



Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur

Desak Ayu Suryani¹, B. Primandini Yunanda Harumi²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstract

Received: 17 April 2024

Revised: 24 April 2024

Accepted: 01 Mei 2024

Academic stress is a stressful condition experienced by individuals, the cause of which is academic demands that exceed the individual's resources and abilities. Furthermore, hardiness is an individual's pattern or strategy in turning stressful events into challenges. The aim of this literature review is to identify factors that influence academic stress and to understand the picture of hardiness in final students who are working on their thesis. Searching for articles in this literature review was carried out using the electronic databases Google Scholar, SAGE Journal, Science Direct and Garuda Journal. The results of this research are that there are several factors that influence academic stress as well as a picture of the dynamics of final year students' hardiness in working on their thesis.

Keywords: *Academic stress, hardiness, thesis*

(*) Corresponding Author: ayudesak.suryani@gmail.com

How to Cite: Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11173272>

PENDAHULUAN

Pendidikan yang baik diharapkan akan meningkatkan kualitas individu sehingga akan menciptakan individu yang unggul. Asumsi tersebut tercantum dalam PP Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan yang dijalankan setiap individu merupakan tahapan yang dicetuskan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, pengembangan kemampuan serta kemampuan intelektual peserta didik. Pendidikan jenjang teratas individu akan dilakukan di perguruan tinggi yang di dalamnya terdapat beberapa institusi yaitu universitas, institut serta politeknik (Putri & Sawitri, 2018).

Perguruan tinggi memiliki pondasi dasar yang wajib dijalankan setiap tahunnya. Pondasi ini dapat disebut sebagai mahasiswa (Papilaya & Huliselan, 2016). Salah satu teori menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang mencari ilmu pada tingkat perguruan tinggi serta terdaftar dalam data kependidikan (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa diwajibkan untuk memegang teguh tanggung jawab perkuliahannya, berkaitan dengan bidang akademik maupun non akademik. Tanjung dkk., (2018) menyatakan bahwa ketika mahasiswa melakukan perkuliahan mahasiswa diwajibkan untuk memenuhi kewajiban akademiknya, salah satu kewajiban akademik yang dimaksud yaitu skripsi. Pada program sarjana terapan atau sarjana mempunyai batas waktu pendidikan selama empat sampai lima tahun dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya, serta salah satu syarat yang digunakan dalam penyelesaian kewajiban akademiknya yaitu mengambil dan menyelesaikan mata kuliah skripsi (Safitri dkk., 2021).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib disusun oleh seorang mahasiswa dan digunakan sebagai salah satu syarat kelulusan agar individu tersebut dapat memperoleh gelar sarjana. Al Musafiri & Umroh (2022) berpendapat bahwa dalam pengerjaan

skripsi, mahasiswa cenderung menjalani proses yang dinamis seperti mencari sumber yang relevan, melihat dinamika yang sering terjadi untuk dijadikan sebagai topik penelitian serta berdiskusi dengan dosen pembimbing. Akan tetapi, proses dinamis ini terkadang menimbulkan beberapa permasalahan yang berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stres. Zuama dalam Azizah & Satwika (2021) menyatakan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stres akibat dari mengerjakan skripsi. Kondisi yang dialami oleh mahasiswa tersebut berupa reaksi fisik seperti berkeringat, mengalami *drop* hingga sakit. Selain itu terdapat juga kondisi psikologis yang dialami mahasiswa berupa gelisah, cemas hingga yang paling umum adalah stress. Kondisi stres ini cenderung akan memunculkan reaksi-reaksi seperti gelisah, mudah marah hingga dropnya imun tubuh. Maka dari itu, penting bagi individu yang sedang mengerjakan skripsi harus mampu mengontrol stres yang dialami (Azizah & Satwika, 2021).

