

penguatan ketahanan psikologis agar mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif selama proses penyelesaian skripsi.

4.2.2 Deskripsi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4. 7 Jawaban Responden Terhadap Variabel Dukungan Sosial

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah	Nilai Rata-Rata	Kategori
		STS	TS	N	S	SS			
Dukungan Informasional									
2.1.1	Menerima nasihat atau saran dari orang-orang sekitar terkait penyelesaian tugas akhir.	0 (0%)	14 (15%)	31 (33%)	23 (24%)	26 (27%)	94 (100%)	3,65	Tinggi
2.1.2	Arahan dari orang-orang sekitar dapat membantu ketika mengalami kesulitan selama kuliah.	1 (1%)	26 (27%)	46 (48%)	17 (18%)	4 (4%)	94 (100%)	2,97	Sedang
Dukungan Instrumen									
2.2.1	Orang tua membantu memenuhi kebutuhan selama penyelesaian studi, seperti biaya, fasilitas belajar, atau kebutuhan akademik lainnya.	0 (0%)	1 (1%)	23 (24%)	42 (44%)	28 (29%)	94 (100%)	3,97	Tinggi
2.2.2	Terdapat orang-orang di sekitar yang dapat dimintai bantuan ketika mengalami kesulitan selama masa akhir studi.	0 (0%)	21 (22%)	52 (55%)	13 (14%)	8 (8%)	94 (100%)	3,09	Sedang
Dukungan Emosional									
2.3.1	Orang-orang di sekitar memberikan semangat dan dorongan selama menjalani masa akhir studi.	4 (4%)	23 (24%)	49 (52%)	14 (15%)	4 (4%)	94 (100%)	2,90	Sedang
2.3.2	Orang-orang di sekitar menunjukkan perhatian ketika menghadapi kesulitan selama masa akhir studi.	7 (7%)	29 (31%)	44 (46%)	13 (14%)	1 (1%)	94 (100%)	2,68	Sedang
Rata-Rata Jawaban Responden (Persentase)		**2,13%**	**20,21%**	**43,44%**	**21,63%**	**12,59%**	**100%**	**3,21**	**Sedang**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.7 variabel dukungan sosial pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,21 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memperoleh dukungan sosial yang cukup selama proses penyelesaian studi, namun dukungan tersebut belum dirasakan secara optimal. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban netral sebesar 43,44%, yang mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum secara konsisten merasakan adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Pada indikator dukungan informasional, pernyataan mengenai "menerima nasihat atau saran dari orang-orang di sekitar terkait penyelesaian tugas akhir" memperoleh nilai rata-rata 3,65 dengan kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memperoleh informasi, masukan, maupun saran yang dapat membantu proses penyelesaian skripsi. Namun, pada pernyataan mengenai "arahan dari orang-orang di sekitar ketika mengalami kesulitan selama kuliah" hanya memperoleh nilai rata-rata 2,97 dengan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa arahan tersebut belum selalu dirasakan oleh seluruh mahasiswa ketika menghadapi kendala akademik.

Pada indikator dukungan instrumental, pernyataan mengenai "bantuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan selama penyelesaian studi" memperoleh nilai rata-rata 3,97, yang merupakan nilai tertinggi pada variabel ini dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dalam bentuk materi maupun fasilitas dari keluarga menjadi sumber dukungan yang paling dirasakan oleh mahasiswa. Sebaliknya, pernyataan mengenai "adanya orang di sekitar yang dapat dimintai

bantuan saat mengalami kesulitan" memperoleh nilai rata-rata 3,09 dengan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki akses terhadap bantuan praktis dari lingkungan sekitarnya.

Pada indikator dukungan emosional, kedua pernyataan memperoleh nilai rata-rata 2,90 dan 2,68 dengan kategori sedang. Bahkan, nilai 2,68 merupakan nilai terendah pada variabel dukungan sosial. Hasil ini mengindikasikan bahwa perhatian, empati, dan semangat yang diberikan oleh orang-orang di sekitar belum sepenuhnya dirasakan oleh mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa cukup memperoleh bantuan berupa informasi dan fasilitas, mereka masih membutuhkan dukungan emosional yang lebih kuat selama menghadapi tekanan dalam penyelesaian studi.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa berada pada kategori sedang. Dukungan yang paling dominan berasal dari dukungan instrumental, khususnya bantuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan selama penyelesaian studi. Sebaliknya, dukungan emosional masih menjadi aspek yang relatif rendah, sehingga perhatian, motivasi, dan kepedulian dari lingkungan sekitar perlu ditingkatkan agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik..

4.2.3 Deskripsi Variabel Efikasi Diri

Tabel 4. 8 Jawaban Responden Terhadap Variabel Efikasi Diri

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah	Nilai Rata-Rata	Kategori
		STS	TS	N	S	SS			
Magnitude									
3.1.1	Mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan skripsi dan tugas lainnya.	0 (0%)	3 (3%)	28 (29%)	39 (41%)	24 (25%)	94 (100%)	3,89	Tinggi

3.1.2	Memiliki kemampuan untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi.	1 (1%)	26 (27%)	36 (38%)	23 (24%)	8 (8%)	94 (100%)	3,12	Sedang
Generality									
3.2.1	Memiliki pemahaman mengenai tuntutan akademik selama proses penyelesaian tugas akhir.	0 (0%)	24 (25%)	42 (44%)	24 (25%)	4 (4%)	94 (100%)	3,09	Sedang
3.2.2	Tetap semangat dalam menjalani kegiatan akademik selama masa akhir studi.	0 (0%)	2 (2%)	23 (24%)	42 (44%)	27 (28%)	94 (100%)	4,00	Tinggi
Strength									
3.3.1	Tetap percaya pada kemampuan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir.	2 (2%)	23 (24%)	44 (46%)	20 (21%)	5 (5%)	95 (100%)	3,03	Sedang
3.3.2	Berusaha mempertahankan keyakinan untuk menyelesaikan studi meskipun menghadapi berbagai hambatan.	2 (2%)	25 (26%)	45 (47%)	18 (19%)	4 (4%)	95 (100%)	2,97	Sedang
Rata-Rata Jawaban Responden (Persentase)		**0,89%**	**18,26%**	**38,65%**	**29,43%**	**12,77%**	**100%**	**3,35**	**Sedang**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.8 variabel efikasi diri pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,35 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akhir, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya kuat. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban netral sebesar 38,65%, yang mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih merasa ragu terhadap kemampuan dirinya ketika menghadapi tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi.

Pada indikator *magnitude*, pernyataan mengenai "kemampuan mengatur waktu untuk menyelesaikan skripsi dan tugas lainnya" memperoleh nilai rata-rata

3,89 dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa mampu mengelola waktu dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Namun, pernyataan mengenai "kemampuan melakukan penelitian dan menyusun skripsi" memperoleh nilai rata-rata 3,12 dengan kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa mampu mengatur waktu, mereka belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan teknis dalam menyusun penelitian.

Pada indikator *generality*, pernyataan mengenai "pemahaman terhadap tuntutan akademik selama penyelesaian tugas akhir" memperoleh nilai rata-rata 3,09 dengan kategori sedang, sedangkan pernyataan "tetap semangat menjalani kegiatan akademik selama masa akhir studi" memperoleh nilai rata-rata tertinggi, yaitu 4,00 dengan kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi untuk tetap menjalani aktivitas akademik, meskipun pemahaman terhadap seluruh tuntutan penyelesaian skripsi masih perlu ditingkatkan.

Pada indikator *strength*, kedua pernyataan memperoleh nilai rata-rata 3,03 dan 2,97 dengan kategori sedang. Nilai 2,97 merupakan nilai terendah pada variabel efikasi diri, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami keraguan dalam mempertahankan keyakinannya untuk menyelesaikan studi ketika menghadapi berbagai hambatan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri mahasiswa dapat menurun ketika menghadapi revisi, kendala penelitian, maupun tekanan akademik lainnya.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa berada pada kategori sedang. Aspek yang paling menonjol adalah

kemampuan mengatur waktu dan mempertahankan semangat selama masa akhir studi, sedangkan aspek yang masih perlu ditingkatkan adalah keyakinan dalam menghadapi hambatan dan kemampuan menyelesaikan penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup yakin terhadap kemampuannya, tetapi masih memerlukan penguatan kepercayaan diri agar mampu menyelesaikan skripsi secara lebih optimal.

4.2.4 Deskripsi Variabel Stres Akademik

Tabel 4. 9 Jawaban Responden Terhadap Variabel Stres Akademik

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah	Nilai Rata-Rata	Kategori
		STS	TS	N	S	SS			
Tekanan belajar									
4.1.1	Tuntutan untuk menyelesaikan studi memberikan tekanan untuk diri sendiri.	1 (1%)	11 (11%)	18 (18%)	38 (40%)	26 (27%)	94 (100%)	3,82	Tinggi
4.1.2	Proses penyelesaian skripsi dapat dijalani tanpa merasa tertekan secara berlebihan.	5 (5%)	61 (64%)	27 (28%)	1 (1%)	0 (0%)	94 (100%)	2,26	Rendah
Beban tugas kuliah									
4.2.1	Banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan terasa membebani.	4 (4%)	19 (20%)	33 (35%)	25 (26%)	13 (14%)	94 (100%)	3,26	Sedang
4.2.2	Tenggat waktu tugas yang ada masih dapat dikelola dengan baik.	6 (6%)	59 (62%)	28 (29%)	1 (1%)	0 (0%)	94 (100%)	2,26	Rendah
Kekhawatiran terhadap hasil akademik									
4.3.1	Perkembangan studi yang dijalani jarang menimbulkan kekhawatiran.	6 (6%)	57 (60%)	29 (31%)	2 (2%)	0 (0%)	94 (100%)	2,29	Rendah
4.3.2	Hasil akademik yang diperoleh tidak terlalu menjadi sumber kekhawatiran.	4 (4%)	53 (56%)	35 (37%)	2 (2%)	0 (0%)	94 (100%)	2,37	Rendah
Ekspetasi diri									
4.4.1	Merasa kecewa ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan pribadi.	2 (2%)	17 (18%)	33 (35%)	29 (31%)	13 (14%)	94 (100%)	3,36	Sedang

4.4.2	Ketika gagal mencapai target akademik yang telah ditetapkan, muncul perasaan bahwa kemampuan diri sendiri belum cukup baik.	4 (4%)	18 (19%)	28 (29%)	29 (31%)	15 (16%)	94 (100%)	3,35	Sedang
Keputusasaan									
4.5.1	Target penyelesaian studi terasa semakin sulit untuk dicapai.	5 (5%)	52 (55%)	35 (37%)	1 (1%)	1 (1%)	94 (100%)	2,37	Rendah
4.5.2	Kesulitan yang dihadapi selama masa akhir studi membuat harapan untuk berhasil menjadi berkurang.	7 (7%)	56 (59%)	31 (33%)	0 (0%)	0 (0%)	94 (100%)	2,26	Rendah
Rata-Rata Jawaban Responden (Persentase)		**4,68%**	**38,62%**	**31,60%**	**13,62%**	**7,23%**	**100%**	**2,96**	**Sedang**

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.9 variabel stres akademi pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Pada indikator tekanan belajar, diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,04 dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang cukup merasakan tekanan dalam menjalani proses penyelesaian studi. Tekanan tersebut terutama berkaitan dengan tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dan memenuhi target akademik. Meskipun demikian, rata-rata yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa tingkat tekanan yang dirasakan masih berada pada batas yang dapat dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa.

