ACADEMIC HARDINESS AND ACADEMIC STRESS AMONG FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS: A CORRELATIONAL STUDY

Mutiara Keisha Nur Ainil[1], Rahmi Dwi Febriani[2], Azmatul Khairiah Sari[3], Verlanda Yuca[4]

[1,2,3,4] *Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]mutiarakeishanurainil1@gmail.com, [2]rahmidwif@fip.unp.ac.id, [3]azmatulkhairiah@fip.unp.ac.id, [4]verlandayuca@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

The start of university marks a transitional phase for new students as they enter adulthood, presenting a range of opportunities and challenges and requiring the ability to adapt to a new environment. New students face various pressures, such as adjusting to a busy timetable, the academic workload, and intense social interactions. One factor associated with academic stress is academic hardiness. This study aims to describe academic hardiness and academic stress, as well as to examine the relationship between academic hardiness and academic stress amongst first-year students at Padang State University. This study employed a quantitative method with a descriptive and correlational approach, involving 388 first-year students from the 2025 intake, selected using proportional random sampling. Data were collected using an academic hardiness scale and an academic stress scale that had passed validity and reliability tests; they were then analysed using descriptive statistics, followed by a Spearman's rank correlation test. The results showed that the academic hardiness of first-year students fell into the high category, at 74.22 per cent, whilst academic stress fell into the moderate category, at 51.73 per cent The results of the correlation test showed a significant negative relationship between academic hardiness and academic stress, with a value of rs = -0.403 and $p < 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a fairly strong relationship. Consequently, students with higher levels of academic hardiness tend to experience lower levels of academic stress. These findings suggest that academic hardiness is linked to academic stress and may be one aspect to be taken into account when providing guidance and counselling services for new students.

Keywords : *Academic Hardiness, Academic Stress, First-year Students*

ABSTRAK

Masa memasuki perguruan tinggi menandai fase transisi bagi mahasiswa baru yang mulai memasuki usia dewasa, yang memperlihatkan beragam kesempatan dan tantangan serta memerlukan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan baru. Mahasiswa baru menghadapi berbagai tekanan seperti penyesuaian terhadap jadwal padat, beban tugas akademik, dan interaksi sosial yang intens. Salah satu faktor yang berkaitan dengan stres akademik yaitu *academic hardiness*. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan *academic hardiness* dan stres akademik, serta untuk menguji hubungan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan korelasional, melibatkan 388 mahasiswa baru angkatan 2025 yang dipilih menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Data dikumpulkan dengan skala *academic hardiness* dan skala stres akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan dilanjutkan dengan uji korelasi *Spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic hardiness* mahasiswa baru berada pada kategori tinggi dengan persentase 74,22%, sedangkan stres akademik berada pada kategori sedang dengan persentase 51,73%. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik dengan nilai r_s = -0,403 dan $p<0,001$ ($p<0,05$) dengan tingkat hubungan yang tergolong cukup kuat. Dengan demikian, mahasiswa dengan *academic hardiness* yang lebih tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic hardiness* berhubungan dengan stres akademik dan dapat menjadi salah satu aspek yang dipertimbangkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa baru.

Kata Kunci : *Academic Hardiness, Stres Akademik, Mahasiswa Baru*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan, baik secara akademis maupun keterampilan (Wijaya, 2022). Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademik yang berada di sebuah perguruan tinggi, di mana dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa diharapkan dapat menjadi generasi-generasi muda yang berprestasi dan mampu membawa perubahan ke arah yang lebih baik lagi (Risana & Kustanti, 2019). Individu yang memasuki jenjang perguruan tinggi akan menemukan sejumlah perbedaan, seperti peraturan-peraturan perguruan tinggi dan juga tanggung jawab di bidang akademis yang tentunya berbeda dengan yang dihadapi ketika menduduki bangku di Sekolah Menengah Atas (Risana & Kustanti, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, Handayani dan Yuca (2018) menemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama Universitas Negeri Padang mengalami gegar budaya (*culture shock*) dalam proses adaptasi di lingkungan perkuliahan, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses memasuki lingkungan perguruan tinggi dapat disertai dengan tantangan penyesuaian, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami perpindahan lingkungan dan budaya.

Oleh karena itu, mahasiswa baru yang mulai memasuki usia dewasa, masa memasuki perguruan tinggi menandai sebuah fase transisi yang memperlihatkan beragam kesempatan dan tantangan, serta memerlukan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan baru (Rahmadani & Mukti, 2020). Kemampuan adaptasi mahasiswa di tahun pertama merupakan prediktor kesuksesan akademik di tahun-tahun berikutnya, sehingga menjadikan mahasiswa baru sebagai kelompok prioritas yang perlu mendapat perhatian dan intervensi sedini mungkin (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Dalam proses perkuliahan, mahasiswa baru diharuskan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran, termasuk mengikuti perkuliahan secara rutin serta memenuhi berbagai tuntutan akademik seperti menyelesaikan tugas, membaca dan memahami materi yang telah ditetapkan, memenuhi batas minimal kehadiran, dan melaksanakan tugas kelompok yang menjadi bagian dari penilaian serta diskusi dengan dosen maupun diskusi di dalam kelas dan ujian (Ma'sum et al., 2025; Novitria & Khoirunnisa, 2022). Oleh karena itu, individu yang belajar secara baik, produktif, memuaskan, mampu menyelesaikan masalah, emosi, serta kesulitan belajar tanpa mengalami masalah perilaku dianggap sebagai individu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baik (Effendi et al., 2024).

Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dan metode pembelajaran baru akan sulit mengatur waktu, sulit mengatur kemampuan dan kemauan untuk belajar, mengalami *homesickness*, sulit dalam bersosialisasi atau berkenalan dengan orang baru, mengalami stres dan mengakibatkan penurunan prestasi akademik yang dicapai mahasiswa (Mahliatussikah et al., 2022). Febriani et al. (2021) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dapat menghadapi berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran, seperti kesulitan memahami materi, tingginya tuntutan tugas, serta keterbatasan interaksi dengan teman dan dosen, kondisi tersebut dapat meningkatkan *burnout* pada mahasiswa. Apabila masalah atau kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif, maka akan memberikan dampak negatif yang pada akhirnya menimbulkan stres, hal ini dapat mengganggu kestabilan emosi dan akan berefek negatif jika dialami secara terus menerus (Wahyuni et al., 2025). Mahasiswa dengan berbagai tekanan akan rentan mengalami stres (Zahwa & Hanif, 2024). Sarafino & Smith (2017) mengartikan stres sebagai situasi yang muncul dan menekan seseorang karena adanya ketidakcocokan antara

tuntutan dengan kapabilitas yang dimiliki. Dalam konteks pendidikan, stres akademik bisa diartikan sebagai tekanan yang timbul dari persepsi seseorang terhadap situasi-situasi yang terkait dengan kegiatan akademik, yang kemudian memicu reaksi dalam bentuk pikiran, perilaku, fisik, dan emosi negatif sebagai akibat dari tuntutan akademik (Barseli et al., 2020). Menurut Anjala (2024) stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan mental atau emosional yang disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan yang berasal dari tuntutan lingkungan pendidikan.

Mahasiswa yang mengalami tuntutan stres akademik akan merasakan beberapa gejala seperti pusing, sakit kepala, sulit tidur, gejala emosi seperti cemas, khawatir dan gelisah sehingga mahasiswa mengalami penurunan dalam prestasi belajar dikarenakan kurangnya motivasi belajar, merasa salah mengambil jurusan, kurang kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah (Tasalim & Cahyani, 2021). Dampak buruk yang akan dirasakan mahasiswa apabila mengalami stres akademik yaitu gangguan konsentrasi, memori, turunnya indeks prestasi, kemampuan akademik dan kemampuan dalam penyelesaian masalah (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Fenomena stres pada mahasiswa juga didukung oleh berbagai penelitian. Survei Nurmala et al., (2020) menunjukkan bahwa sebesar 96,4% mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Lebih lanjut penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 38,75% mahasiswa mengalami stres sedang, 28,57% mahasiswa mengalami stres berat dan sebanyak 32,86% mahasiswa mengalami stres ringan. Penelitian Dewi et al., (2025) mengenai tingkat stres akademik mahasiswa sebagian besar memiliki tingkat stres akademik sedang sebanyak 70,2%, tingkat stres akademik tinggi sebanyak 28,6%, mayoritas mahasiswa mengalami tuntutan stres akibat konflik dan tekanan. Penelitian Anastasia & Yasmin (2023) pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang juga menunjukkan bahwa 73,6% mengalami kelelahan fisiologis dan emosional, 69,1% mengalami kesulitan tidur, dan 62,5% mengalami sakit kepala atau pusing. Lalu 65,4% dari mereka juga terkendala dalam mengatur waktu dengan baik dan 55,1% memilih memendam sendiri kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah.

Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2017) terdiri dari dua aspek utama, yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Pertama stres biologis karena respons tubuh manusia (sistem saraf simpatik dan sistem endokrin, sistem saraf yang menyebabkan stres) muncul sebagai akibat dari stres seperti reaksi fisiologis termasuk sakit kepala, peningkatan detak jantung, dan kaki gemetar. Kedua, psikososial kognitif, reaksi kognitif individu ketika menghadapi stres, adalah sulit berkonsentrasi, pelupa, merasa tidak berguna, bingung, putus asa, berpikir negatif, penurunan prestasi, merasa tidak menikmati hidup, dan kesulitan mengambil keputusan. Ketiga, psikososial emosional adalah reaksi emosional yang menunjukkan rasa takut dan ketidaknyamanan secara psikologis atau fisik. Selain itu, stres dapat memicu kesedihan atau depresi. Akhirnya, perilaku psikososial keempat menunjukkan perubahan perilaku individu baik dengan individu lain maupun dengan lingkungan sosial mereka. Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis seperti *self-efficacy*, ketangguhan (*hardiness)*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi (Anggraeni & Hidayati, 2024; Yusuf & Yusuf, 2020). Permasalahan yang timbul akibat stres akademik bisa ditanggulangi dengan memahami faktor-faktor yang berkaitan (Mumtaza et al., 2025) . Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu kepribadian. Salah satu aspek kepribadian yaitu *hardiness* (Azizah & Satwika, 2021). Menurut Kobasa (1979) *hardiness* merupakan suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

