



Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

Tasya Yumika¹, Adijanti Marheni²

Mahasiswa Universitas Udayana¹ Dosen Universitas Udayana²

Abstract

Received: 4 November 2023

Revised: 7 November 2023

Accepted: 9 November 2023

Academic stress is a variety of stresses faced by students in connection with study and lecture. Academic stress in students who are undergoing dissertation occurs because students are required to be independent in completing academic tasks. Academic stress will have a negative impact on physical, psychological and academic performance. The high and low levels of academic stress are influenced by the presence of hardiness within the individual, as well as the social support of the family. This research is using a quantitative-research to know the role of hardiness and social support of the family against academic stress in students who are drawing up a thesis at Udayana University. Sampling is done using the cluster random sampling technique. A total of 108 students from Udayana University who are drafting the thesis are used as subjects in this study. The measurement tools used are the academic stress scale, the hardiness scale, and the family's social support scale. The result of the multiple linear regression test showed a regression coefficient value of 0.676, a determination coefficient of 0.642, a significance value of 0.000 ($p < 0,05$), which means that hardiness and social support jointly play a signative role against the academic stress of students who are drafting the thesis. Furthermore, the value of the beta coefficient is standardized on the hardiness variable of -0.286 and family social support is -0.114. The results showed that hardiness variables played a greater role in lowering student academic stress levels compared to family social support variables.

Keywords: *Academic Stres, Hardiness, Family's Social Support*

(*) Corresponding Author: tasyayumikaa@gmail.com

How to Cite: Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 836-852. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang secara aktif terlibat dalam mengejar pendidikan tinggi dalam lingkungan perguruan tinggi, yang dapat mencakup sekolah tinggi, akademi, dan universitas (Rizki, 2018). Biasanya telah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah mereka sebelum mendaftar di lembaga-lembaga tersebut Setelah berhasil menyelesaikan masa akademik sebelumnya dan memenuhi semua mata kuliah wajib, mahasiswa biasanya diwajibkan untuk melakukan tugas menyusun skripsi. Skripsi merupakan komponen wajib dari pendidikan akademik mahasiswa, yang harus mereka selesaikan untuk memenuhi persyaratan akhir (Hasanah, 2019). Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa diharapkan dapat memecahkan suatu masalah dengan pola pikir yang kritis untuk menemukan solusinya.

Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi banyak kendala yang harus mereka atasi. Proses pembuatan skripsi melibatkan beberapa kendala yang dapat menghambat pengerjaannya. Hambatan tersebut antara lain tantangan

dalam menentukan judul skripsi yang sesuai, tugas mengumpulkan data dan melakukan pencarian literatur yang memakan waktu, kesulitan dalam menerjemahkan pemikiran ke dalam bentuk tulisan secara efektif, kesulitan dalam mengatur waktu antara pengerjaan skripsi dengan komitmen lainnya, dan kekhawatiran dalam berinteraksi dengan dosen pembimbing skripsi (Mutadin, 2022). Berbagai pengalaman yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut berpotensi mengganggu proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Menurut Pidada (2017), keberadaan hambatan ini dipandang esensial bagi mahasiswa, karena mereka diharapkan untuk menghadapi dan mengatasinya. Akibatnya, mahasiswa sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Ambarwati dan Nasution (2015) mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi fisiologis yang terjadi ketika fungsi normal tubuh terganggu karena berbagai faktor. Dampak dari fenomena ini bersifat menyeluruh, mempengaruhi individu dalam berbagai aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, maupun spiritual. Safaria dan Saputra (2012) mengungkapkan bahwa stres dapat memberikan dampak yang merugikan bagi individu, yang mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif. Hal ini termasuk mengalami sakit kepala, mudah marah, kesulitan konsentrasi dan tidur, serta perasaan sedih. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres dapat berdampak kepada mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya dimana mahasiswa dituntut secara mandiri dan menyelesaikan skripsinya sehingga dapat menimbulkan stres akademik. Tuntutan akademik tersebut menjadi stresor dalam diri maupun luar diri merupakan stresor dari stres akademik.

Stres akademik menggambarkan tekanan yang dirasakan mahasiswa terkait dengan tugas-tugas kuliah mereka. Tekanan ini sering kali dipandang sebagai pengalaman negatif dan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta prestasi akademik mereka (Barseli & Idris, 2017). Banyak mahasiswa yang terlibat dalam proses penulisan skripsi sering menghadapi perasaan cemas sampai insomnia. Studi yang dilakukan oleh Safaria dan Saputra (2012) mengamati berbagai gejala psikologis. Gejala-gejala yang disebutkan mencakup berbagai gangguan kognitif, seperti penurunan kemampuan kognitif, kesulitan dalam fokus dan mengambil keputusan, sering lupa ingatan, melamun secara berlebihan, dan efek negatif dari mengalami tingkat stres yang tinggi. Selain itu, penting untuk diperhatikan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis. Gejala-gejala ini dapat bermanifestasi sebagai ketidakpedulian terhadap lingkungan sekitar, kurangnya minat atau motivasi (apati), peningkatan agresi, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain daripada mengambil tanggung jawab pribadi. Helpiyani dkk. (2019) menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami berbagai gejala seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, dan perasaan tertekan akibat stres. Akibatnya, sejumlah besar mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk menghindari tugas menyelesaikan skripsi dan memilih untuk menunda-nunda daripada secara aktif terlibat dalam pengerjaannya.