Pada indikator beban tugas kuliah, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,76 dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup merasakan beban dari tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan selama masa akhir studi. Banyaknya tanggung jawab akademik, seperti penyusunan skripsi dan penyelesaian kewajiban perkuliahan lainnya, menjadi tantangan yang memerlukan kemampuan

mahasiswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan berbagai tuntutan secara bersamaan.

Pada indikator kekhawatiran terhadap hasil akademik, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,33 dengan kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap perkembangan studi maupun hasil akademik bukan merupakan sumber stres yang paling dominan bagi responden. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak terlalu berfokus pada kekhawatiran terhadap hasil akhir, melainkan lebih memusatkan perhatian pada proses penyelesaian studi yang sedang dijalani.

Pada indikator ekspektasi diri, diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,29 dengan kategori sedang, yang merupakan nilai rata-rata indikator tertinggi pada variabel stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari harapan dan target yang ditetapkan oleh diri sendiri cukup dirasakan oleh mahasiswa. Keinginan untuk menyelesaikan studi dengan baik serta mencapai hasil sesuai harapan dapat menjadi motivasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan apabila target tersebut belum tercapai.

Pada indikator keputusasaan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,32 dengan kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama proses penyelesaian skripsi, sebagian besar responden masih mampu mempertahankan semangat dan harapan untuk menyelesaikan studinya. Dengan demikian, tingkat keputusasaan yang dialami responden relatif rendah dibandingkan indikator lainnya.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang berada pada kategori sedang. Dari kelima indikator, ekspektasi diri merupakan aspek yang paling dominan dalam memengaruhi stres akademik, diikuti oleh tekanan belajar dan beban tugas kuliah. Sementara itu, kekhawatiran terhadap hasil akademik dan keputusasaan memperoleh nilai rata-rata yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh tuntutan dan target yang berasal dari diri sendiri serta proses penyelesaian studi, dibandingkan dengan rasa putus asa atau kekhawatiran terhadap hasil akademik.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Uji Kualitas Data

4.3.1.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Pengujian validitas pada penelitian ini dilakukan dengan tingkat signifikansi sebesar 5% (α = 0,05) menggunakan data dari 94 responden. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai *Pearson Correlation* (r_{hitung}) pada setiap item pernyataan dengan nilai r_{tabel} *Product Moment*. Berdasarkan jumlah sampel diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,201. Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Adapun hasil pengujian validitas instrumen penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Validitas Variabel Penelitian

Variabel	Item Kuesioner	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Keterangan
Hardiness (X_1)	1.1.1	0,850	0,201	Valid
	1.1.2	0,768	0,201	Valid
	1.2.1	0,783	0,201	Valid

	1.2.2	0,770	0,201	Valid
	1.3.1	0,824	0,201	Valid
	1.3.2	0,826	0,201	Valid
Dukungan Sosial (X_2)	2.1.1	0,783	0,201	Valid
	2.1.2	0,769	0,201	Valid
	2.2.1	0,771	0,201	Valid
	2.2.2	0,831	0,201	Valid
	2.3.1	0.791	0,201	Valid
	2.3.2	0,792	0,201	Valid
Efikasi Diri (X_3)	3.1.1	0,830	0,201	Valid
	3.1.2	0,904	0,201	Valid
	3.2.1	0,834	0,201	Valid
	3.2.2	0,886	0,201	Valid
	3.3.1	0,853	0,201	Valid
	3.3.2	0,889	0,201	Valid
Stres Akademik (Y)	4.1.1	0,611	0,201	Valid
	4.1.2	0,419	0,201	Valid
	4.2.1	0,588	0,201	Valid
	4.2.2	0,552	0,201	Valid
	4.3.1	0,504	0,201	Valid
	4.3.2	0,542	0,201	Valid
	4.4.1	0,482	0,201	Valid
	4.4.2	0,504	0,201	Valid
	4.5.1	0,418	0,201	Valid
	4.5.2	0,470	0,201	Valid

Sumber: Data diolah, 2026

Hasil pengujian validitas pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r_{hitung} yang melebihi nilai r_{tabel} sebesar 0,201. Oleh karena itu, seluruh item pernyataan dinyatakan valid karena mampu mengukur variabel penelitian secara tepat. Dengan terpenuhinya kriteria validitas tersebut, instrumen penelitian dinilai layak untuk digunakan dalam proses pengumpulan data.

4.3.1.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur suatu variabel. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* (α) > 0,60, sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Reabilitas Coeficient	Cronbach's Alpha	Keterangan
Hardiness (X_1)	6 Pernyataan	0,890	Reliabel
Dukungan Sosial (X_2)	6 Pernyataan	0,876	Reliabel
Efikasi Diri (X_3)	6 Pernyataan	0,933	Reliabel
Stres Akademik (Y)	10 Pernyataan	0,663	Reliabel

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang disajikan pada tabel 4.11 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel *hardiness* (X_1) sebesar 0,890, dukungan sosial (X_2) sebesar 0,876, efikasi diri (X_3) sebesar 0,933, dan stres akademik (Y) sebesar 0,663. Seluruh nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas sebesar 0,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dan dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

4.3.2 Uji Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Informasi yang disajikan dalam analisis ini meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varians, nilai minimum, nilai maksimum, rentang (*range*), jumlah (*sum*), serta ukuran distribusi data seperti skewness dan kurtosis. Pada penelitian ini, analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap variabel *hardiness* (X_1), dukungan sosial (X_2), efikasi diri (X_3), dan stres akademik (Y).

Tabel 4. 12 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hardiness	94	10	26	18.02	3.577
Dukungan Sosial	94	12	30	19.34	4.081
Efikasi Diri	94	9	30	20.10	4.426
Stres Akademik	94	20	38	27.59	4.025
Valid N (listwise)	94				

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 4.12 diketahui bahwa jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 94 orang. Variabel *hardiness* (X_1) memiliki nilai minimum sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 26, dengan nilai rata-rata sebesar 18,02 serta standar deviasi sebesar 3,577. Pada variabel dukungan sosial (X_2) diperoleh nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 30. Nilai rata-rata variabel ini sebesar 19,34 dengan standar deviasi sebesar 4,081. Selanjutnya, variabel efikasi diri (X_3) memiliki nilai minimum sebesar 9 dan nilai maksimum sebesar 30, dengan rata-rata sebesar 20,10 serta standar deviasi sebesar 4,426. Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat dukungan sosial dan efikasi diri yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini. Adapun variabel stres akademik (Y) memiliki nilai minimum 20, nilai maksimum 38, dengan mean 27,59 dan standar deviasi 4,025.

Secara umum, nilai rata-rata (*mean*) masing-masing variabel berada pada kisaran 18–28, yang menunjukkan bahwa skor responden cenderung berada pada tingkat sedang hingga relatif tinggi sesuai dengan rentang skor masing-masing variabel. Hal ini mengindikasikan bahwa responden memiliki tingkat *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri yang cukup baik, sementara tingkat stres akademik yang dialami juga berada pada kategori sedang. Di sisi lain, nilai standar deviasi

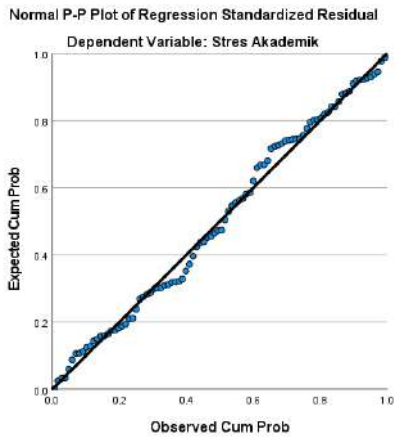
pada seluruh variabel lebih kecil daripada nilai rata-ratanya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyebaran data relatif rendah sehingga jawaban responden cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata. Dengan demikian, variasi jawaban antarmahasiswa tidak terlalu besar atau relatif homogen, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi dan pengalaman yang cukup serupa terhadap *hardiness*, dukungan sosial, efikasi diri, maupun stres akademik yang dialami selama menyelesaikan tugas akhir.

4.3.3 Uji Asumsi Klasik

4.3.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Pengujian ini dapat dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, serta melalui analisis visual pada grafik Normal P-Plot dan histogram. Hasil pengujian ini digunakan sebagai dasar untuk menilai apakah data memenuhi asumsi normalitas dalam analisis statistik.

1. **Grafk Normal P-Plot**



Gambar 4. 1 Hasil Grafik P-Plot

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan gambar 4.1 pola sebaran titik pada grafik Normal P-Plot tampak konsisten mengikuti dan merapat di sekitar garis diagonal. Hal ini mengindikasikan bahwa data residual yang digunakan dalam penelitian telah memenuhi asumsi normalitas (berdistribusi normal).

2. Uji Kolmogorov-Smirnov

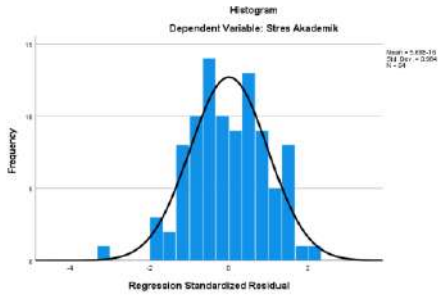
Tabel 4. 13 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		94
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.86136118
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.068
	Negative	-.071
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]		.200[d]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 4.13, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200, yang mana lebih besar dari α = 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, model regresi dalam penelitian ini telah lolos uji asumsi normalitas dan siap digunakan untuk analisis tahap selanjutnya.

3. Grafik Uji Histogram



Gambar 4. 2 Hasil Grafik Histogram

Sumber: Data diolah, 2026

Melalui grafik histogram pada gambar 4.2 terlihat bahwa data residual membentuk pola simetris di sekitar nilai nol yang menyerupai kurva lonceng. Kesesuaian bentuk antara histogram dan grafik kurva normal ini membuktikan bahwa asumsi normalitas pada residual penelitian telah terpenuhi.