Dalam bidang pendidikan, konsep *hardiness* berkembang menjadi *academic hardiness* (ketahanan akademik) yaitu bagaimana seorang individu dapat menyelesaikan perjalanan akademiknya yang sudah dimulai, berprestasi dan dapat menjalani kegiatan akademik dengan baik (Fauzi et al., 2025). Benishek et al., (2001) mengatakan bahwa ketangguhan akademik ini merupakan tipe kepribadian individu yang mampu bertahan dalam situasi menekan dalam hal akademik, individu dengan tipe kepribadian ini menganggap kesulitan dalam akademik sebagai sebuah tantangan yang dapat membantunya untuk belajar di kemudian hari. Mahasiswa yang memiliki *academic hardiness* yang tinggi lebih mampu menahan hal negatif dari tekanan yang terjadi dalam hidupnya sehingga lebih kecil kemungkinannya untuk merasakan kesulitan (Yusuf & Dewi, 2024).Adapun aspek dari *hardiness* menurut Kobasa (1979) terdiri dari tiga karakteristik atau aspek yaitu adalah *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan). Tiga aspek ini sangatlah berkaitan dengan seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness*, mahasiswa yang dapat bertahan dalam kondisi stres dan penuh tekanan dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang memiliki aspek-aspek di dalam kepribadian *hardiness*, seperti kontrol, komitmen, dan tantangan, karena mereka memiliki kontrol terhadap permasalahan yang dihadapi, komitmen untuk tetap terlibat dalam pengerjaan tugas, juga memiliki anggapan bahwa sebuah masalah yang dialami sebagai sebuah tantangan bukanlah ancaman (Wulandari et al., 2025). Mahasiswa yang dapat bertahan dalam kondisi stres dan penuh tekanan dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang memiliki aspek-aspek di dalam kepribadian akademik (*hardiness*) karena mereka memiliki kontrol terhadap masalah yang dihadapi, komitmen untuk tetap terlibat dalam pengerjaan tugas, juga memiliki anggapan bahwa sebuah masalah yang dialami sebagai sebuah tantangan bukanlah ancaman (Putri & Azis, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan akademik dengan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Artinya dengan adanya ketangguhan akademik yang ada pada diri individu, individu tersebut akan mampu bertahan dengan tekanan yang dirasakan dan tetap menghadapinya, individu akan berusaha mengontrol emosi terlebih dahulu agar tak mengganggu konsentrasinya dalam menjalani tugas. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ramadhan & Aslamawati (2022), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya koefisien korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik, artinya terdapat hubungan yang cukup kuat, signifikan, dan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada mahasiswa secara umum atau pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, beberapa penelitian juga dilakukan pada program studi tertentu sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih luas. Padahal, mahasiswa pada masa awal perkuliahan juga menghadapi berbagai tuntutan akademik. Tuntutan tersebut meliputi beban tugas yang berat, sistem evaluasi akademik yang ketat, persaingan prestasi, serta tuntutan untuk mandiri dalam mengelola waktu dan tanggung jawab (Fais, 2026). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan *academic hardiness* dan stres akademik serta menguji hubungan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Artinya, tingkat *academic hardiness* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan korelasional. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *academic hardiness* dan stres akademik mahasiswa baru, sedangkan desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut. Populasi penelitian adalah mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2025 yang berjumlah 12.941 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 388 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Teknik tersebut digunakan agar mahasiswa dari kelompok populasi yang menjadi dasar pembagian sampel memperoleh proporsi yang sesuai dengan jumlah anggota populasinya. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2025 yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu skala *academic hardiness* dan stres akademik dengan skala Likert. Sebelum digunakan, kedua instrumen diuji validitas dan reliabilitas pada 35 responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan populasi penelitian dan tidak termasuk sampel utama. Hasil uji menunjukkan skala *academic hardiness* memiliki 29 item valid dari 35 item awal dengan nilai validitas sebesar 0,62 dan reliabilitas 0,943, sedangkan skala stres akademik memiliki 29 item valid dari 31 item awal dengan nilai validitas sebesar 0,53 dan reliabilitas 0,912.

Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi *Spearman rank*. Korelasi *Spearman rank* digunakan untuk menguji hubungan kedua variabel berdasarkan peringkat skor. Teknik ini dipilih berdasarkan hasil uji prasyarat yang menunjukkan hubungan kedua variabel tidak bersifat linear. Koefisien korelasi (r_s) digunakan untuk menunjukkan arah dan derajat hubungan antara *academic hardiness* dan stres akademik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan *academic hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa baru. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Deskripsi *Academic Hardiness*

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan *academic hardiness* mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Academic Hardiness Mahasiswa Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥121	81	20.88
Tinggi	98-120	201	51.80
Sedang	75-97	101	26.03
Rendah	52-74	3	0.77
Sangat Rendah	≤51	2	0.52
Jumlah		**388**	**100**