Proses menyelesaikan skripsi dianggap hal menantang bagi mahasiswa, sehingga dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres. Stres adalah kejadian umum yang sering dihadapi individu ketika mereka dihadapkan pada berbagai tantangan dan mengerahkan upaya untuk mengatasinya. Adanya pikiran dan

kekhawatiran negatif yang terus-menerus dapat berdampak signifikan pada individu, karena dapat memperkuat stres yang sudah mereka alami. Stres yang meningkat ini kemudian berpotensi mengganggu pola tidur normal mereka. Mahasiswa sering mengalami stres akademik, hal ini dapat berimbas buruk pada kesehatan dan prestasi akademik mereka secara keseluruhan. Menurut riset Azizah dan Satwika (2021), mahasiswa umumnya menghadapi berbagai tantangan saat mengerjakan skripsi. Ketika mahasiswa mengerjakan skripsi, mereka sering menghadapi beberapa tantangan umum. Tantangan tersebut meliputi pengabaian pekerjaan skripsi, menghadapi kesulitan kognitif yang timbul dari kecemasan, kekhawatiran, dan stres, serta berkurangnya semangat dalam menyelesaikan skripsi. Dalam penelitian mereka, Barseli dan Ifdil (2017) meneliti berbagai elemen yang berkontribusi terhadap stres akademik, yang mencakup faktor internal dan eksternal. Stres akademik dapat dikaitkan dengan berbagai faktor internal, seperti keyakinan pribadi, ciri-ciri kepribadian individu, dan pola pikir tertentu. Situasi saat ini dibentuk oleh berbagai faktor eksternal, seperti tuntutan untuk berprestasi dengan sangat baik, beban kerja yang semakin meningkat dari kewajiban akademis, dukungan dan dorongan yang diterima dari komunitas, dan harapan yang diberikan oleh keluarga. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat menjadi beban dan berkontribusi pada peningkatan tingkat stres.

Ketangguhan, seperti yang dijelaskan oleh Kobasa, Maddi, Puccetti, dan Zola (1982), adalah sifat kepribadian yang mempengaruhi tingkat stres individu. Ketangguhan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kumpulan sifat kepribadian yang memungkinkan individu untuk secara efektif menangani dan menaklukkan keadaan yang sulit dalam hidup. Keadaan hidup yang tidak menguntungkan dapat menyebabkan perkembangan stres pada individu. Stres yang dirasakan memiliki dampak yang merugikan pada kehidupan, menyoroti perlunya ketahanan untuk menangkali konsekuensi negatifnya. Ketangguhan adalah karakteristik yang memberdayakan individu untuk menumbuhkan ketabahan, daya tahan, dan kemantapan dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Mengurangi dampak negatif dan risiko yang terkait dengan stres adalah peran penting yang dimainkannya. Mahasiswa yang memiliki ciri-ciri kepribadian ketangguhan yang tinggi menunjukkan kualitas seperti kekuatan, antusiasme, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan saat mengerjakan skripsi. Akibatnya, individu cenderung mengalami penurunan tingkat stres akademik.

Mahasiswa dengan ketangguhan yang tinggi menunjukkan penurunan kerentanan terhadap kesedihan, memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dengan cepat, dan menunjukkan respons yang terkendali ketika dihadapkan pada tekanan. Akibatnya, mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres akademik. Menurut Azizah dan Satwika (2021), individu yang memiliki kapasitas ketangguhan yang terbatas sering kali mengalami kondisi emosional yang merugikan, termasuk namun tidak terbatas pada kesedihan, kebingungan, kekhawatiran, kelemahan, kerapuhan, dan kepekaan, saat dihadapkan pada rangsangan pemicu stres. Akibatnya, mahasiswa biasanya mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Beberapa penelitian telah memberikan bukti yang mendukung pernyataan bahwa ada korelasi antara ketangguhan dan stres akademik di kalangan mahasiswa.

Temuan empiris dari penelitian Kurnia dan Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa ketangguhan secara signifikan berdampak pada tingkat stres akademik mahasiswa program Diploma IV Kebidanan. Secara khusus, ketika ketangguhan meningkat, pengalaman stres akademik cenderung berkurang, sementara penurunan ketangguhan dikaitkan dengan peningkatan stres akademik. Terdapat teori yang mendukung gagasan bahwa ketangguhan membantu individu mengatasi stres akademik. Teori ini, yang diusulkan oleh Kobasa (1982), menunjukkan bahwa ketangguhan memungkinkan individu untuk secara efektif mengelola dan menavigasi tantangan yang mereka hadapi di lingkungan akademik. Siswa yang memiliki ketahanan yang kuat menunjukkan kemampuan untuk mengelola dan mengatasi berbagai penyebab stres secara efektif. Mereka menghadapi tantangan-tantangan ini dengan pola pikir yang positif, sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan tingkat produktivitas dan kinerja mereka. Selain itu, ketangguhan mencegah mereka untuk tidak mudah menyerah pada perasaan depresi ketika dihadapkan pada keadaan yang tidak terduga. Untuk mencapai tujuan akademis mereka, mahasiswa dituntut untuk menghadapi dan menahan tekanan yang mereka alami (Kurnia dan Ramadhani, 2021).

Selain ketangguhan, dukungan sosial keluarga diidentifikasi sebagai faktor penting lainnya yang mempengaruhi stres akademik (Smet, 1994). Rodin dan Salovey berpendapat bahwa keluarga memainkan peran penting dalam memberikan dukungan sosial, terutama untuk anak-anak. Mereka menekankan bahwa keluarga berfungsi sebagai sumber memperoleh dukungan sosial yang diperoleh anak melalui orang tua, saudara kandung, dan kerabat lainnya. Menurut Smet (1994), dukungan sosial keluarga mencakup berbagai bentuk seperti memenuhi kebutuhan, memberikan perhatian, memberikan kehangatan, dan dukungan emosional. Kesejahteraan psikologis individu dapat dipengaruhi secara positif oleh dukungan sosial keluarga dikarenakan memberikan perhatian, pengertian, dan peningkatan harga diri, yang pada akhirnya menumbuhkan perasaan positif terhadap diri sendiri. Ketika berhasil memperoleh dukungan sosial yang cukup dari keluarganya, mereka lebih cenderung merespons tekanan secara positif dan menunjukkan tingkat kinerja tertinggi mereka (Wistarini dan Marheni, 2019).