4.3.3.2 Uji Multikolinearitas

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients[a]			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Hardiness	.973	1.027
	Dukungan Sosial	.996	1.004
	Efikasi Diri	.977	1.023
a. Dependent Variable: Stres Akademik			

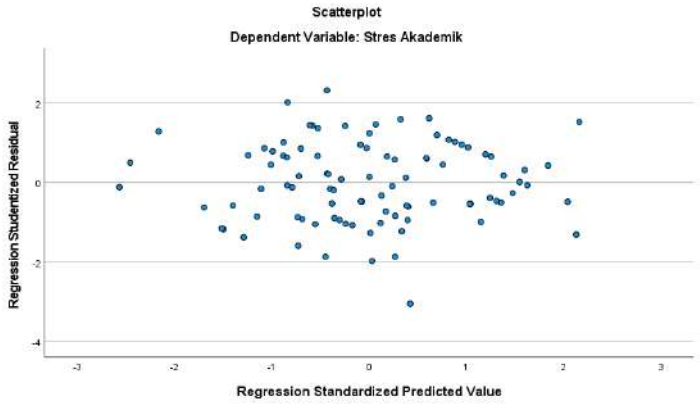
Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.14 hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel *hardiness* memiliki nilai *tolerance* 0,973 dan VIF 1,027, variabel dukungan sosial memiliki *tolerance* 0,996 dan VIF 1,004 serta variabel efikasi diri memiliki *tolerance* 0,977 dan VIF 1,023. Mengingat seluruh variabel independen tersebut mencatatkan nilai *tolerance* > 0,10 dan VIF < 10, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi. Kondisi ini

mengindikasikan ketidakhadiran korelasi linier yang tinggi antar-variabel independen, sehingga asumsi klasik multikolinearitas telah terpenuhi dan model ini layak digunakan untuk analisis regresi linier berganda.

4.3.3.3 Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami gejala heteroskedastisitas (bersifat homoskedastisitas). Berikut adalah hasil uji heteroskedastisitas yang didapatkan sebagai berikut:



Gambar 4. 3 Hasil Grafik Scatterplot

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan grafik *scatterplot* pada gambar 4.3 terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak serta tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Selain itu, titik-titik tersebut tidak membentuk suatu pola geometris tertentu yang teratur seperti bergelombang, menyempit, kemudian melebar. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk pengujian selanjutnya.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.970	1.453		1.356	.179
	Hardiness	-.018	.048	-.040	-.372	.711
	Dukungan Sosial	.044	.041	.111	1.058	.293
	Efikasi Diri	-.007	.038	-.019	-.175	.862
a. Dependent Variable: ABS_RES						

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil Uji Glesjer yang disajikan pada tabel 4.15 diketahui bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) untuk variabel *hardiness* sebesar 0,711, dukungan sosial sebesar 0,293, dan efikasi diri sebesar 0,862. Mengingat nilai signifikansi dari seluruh variabel independen tersebut secara keseluruhan lebih besar dari taraf nyata α = 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan terpenuhinya asumsi homoskedastisitas ini, varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lain terbukti bersifat konstan, sehingga model regresi dinyatakan valid dan layak digunakan untuk analisis tahap selanjutnya.

4.3.4 Analisis Regresi Berganda

Tabel 4. 16 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49.871	2.613		19.084	<.001
	Hardiness	-.264	.085	-.234	-3.085	.003
	Dukungan Sosial	-.558	.074	-.566	-7.538	< .001
	Efikasi Diri	-.335	.069	-.369	-4.863	< .001
a. Dependent Variable: Stres Akademik						

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.16 diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut.

$$Y = 49.871 - 0.264X_1 - 0{,}558X_2 - 0{,}335X_3 + e$$

Keterangan :

Y = Stres Akademik

X_1 = *Hardiness*

X_2 = Dukungan Sosial

X_3 = Efikasi Diri

e = Stres Akademik

Penjelasan dari persamaan regresi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konstanta (a) sebesar 49,871 mengindikasikan nilai stres akademik yang diperkirakan akan dimiliki mahasiswa apabila variabel *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri tidak memberikan pengaruh atau bernilai nol. Nilai konstanta tersebut dapat diartikan sebagai tingkat stres akademik awal yang terbentuk sebelum mempertimbangkan pengaruh ketiga variabel independen dalam model penelitian.
2. Koefisien *hardiness* (X_1) sebesar -0,264 menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah dengan stres akademik. Artinya, peningkatan *hardiness* sebesar satu satuan akan diikuti oleh penurunan stres akademik sebesar 0,264 satuan, dengan asumsi variabel lainnya tetap. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah.
3. Koefisien dukungan sosial (X_2) sebesar -0,558 menunjukkan bahwa setiap peningkatan dukungan sosial sebesar satu satuan akan

menurunkan stres akademik sebesar 0,558 satuan, dengan asumsi variabel lainnya tidak berubah. Hasil ini mengisyaratkan bahwa semakin besar dukungan yang diterima mahasiswa dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, maka semakin kecil kemungkinan mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi.

4. Koefisien efikasi diri (X_3) sebesar -0,335 menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri sebesar satu satuan akan menyebabkan penurunan stres akademik sebesar 0,335 satuan, dengan asumsi *hardiness* dan dukungan sosial berada pada kondisi yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik berperan dalam mengurangi tingkat stres yang dirasakan.

4.3.5 Uji Hipotesis

4.3.5.1 Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh secara parsial dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam pengujian ini, sebuah variabel dinyatakan memiliki pengaruh signifikan apabila nilai signifikansinya (*Sig.*) berada di bawah 0,05. Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis ini didasarkan pada perbandingan nilai hitung yaitu, Ho ditolak dan Ha diterima jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel,}$ sedangkan Ho diterima dan Ha ditolak apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel.}$

Tabel 4. 17 Hasil Uji t

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49.871	2.613		19.084	<.001
	Hardiness	-.264	.085	-.234	-3.085	.003
	Dukungan Sosial	-.558	.074	-.566	-7.538	< .001
	Efikasi Diri	-.335	.069	-.369	-4.863	< .001
a. Dependent Variable: Stres Akademik						

Sumber: Data diolah, 2026

Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan jumlah sampel sebanyak 94 responden. Nilai t_{tabel} diperoleh berdasarkan rumus derajat kebebasan (*degree of freedom*) df = n - k - 1, sehingga diperoleh nilai df = 94 - 3 - 1 = 90. Berdasarkan nilai tersebut dan tingkat signifikansi 5%, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,986. Hasil pengujian pengaruh masing-masing variabel independen terhadap stres akademik sebagai berikut:

1. Variabel *hardiness* memiliki nilai t_{hitung} sebesar -3,085 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,005. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,005<0,05), sehingga menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Koefisien regresi yang bernilai negatif (-0,264) mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan arah antara *hardiness* dan stres akademik. Dengan demikian, semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, hipotesis pertama (H_1) yang menyatakan bahwa *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik diterima.

2. Variabel dukungan sosial memperoleh nilai t_{hitung} sebesar -7,538 dengan nilai signifikansi sebesar < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Nilai koefisien regresi sebesar -0,558 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis kedua (H_2) diterima.
3. Variabel efikasi diri memiliki nilai t_{hitung} sebesar -4,863 dengan nilai signifikansi sebesar < 0,001. Nilai tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik karena tingkat signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Koefisien regresi yang bernilai negatif sebesar -0,335 mengindikasikan bahwa peningkatan efikasi diri akan diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Oleh karena itu, hipotesis ketiga (H_3) diterima.

4.3.5.2 Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap variabel dependen. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan tingkat

signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil uji F dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 18 Hasil Uji F

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	745.392	3	248.464	29.368	<.001[b]
	Residual	761.427	90	8.460		
	Total	1506.819	93			
a. Dependent Variable: Stres Akademik						
b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Hardiness						

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji F pada tabel 4.18 diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 29,368 dengan nilai signifikansi sebesar < 0,001. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} atau berdasarkan nilai signifikansi. Nilai F_{tabel} diperoleh dengan menggunakan derajat kebebasan (*degree of freedom*) sehingga diperoleh nilai df = 94 - 3 - 1 = 90. Berdasarkan rumus tersebut dengan tingkat signifikansi 5%, diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,71. Nilai tersebut menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} (29,368 > 2,71) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (< 0,001 < 0,05). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima yang menjelaskan bahwa *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik secara bersama-sama dapat diterima.

4.3.5.3 Koefesien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dalam

model penelitian. Nilai koefisien determinasi dapat dilihat pada nilai *Adjusted R Square* yang terdapat pada tabel *Model Summary*.

Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefesien Determinasi

Model Summary[b]				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.703[a]	.495	.478	2.909
a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Hardiness				
b. Dependent Variable: Stres Akademik				

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.19 diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,478. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri mampu menjelaskan variasi stres akademik sebesar 47,8%. Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas (Ghozali, 2021). Oleh karena itu, masih terdapat 52,2% variasi stres akademik yang belum dapat dijelaskan oleh model penelitian ini dan diduga dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam model regresi.

4.4 Pembahasan Hipotesis

4.4.1 Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,264, nilai t_{hitung} sebesar -3,085, dan nilai signifikansi sebesar 0,005 yang lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah cenderung lebih mudah mengalami tekanan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, revisi dengan dosen pembimbing, penyelesaian tugas akhir, maupun tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa (1982 dalam Mund, 2016) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tekanan dan situasi yang menantang. *Hardiness* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Mahasiswa yang memiliki komitmen tinggi terhadap aktivitas akademiknya, mampu mengendalikan situasi yang dihadapi, serta memandang kesulitan sebagai tantangan untuk berkembang akan lebih mampu mengelola tekanan akademik yang muncul selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) yang menemukan bahwa *hardiness* berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik dan memandang tekanan yang dihadapi sebagai bagian dari proses pengembangan diri, sehingga tingkat stres akademik yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik kemampuannya

dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik yang dirasakan cenderung lebih rendah.

4.4.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,558, nilai t_{hitung} sebesar -7,538, dan nilai signifikansi < 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang rendah cenderung lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama dalam proses penyelesaian skripsi, penyusunan tugas akhir, maupun tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari *et al*. (2026) yang menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, dosen, maupun lingkungan sekitar. Keberadaan dukungan sosial membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi kesulitan akademik, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan. Pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mereka menghadapi berbagai tantangan selama proses penyelesaian studi. Dukungan dari keluarga dapat memberikan motivasi dan

semangat untuk menyelesaikan skripsi, dukungan dari teman dapat membantu dalam berbagi pengalaman dan solusi terhadap permasalahan akademik, sedangkan dukungan dari dosen dapat memberikan arahan serta bimbingan yang membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhirnya. Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi beban psikologis yang dirasakan dan menurunkan tingkat stres akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Semakin baik dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin besar kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik yang dirasakan cenderung lebih rendah.

4.4.3 Pengaruh Efikasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi yang bernilai -0.335 dan nilai t_{hitung} -4.863 yang memenuhi kriteria pengujian, serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung lebih mudah mengalami stres ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama dalam proses penyelesaian skripsi, tugas akhir, revisi, maupun tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

Menurut Bandura (1986) efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, mampu mengatasi hambatan yang muncul, serta memiliki ketekunan yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri sehingga lebih mudah merasa tertekan ketika menghadapi kesulitan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiyas & Anggara (2025) yang menemukan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, efikasi diri berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian studi. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan lebih optimis dalam menyelesaikan skripsi, mampu mengelola waktu dengan baik, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam proses penelitian maupun bimbingan. Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik yang dirasakan sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik yang dirasakan cenderung lebih rendah.