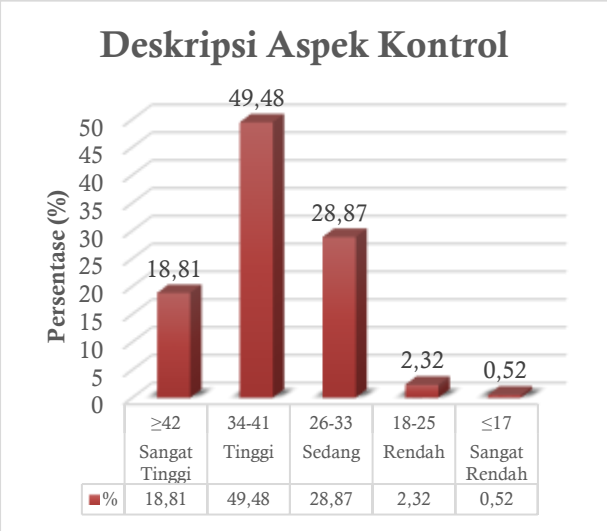
Pada **Tabel 1**, diketahui *academic hardiness* yang berada pada kategori **tinggi** sebanyak 201 mahasiswa dengan persentase 51,80%, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 101 mahasiswa dengan persentase 26,03%, dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 81 mahasiswa

dengan persentase 20,88%, kemudian pada kategori rendah sebanyak 3 mahasiswa dengan persentase 0,77%, dan pada kategori sangat rendah sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase 0,52%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan *academic hardiness* pada mahasiswa angkatan 2025 secara keseluruhan berada pada kategori tinggi.

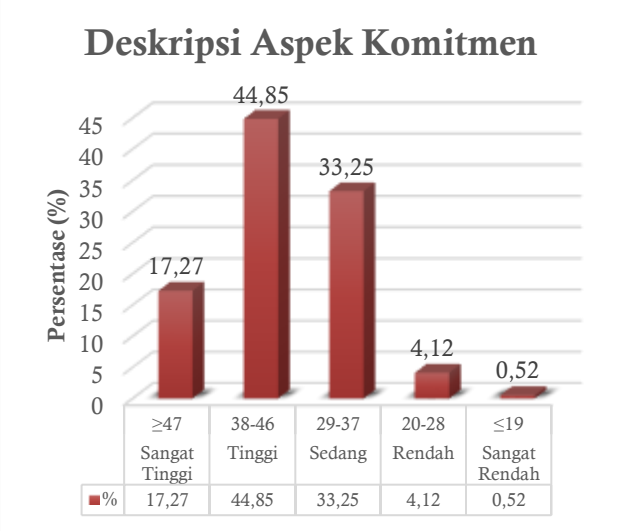
Dalam penelitian ini, kategori tinggi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru telah mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik pada awal perkuliahan dengan baik. Mahasiswa baru cenderung telah mampu memandang kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, memiliki komitmen terhadap proses belajar, serta mampu mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama masa transisi ke lingkungan perguruan tinggi.

Deskripsi *Academic Hardiness* Berdasarkan Aspek

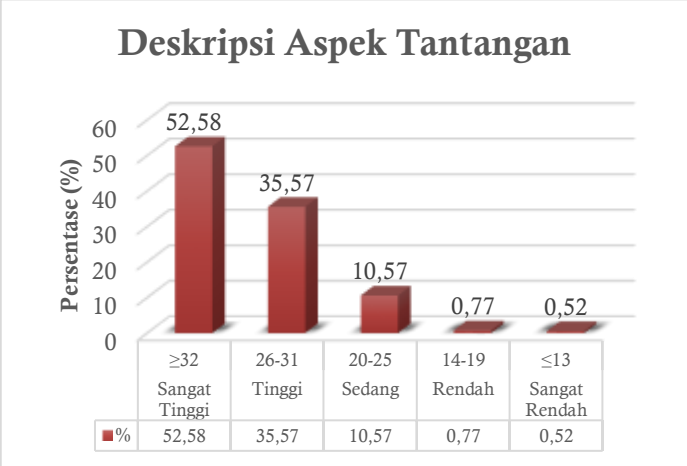
Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan *academic hardiness* mahasiswa berdasarkan aspek-aspek, sebagai berikut:



Gambar 1. Deskripsi Aspek Kontrol



Gambar 2. Deskripsi Aspek Komitmen



Gambar 3. Deskripsi Aspek Tantangan

Berdasarkan **Gambar 1**, *academic hardiness* mahasiswa dari aspek kontrol berada pada kategori **tinggi** sebanyak 192 mahasiswa dengan persentase 49,48%, sebanyak 112 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 28,87%, dan sebanyak 73 mahasiswa berada pada