Seperti yang dikemukakan oleh House dan Kahn (1985), dukungan sosial keluarga, terutama dari figur orang tua, memiliki peran penting dalam menyediakan individu dengan dukungan emosional, memberikan pengetahuan yang relevan, memberikan bantuan praktis, dan memberikan evaluasi yang menguatkan dalam situasi yang menantang. Kehadiran dukungan keluarga peran penting dalam tumbuhkembang anak secara keseluruhan. Iksan (2013) menggarisbawahi pentingnya keterlibatan orang tua dalam mempengaruhi pertumbuhan pribadi dan prestasi akademik anak. Pada tahun 2016, Azizah dkk. melakukan penelitian yang menguji hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi UIN Malang. Menunjukkan hubungan terbalik yang signifikan secara statistik antara dukungan interpersonal dan stres di sekolah pada kelompok mahasiswa tertentu. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya hubungan antara jumlah dukungan sosial yang diterima mahasiswa dan tingkat stres akademik mereka. Berdasarkan bukti empiris, hubungan positif telah diamati antara tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa dan tingkat stres akademik mereka. Telah diamati bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat

cenderung mengalami penurunan tingkat stres dalam kaitannya dengan kewajiban akademis mereka.

Dampak psikologis dan emosional dari dukungan sosial yang diberikan keluarga tidak dapat diabaikan. Baron dan Byrne (2005) mengungkapkan dukungan sosial keluarga memiliki peran yang signifikan dalam memberikan individu yang menghadapi tantangan baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan adalah sebuah skenario di mana individu mencari bantuan dari orang lain. Menerima bantuan telah terbukti memiliki dampak positif pada individu, secara signifikan mengurangi kondisi emosional yang merugikan dan memperbaiki berbagai kondisi kesehatan. Dari sudut pandang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mereka cenderung mengalami peningkatan dukungan, perhatian, dan penghargaan. Hal ini, pada gilirannya, dapat berkontribusi pada lingkungan akademis yang lebih nyaman dan tidak terlalu menekan, yang pada akhirnya membantu keberhasilan penyelesaian skripsi mereka. Pemberian dukungan sosial oleh keluarga merupakan faktor yang signifikan dalam mengurangi stres yang terkait dengan tuntutan akademis, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi. Weiten dan Lloyd menyatakan bahwa individu yang dihadapkan pada tantangan atau situasi kritis dapat memperoleh manfaat dari dukungan sosial, yang mencakup berbagai bentuk seperti bantuan praktis, bantuan emosional, dan bimbingan informasi (Wistarini & Marheni, 2019).

Stres Akademik

Stres akademik mencakup pengalaman subjektif dari tekanan tinggi yang dihadapi oleh mahasiswa, yang mengakibatkan dampak fisiologis dan psikologis. Stres ini muncul dari ekspektasi akademik yang diberikan oleh dosen atau orang tua mereka, yang mengharapkan mereka untuk mencapai kinerja akademik yang tinggi dan memenuhi tenggat waktu untuk tugas-tugas (Mulya & Indrawati, 2017).

Ketangguhan

Ketangguhan merupakan *trait* kepribadian yang memungkinkan individu untuk menahan stres dan tidak menyerah pada dampak negatif stres bagi kesehatan, sehingga tetap sehat saat mengalami stress (Sarafino & Smith, 2010).

Dukungan Sosial Keluarga

Merupakan bantuan dan dorongan orang tua kepada anak untuk mendorong perkembangan karakter dan kemampuan mereka. Dukungan ini mencakup penciptaan kesempatan bagi anak untuk belajar mengambil inisiatif, membuat keputusan secara mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Menurut Santrock (2003), kemampuan anak untuk menjadi individu yang mandiri dapat dipengaruhi oleh perubahan keadaan mereka, menjauh dari ketergantungan pada orang tua.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah Ketangguhan (X1), Dukungan Sosial Keluarga (X2), dan Stres Akademik (Y).

Sampel

Sampel penelitian terdiri dari 108 mahasiswa yang saat ini sedang terlibat dalam penyusunan skripsi dan memiliki pengalaman pendidikan sebelumnya di Kampus Denpasar. Penggunaan *Cluster Random Sampling* sebagai teknik

pengambilan sampel yang dipilih untuk penelitian ini. Penentuan jumlah sampel penelitian didasarkan pada teori Field (2009) yang menggunakan rumus $104 + VB$. Perhitungan ini menghasilkan jumlah sampel minimal sebanyak 106 mahasiswa.

Jenis dan Sumber Data

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Pengembangan kuesioner penelitian ini bertujuan untuk menggabungkan tiga skala penelitian yang berbeda, yaitu skala stres akademik, skala ketangguhan, dan skala dukungan sosial keluarga. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat utama pengumpulan data. Kuesioner ini diberikan kepada mahasiswa di Kampus Denpasar Universitas Udayana yang terlibat aktif dalam proses penyusunan skripsi. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji regresi linier berganda. Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk mengetahui korelasi antara ketangguhan (X1), dukungan sosial keluarga (X2), dan stres akademik (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Penelitian

1. Uji Validitas

Azwar (2016) menegaskan bahwa tujuan dilakukannya uji validitas adalah untuk menilai kesesuaian antara isi dalam setiap aitem dengan variabel yang diukur. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah stres akademik, resiliensi, dan dukungan sosial keluarga. Uji validitas isi skala dilakukan oleh *subject matters expertise* (dosen pembimbing), dimana pengujian dilakukan oleh orang yang sudah ahli secara kualitatif, untuk beberapa aitem yang belum sesuai bisa direvisi kembali sesuai saran yang telah diberikan oleh ahli. Setelah melakukan uji *professional judgement*, terdapat beberapa aitem yang disarankan untuk dirubah ataupun diganti.