4.4.4 Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

Berdasarkan hasil penelitian, *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama memiliki kontribusi dalam menjelaskan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Semakin baik *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. *Hardiness* membantu mahasiswa untuk tetap tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, dukungan sosial memberikan rasa nyaman dan bantuan ketika menghadapi kesulitan, sedangkan efikasi diri mendorong keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik. Ketiga faktor tersebut saling mendukung dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan selama proses penyelesaian studi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Kobasa (1982 dalam Mund, 2016) yang menjelaskan bahwa individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang menekan. Selain itu, teori Bandura (1986) menyatakan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi hambatan. Dukungan sosial juga berperan sebagai sumber bantuan yang dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ramadhona & Sovitriana

(2021) yang menunjukkan bahwa *hardiness* dan efikasi diri memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik. Selain itu, penelitian Hidayat (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama menjalani proses akademik. Keselarasan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor kepribadian yang kuat, dukungan dari lingkungan sosial, serta keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan aspek yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Hardiness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* yang lebih tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan akademik dengan lebih baik. Kemampuan untuk tetap berkomitmen terhadap tujuan, mengendalikan situasi yang dihadapi, serta memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik selama proses penyelesaian studi.
2. Dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hasil ini menunjukkan dukungan yang paling banyak dirasakan mahasiswa berasal dari bantuan nyata yang diberikan oleh orang tua selama proses penyelesaian studi, seperti pemenuhan kebutuhan akademik dan dukungan dalam menunjang kelancaran perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga memperoleh dukungan dalam bentuk nasihat, arahan, perhatian, serta dorongan dari orang-orang di sekitar, meskipun

dukungan tersebut belum dirasakan secara kuat oleh seluruh mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan orang-orang yang dapat memberikan bantuan, perhatian, dan dukungan selama masa akhir studi membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah.

3. Efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya akan lebih mampu menghadapi tuntutan akademik, menyelesaikan tugas akhir, serta mengatasi berbagai hambatan yang muncul selama proses perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami stres akademik ketika menghadapi kesulitan.
4. *Hardiness,* dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi dalam menjelaskan tingkat stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami selama proses penyelesaian studi. Oleh karena itu, ketiga faktor tersebut menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik pada masa akhir perkuliahan.

5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa akhir angkatan 2022 Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) disarankan untuk meningkatkan *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa diharapkan tetap berkomitmen dalam menyelesaikan setiap tahapan skripsi, mampu mengelola tekanan akademik yang muncul selama proses penelitian, aktif memanfaatkan dukungan dari dosen pembimbing, teman sebaya, dan keluarga, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi tingkat stres akademik dan menyelesaikan studi secara optimal.
2. Bagi mahasiswa akhir angkatan 2022 STIE Pembangunan Tanjungpinang disarankan untuk meningkatkan *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa diharapkan tetap konsisten dalam mencapai target penyelesaian skripsi, menjadikan setiap kendala penelitian sebagai pengalaman untuk berkembang, aktif berdiskusi dengan dosen pembimbing maupun teman seangkatan, serta terus membangun keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan menurunkan tingkat stres akademik selama proses penyelesaian studi.
3. Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) dan STIE Pembangunan Tanjungpinang diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih

optimal kepada mahasiswa tingkat akhir melalui program pendampingan akademik, layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan yang dapat meningkatkan *hardiness* dan efikasi diri mahasiswa. Selain itu, dosen pembimbing diharapkan memberikan arahan, umpan balik yang konstruktif, serta pendampingan yang berkelanjutan agar mahasiswa memperoleh dukungan akademik yang optimal selama proses penyelesaian skripsi.

4. Orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar diharapkan terus memberikan dukungan emosional, informasional, maupun instrumental kepada mahasiswa. Dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik serta meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan studi.
5. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti strategi coping, regulasi emosi, resiliensi, motivasi akademik, dukungan dosen, maupun faktor lingkungan akademik. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, N. (2019). *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan*. 241–250. https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241

Alfidyah, M. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik*. *1*(1), 15–21. https://ojs.samudrailmu.com/index.php/jps/article/view/22/20

Ariyanda, M., Dian, P., Shanas, R. H. A., Saputri, S. E., Faradila, & Sennang, I. (2025). *Dukungan Sosial dalam Kehidupan Remaja*. *5*(1), 61–69. https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jishi.278

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. *5*(2), 95–99. https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005

Borah, P., Chitrakar, N., & Khatiwora, D. (2022). Influence of Academic Stress on University Students Academic Performance. *International Journal of Arts, Science and Humanities*, *10*(1), 4–9. https://doi.org/10.34293/sijash.v10i1.4815

Christianto, L. P., & Amalia, S. R. (2022). Penyusunan Alat Ukur Hardiness untuk Individu pada Tahap Perkembangan Dewasa Awal. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM 2022)*, *April*, 132–141. https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2937/1553

Fatmana, A. C., & Ansyah, E. H. (2024). The Relationship Between Self-Efficacy And Acadmic Stress In Psychology Study Program Student At Muhammadiyah University Of Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, *11*(1), 13–31. https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812

Geronimo, S. M., Hernandez, A. A., Abisado, M. B., Rodriguez, R. L., Nova, A. C., Caluya, S. S., & Blancaflor, E. B. (2023). Understanding Perceived Academic Stress among Filipino Students during COVID-19 using Machine Learning. In *SIGITE 2023 - Proceedings of the 24th Annual Conference on Information Technology Education* (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. https://doi.org/10.1145/3585059.3611412

Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 26. In *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.

Hemade, A., Malaeb, D., Alhuwailah, A., Helmy, M., Barakat, M., Hallit, R., Khatib, S. El, Rahal, M., & Rabbani, S. A. (2025). *The 9-item Academic Self-Efficacy (ASE) scale : validity , reliability and measurement invariance across sexes and six Arab nations*. 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-025-96896-6

Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Eficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *6*(4), 635. https://doi.org/https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728

Hidayat, N. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. *Eudaimonia Journal Psychology*, *1*(2), 1–8. https://ojs.sains.ac.id/index.php/eudaimonia/article/download/51/85

Irfan, A. (2025). The Influence Of Self-Efficacy On Academic Stress Of Islamic Religious Education Masters Students Class Of 2024 , Sultan Agung Islamic University , Semarang. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, *2*(2), 1477–1485. https://doi.org/https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.655

Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.

Kamila, S. N., Surfia, N. H., Fatiyaturrahmah, & Purwantini, L. (2023). The Effect Of Hardiness And Optimism On Career Adaptability In College Students. *Social Science Studies*, *3*(3), 195–206. https://doi.org/10.47153/sss33.6132023

Kasanah, S. U. (2022). *Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Keluarga Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi 2019 Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Walisongo*. https://repository.walisongo.ac.id/view/divisions/pro=5Fpsi/2022.type.html

Kobasa, S. C. (1982). *The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health BT - Social Psychology of Health and Illness* (1st (ed.); pp. 1–30). Psychology Press.

Krisnayanti Elik, H., Ama, R. G. T., Evianawati, & S. Bete, R. N. (2024). Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, *5*(1), 304–313. https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal/article/download/1311/642

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

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. Springer Publishing Company.

Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. *G-COUNS : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(3), 1413–1427. https://doi.org/https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913

Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). *Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students*. 1–10. https://doi.org/10.3390/children10020292

Mund, P. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, *2*(1), 34–40. https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243

Nastasia, K., Putri, A. K., & Ifani Candra. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, *16*(2), 87–92. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237

Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhhamadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *8*(1), 141–158. https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/862/293

Nuryanti, S., & Welas, P. K. (2023). *Peran Kepribadian Hardiness terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir*. *3*(6), 235–242. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i62023p235-242

Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266

Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, *1*(1), 56–62. https://journals.upi-

yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/1434/1158

Rossanti, T., & Mudhar. (2025). The Relationship between Self-efficacy and Academic Stress among College Students. *Studi Pengarus Utamaan Gender Dan Anak*, *4*(1), 164–174. https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Sagita, D. D. (2024). *Pengaruh Self-Efficacy dan Komunikasi Internal Terhadap Workplace Spirituality dan Kinerja Aparatur Sipil Negara Pada Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kota Parepare*. *4*, 7949–7959. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8624/6023

Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, *9*(3), 124–132. https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316

Sari, J. P., & Zaharuddin. (2023). Academic Hardiness pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Aktif Organisasi dan Bekerja Part Time. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, *3*(1), 54–67. https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ijobs/article/view/18109/5989

Subandi, D., Susilowati, D., & Riyanto. (2025). *Kecemasan Akademik Dan Digital : Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/592511-kecemasan-akademik-dan-digital-analisis-2edfe682.pdf

Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (Ed.), *ALFABETA* (5th ed.).

Swarjana, I. K. (2022). *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi COVID-19, akses layanan kesehatan.* Penerbit Andi.

Taylor, S. E. (2018). Health psychology (10th ed). In *Health Psychology in Australia*. McGraw-Hill Education.

Tiyas, I. S. N., & Anggara, O. F. (2025). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *16*(1). https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/5124

Triyono, & Rifai, M. E. (2018). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sindunata.