kategori sangat tinggi dengan persentase 18,81%, kemudian sebanyak 9 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 2,32%, dan sebanyak 2 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 0,52%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* dari aspek kontrol mahasiswa baru UNP berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritasnya, mengatur waktu belajar, fokus mengerjakan tugas, tidak putus asa, memahami materi perkuliahan, menyampaikan pendapat, dan mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Temuan ini sejalan dengan Rifandi dan Kustimah (2023) yang menunjukkan bahwa aspek *control* memiliki skor rata-rata tertinggi pada mahasiswa dan berkaitan dengan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik melalui pengelolaan perilaku dan emosi. Dengan demikian, mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengatur respons terhadap tekanan, mengelola situasi akademik, serta meyakini bahwa dirinya mampu memengaruhi dan mengendalikan berbagai kondisi yang dihadapi selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan **Gambar 2,** *academic hardiness* mahasiswa dari aspek komitmen pada kategori **tinggi** sebanyak 174 mahasiswa dengan persentase 44,85%, sebanyak 129 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 33,25%, dan sebanyak 67 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 17,27%, kemudian sebanyak 16 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 4,12%, dan sebanyak 2 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 0,52%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* dari aspek komitmen mahasiswa baru UNP berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru cenderung mampu mempertahankan keterlibatan dan komitmennya terhadap kegiatan akademik selama menjalani masa awal perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa baru bisa membuat target dalam belajar, meningkatkan usaha untuk belajar, memanfaatkan potensi yang dimiliki berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di kampus dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu, Azizah dan Satwika (2021) menjelaskan bahwa komitmen mendorong mahasiswa untuk tetap terlibat dalam proses akademik dan menyelesaikan tugas meskipun menghadapi berbagai hambatan. Dengan demikian, tingginya aspek *commitment* menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki keterikatan, ketekunan, dan kesungguhan yang baik dalam menjalani perkuliahan.

Berdasarkan **Gambar 3**, *academic hardiness* dari aspek *tantangan* berada pada kategori **sangat tinggi** sebanyak 204 mahasiswa dengan persentase 52,58%, sebanyak 138 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 35,57%, dan sebanyak 41 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 10,57%, kemudian sebanyak 3 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 0,77%, dan sebanyak 2 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 0,52%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* dari aspek tantangan berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa baru memiliki kemampuan yang baik dalam memandang berbagai tuntutan dan kesulitan akademik sebagai suatu tantangan. Kondisi tersebut dapat terlihat dari kecenderungan mahasiswa untuk tetap semangat belajar, yakin pada kemampuan diri, mengikuti kuliah dengan sungguh-sungguh, mengambil pelajaran dari kegagalan yang dialami, dan melihat kesulitan yang dialami sebagai kesempatan untuk meningkatkan kemampuan diri, sehingga kondisi tersebut dianggap sebagai bagian dari proses perkembangan diri, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Temuan ini didukung oleh penelitian Azizah dan Satwika (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *hardiness* tinggi cenderung memandang perubahan dan tekanan akademik sebagai tantangan, sehingga lebih mampu beradaptasi dan mengurangi stres akademik. Dengan demikian, tingginya aspek *challenge* menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki cara pandang yang positif terhadap kesulitan dan perubahan dalam kehidupan akademik, sehingga lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan dan perubahan yang muncul selama masa awal perkuliahan.

Deskripsi Stres Akademik Secara Keseluruhan

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan stres akademik mahasiswa, sebagai berikut:

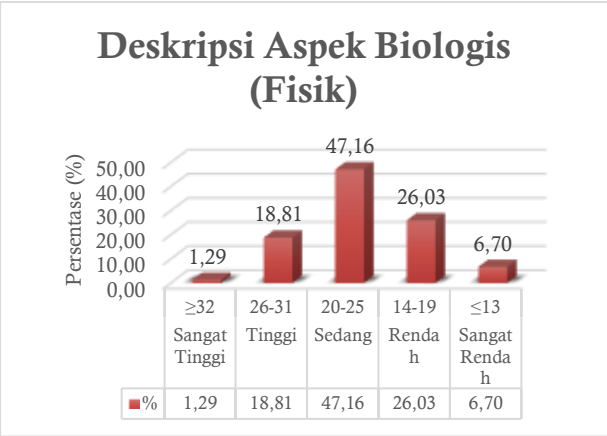
Tabel 2. Deskripsi Stres Akademik Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥121	0	0.00
Tinggi	98-120	30	7.73
Sedang	75-97	186	47.94
Rendah	52-74	141	36.34
Sangat Rendah	≤51	31	7.99
Jumlah		**388**	**100**

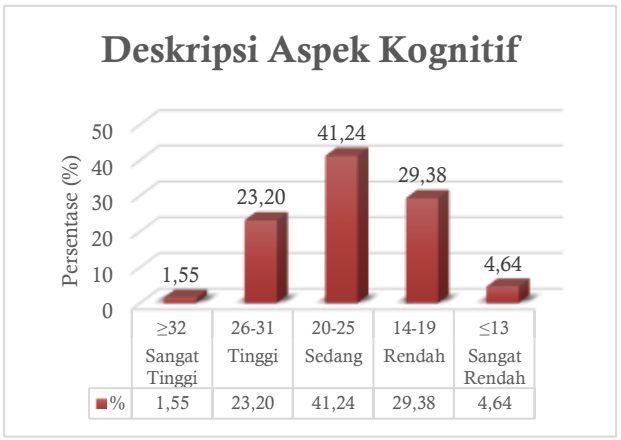
Berdasarkan **Tabel 2**, diketahui bahwa mahasiswa baru memiliki stres akademik berada pada kategori **sedang** sebanyak 186 mahasiswa dengan persentase 47,94%, selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 141 mahasiswa dengan persentase 36,34 %, dan pada kategori sangat rendah sebanyak 31 mahasiswa dengan persentase 7,99 %, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 30 mahasiswa dengan persentase 7,73%, dan tidak terdapat mahasiswa yang mengalami stres akademik pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil data dapat ditarik kesimpulan stres akademik pada mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa baru secara umum berada pada kondisi yang cukup terkendali dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik ditinjau dari aspek biologis (fisik), kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa baru telah memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tekanan akademik yang dihadapi sehingga stres akademik yang dialami relatif terkendali. Namun demikian, kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal sehingga masih terdapat mahasiswa yang mengalami stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sarafino dan Smith (2017), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki individu dengan tuntutan yang dihadapinya, sehingga ketika individu mampu menyeimbangkan kemampuan dan tuntutan tersebut, tingkat stres akademik yang dialami akan berada pada kategori rendah.