Stres merupakan suatu kesenjangan yang terjadi antara individu dan lingkungannya yang membuat individu tersebut merasa terbebani serta merasa bahwa keadaan tersebut melebihi sumber daya yang ada di dalam dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu, stres cenderung akan menghambat kemampuan individu dalam beradaptasi (King, 2017). Individu mengalami stres dalam berbagai situasi dalam kehidupannya, misalnya dalam karir, hubungan sosial, serta akademik (Karaman dkk., 2019). Kondisi stres yang dialami oleh individu dan diakibatkan oleh situasi akademik yang dialaminya disebut dengan stres akademik.

Stres akademik merupakan suatu kejadian individu ketika individu mendapatkan tekanan dan tuntutan terhadap tugas kuliah maupun tekanan yang bersifat akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini terjadi dikarenakan kurangnya kemampuan individu dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga akan menyebabkan individu mengerjakan tugas sampai larut malam (Yusuf & Yusuf, 2019). Barseli dkk., (2017) berpendapat terdapat beberapa yang memengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal pemicu stres akademik, yaitu keyakinan, kepribadian, maupun pola pikir individu serta ketangguhan individu dalam menyikapi suatu hal. Sedangkan faktor eksternal, yaitu tekanan untuk berprestasi, beban akademik yang semakin bertambah, dorongan dari lingkungan sekeliling, dan tekanan yang berasal dari orangtua. Selain itu, hambatan-hambatan tersebut akhirnya membuat mahasiswa merasa terbebani dan kemudian memicu stres. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2013) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung sering mengalami pengalaman depresif yang berkaitan dengan tuntutan stres akademik. Stres akademik memberikan dampak keterlambatan proses pembelajaran serta berujung *drop out* (Sohail, 2013).

Pada bagian sebelumnya, dijelaskan bahwa stres akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang memengaruhi stres akademik yaitu ketangguhan. Alasan mengapa ketangguhan dikatakan sebagai faktor internal kemunculan stres akademik dikarenakan ketangguhan memiliki kaitan dengan ketahanan dalam mempertahankan kondisi psikologis individu (Maddi, 2002). Selain itu, ketangguhan memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi situasi tertentu (Oktavia dkk., 2019).

Maddi (2002) menyatakan ketangguhan merupakan kombinasi dari 3C, yaitu *commitment, control, dan challenge*. Individu dengan komitmen yang kuat akan membuatnya percaya bahwa sangat penting untuk tetap terlibat dalam hal atau orang-orang yang berada di sekitarnya, walaupun hal tersebut dapat membuatnya stres (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015). Sejalan dengan hal tersebut sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Kamtsios & Karagiannopoulou (2015) menyatakan bahwa individu dengan kontrol yang tinggi akan membuatnya tetap ingin memiliki pengaruh terhadap *outcome* atau hasil akhir dari hal-hal yang berada di sekitarnya, walaupun hal tersebut terasa sulit. Sebaliknya, individu yang memiliki tantangan yang tinggi akan melihat stres sebagai hal yang normal dalam kehidupan, kesempatan dalam belajar, serta proses pengembangan kebijaksanaan (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Kamtsios & Karagiannopoulou (2015) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat ketangguhan akademik tinggi lebih tahan terhadap stresor yang muncul dari kehidupan sehari-hari, seperti waktu luang yang sedikit, rasa takut akan kegagalan, serta banyaknya tugas akademik. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki ketangguhan yang tinggi dapat melihat stresor yang dialaminya sebagai tantangan dan bukan ancaman, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk manajemen *stressor* tersebut.

Berdasarkan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa kemunculan stres akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal kemunculan stres akademik meliputi tekanan untuk menggapai prestasi, dorongan lingkungan serta harapan orangtua, sedangkan faktor internal kemunculan stres akademik yaitu ketangguhan, keyakinan serta kepribadian individu. Maka dari itu, kajian literatur ini akan berfokus mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik serta mengetahui gambaran ketangguhan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Sumber data yang digunakan dalam kajian literatur ini terdiri dari sumber data sekunder yang didapatkan dari artikel ilmiah. Strategi yang dilakukan dalam mencari data adalah pencarian artikel di dalam kajian literatur ini yaitu melakukan pencarian pada google scholar, SAGE journal, Science Direct serta Garuda Journal dengan memasukkan kata kunci “ketangguhan atau *hardiness*”, “stres akademik” serta “mahasiswa tahun terakhir”. Tahun yang diatur dalam pencariannya yaitu menggunakan rentang waktu lima tahun terakhir (2019-2023). Setelah melakukan pencarian maka diperoleh 459 hasil dan 459 hasil ini akan disaring kembali secara manual berdasarkan subjek penelitian dan variabel penelitian. Atas hal tersebut maka, diperoleh enam artikel penelitian yang digunakan untuk menunjang kredibilitas di dalam kajian literatur ini.