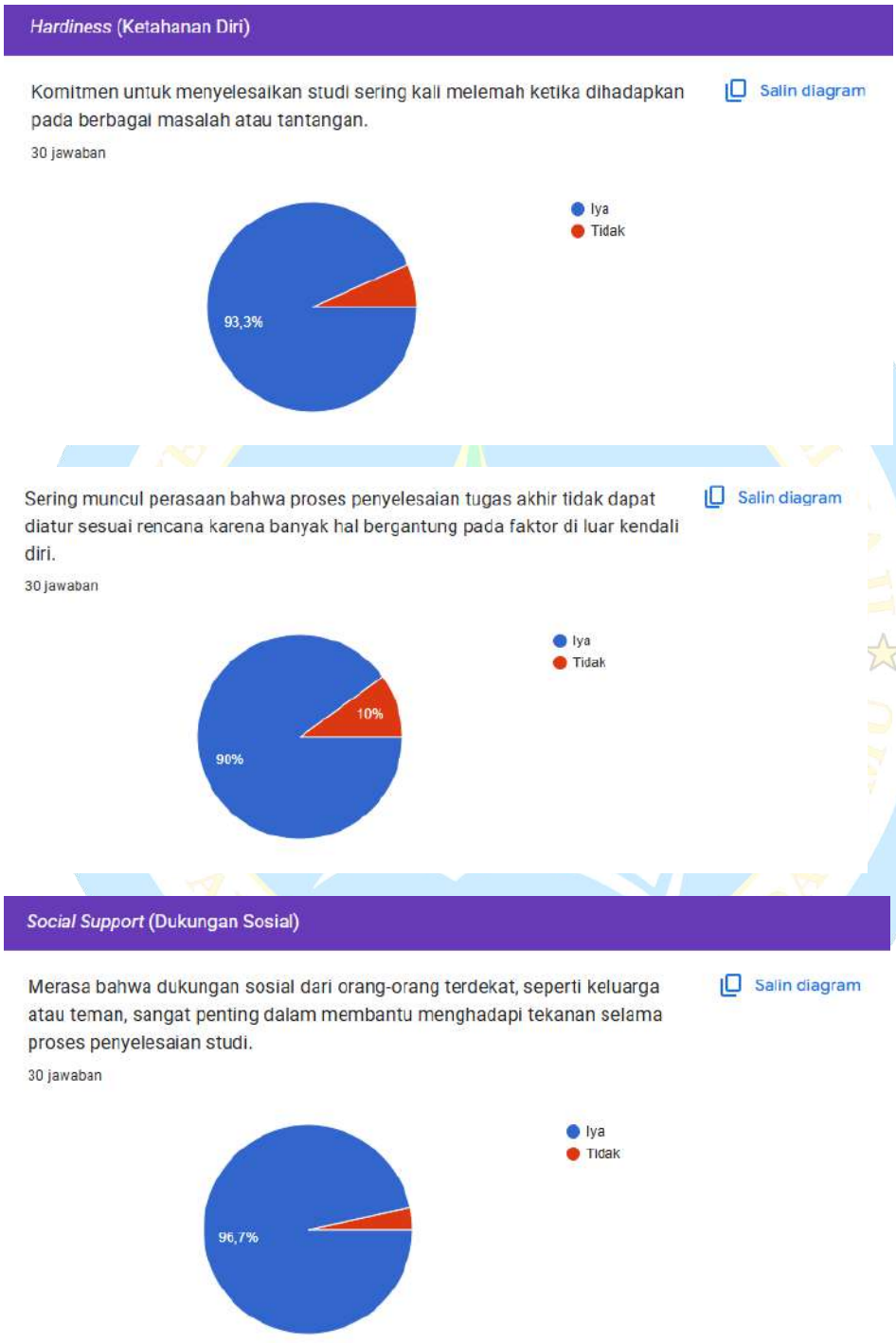
Widiawati, A. (2022). *Pengaruh Efikasi Diri, Locus Of Control, Orientasi Pengaruh Efikasi Diri, Locus Of Control, Orientasi Terhadap Kinerja Wirausaha (Studi pada Ikatan Wanita Pengusaha Indonesia (IWAPI) Sulawesi Selatan)*.https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/26463/2/A013191020_disertasi_02-02-2023 bab 1-2.pdf

Wulandari, A. A., Jalal, N. M., & Ahmad, A. T. (2026). Pengaruh Academic Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *5*(4), 8992–8997. https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v5i4.18187

Wulandari, N., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2025). Hardiness Personality Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, *2*(01 Februari), 800–808. https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/123

LAMPIRAN

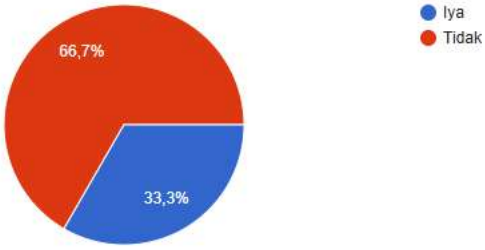
Lampiran 1 Hasil *Pra Survey*



Lingkungan sekitar lebih banyak memberikan tuntutan dibandingkan dukungan selama proses penyelesaian studi.

Salin diagram

30 jawaban

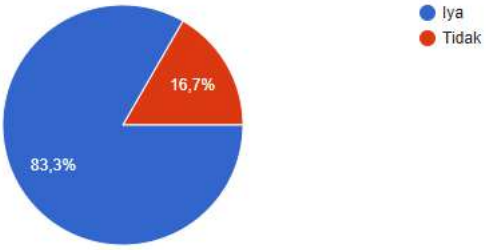


Self-Efficacy (Efikasi Diri)

Sering merasa tidak yakin untuk menyelesaikan bab-bab skripsi/tugas akhir sendirian.

Salin diagram

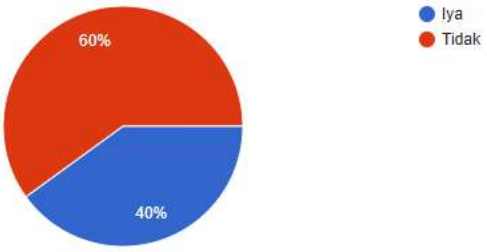
30 jawaban



Merasa lebih baik menunda pekerjaan tugas akhir karena takut hasilnya tidak sesuai harapan.

Salin diagram

30 jawaban

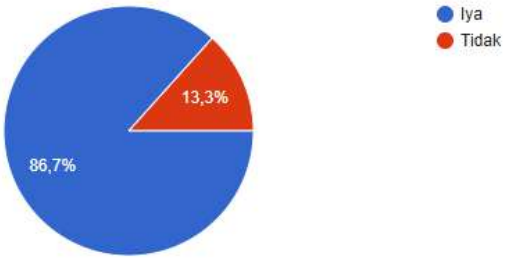


Academic Stress (Stres Akademik)

Proses penyusunan tugas akhir menyebabkan perubahan suasana hati yang tidak stabil (seperti cepat marah, sedih, atau kehilangan semangat)

Salin diagram

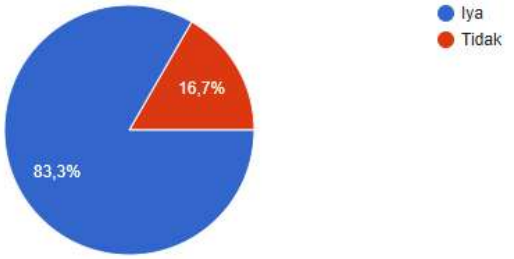
30 jawaban



Mengalami kesulitan tidur akibat memikirkan tugas akhir

Salin diagram

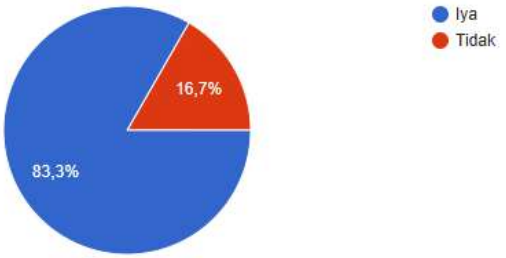
30 jawaban



Merasa sedih atau tertekan saat membandingkan kemajuan studi dengan teman sebaya

Salin diagram

30 jawaban



Lampiran 2 Dokumentasi Wawancara

Tanggal : 14 Mei 2026
Waktu : 16.30 wib
Lokasi : Perumahan Dompak Indah

Tanggal : 15 Mei 2026
Waktu : 15.00 wib
Lokasi : Ouca Bt.8

Tanggal : 15 Mei 2026
Waktu : 16.30 wib
Lokasi : Perum Bukit Indah Lestari

Tanggal : 15 Mei 2026
Waktu : 19.00 wib
Lokasi : Jalan Kendal Sari

Tanggal : 15 Mei 2026
Waktu : 20.30 wib
Lokasi : Cooler City

Tanggal : 16 Mei 2026
Waktu : 20.00 wib
Lokasi : Jalan Bukit Cermin

Lampiran 3 Surat Penelitian

SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI PEMBANGUNAN TANJUNGPINANG
Terakreditasi BAN-PT
IZIN PENYELENGGARAAN PENDIDIKAN No. 160/D/O/2008 TANGGAL: 05 AGUSTUS 2008
Sekretariat : Jl. Raja Haji Fisabilillah No. 34 Telp. (0771) 7330838 Fax. (0771) 7330041 Tanjungpinang

Tanjungpinang, 13 November 2025

Nama : **Rivani Kusuma Handratna**
Nim : **2204020122**
Perihal : **Data Penelitian STIE Pembangunan Tanjungpinang**
Lampiran : -

Berdasarkan surat nomor 18882/UN53.4/AL.04/2025, tentang surat permintaan data pada STIE Pembangunan Tanjungpinang, maka dengan ini kami sampaikan data, yaitu: Jumlah Data Mahasiswa **Aktif** Program Studi S1-Akuntansi dan S1-Manajemen Angkatan 2022 STIE Pembangunan Tahun Akademik 2025/2026 Ganjil.

Berikut Jumlah Data Mahasiswa Program Studi S1-Akuntansi
Dan S1-Manajemen Angkatan 2022
STIE Pembangunan Tahun Akademik 2025/2026 Ganjil

NO.	Program Studi	Status	Angkatan	Total
1.	S1-Akuntansi	Aktif	2022	137
2.	S1-Manajemen	Aktif	2022	202
Total				339

Demikian data dan informasi ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Tanjungpinang, 13 November 2025
Kepala BAAK

Hendra Cipta, S.E., M.M
NPP. 2 02 0584 004

Dipindai dengan CamScanner

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MARITIM RAJA ALI HAJI
Jalan Raya Dompak, Pulau Dompak,Tanjungpinang 29111
Telepon (0771) 4500089, Faksimile (0771) 4500090, SLI (0771) 4500091, Kotak Pos 155
Laman http://umrah.ac.id Posel email@umrah.ac.id

Nomor : 20203/UN53.001/TU.00.00/2026 15 Juni 2025
Hal : Izin Penelitian/ Rekomendasi Penelitian

Yth.
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim
Universitas Maritim Raja Ali Haji

Menindaklanjuti surat saudara Nomor: 1222/DST/UN53.04/HM.02.02/2026 tanggal 9 Juni 2026, hal : Izin Penelitian/ Rekomendasi Penelitian atas nama mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : Rivani Kusuma Handratna
NIM : 2204020122
Jurusan : Manajemen
Jenjang : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang (Studi Kasus UMRAH dan STIE).