Deskripsi Stres Akademik berdasarkan Aspek

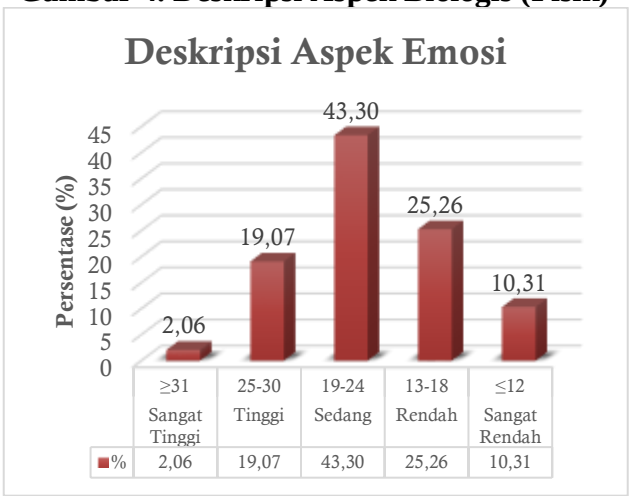
Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan stres akademik mahasiswa berdasarkan aspek-aspek, sebagai berikut:



Gambar 4. Deskripsi Aspek Biologis (Fisik)



Gambar 5. Deskripsi Aspek Kognitif



Gambar 6. Deskripsi Aspek Emosi



Gambar 7. Deskripsi Aspek Perilaku Sosial

Berdasarkan **Gambar 4**, stres akademik mahasiswa dari aspek reaksi biologis (fisik) berada pada kategori **sedang** sebanyak 183 mahasiswa dengan persentase 47,16%, sebanyak 101 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 26,03%, sebanyak 73 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 18,81%, dan sebanyak 26 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 6,70%, kemudian sebanyak 5 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 1,29%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dari aspek biologis (fisik) mahasiswa baru UNP berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut dapat terlihat dari munculnya kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, maupun keluhan fisik lainnya yang berkaitan dengan tekanan akademik. Selain itu, Nappoe dan Triwahyuni (2025) menemukan bahwa gejala fisiologis, seperti kelelahan dan keringat berlebih, menjadi salah satu faktor yang dominan pada mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik. Dengan demikian, mahasiswa baru dalam penelitian ini masih mengalami respon biologis akibat tuntutan akademik, meskipun sebagian besar berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan **Gambar 5**, stres akademik mahasiswa ditinjau dari aspek kognitif berada pada kategori **sedang** sebanyak 160 mahasiswa dengan persentase 41,24%, sebanyak 114 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 29,38%, sebanyak 90 mahasiswa

berada pada kategori tinggi dengan persentase 23,20%, dan sebanyak 18 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 4,64%, kemudian sebanyak 6 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 1,55%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dari aspek kognitif mahasiswa baru UNP berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa baru mengalami respons kognitif dalam tingkat cukup terkendali ketika menghadapi tuntutan perkuliahan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi hambatan dalam proses berpikir namun secara umum masih dapat dikelola dengan cukup baik. Semakin tinggi tingkat pola pikir yang positif pada individu, maka stres yang dirasakan akan semakin rendah. Namun sebaliknya, semakin rendah tingkat pola pikir positif pada individu, maka stres yang dirasakan akan semakin tinggi (Mayasari dalam Mamahit, 2020). Mahasiswa yang terus-menerus berada dalam kondisi tertekan cenderung mengalami penurunan energi psikologis, gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas, serta kehilangan minat terhadap aktivitas akademik maupun sosial (Mamahit, 2020; Muttaqin & Hanif, 2025).

Berdasarkan **Gambar 6**, stres akademik mahasiswa ditinjau dari aspek emosi berada pada kategori **sedang** sebanyak 168 mahasiswa dengan persentase 43,30%, sebanyak 98 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 25,26%, sebanyak 74 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 19,07%, sebanyak 40 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 10,31%, dan sebanyak 8 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 2,06%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa baru UNP ditinjau dari aspek emosi cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami reaksi emosional dalam menghadapi tuntutan dan penyesuaian pada masa awal perkuliahan.