Tabel 1. Daftar Penelitian Kajian Literatur

No	Judul Penelitian, Nama Peneliti dan Tahun Pelaksanaan	Penerbit	Metode Penelitian	Sampel	Hasil Penelitian
1	Hubungan <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung). Ramadhan & Aslamawati 2021	Schema: Journal of Psychological Research	Metode Penelitian Kuantitatif Jenis Kuantitatif Korelasional	71 mahasiswa tingkat akhir program studi profesi dokter universitas X	Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara <i>hardiness</i> dengan stres akademik adalah - 0.504 dan koefisien signifikansi sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat, signifikan, dan negatif antara <i>hardiness</i>

					dengan stres akademik.
2	<i>Hardiness</i> Dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau. Agustina & Deastuti 2023	IDEA: Jurnal Psikologi	Metode Penelitian Kuantitatif jenis Kuantitatif Kausal-Komparatif	384 responden yang terdiri dari mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah antara angkatan 2019 hingga 2022.	Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang telah diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh <i>hardiness</i> terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan arah signifikansi negatif
3	Hubungan Antara <i>Hardiness</i> dengan Stress Mengerjakan Skripsi terhadap Mahasiswa Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. Simatupang & Rosito 2023	Jurnal Pendidikan Tambusai, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan	Metode Penelitian Kuantitatif jenis Kuantitatif Kausal-Komparatif dan Korelasional	Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 1974 responden dengan sampel sebanyak 297 orang	Hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara <i>hardiness</i> dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan dan diambil keputusan bahwa hipotesis diterima. Berikutnya didapatkan bahwa arah hubungan antara <i>hardiness</i> dengan stress menyusun skripsi adalah positif, yang bisa diartikan bahwa semakin tinggi kepribadian <i>hardiness</i> maka dapat meningkatkan tingginya stress.
4	Relationship Of <i>Hardiness</i> and Academic Stress to Future Orientation in Final-Level Students in Jakarta Yunita & Monalisa 2022	Proceedings of the 3rd International Conference of Education and Science.	Metode penelitian kuantitatif jenis kuantitatif korelasional	Subjek dalam penelitian inierjumlah 441 mahasiswa tingkat akhir di Jakarta, terdiri dari 154 laki-laki dan 287 perempuan	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan dan stres akademik pada mahasiswa tahun terakhir di Jakarta, ditinjau dari besaran koefisien korelasi $r = -0,580$ $p = 0,000$. Hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketangguhan maka semakin rendah stres akademik. Semakin rendah ketangguhan maka semakin tinggi

					stres akademik.
5	The Relationship Between Hardiness and Academic Procastination in Final Students Compiling Thesis. Navron & Dewanti 2023	Indonesian Journal of Innovation Studies	Metode penelitian kuantitatif jenis korelasional	Menggunakan 113 mahasiswa akhir program doktor	Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,698 dengan signifikansi <0,001, Mengindikasikan tidak terdapat hubungan antara <i>hardiness</i> dengan prokrastinasi akademik.
6	Hubungan Antara <i>Hardiness</i> Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19 Azizah & Satwika 2021	Character: Jurnal Penelitian Psikologi	Metode Penelitian Kuantitatif Jenis Korelasional	Subjek berjumlah 80 mahasiswa dengan rincian angkatan 2016 berjumlah 16 mahasiswa dan angkatan 2017 berjumlah 64, serta 66 berjenis kelamin perempuan dan 14 berjenis kelamin laki-laki	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara <i>hardiness</i> dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19 dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi -0,617. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi <i>hardiness</i> , maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah <i>hardiness</i> maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa lima dari enam artikel menyatakan bahwa ketangguhan berperan negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Peran negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketangguhan maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah ketangguhan maka semakin tinggi stres akademik. Selain itu, subjek yang digunakan di dalam penelitian ini seluruhnya menggunakan mahasiswa tingkat akhir. Alasan penggunaan mahasiswa tingkat akhir dikarenakan, mahasiswa tingkat akhir dinilai memiliki permasalahan tingkat stres yang lebih kompleks meliputi, pengerjaan tugas akhir skripsi, publikasi dan wisuda serta jenjang karir kedepannya. (Sagita & Rhamadona, 2021).