2. Uji Diskriminasi Daya Aitem

Konsep daya diskriminasi digunakan untuk menilai kemampuan alat ukur untuk mengukur data secara akurat sesuai dengan tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Pada tahap ini, keputusan akan diambil untuk masing-masing skala. Menurut Azwar (2016), suatu aitem dianggap memiliki nilai yang baik jika nilai *corrected item total correlation* lebih besar dari 0,300. Skala stres akademik memiliki sebuah tes yang disebut dengan uji daya diskriminasi aitem, yang terdiri dari 42 aitem. Uji daya diskriminasi item menghasilkan 24 aitem, masing-masing dengan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0.307 hingga 0.534. Skala ketangguhan mencakup tes untuk mengukur daya diskriminasi aitem, yang terdiri dari total 34 item. Uji daya diskriminasi item menghasilkan 31 aitem, dengan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0.305 hingga 0.605. Uji daya diskriminasi aitem dilakukan pada skala dukungan sosial keluarga, yang terdiri dari 38 aitem. Uji daya diskriminasi aitem menghasilkan 32 aitem. Koefisien korelasi antara setiap item dan skor total berkisar antara 0.320 hingga 0.698.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas mengevaluasi nilai Cronbach's Alpha, yang merupakan ukuran reliabilitas skala. Sebuah skala dianggap memiliki reliabilitas yang baik jika nilai koefisien Alpha-nya melampaui 0,60. Nilai koefisien reliabilitas berhubungan langsung dengan keandalan alat ukur. Reliabilitas skala stres akademik dinilai dengan menggunakan koefisien Alpha, yang menghasilkan nilai 0,862. Menurut

temuan, skala stres akademik menunjukkan tingkat akurasi yang tinggi dalam menjelaskan 86,2% dari nilai skor murni subjek. Konsistensi internal dari skala ketangguhan dievaluasi, dan hasilnya menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Hal ini ditentukan dengan menghitung nilai koefisien Alpha, yang ditemukan sebesar 0,874. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa skala ketangguhan menunjukkan tingkat akurasi yang tinggi, dengan tingkat 87,4%. Reliabilitas skala dukungan sosial keluarga ditunjukkan dengan nilai koefisien Alpha yang tinggi yaitu 0.927. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala dukungan sosial keluarga secara efektif mewakili 92,7% dari nilai skor murni subjek, yang mengarah pada kesimpulan reliabel.

Pelaksanaan Penelitian

Pemberian kuesioner dilakukan pada tanggal 25 April hingga 18 Mei 2023. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui platform online, khususnya memanfaatkan aplikasi Google Form. Populasi target terdiri dari mahasiswa semester akhir di Universitas Udayana yang sedang aktif dalam penyusunan skripsi. Satu kohort yang terdiri dari 108 orang yang secara aktif terlibat dalam proses penyebaran dan pengisian instrumen pengukuran.

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Analisis distribusi gender menunjukkan bahwa penelitian ini sebagian besar terdiri dari partisipan perempuan, dengan total 90 orang, yang mencakup 83,3% dari sampel. Berdasarkan data, dapat diamati bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini, khususnya 71 orang, berusia 22 tahun. Kelompok ini mewakili sekitar 65,7% dari total sampel. Berdasarkan data, dapat diamati sebagian besar peserta khususnya 66 orang, berada di semester 8. Kelompok ini mewakili sekitar 61,1% dari total sampel. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar berasal dari Fakultas Kedokteran. Kelompok ini terdiri dari 34 orang, yang menyumbang sekitar 31,5% dari total sampel.

2. Deskripsi dan Kategorisasi Data Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Mean Teoritis	Mean Empiris	Standar Deviasi Teoritis	Standar Deviasi Empiris	Sebaran Teoritis	Sebaran Empiris	Mean Difference	t (sig)
Stres Akademik	60	59,94	12	9,982	24 -96	28 - 83	-0,065	-0,067 (p=0,016)
Ketangguhan	77,5	90,87	15,5	14,952	31 - 124	68 - 121	13,370	9,293 (p=0,000)
Dukungan Sosial Keluarga	80	92,97	16	17,425	32 - 128	40 - 128	12,972	7,737 (p=0,000)

Pada Tabel 1, rata-rata yang dihitung untuk stres akademik adalah 60 berdasarkan asumsi teoritis, sedangkan rata-rata yang diamati sedikit lebih rendah yaitu 59,94. Terdapat perbedaan sebesar 0,06 antara *mean teoritis* dan *mean empiris* yang berkaitan dengan variabel stres akademik. Perbedaan ini didukung oleh nilai t sebesar -0.065 (p=0.016). Nilai rata-rata empiris yang diamati tampaknya lebih kecil dari *mean teoritis* ($59,94 < 60$), menunjukkan kecenderungan hasil yang diperoleh lebih rendah. Tabel 2 menampilkan kategorisasi stres akademik.