Berdasarkan **Gambar 7**, stres akademik ditinjau dari aspek perilaku sosial berada pada kategori **rendah** sebanyak 185 mahasiswa dengan persentase 47,68%, sebanyak 153 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 39,43%, sebanyak 46 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 11,86%, sebanyak 4 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 1,03%, dan tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi (0%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa baru UNP berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru masih mampu mempertahankan interaksi dan komunikasi dengan teman maupun lingkungan sosialnya ketika menghadapi tuntutan akademik. Hal ini didukung oleh penelitian Anggraeni dan Hidayati (2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam menekan tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, sehingga mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya cenderung lebih mampu menjaga kestabilan perilaku sosialnya meskipun menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa baru dalam penelitian ini belum sampai memicu perubahan perilaku sosial yang signifikan, sehingga mahasiswa tetap mampu berperilaku secara wajar dalam berinteraksi dengan teman maupun lingkungan sekitarnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic hardiness* pada mahasiswa baru berada pada kategori tinggi, sedangkan stres akademik yang dialami berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki ketahanan yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sehingga mampu mengelola tekanan yang muncul selama masa awal perkuliahan. Meskipun demikian, tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa

masih dapat menimbulkan tekanan sehingga stres akademik tetap dirasakan, tetapi berada pada tingkat yang masih terkendali.

Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa Baru

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi X dan Y

Correlations					
Variabel	***N***	r_s	***p***	**Arah Hubungan**	**Keputusan**
Academic Hardiness Stres Akademik	388	-0,403	<0,001	Negatif	H_a diterima

Berdasarkan **Tabel 3**, hasil uji korelasi *Spearman rank* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Hasil uji korelasi *Spearman rank* menghasilkan koefisien korelasi r_s = -0,403 dengan nilai signifikansi p<0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi (α = 0,05), dengan kekuatan hubungan yang cukup kuat (0,40 – 0,59) maka H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic hardiness* dengan stres akademik yang dialami mahasiswa baru yaitu semakin tinggi *academic hardiness*, maka semakin rendah stres akademik yang dialami, meskipun *academic hardiness* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan stres akademik mahasiswa baru.

Dengan demikian, secara konseptual hasil penelitian ini mendukung teori bahwa *academic hardiness* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadhan & Aslamawati (2022) yang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Kurnia dan Ramadhani (2021) yang menemukan bahwa *hardiness* berkaitan terhadap stres akademik mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola tuntutan akademik dengan lebih efektif sehingga terhindar dari tingkat stres yang tinggi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic hardiness* pada mahasiswa baru berada pada kategori tinggi, sedangkan stres akademik berada pada kategori sedang, dengan hubungan negatif yang cukup kuat di antara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan *academic hardiness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi dan mengelola tuntutan akademik, sehingga stres akademik yang dialami relatif cukup terkendali. Namun, *academic hardiness* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik. Tingkat stres akademik yang masih berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang turut berperan dalam munculnya stres akademik pada mahasiswa baru.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Hubungan *academic hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa baru dalam penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Dalam konteks penelitian ini, layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu membantu mahasiswa baru dalam mengembangkan *academic hardiness* (ketangguhan akademik) sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik. Sejalan dengan hal itu, Sari (2015) menekankan pentingnya kemandirian dalam menyelesaikan masalah belajar. Temuan tersebut relevan dengan upaya pengembangan kemampuan mahasiswa dalam mengelola permasalahan dan tuntutan akademik melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan informasi dapat dimanfaatkan untuk

memberikan pemahaman kepada mahasiswa baru mengenai *academic hardiness* dan kaitannya dengan stres akademik. Misalnya temuan penelitian oleh Cahyaningrum et al. (2024) menggunakan program psikoedukasi secara daring untuk membantu mahasiswa memahami gejala stres akademik yang dialaminya. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih memahami gejala stres tersebut serta merasa terbantu dengan pengetahuan baru yang diperoleh mengenai stres akademik.

Sejalan dengan itu, layanan konseling individual dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengeksplorasi sumber tekanan akademik serta mengembangkan kemampuan menghadapi tuntutan perkuliahan. Hal tersebut didukung oleh penelitian oleh Nasution dan Fitriani (2024) yang mengidentifikasi berbagai layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa menyimpulkan bahwa layanan konseling individual efektif untuk mereduksi stres akademik yang dialami mahasiswa. Melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok, mahasiswa baru dapat meningkatkan kemampuan mengelola tekanan akademik serta memperkuat aspek *academic hardiness* (kontrol, komitmen, dan tantangan) melalui interaksi dan dukungan dari sesama anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat mereduksi stres akademik mahasiswa misalnya melalui pendekatan *art therapy*, di mana stres mahasiswa dapat diketahui melalui pengekspresian terhadap apa yang dirasakan dari gambar dan mewarnai. Perhatian khusus perlu diberikan kepada mahasiswa baru yang mengalami stres akademik, terutama mereka yang masih memiliki kemampuan *academic hardiness* yang belum optimal, agar mampu meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik selama masa awal perkuliahan. Dengan demikian, *academic hardiness* dapat berkembang sebagai salah satu faktor yang membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih efektif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan *academic hardiness* pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 74,22%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru telah memiliki ketahanan yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik selama masa awal perkuliahan. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase 51,73%, yang berarti secara umum mahasiswa masih mengalami tekanan akademik, tetapi tingkat stres yang dialami relatif dapat terkendali. Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *spearman rank* yang menunjukkan hasil adanya hubungan negatif signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang, dengan nilai r_s = -0,403 dan p<0,001 (p < 0,05), dengan kekuatan hubungan yang tergolong cukup kuat. Hasil ini membuktikan bahwa semakin tinggi *academic hardiness* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa baru, dan sebaliknya. Hal ini juga menunjukkan bahwa *academic hardiness* yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa baru, sehingga temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Namun, *academic hardiness* bukan satu-satunya faktor yang menurunkan stres akademik, sehingga mahasiswa dengan *academic hardiness* yang tinggi tetap dapat mengalami stres akademik pada kategori sedang. Oleh karena itu, penguatan *academic hardiness* perlu menjadi