Gadzella & Masten (2005) berpendapat stres akademik merupakan situasi yang dialami individu sebagai akibat dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya maupun kemampuan yang dimiliki individu. Reaksi yang dimunculkan sebagai dampak negatif dari stres akademik yaitu fisik, emosi, kognitif, serta perilaku untuk menghadapi kondisi tersebut. Stres akademik pada individu cenderung disebabkan oleh terdapatnya penyebab stres yang bersumber dari kegagalan akademik yang cenderung memunculkan beberapa reaksi yaitu, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku serta reaksi penilaian kognitif. Jika dikaitkan dengan dinamika stres akademik mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi, dapat dikatakan bahwa beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi cenderung tidak memiliki nafsu makan, tidur tidak teratur, munculnya perasaan takut dan cemas, kecenderungan menyalahkan dirinya sendiri serta ketidakmampuan dalam menyusun strategi koping yang sesuai untuk menghadapi permasalahan tersebut (Zakaria, 2017).

Berkaitan dengan kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi, penelitian yang dilakukan oleh Giyarto & Uyun (2018) menunjukkan bahwa terdapat permasalahan umum yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan skripsi yaitu sulitnya mahasiswa dalam menemukan sumber literatur, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam menganalisis data serta kurangnya pemahaman mengenai fenomena permasalahan di dalam skripsinya. Dinamika tersebut cenderung menyebabkan munculnya stres pada mahasiswa, yang berdampak pada beberapa aspek stres yang meliputi aspek fisik, aspek emosi, aspek kognitif serta aspek interpersonal (Giyarto & Uyun, 2018).

Keenam jurnal yang digunakan di dalam kajian literatur ini seluruhnya menggunakan teori stres akademik yang dicetuskan oleh (Gadzella & Masten, 2005). Hasil studi menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Penelitian yang dilakukan oleh Yunita & Monalisa (2022) menyatakan bahwa kedua faktor yang memengaruhi stres akademik meliputi:

- a. Faktor eksternal meliputi 1) waktu dan uang, berkaitan dengan sumber daya yang dimiliki individu serta dapat memengaruhi cara individu dalam menghadapi penyebab stresnya, 2) pendidikan, berkaitan dengan latar belakang individu dapat memengaruhi individu dalam mencapai tingkat stres, 3) standar hidup yang diterapkan masing-masing individu memiliki perbedaan satu sama lain, gaya hidup *hedon* cenderung menjadi sumber penyebab stres yang besar bagi individu, 4) dukungan sosial berkaitan dengan kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh orang lain untuk mendukung individu dalam menghadapi kondisi stresnya, 5) penyebab stres dalam kehidupan menjadi faktor eksternal yang paling kompleks, hal ini dikarenakan berkaitan dengan permasalahan sehari-hari yang dialami individu.
- b. Faktor internal meliputi 1) kepribadian individu, berkaitan dengan afek negatif dan afek positif di dalam diri individu, 2) ketangguhan, berkaitan dengan kepribadian tahan banting, komitmen terhadap diri sendiri serta kepercayaan diri dalam mengontrol apa yang sedang terjadi di dalam kehidupan, 3) optimisme meliputi kemampuan seseorang dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan, 4) kontrol psikologis, berkaitan dengan perasaan individu dalam mengontrol kondisi penuh tekanan serta membantu menghadapi stres dengan penyelesaian yang lebih efektif, 5) harga diri dapat menjadi moderator antara stres dan sakit, 6) strategi *coping* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres, menguatkan usaha dalam menghadapi permasalahan hidup serta kemampuan dalam mengelola situasi yang berat.