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Skor Rentang Stres akademik	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase
$X \leq 42$	Sangat Rendah	6	5,6%
$42 < X \leq 54$	Rendah	21	19,4%
$54 < X \leq 66$	Sedang	59	64,9%
$66 < X \leq 78$	Tinggi	18	16,7%
$78 < X$	Sangat Tinggi	4	3,7%
Total		108	100%

Analisis data yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai *mean teoritis* untuk ketanggihan adalah 77,5, sedangkan nilai *mean empiris* adalah 90,87. Terdapat perbedaan yang mencolok sebesar 13,37 unit antara rata-rata yang diantisipasi dan rata-rata aktual sehubungan dengan variabel ketanggihan. Temuan ini didukung oleh nilai *t* sebesar 9,293 ($p = 0,000$). Nilai rata-rata yang diamati (90,87) ditemukan lebih besar dari nilai rata-rata yang diharapkan (77,5), yang menunjukkan kecenderungan ke arah hasil yang lebih tinggi. Kategorisasi ketanggihan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Ketanggihan

Skor Rentang Ketanggihan	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase
$X \leq 54,25$	Sangat Rendah	0	0%
$54,25 < X \leq 69,75$	Rendah	2	1,9%
$69,75 < X \leq 85,25$	Sedang	51	47,2%
$85,25 < X \leq 100,75$	Tinggi	25	23,1%
$100,75 < X$	Sangat Tinggi	30	27,8%
Total		108	100%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, nilai *mean teoritis* untuk dukungan sosial keluarga adalah 80, sedangkan nilai *mean empirisnya* adalah 92,97. Terdapat perbedaan yang signifikan sebesar 12,97 pada *mean teoritis* dan *mean empiris* untuk variabel dukungan sosial keluarga, yang ditunjukkan dengan nilai *t* sebesar 7,737 ($p=0,000$). Nilai *mean empiris* yang diperoleh melebihi *mean teoritis* ($92,97 > 80$), yang mengindikasikan adanya kecenderungan ke arah hasil yang lebih tinggi. Klasifikasi dukungan sosial keluarga dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Dukungan Sosial Keluarga

Skor Rentang Dukungan Sosial Keluarga	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase
$X \leq 56$	Sangat Rendah	1	9%
$56 < X \leq 72$	Rendah	3	2,8%
$72 < X \leq 88$	Sedang	48	44,4%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	26	24,1%
$104 < X$	Sangat Tinggi	30	27,8%
Total		108	100%

3. Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan untuk menilai distribusi data penelitian. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menilai kesesuaian data dengan distribusi normal (Santoso, 2014). Klaim bahwa variabel-variabel yang mewakili stres akademik mengikuti distribusi normal didukung oleh nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,083. Berdasarkan tingkat signifikansi yang diperoleh sebesar 0,064, bukti statistik tidak memberikan alasan yang cukup untuk menolak hipotesis nol. Penemuan ini menunjukkan bahwa, pada tingkat signifikansi 0,05, tidak ada penyimpangan yang signifikan secara statistik dari distribusi normal dalam distribusi stres akademik. Variabel *ketangguhan* menunjukkan distribusi normal, yang dibuktikan dengan statistik *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,146 dan nilai *p-value* sebesar 0,182, yang lebih besar dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan, yaitu 0,05. Distribusi normal dari variabel yang mewakili dukungan sosial keluarga ditentukan berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji yang diperoleh sebesar 0,139, ketika dievaluasi dengan tingkat signifikansi 0,173, menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati tidak memiliki signifikansi statistik pada ambang batas konvensional 0,05.

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menilai adanya hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat (Santoso, 2014). Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel stres akademik dengan variabel ketangguhan. Linieritas data tersebut terbukti signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Namun demikian, penting untuk diketahui bahwa penyimpangan dari linearitas tidak menghasilkan efek yang signifikan secara statistik. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,463, yang melebihi ambang batas yang diterima secara umum, yaitu 0,05. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan secara statistik antara variabel stres akademik dan variabel dukungan sosial keluarga, yang dibuktikan dengan signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, penting untuk diketahui bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari linieritas, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,529 ($p > 0,05$).

Uji multikolinieritas dilakukan untuk menganalisis apakah terdapat korelasi antara variabel independen dalam suatu model regresi. Ghazali (2016) menekankan pentingnya memiliki variabel independen yang tidak berkorelasi untuk menjaga validitas analisis regresi. Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang signifikan untuk mendukung adanya multikolinieritas atau korelasi antara kedua variabel penelitian, yaitu ketangguhan dan dukungan sosial keluarga. Kesimpulan tersebut didasarkan pada hasil analisis nilai Tolerance, yaitu sebesar 0,484, melebihi ambang batas 0,1. Selain itu, nilai VIF sebesar 2,065 berada di bawah ambang batas 10.

Uji heteroskedastisitas adalah teknik statistik yang bertujuan untuk menilai apakah terdapat perbedaan tingkat residual pada berbagai pengamatan di dalam suatu model regresi (Sutopo & Slamet, 2017). Idealnya, model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan analisis hasil uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas yang signifikan antara kedua variabel penelitian, yaitu ketangguhan dan dukungan sosial keluarga. Variabel ketangguhan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,240 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel tersebut tidak memiliki signifikansi secara statistik.