Sehubungan hal tersebut, kami memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melakukan penelitian di Universitas Maritim Raja Ali Haji, serta menyampaikan data sesuai permintaan sebagai berikut:

Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan Tahun 2022
Universitas Maritim Raja Ali Haji

No	Nama Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1	Fakultas Teknik dan Teknologi Maritim	227
2	Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan	110
3	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	281
4	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim	243
5	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	442

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ka. Biro Akademik, Perencanaan,
Kemahasiswaan dan Kerjasama,

Ary Satia Dharma, S.Sos.,M.Si
NIP 196904211995031002

Balai Besar Sertifikasi Elektronik
Catatan :
1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "*Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah.*"
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

Lampiran 4 Kuesioner

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

Setiap pertanyaan memilki 5 pilihan jawaban. Pilihlah satu jawaban yang menurut Anda yang paling mencerminkan pendapat Anda pastikan Anda menjawab semua pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan persepsi pribadi Anda. Dengan memberikan tanda (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia

No	Pilihan Jawaban	Kode	Skor
1	Sangat Setuju	SS	5
2	Setuju	S	4
3	Netral	N	3
4	Tidak Setuju	TS	2
5	Sangat Tidak Setuju	STS	1

B. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : □ Laki-Laki □ Perempuan
3. Umur : □ 18-21 Tahun □ 22-25 Tahun □ >26 Tahun
4. Universitas : □ UMRAH □ STIE
5. Fakultas/Jurusan : □ FEBM UMRAH □ FTTK UMRAH
   □ FKIP UMRAH □ FIKP UMRAH
   □ FISIP UMRAH □ Akuntansi STIE
   □ Manajemen STIE

C. Daftar Pernyataan

1. Variabel (X_1) *Hardiness*

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah
		STS	TS	N	S	SS	
Commitment (Komitmen)							
1.1.1	Berusaha tetap menjalani kegiatan akademik selama proses penyelesaian studi.						
1.1.2	Memiliki gambaran mengenai tujuan yang ingin dicapai selama proses penyelesaian studi.						
Control (Kendali)							
1.2.1	Berusaha mencari cara untuk menghadapi tekanan selama proses penyelesaian studi.						
1.2.2	Memiliki keyakinan bahwa studi yang sedang dijalani dapat diselesaikan.						
Challenge (Tantangan)							
1.3.1	Berusaha meningkatkan kemampuan diri ketika menghadapi tantangan selama proses penyelesaian studi.						
1.3.2	Berusaha mengambil pelajaran dari hambatan yang dihadapi selama proses penyelesaian studi.						

Sumber : Christianto & Amalia (2022)

2. Variabel (X_2) Dukungan Sosial

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah
		SS	S	N	TS	STS	
Dukungan Informasional							
2.1.1	Menerima nasihat atau saran dari orang-orang sekitar terkait penyelesaian tugas akhir.						
2.1.2	Arahan dari orang-orang sekitar dapat membantu ketika mengalami kesulitan selama kuliah.						
Dukungan Instrumen							
2.2.1	Orang tua membantu memenuhi kebutuhan selama penyelesaian studi, seperti biaya, fasilitas belajar, atau kebutuhan akademik lainnya.						
2.2.2	Terdapat orang-orang di sekitar yang dapat dimintai bantuan ketika mengalami kesulitan selama masa akhir studi.						
Dukungan Emosional							
2.3.1	Orang-orang di sekitar memberikan semangat dan dorongan selama menjalani masa akhir studi.						

2.3.2	Orang-orang di sekitar menunjukkan perhatian ketika menghadapi kesulitan selama masa akhir studi.						

Sumber : Ariyanda et al. (2025)

3. Variabel (X_3) Efikasi Diri

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah
		SS	S	N	TS	STS	
Magnitude							
3.1.1	Mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan skripsi dan tugas lainnya.						
3.1.2	Mampu melakukan penelitian dan menulis skripsi dengan baik.						
Generality							
3.2.1	Memiliki pemahaman mengenai tuntutan akademik selama proses penyelesaian tugas akhir.						
3.2.2	Tetap semangat dalam menjalani kegiatan akademik selama masa akhir studi.						
Strength							
3.3.1	Tetap percaya pada kemampuan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir.						
3.3.2	Berusaha mempertahankan keyakinan untuk menyelesaikan studi meskipun menghadapi berbagai hambatan.						

Sumber : Kuesioner Academic Self-Efficacy (ASE) Scale yang diadaptasi oleh Hemade et al. (2025)

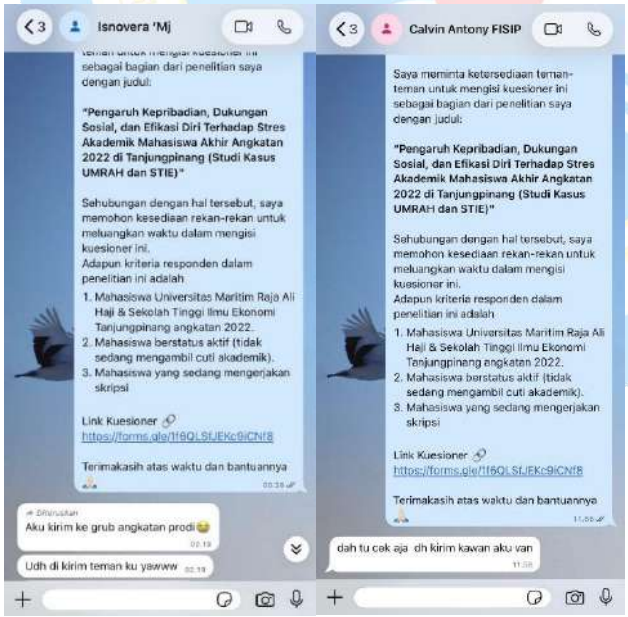
4. Variabel (Y) Stres Akademik

Kode	Pernyataan	Skor					Jumlah
		SS	S	N	TS	STS	
Tekanan belajar							
4.1.1	Tuntutan untuk menyelesaikan studi memberikan tekanan untuk diri sendiri.						
4.1.2	Proses penyelesaian skripsi dapat dijalani tanpa merasa tertekan berlebihan.						
Beban tugas kuliah							
4.2.1	Banyaknya tugas kademik yang harus diselesaikan terasa membebani.						
4.2.2	Tenggat waktu tugas yang ada masih dapat dikelola dengan baik.						
Kekhawatiran terhadap hasil akademik							
4.3.1	Perkembangan studi yang dijalani jarang menimbulkan kekhawatiran.						
4.3.2	Hasil akademik yang diperoleh tidak terlalu menjadi sumber kekhawatiran.						
Ekspetasi diri							

4.4.1	Merasa kecewa ketika hasil yang diperoleh tidak menjadi sumber kekhawatiran.						
4.4.2	Ketika gagal mencapai target akademik yang telah ditetapkan, muncul perasaan bahwa kemampuan diri sendiri belum cukup baik.						
Keputusasaan							
4.5.1	Target penyelesaian studi terasa semakin sulit dicapai.						
4.5.2	Kesulitan yang dihadapi selama masa akhir studi membuat harapan untuk berhasil menjadi berkurang.						

Sumber : Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang diadaptasi oleh Moustaka et al. (2023)

Lampiran 5 Bukti Penyebaran Kuesioner



Lampiran 6 Tabulasi Data

Variabel *Hardiness* (X_1)

NO	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	TOTAL
1	3	3	3	3	3	3	18
2	3	4	4	2	4	4	21
3	4	3	4	3	4	3	21
4	3	3	3	4	3	3	19
5	3	3	2	3	3	3	17
6	4	4	4	3	4	4	23
7	4	3	4	3	4	4	22
8	3	3	2	3	2	3	16
9	3	3	4	3	4	3	20
10	2	2	3	2	3	3	15
11	3	2	3	2	3	3	16
12	3	3	3	4	3	3	19
13	2	2	2	2	2	2	12
14	2	2	2	2	2	2	12
15	2	3	3	3	2	3	16
16	2	3	3	2	2	2	14
17	4	3	3	4	3	3	20
18	2	2	3	3	2	2	14
19	2	3	2	3	3	2	15
20	4	4	4	4	4	4	24
21	3	3	3	3	2	3	17
22	3	3	3	3	3	3	18
23	2	2	2	2	2	2	12
24	2	2	3	3	3	3	16
25	3	3	3	3	3	4	19
26	2	3	2	3	2	2	14
27	3	3	3	3	3	3	18
28	3	3	2	3	3	3	17
29	3	2	3	3	2	3	16
30	3	2	3	2	3	3	16
31	4	3	4	4	4	4	23
32	3	3	3	3	3	3	18
33	3	2	3	3	2	2	15
34	4	3	4	4	3	4	22
35	2	2	3	2	3	2	14
36	4	3	3	3	3	3	19
37	2	2	1	1	2	2	10
38	2	2	2	2	2	2	12
39	3	3	4	3	3	4	20
40	4	4	4	4	4	4	24
41	4	3	3	3	3	3	19
42	3	3	3	3	3	3	18
43	3	3	2	2	3	3	16
44	2	2	3	2	2	2	13
45	3	2	3	3	2	3	16
46	2	3	3	2	3	3	16
47	4	4	4	4	4	4	24

48	4	3	3	3	4	4	21
49	1	2	2	2	1	2	10
50	3	3	3	4	3	3	19
51	2	2	3	3	3	2	15
52	2	3	3	3	3	3	17
53	4	4	4	3	3	4	22
54	4	3	4	4	4	4	23
55	4	4	3	4	3	4	22
56	3	2	2	2	2	2	13
57	2	3	3	2	3	3	16
58	3	3	3	3	3	4	19
59	4	3	4	4	3	4	22
60	3	3	3	3	3	3	18
61	3	4	3	4	4	3	21
62	2	2	2	2	3	2	13
63	2	2	2	2	2	2	12
64	4	3	3	3	3	4	20
65	4	4	3	4	4	4	23
66	3	3	3	3	3	3	18
67	3	4	4	4	4	4	23
68	3	4	3	3	3	3	19
69	2	2	2	3	2	3	14
70	3	3	3	3	3	3	18
71	4	4	5	4	4	4	25
72	3	3	3	3	3	3	18
73	4	3	4	5	4	5	25
74	3	2	3	2	3	3	16
75	3	4	3	3	4	3	20
76	3	3	2	3	4	4	19
77	2	3	3	4	2	2	16
78	3	2	3	3	3	2	16
79	4	5	3	4	3	2	21
80	3	4	3	3	3	3	19
81	3	3	4	3	3	4	20
82	4	5	4	4	5	4	26
83	3	3	4	4	3	3	20
84	2	2	3	2	2	2	13
85	3	3	3	4	3	4	20
86	4	4	4	3	4	3	22
87	3	3	3	3	4	3	19
88	2	3	3	3	2	3	16
89	3	4	2	3	3	4	19
90	3	3	3	4	3	3	19
91	3	3	4	5	4	3	22
92	2	4	2	3	4	2	17
93	3	2	3	3	2	3	16
94	3	3	2	3	2	3	16

Variabel Dukungan Sosial (X_2)

NO	X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	TOTAL
1	5	3	5	5	4	3	25
2	4	3	4	5	3	3	22
3	5	3	4	3	3	3	21
4	3	3	4	3	3	2	18
5	2	2	4	2	2	2	14
6	3	3	3	3	3	3	18
7	3	3	4	3	3	3	19
8	3	2	4	2	2	1	14
9	3	2	3	3	3	3	17
10	4	3	4	3	3	3	20
11	5	3	5	4	4	3	24
12	3	2	4	3	3	3	18
13	3	2	4	3	2	3	17
14	3	3	4	2	3	3	18
15	2	2	4	2	1	2	13
16	5	2	4	3	2	3	19
17	4	3	5	2	2	2	18
18	5	4	5	5	4	4	27
19	2	3	3	3	3	3	17
20	3	3	3	3	3	3	18
21	3	3	5	3	2	3	19
22	2	3	3	3	2	2	15
23	4	4	4	4	4	4	24
24	3	4	5	4	3	4	23
25	3	4	4	4	3	4	22
26	4	2	4	3	1	1	15
27	5	3	5	5	5	4	27
28	3	2	3	2	1	2	13
29	5	2	5	3	3	3	21
30	5	4	5	5	5	4	28
31	2	2	3	2	2	2	13
32	3	2	4	2	3	3	17
33	3	3	4	3	3	3	19
34	4	3	3	3	3	3	19
35	2	2	3	2	2	1	12
36	3	2	3	3	3	2	16
37	4	2	4	2	2	2	16
38	3	3	4	3	3	3	19
39	2	2	3	3	2	2	14
40	4	4	5	4	4	3	24
41	3	3	4	3	2	2	17
42	3	3	4	3	2	2	17
43	5	3	4	3	2	1	18
44	3	2	3	2	3	2	15
45	5	3	4	3	3	3	21
46	4	4	5	4	4	4	25
47	4	2	3	2	4	2	17