salah satu upaya dalam membantu mahasiswa baru menghadapi dan mengelola berbagai tuntutan serta tekanan akademik selama masa awal perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

Anastasia, N., & Yasmin, M. (2023). Kontribusi Hardiness Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, *1*(2), 44–60. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.19

Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, *12*(1), 15–24. https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740

Anjala, K. (2024). Understanding the Academic Stress: Factors , Impact and Strategies: A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, *12*(1), 11–16. https://dx.doi.org/10.69996/ijari.2024003

Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in Students Working on Their Thesis During the COVID-19 Pandemic. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(01), 212–223.

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

Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of career assessment*, *9*(4), 333-352.

Cahyaningrum, Rasyid, Pratiwi, dan Gangka. (2024). Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa. KREASI: Jurnal Kreativitas dan Inovasi. Vol.2, No.3, Oktober 2024, pp. 87-92, e-ISSN: 2985-7686. https://ojs.unm.ac.id/kreasi/article/view/68714

Dewi, N. P. N. S., Saputra, I. K., & Juniartha, I. G. N. (2025). Gambaran Tingkat Dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama PSSKPPN Dalam Menjalani Semester Awal. *Community of Publishing in Nursing*, *13*(1), 110–118.

Effendi, N. W., Pratitis, N. T., & Kusumandari, R. (2024). Optimisme dengan Academic Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(01).

Fais, M. (2026). Stres akademik mahasiswa dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. *Jurnal Akuntansi, Manajemen Dan Ilmu Pendidikan*, *2*(1), 193–204.

Fauzi, M. F., Ishafit, I., & Susanti, A. (2025). Analisis Bibliometrik Pengembangan Academic Hardiness melalui Transformasi Model Konseling Kognitif. *Jurnal Simki Pedagogia*, *8*(2), 431–443. https://doi.org/10.29407/jsp.v8i2.1059

Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, *3*(3), 32-38.

Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena culture shock pada mahasiswa perantauan tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *6*(3), 198-204.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1. https://doi.org/10.1007/BF00263951

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

Ma'sum, N. R., Aisyah, S., & Siti Salmaniah Siregar, N. (2025). Does Hardiness Act as A Mediator in The Relationship between Social Support and Academic Stress? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *13*(3), 607. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3.21419

Mahliatussikah, H., Silvia, E. E., Putri, A. Y., & Pratiwi, A. E. (2022). Penerapan metode pembelajaran Student Centered Learning (SCL) dalam pembelajaran di SDN Kedungpeluk 2 Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *9* (2).

Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13.

Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, *9*(2), 218–227. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356

Mumtaza, Y., Safitri, L. N., Raddina, M. A., & Husna, F. (2025). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, *1*(2), 119–126. https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i2.31

Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Advances In Education Journal*, *2*(3), 1846-1851.

Nappoe, B. C., & Triwahyuni, P. (2025). Tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan tahun pertama. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *7*(2), 342-349.

Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 5(1), 192-201.

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(1), 11–20.

Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2).

Putri, G. A., & Azis, A. (2025). Hubungan Academic Hardiness dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Research Journal on Education*.

Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *8*(3), 159. https://doi.org/10.29210/145700

Ramadhan, M. I., & Aslamawati, Y. (2022). Hubungan Hardiness dengan Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung). *Schema: Journal of Psychological Research*, 43–48. https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5670

Rifandi, R. I. M., & Kustimah, K. (2023). Gambaran academic hardiness pada mahasiswa program studi profesi dokter universitas padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, *7*(1), 36-47.

Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2019). *Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil universitas diponegoro* (Doctoral dissertation, UNDIP).

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions.* John Wiley & Sons.

Sari, A. K. (2015). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemandirian

Siswa Menyelesaikan Masalah Belajar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 3(3).

Sari, K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat. *Jurnal Ilmiah Pamenang-JIP*, *2*(1), 30–34. https://jurnal2.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/36/16

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Bogor: Guepedia.

Wahyuni, S., Aprililla, P., Husni, D., & Lestari, Y. I. (2025). Hubungan Academic Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Calon Guru. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *6*(3), 212. https://doi.org/10.24014/pib.v6i3.33596

Wijaya, M. R. (2022). Optimalisasi peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, *1*(1), 14-23.

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.

Yusuf, D. A., & Dewi, F. I. R. (2024). Hardiness pada Mahasiswa Bekerja di Jakarta: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, *8*(2), 280–287.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(02), 235–239.

Zahwa, F. K., & Hanif, M. M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, *2*(4), 142–148.