Variabel dukungan sosial keluarga, dengan nilai signifikansi sebesar 0.673 ($p > 0.05$), tidak menunjukkan signifikansi secara statistik.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji regresi berganda sebagai uji hipotesis yang dipilih. Uji regresi berganda sering digunakan dalam studi penelitian yang melibatkan penyertaan dua atau lebih variabel independen untuk memprediksi variabel dependen (Field, 2009). Teknik regresi berganda berguna untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih. Secara khusus, teknik ini dapat menentukan bagaimana variabel dependen dipengaruhi oleh variabel independen.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1509,741	2	754,871	8,660	0,000
Residual	9152,805	106	87,170		
Total	10662,546	108			

Temuan dari uji regresi berganda yang disajikan pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 8,660 melebihi nilai F kritis sebesar 3,07 pada tingkat signifikansi 5%, dengan jumlah sampel 108 dan derajat kebebasan (df) 2. Hasil pengujian yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengarah pada diterimanya hipotesis dalam penelitian ini. Secara spesifik, penelitian ini mengkonfirmasi adanya pengaruh ketangguhan dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi di Universitas Udayana.

Tabel 6. Besaran Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,676	0,642	0,125	9,336

Berdasarkan temuan yang disajikan pada Tabel 6, yang menampilkan nilai R sebesar 0,676, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen, khususnya ketangguhan dan dukungan sosial keluarga, dengan variabel dependen, yaitu stres akademik. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,642 menunjukkan bahwa sekitar 64,2% variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen, sedangkan sisanya sebesar 35,8% dapat dikaitkan dengan faktor-faktor yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa 64,2% variabel *ketangguhan* dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa, sedangkan 35,8% sisanya merupakan variabel yang tidak diteliti.

Tabel 7. Uji Hipotesis Minor dan Garis Regresi

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	83,356	5,700		14,625	0,000

Ketangguhan	-0,191	0,087	- 0,286	- 2,203	0,030
Dukungan Sosial Keluarga	-0,065	0,074	- 0,114	- 0,876	0,023

Analisis data yang disajikan pada Tabel 7 menunjukkan bahwa variabel *ketangguhan* menunjukkan nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,286. Nilai t yang terkait dengan data yang diberikan adalah -2.203, dan tingkat signifikansi adalah 0.030 ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *ketangguhan* merupakan faktor yang signifikan dalam pengalaman stres akademik. Koefisien beta terstandarisasi yang terkait dengan variabel dukungan sosial keluarga ditentukan sebesar -0,114, yang menunjukkan korelasi negatif. Nilai t yang diperoleh dari perhitungan adalah -0,876, menunjukkan signifikansi statistik pada tingkat signifikansi 0,023 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik. Koefisien beta terstandarisasi adalah metrik statistik yang memfasilitasi perbandingan variabel independen. Hal ini membantu dalam memastikan signifikansi relatif dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Adanya nilai negatif menandakan bahwa variabel independen memberikan pengaruh yang substansial dalam mengurangi besarnya variabel dependen. Koefisien beta terstandarisasi untuk variabel *ketangguhan* menunjukkan nilai yang lebih besar dibandingkan dengan variabel dukungan sosial keluarga. Signifikansi variabel *ketangguhan* dalam mengurangi stres akademik patut diperhatikan.

Pembahasan

Studi ini menggunakan beberapa tes regresi linear untuk menganalisis hasil yang diperoleh dan mengevaluasi penerimaan hipotesis primer. Nilai penting yang dihitung dari 0.000 berada di bawah batas preset dari 0.05 ($p < 0.05$), menunjukkan bukti yang meyakinkan untuk menerima hipotesis utama. Hasil analisis menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara ketangguhan, bantuan sosial kerabat, dan stres akademik di antara siswa yang terlibat dalam pekerjaan skripsi di Universitas Udayana. Tingkat determinasi (R) 0,642 menunjukkan bahwa sekitar 64,2% dari variasi dalam stres akademik dapat dihitung oleh variabel independen, yaitu ketahanan dan dukungan sosial keluarga. Perlu dicatat bahwa studi ini secara khusus berkonsentrasi pada subset tentang variabel yang merupakan prediktor, meninggalkan 35,8% yang tersisa untuk diperiksa.

Menurut data, sebagian besar mahasiswa yang saat ini sedang mengerjakan skripsi melaporkan bahwa mereka mengalami stres akademik tingkat sedang. Secara khusus, kelompok ini mewakili 64,9% dari keseluruhan populasi mahasiswa. Mahasiswa dalam situasi ini menunjukkan tingkat ketahanan yang memuaskan dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan. Wilks (2008) menyatakan bahwa mahasiswa sering menggunakan ketangguhan sebagai mekanisme koping untuk melindungi diri mereka dari stres akademik yang mereka hadapi. Stres akademik merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa. Namun, merasakan dukungan dari keluarga dapat bertindak sebagai faktor pelindung dalam mengurangi stres ini (Aprilia dan Yoenanto, 2022).

Temuan analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan terbalik yang signifikan secara statistik antara ketangguhan dan stres akademik di kalangan mahasiswa di tahun terakhir mereka. Adanya koefisien beta yang diseragamkan

sebesar -0,286, nilai t sebesar -2,203, serta tingkat signifikansi sebesar 0,030 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya indikasi hubungan antara variabel yang diteliti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan berperan sebagai faktor yang berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di tahun terakhir mereka. Berdasarkan temuan penelitian Azizah yang dilakukan pada tahun 2021, terdapat bukti empiris yang mendukung anggapan bahwa ketangguhan dapat memberikan pengaruh yang menguntungkan dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi. Korelasi antara kepribadian yang tangguh dan berkurangnya stres akademik di kalangan mahasiswa dapat dikaitkan dengan kapasitas mereka untuk menunjukkan ketahanan, kegembiraan, keberanian, dan daya tahan saat dihadapkan pada stresor selama proses penyelesaian tesis. Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat ketahanan yang lebih rendah sering menunjukkan karakteristik kerapuhan, keputusasaan, dan kurangnya ketabahan ketika dihadapkan pada stresor selama proses penyelesaian skripsi. Akibatnya, individu sering kali menunjukkan kecenderungan untuk mudah menyerah, yang kemudian berkontribusi pada tingkat stres akademik yang tinggi. Putri dan Sawitri (2017) melakukan penelitian yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara ketangguhan dan stres akademik. Penelitian ini menemukan adanya korelasi negatif antara tingkat ketangguhan dan pengalaman stres akademik pada taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Sebaliknya, ditemukan bahwa tingkat ketangguhan yang lebih rendah berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Dalam skenario yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa taruna menunjukkan komitmen yang mendalam untuk mengatasi dan mengatasi hambatan. Individu memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik untuk mengadopsi pola pikir yang optimis dan mengubah keadaan yang tidak menguntungkan melalui pengalaman yang lebih positif dan menyenangkan. Adanya ketahanan yang kuat di antara para taruna menjadi penentu dalam mengurangi tingkat stres akademik, sehingga menghasilkan klasifikasi yang rendah.

Mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik tingkat sedang, yaitu sebesar 64,9%. Tingkat ketangguhan yang dimiliki pun tergolong sedang, yaitu sebesar 47,2%. Menurut Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011), ketangguhan merupakan suatu sifat kepribadian yang memungkinkan individu untuk mengorganisasikan, mengelola, dan mengatur pengalaman-pengalamannya secara efektif, sehingga dapat mencegah terjadinya stres dan menciptakan kesan positif. Individu yang memiliki kualitas ketangguhan lebih mungkin untuk secara efektif mengelola dan mengurangi tingkat stres akademik mereka. Menurut teori Kobasa (1982), ketangguhan dapat dipahami melalui tiga aspek kunci: kontrol, komitmen, dan tantangan. Individu yang memiliki ketangguhan dan komitmen cenderung melihat peristiwa dan pengalaman sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan (Sekariansah dan Sakti, 2015). Mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, dan mereka juga menunjukkan rasa kendali atas masalah pribadi mereka. Hasilnya, individu-individu ini cenderung memiliki pandangan yang positif dan optimis terhadap kehidupan. Individu dengan skor ketangguhan yang rendah cenderung menganggap diri mereka kurang mampu dan menunjukkan pola pikir yang negatif. Akibatnya,

mereka lebih rentan mengalami berbagai tantangan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Kehadiran dukungan sosial keluarga memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres akademik, di samping karakteristik ketahanan. Temuan ini menunjukkan nilai koefisien beta yang dinormalisasi sebesar $-0,114$, yang menandakan adanya hubungan negatif antara variabel-variabel tersebut. Koefisien tersebut dianggap tidak signifikan secara statistik berdasarkan nilai t sebesar $-0,876$, karena tidak melampaui nilai kritis. Namun demikian, tingkat signifikansi yang diamati sebesar $0,013$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya potensi signifikansi yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syah, yang menunjukkan adanya pengaruh lingkungan keluarga dalam membentuk prestasi akademik siswa (Ernawati & Rusmawati, 2015). Bishop menyatakan bahwa pemberian bantuan oleh anggota keluarga terdekat terbukti lebih efektif dalam memfasilitasi siswa untuk menyelesaikan tantangan akademik. Ernawati dan Rusmawati (2015) menyatakan bahwa adanya fokus, kepercayaan, dan penerimaan dalam konteks kekeluargaan dapat memberikan hasil yang baik dalam hal kebahagiaan individu. Adicondro dan Purnamasari (2011) menyatakan bahwa mengalami kebahagiaan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap motivasi individu, sehingga meningkatkan upaya mereka untuk mencapai tujuan mereka. Tingkat motivasi yang tinggi kemudian dapat berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas secara efektif.

Mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik sebesar $64,9\%$. Tingkat dukungan sosial yang diterimapun tergolong sedang, yaitu sebesar $44,4\%$. Pengaruh negatif antara dukungan sosial yang dirasakan dengan stres akademik (Savarese dkk, 2019). Terdapat korelasi antara persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial keluarga dan tingkat stres mereka, dimana mereka yang mempersepsikan tingkat dukungan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Meningkatkan kesejahteraan psikologis juga dapat dicapai melalui hal ini. Alasannya adalah peran dukungan sosial keluarga dalam mengelola tingkat stres. Dukungan sosial keluarga adalah jenis dukungan yang diandalkan individu untuk mengatasi stres, seperti yang diidentifikasi oleh Lazarus dan Folkman (1984). Menurut Wilks (2008), tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa dari jaringan sosial mereka dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik yang mereka alami. Selain itu, perlu dicatat bahwa dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga memiliki arti penting karena berfungsi sebagai sarana perlindungan yang berharga terhadap berbagai stresor yang dihadapi oleh mahasiswa.

Menurut Zimet dkk. (1998), dukungan sosial keluarga dapat didefinisikan sebagai tindakan anggota keluarga dekat yang memberikan bantuan dan dukungan emosional. Berbagai jenis dukungan dapat diberikan, termasuk tetapi tidak terbatas pada membantu dalam proses pengambilan keputusan, menangani kebutuhan emosional, membantu tugas sehari-hari baik di rumah maupun di lingkungan pendidikan, dan menawarkan dukungan yang komprehensif untuk kemajuan dan pendewasaan pribadi. Hal ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan rasa nyaman dan dihargai. Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2012), dukungan sosial keluarga menawarkan berbagai keuntungan, terutama dalam memberikan bantuan praktis