48	5	3	4	3	3	3	21
49	5	3	5	3	3	3	22
50	5	4	5	3	4	4	25
51	3	2	3	2	3	2	15
52	2	1	3	2	3	2	13
53	3	3	4	3	3	3	19
54	4	3	4	3	3	3	20
55	5	3	4	3	3	3	21
56	4	2	4	4	3	3	20
57	3	3	4	3	2	2	17
58	3	3	4	3	3	3	19
59	3	4	4	3	3	3	20
60	3	2	4	2	3	2	16
61	5	5	5	5	4	4	28
62	5	3	4	3	4	3	22
63	2	2	3	2	2	1	12
64	5	4	4	4	3	4	24
65	2	2	3	2	2	2	13
66	4	2	4	4	2	2	18
67	5	4	5	4	3	2	23
68	2	3	3	2	3	2	15
69	4	4	5	4	3	4	24
70	3	3	4	3	3	4	20
71	5	5	5	5	3	2	25
72	4	4	5	4	5	4	26
73	5	3	4	3	3	3	21
74	4	3	3	3	3	3	19
75	3	3	3	2	2	3	16
76	4	3	3	3	2	2	17
77	5	3	5	3	3	3	22
78	5	3	5	3	3	3	22
79	4	4	5	3	3	3	22
80	5	3	5	3	4	3	23
81	5	3	5	3	3	3	22
82	4	4	5	4	4	2	23
83	4	3	4	3	3	3	20
84	5	5	5	5	5	5	30
85	5	5	5	3	4	3	25
86	2	3	3	3	2	2	15
87	2	3	3	2	1	1	12
88	3	3	5	3	4	2	20
89	3	2	5	3	2	2	17
90	4	4	4	3	3	3	21
91	3	4	4	3	3	3	20
92	4	3	4	3	3	3	20
93	2	3	2	2	3	1	13
94	4	2	4	3	2	2	17

Variabel Efikasi Diri (X_3)

NO	X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5	X3.6	TOTAL
1	5	4	4	5	3	4	25
2	2	3	2	4	4	3	18
3	3	2	2	3	2	2	14
4	4	3	3	4	3	3	20
5	5	3	3	4	3	3	21
6	4	2	2	3	2	2	15
7	5	3	3	5	3	3	22
8	4	3	3	4	3	3	20
9	3	3	2	3	2	2	15
10	4	4	3	4	4	3	22
11	4	3	3	4	4	3	21
12	5	4	4	5	4	4	26
13	5	4	4	5	4	4	26
14	3	2	3	3	1	2	14
15	3	2	3	3	2	2	15
16	5	3	3	4	3	3	21
17	4	3	4	4	3	3	21
18	4	4	3	4	3	3	21
19	5	5	5	5	5	5	30
20	4	3	3	5	3	3	21
21	5	4	4	4	4	4	25
22	5	4	4	5	3	3	24
23	4	4	3	4	4	4	23
24	4	2	3	4	3	2	18
25	5	4	3	5	3	4	24
26	3	3	2	4	2	3	17
27	4	3	3	4	3	3	20
28	4	3	3	4	3	2	19
29	4	3	4	4	4	2	21
30	5	5	4	5	4	5	28
31	3	2	2	2	2	2	13
32	4	4	4	5	3	4	24
33	3	2	3	3	2	2	15
34	4	3	2	4	3	3	19
35	5	4	4	5	3	4	25
36	4	3	3	3	3	3	19
37	3	2	2	3	2	2	14
38	4	2	3	4	3	3	19
39	4	5	4	5	4	4	26
40	3	2	2	3	3	3	16
41	4	3	3	5	3	3	21
42	3	3	3	4	3	3	19
43	4	2	2	4	2	3	17
44	5	5	5	5	5	4	29
45	4	4	4	4	3	3	22
46	3	2	2	3	2	1	13
47	4	3	3	4	3	3	20

48	3	2	3	4	3	3	18
49	4	4	4	5	4	3	24
50	3	2	3	3	2	3	16
51	4	3	3	4	3	3	20
52	4	3	3	4	3	3	20
53	4	4	5	5	3	4	25
54	3	2	2	3	2	2	14
55	4	3	3	4	3	3	20
56	3	4	3	4	2	2	18
57	4	2	2	4	3	2	17
58	5	4	4	5	5	4	27
59	5	4	3	5	3	3	23
60	3	2	2	3	2	2	14
61	5	4	4	5	4	3	25
62	5	5	4	5	5	5	29
63	5	4	5	4	4	4	26
64	3	2	2	3	2	2	14
65	4	3	2	3	3	3	18
66	5	4	4	5	4	4	26
67	3	2	2	3	2	3	15
68	4	3	3	5	3	3	21
69	5	3	3	5	4	4	24
70	3	3	2	4	3	2	17
71	3	3	3	4	2	2	17
72	2	1	2	2	1	1	9
73	4	2	4	3	2	3	18
74	3	3	3	4	3	3	19
75	3	2	2	3	2	2	14
76	5	4	4	5	4	5	27
77	4	2	2	3	2	2	15
78	3	2	3	4	2	3	17
79	4	3	3	4	3	3	20
80	5	5	3	5	4	4	26
81	3	2	2	3	2	2	14
82	5	4	4	5	4	4	26
83	4	3	3	4	3	3	20
84	3	2	3	3	3	2	16
85	4	3	3	4	3	3	20
86	4	3	4	4	3	3	21
87	3	3	2	3	3	2	16
88	4	3	4	4	3	2	20
89	2	3	3	4	3	3	18
90	5	5	4	4	3	3	24
91	3	4	3	4	4	3	21
92	4	5	4	5	4	4	26
93	3	2	2	3	2	2	14
94	4	3	3	4	5	3	22

Variabel Stres Akademik (Y)

NO	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	TOTAL
1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	1	23
3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	25
4	4	2	4	2	2	2	4	5	3	2	30
5	3	2	2	2	3	3	5	5	2	2	29
6	5	2	4	1	2	2	4	5	1	1	27
7	5	3	2	2	2	2	5	3	2	2	28
8	4	2	3	3	2	3	5	5	3	3	33
9	4	3	5	3	3	3	4	3	3	2	33
10	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	26
11	5	2	5	2	3	3	3	4	2	2	31
12	5	2	4	2	3	2	5	3	2	2	30
13	5	2	4	3	2	3	4	4	3	3	33
14	5	3	3	3	3	4	3	2	3	3	32
15	5	3	4	2	2	3	3	4	3	3	32
16	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	25
17	5	3	4	2	2	2	4	4	2	2	30
18	4	2	3	1	2	2	4	4	2	2	26
19	5	2	4	2	1	2	3	4	2	2	27
20	5	2	3	1	2	2	3	4	2	2	26
21	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	27
22	4	1	4	2	2	2	3	4	2	2	26
23	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	28
24	5	2	3	1	2	2	4	4	2	2	27
25	4	2	4	2	2	2	3	5	2	1	27
26	5	2	3	3	2	3	4	5	3	3	33
27	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	20
28	5	3	2	3	3	3	1	5	3	3	31
29	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	31
30	4	2	2	2	2	1	3	3	1	2	22
31	4	3	5	2	3	3	4	3	2	3	32
32	4	2	2	2	2	2	5	5	2	2	28
33	5	4	3	3	3	3	2	4	3	3	33
34	3	2	3	2	2	2	3	4	1	2	24
35	4	3	4	3	2	2	3	4	2	3	30
36	3	2	5	3	3	3	4	5	2	3	33
37	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	30
38	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31
39	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	26
40	4	2	4	2	2	2	5	3	2	1	27
41	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	30
42	5	2	4	2	3	2	3	4	3	3	31
43	5	2	5	3	2	3	5	3	3	2	33
44	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	26
45	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	26
46	5	3	5	3	1	1	4	4	2	2	30
47	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	26

48	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	24
49	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	24
50	4	2	4	2	2	2	3	3	2	2	26
51	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	28
52	5	2	5	2	3	2	3	4	2	2	30
53	4	1	4	2	2	2	4	4	2	2	27
54	4	2	3	2	2	3	3	4	2	2	27
55	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	23
56	5	3	2	2	3	3	3	5	3	2	31
57	5	3	3	3	3	3	5	3	2	3	33
58	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	25
59	4	2	3	2	2	2	3	5	2	2	27
60	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	32
61	4	1	3	1	1	2	2	3	2	1	20
62	3	1	5	2	2	2	3	3	1	2	24
63	5	2	5	2	2	2	3	4	3	2	30
64	4	2	3	2	2	1	3	4	2	2	25
65	4	2	4	3	2	3	4	2	3	2	29
66	4	3	4	3	3	2	5	4	2	3	33
67	5	2	4	2	3	2	4	4	2	2	30
68	4	2	2	2	2	2	5	5	2	2	28
69	4	2	3	2	2	3	4	2	2	2	26
70	5	2	4	2	2	2	5	2	2	2	28
71	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	22
72	4	2	5	2	2	3	4	5	2	2	31
73	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21
74	3	3	2	3	4	3	2	1	3	3	27
75	5	3	4	2	3	3	4	3	3	3	33
76	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	21
77	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	23
78	4	1	2	2	3	2	1	1	3	3	22
79	4	3	1	3	3	3	2	1	3	2	25
80	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20
81	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	24
82	3	2	3	2	2	1	4	5	1	2	25
83	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	24
84	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	22
85	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	20
86	4	2	2	3	2	3	4	4	2	3	29
87	5	3	5	3	3	3	3	5	2	2	34
88	5	3	4	2	2	3	4	4	3	2	32
89	4	2	5	3	3	3	4	4	3	3	34
90	4	2	4	2	2	2	5	3	2	2	28
91	2	2	4	2	2	2	5	4	4	3	30
92	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	23
93	4	3	5	4	4	4	2	4	5	3	38
94	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	20

Lampiran 7 Hasil Olah Data

1. Uji Validitas

Variabel *Hardiness* (X_1)

Correlations

		X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	Hardiness
X1.1	Pearson Correlation	1	.567**	.603**	.590**	.629**	.706**	.850**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X1.2	Pearson Correlation	.567**	1	.431**	.544**	.641**	.521**	.768**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X1.3	Pearson Correlation	.603**	.431**	1	.549**	.596**	.606**	.783**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X1.4	Pearson Correlation	.590**	.544**	.549**	1	.488**	.532**	.770**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X1.5	Pearson Correlation	.629**	.641**	.596**	.488**	1	.618**	.824**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X1.6	Pearson Correlation	.706**	.521**	.606**	.532**	.618**	1	.826**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
Hardiness	Pearson Correlation	.850**	.768**	.783**	.770**	.824**	.826**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	94	94	94	94	94	94	94

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel Dukungan Sosial (X_2)

Correlations

		X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	Dukungan Sosial
X2.1	Pearson Correlation	1	.438**	.644**	.563**	.503**	.468**	.783**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X2.2	Pearson Correlation	.438**	1	.512**	.628**	.545**	.562**	.769**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X2.3	Pearson Correlation	.644**	.512**	1	.580**	.462**	.481**	.771**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X2.4	Pearson Correlation	.563**	.628**	.580**	1	.581**	.601**	.831**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X2.5	Pearson Correlation	.503**	.545**	.462**	.581**	1	.663**	.791**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X2.6	Pearson Correlation	.468**	.562**	.481**	.601**	.663**	1	.792**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	.783**	.769**	.771**	.831**	.791**	.792**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	94	94	94	94	94	94	94

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel Efikasi Diri (X_3)

Correlations

		X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5	X3.6	Efikasi Diri
X3.1	Pearson Correlation	1	.664**	.647**	.712**	.619**	.689**	.830**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X3.2	Pearson Correlation	.664**	1	.715**	.775**	.748**	.766**	.904**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X3.3	Pearson Correlation	.647**	.715**	1	.677**	.623**	.680**	.834**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X3.4	Pearson Correlation	.712**	.775**	.677**	1	.702**	.754**	.886**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X3.5	Pearson Correlation	.619**	.748**	.623**	.702**	1	.727**	.853**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
X3.6	Pearson Correlation	.689**	.766**	.680**	.754**	.727**	1	.889**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94
Efikasi Diri	Pearson Correlation	.830**	.904**	.834**	.886**	.853**	.889**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	94	94	94	94	94	94	94

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel Stres Akademik (Y)

Correlations

		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Stres Akademik
Y.1	Pearson Correlation	1	.157	.425**	.061	.120	.147	.300**	.381**	-.027	.024	.611**
	Sig. (2-tailed)		.130	<,001	.559	.251	.156	.003	<,001	.794	.815	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.2	Pearson Correlation	.157	1	-.091	.450**	.342**	.410**	-.070	-.059	.378**	.385**	.419**
	Sig. (2-tailed)	.130		.382	<,001	<,001	<,001	.505	.570	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.3	Pearson Correlation	.425**	-.091	1	.101	.100	.084	.375**	.374**	-.014	-.037	.588**
	Sig. (2-tailed)	<,001	.382		.332	.338	.418	<,001	<,001	.891	.726	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.4	Pearson Correlation	.061	.450**	.101	1	.451**	.488**	.042	-.041	.506**	.529**	.552**
	Sig. (2-tailed)	.559	<,001	.332		<,001	<,001	.685	.697	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.5	Pearson Correlation	.120	.342**	.100	.451**	1	.461**	.004	-.056	.372**	.451**	.504**
	Sig. (2-tailed)	.251	<,001	.338	<,001		<,001	.969	.595	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.6	Pearson Correlation	.147	.410**	.084	.488**	.461**	1	-.029	-.005	.542**	.367**	.542**
	Sig. (2-tailed)	.156	<,001	.418	<,001	<,001		.778	.964	<,001	<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.7	Pearson Correlation	.300**	-.070	.375**	.042	.004	-.029	1	.343**	-.142	-.031	.482**
	Sig. (2-tailed)	.003	.505	<,001	.685	.969	.778		<,001	.174	.769	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.8	Pearson Correlation	.381**	-.059	.374**	-.041	-.056	-.005	.343**	1	-.139	-.007	.504**
	Sig. (2-tailed)	<,001	.570	<,001	.697	.595	.964	<,001		.181	.946	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.9	Pearson Correlation	-.027	.378**	-.014	.506**	.372**	.542**	-.142	-.139	1	.506**	.418**
	Sig. (2-tailed)	.794	<,001	.891	<,001	<,001	<,001	.174	.181		<,001	<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Y.10	Pearson Correlation	.024	.385**	-.037	.529**	.451**	.367**	-.031	-.007	.506**	1	.470**
	Sig. (2-tailed)	.815	<,001	.726	<,001	<,001	<,001	.769	.946	<,001		<,001
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94
Stres Akademik	Pearson Correlation	.611**	.419**	.588**	.552**	.504**	.542**	.482**	.504**	.418**	.470**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94	94

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Uji Reliabilitas

Variabel *Hardiness* (X_1)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	6

Variabel Dukungan Sosial (X_2)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	6

Variabel Efikasi Diri (X_3)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	6

Variabel Stres Akademik (Y)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.663	10

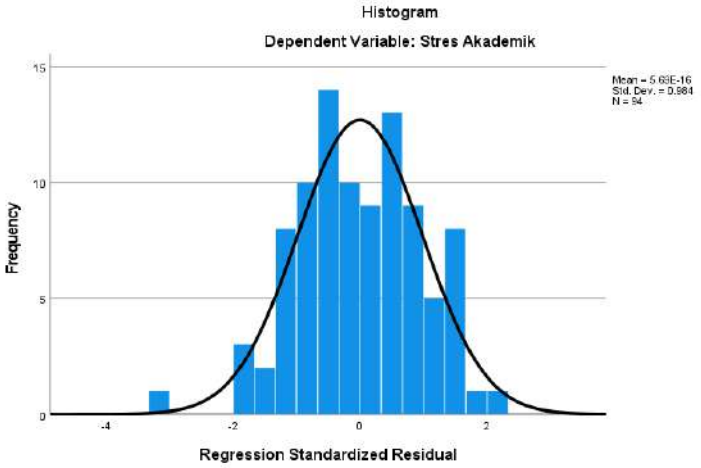
3. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

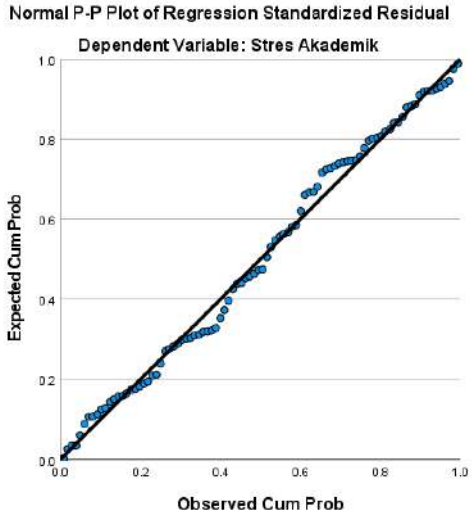
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hardiness	94	10	26	18.02	3.577
Dukungan Sosial	94	12	30	19.34	4.081
Efikasi Diri	94	9	30	20.10	4.426
Stres Akademik	94	20	38	27.59	4.025
Valid N (listwise)	94				

4. Uji Normalitas

a. Grafik Histogram



b. Grafik Normal P-Plot



c. Uji One Sample Kolmogrov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		94
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.86136118
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.068
	Negative	-.071
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]		.200[d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

5. Uji Multikolinearitas

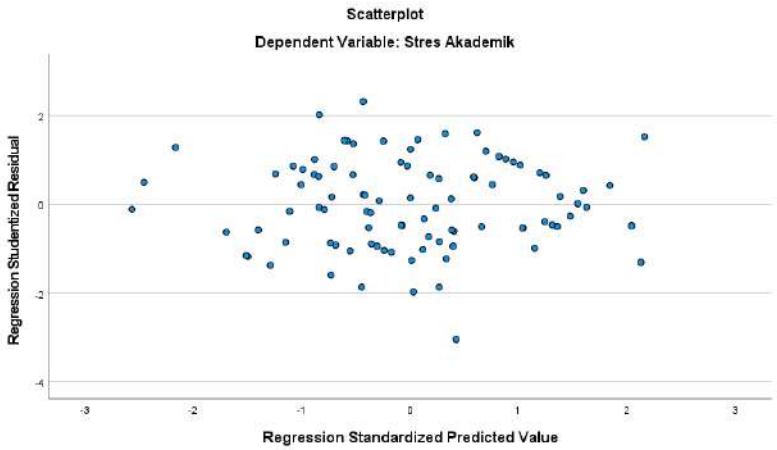
Coefficients[a]

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Hardiness	.973	1.027
	Dukungan Sosial	.996	1.004
	Efikasi Diri	.977	1.023

a. Dependent Variable: Stres Akademik

6. Uji Heterokedastisitas

a. Scatterplot



b. Uji Glesjer

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1.970	1.453		1.356	.179
	Hardiness	-.018	.048	-.040	-.372	.711
	Dukungan Sosial	.044	.041	.111	1.058	.293
	Efikasi Diri	-.007	.038	-.019	-.175	.862

a. Dependent Variable: ABS_RES

7. Uji Regresi Linear Berganda

a. Uji t

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	49.871	2.613		19.084	<,001
	Hardiness	-.264	.085	-.234	-3.085	.003
	Dukungan Sosial	-.558	.074	-.566	-7.538	<,001
	Efikasi Diri	-.335	.069	-.369	-4.863	<,001

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Uji F

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	745.392	3	248.464	29.368	<,001[b]
	Residual	761.427	90	8.460		
	Total	1506.819	93			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Hardiness

c. Koefesien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.703[a]	.495	.478	2.909

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Hardiness

RIWAYAT HIDUP

Rivani Kusuma Handratna lahir di Kota Batam, Kepulauan Riau pada tanggal 14 Juli 2004. Penulis memulai pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 003 Meral Barat, SMP Negeri 2 Tebing, dan SMA Negeri 4 Karimun. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan di jenjang Strata 1 (S1) melalui jalur SBMPTN dan dinyatakan diterima di Universitas Maritim Raja Ali Haji pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim. Selama menempuh pendidikan S1, penulis aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan bidang multimedia dan dipercaya menjabat sebagai sekretaris. Selain itu, penulis juga terlibat sebagai anggota dalam Program Penguatan Kapasitas Organisasi Kemahasiswaan (PPK Ormawa) "Upgrading Pulau Kelong menjadi Desa Maritim Cerdas melalui Gerakan PINTAR (Pemberdayaan Inklusif dan Transformasi Digital untuk Rakyat Pesisir)" yang dilaksanakan di Desa Kelong. Di samping pengalaman organisasi, penulis juga memiliki pengalaman magang pada Divisi Keuangan PT TASPEN (Persero) memberikan pengalaman dalam administrasi dan pengelolaan dokumen keuangan. Berbagai pengalaman tersebut telah mengembangkan kemampuan penulis dalam bekerja sama, berkomunikasi, bertanggung jawab, dan beradaptasi dalam lingkungan akademik maupun profesional.