kepada individu, seperti mahasiswa, untuk membantu mereka mengatasi stres. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam meringankan tantangan yang dihadapi oleh individu, terutama dengan memberikan bantuan informasi. Selain itu, dukungan sosial juga memberikan dukungan emosional, yang secara signifikan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Jenis kelamin mahasiswa Universitas Udayana berdampak pada tingkat stres yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Temuan menunjukkan sebagian besar partisipan diidentifikasi sebagai perempuan, terdiri dari mayoritas besar hingga 83,3%. Menurut pendapat Norkasiani dan Tamher (2009), secara luas diyakini bahwa perempuan menunjukkan kesiapan yang lebih besar untuk menghadapi tantangan dibandingkan dengan laki-laki. Disebabkan kecenderungan mereka untuk melakukan pendekatan pemecahan masalah dengan cara yang ditandai dengan berkurangnya keterlibatan emosional. Sebuah penelitian yang dilakukan di University of Buffalo menghasilkan temuan yang mengindikasikan bahwa perempuan memiliki kapasitas yang lebih baik untuk mengelola dan mengatur tingkat stres secara efektif dibandingkan dengan laki-laki (Hafifah et al., 2017). Kapasitas untuk melakukan tugas ini terutama dipengaruhi oleh faktor hormonal, terutama kelimpahan hormon estrogen dalam fisiologi wanita. Estrogen menunjukkan kapasitas yang jelas untuk meningkatkan efek hormonal oksitosin secara signifikan lebih besar pada wanita dibandingkan dengan pria. Hormon ini adalah hormon yang memberikan pengaruh pada emosi individu, terutama dengan meningkatkan sensasi kebahagiaan, ketenangan, dan ketentraman. Asiyah (2010) menyatakan bahwa hipotalamus menerima dan memproses oksitosin sebagai rangsangan positif.

Stres psikologis yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh jenis kelamin dan semester akademik tertentu di mana mereka terdaftar. Mahasiswa yang telah berkembang lebih jauh dalam kegiatan akademis mereka biasanya mengalami stres psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa pada tahap awal, terutama dalam hal tugas-tugas berat yang terkait dengan persiapan skripsi. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini, yaitu 61,1%, terdiri dari individu yang terdaftar sebagai mahasiswa pada tahun 2019 atau berada di semester delapan. Informasi yang disajikan diperoleh dari data demografis. Bukti empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang memulai pengerjaan tesis pada semester awal cenderung menganggap tantangan yang mereka hadapi tidak terlalu mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Terdapat perbedaan di antara mahasiswa yang telah mendedikasikan beberapa semester untuk menyelesaikan tesis mereka. Aprilia dan Yoenanto (2022) menyatakan bahwa durasi waktu atau semester yang dialokasikan oleh mahasiswa untuk mengerjakan tesis menunjukkan korelasi langsung dengan lamanya proses kelulusan. Penundaan pencapaian tujuan dan target akademik berpotensi menimbulkan tekanan psikologis di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan Terdapat korelasi penting antara ketanggungan dan dukungan sosial keluarga dalam kerangka kerja stres akademik yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi di Universitas Udayana. Mahasiswa yang secara aktif terlibat dalam proses penyusunan skripsi umumnya

mengalami stres akademik. Pentingnya ketangguhan dalam penanganan stres akademik untuk potensi besar dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. Pentingnya dukungan sosial keluarga dalam kaitannya dengan stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa merupakan faktor penting yang memerlukan pemeriksaan yang cermat dan tidak boleh diabaikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keterlibatan aktif dalam pengerjaan skripsi dan penurunan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa, terutama ketika mereka menerima dukungan sosial yang lebih baik dari jaringan keluarga mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self-regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 8(1), 17.
- Ambarwati, F, R., & Nasution, N. (2015). *Buku pintar asuhan keperawatan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. 2, 19–30. DOI: <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>.
- Asiyah. 2010. *Belajar psikologi faal*. Surabaya: IAIN Press.
- Azizah, L., & Ely, Nur. (2016). Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Maulana Malik Ibrahim Malang. *Undergraduate thesis: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara ketangguhan dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143-148. doi: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publisher.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Hasanah, O. (2019). *Buku panduan skripsi tahun ajaran 2018/2019*. Pekanbaru: Program Studi S1 Fakultas Keperawatan Universitas Riau
- Helpiyani, Hesti., Jumaini., & Erwin. (2019). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam Menyusun skripsi. *JOM FKp*, vol 6(1)

- Iksan, M. (2013). Dukungan sosial pada prestasi dan faktor penyebab kegagalan siswa SMP dan SMA. *Jurnal Psikoislamika*, Vol.10, No.1, 53-71.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657-666.
- Mutadin, Z. (2022). *Kesulitan menulis skripsi*
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Norkasioni & Tamher. 2009. *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian *hardiness* dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKBN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Pidda, R. (2017). Hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan program B 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2016 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/20100/18970>
- Rizki, A. M. (2018). *7 jalan mahasiswa*. Jawa Barat: CV Jejak
- Safaria, T., & Saputra, N. (2012). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santoso, S. (2014). *Statistik multivariat edisi revisi*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Savarese, G., Pecoraro, N., Fasano, O., Mollo, M., Iannaccone, A., Manzi, F., & Curcio, L. (2019). Perceived social support and clinical symptomatology in Italian university students. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 9(3), 90–94. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v9i3.4121>
- Sekariansah, A. T., & Sakti, H. (2015). Hardiness relationship between stres with sort of students in thesis. *Empati*, 2(4), 74–82. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7393>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta
- Sutopo, Y., & Slamet, A. (2017). *Statistika inferensial*. ANDI.
- Taylor, S.E, Peplau, L.A, & Sears, D.O. (2012). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana

- Wilks, S. E. (2008). Resilience a mid-academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *International Journal of Social Work*, 9(2), pp. 106-125
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1998). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.