Salah satu faktor yang menjadi fokus di dalam kajian literatur ini yaitu ketangguhan. Keenam jurnal yang digunakan di dalam kajian literatur ini keseluruhannya menggunakan teori ketangguhan yang disampaikan oleh Kobasa dkk.,(1982). Hasil rangkuman keenam jurnal menyatakan bahwa individu yang memiliki ketangguhan yang baik dapat berkomitmen serta memiliki kesadaran tujuan, serta tidak mudah menyerah ketika berada di bawah tekanan. Selain itu, individu yang memiliki ketangguhan yang baik sangat mungkin untuk memprediksi kejadian-kejadian

yang dapat memunculkan stres. individu juga meyakini bahwa kondisi stres yang dialami individu tidak selamanya akan berdampak negatif, melainkan juga dapat memberikan pembelajaran yang baik kedepannya. Penelitian yang dilakukan oleh Navron & Dewanti (2023) menyatakan mahasiswa yang memiliki ketangguhan yang baik saat mengerjakan skripsi cenderung tidak mudah menyerah ketika dihadapkan oleh persoalan-persoalan yang menghambat skripsinya. Mahasiswa cenderung akan menciptakan penyelesaian yang terbaik untuk menghadapi persoalan tersebut.

Selain itu, Azizah & Satwika (2021) berpendapat mahasiswa yang memiliki ketangguhan yang baik mampu memprediksi hasil serta kenyataan yang akan dihadapi ketika dihadapkan dengan persoalan, entah itu kenyataan yang bersifat positif atau negatif. Sejalan dengan hal tersebut Sagita & Rhamadona (2021) berpendapat bahwa individu yang memiliki ketangguhan dengan komitmen yang baik cenderung akan menggunakan pengalaman negatifnya sebagai pengalaman menarik serta menyenangkan. Selain itu, peristiwa yang dialami individu tersebut cenderung akan digunakan sebagai proses belajar agar individu lebih baik kedepannya. Keterbatasan kajian literatur ini yaitu sulitnya mengakses jurnal penelitian secara *full-text* (lengkap). Sebagian besar penelitian hanya mempublikasikan bagian abstraknya saja tidak dengan isinya. Selain itu, jaranganya penelitian yang mengkaji stres akademik dan ketangguhan di Indonesia menyulitkan peneliti untuk menemukan artikel yang relevan, sehingga peneliti hanya mendapatkan enam jurnal penelitian.

KESIMPULAN

Hasil kajian literatur di dalam penelitian ini menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, ketangguhan dan motivasi, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial. Salah satu faktor yang menjadi fokus di dalam penelitian ini yaitu ketangguhan. Rangkuman keseluruhan penelitian menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki ketangguhan yang baik cenderung tidak mudah menyerah ketika dihadapkan oleh persoalan-persoalan yang menghambat skripsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Giyarto, G., & Uyun, Z. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi. *Disertasi Tidak Dipublikasi, Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mataram*.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 50–60.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55.
- King, L. A. (2017). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 884–490.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>
- Navron, L., & Dewanti, R. (2023). The Relationship Between Hardiness and Academic Procrastination in Final Students Compiling Thesis. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 1–10. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.810>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 5(1), 144–147.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Safitri, D., Purwandari, D., Yuniani, H., & Siregar, D. (2021). Model of Empathic Communication for Final Year Students Suffering Anxiety from Final Assignment During Covid-19 Pandemic. *Journal of Psychology*, 9, 20–25.
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/5049>
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 64–67.
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan Informasi Dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa Stkip Pgri Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 155–164. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3937>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Sosial Humaniora*, 5, 5–10.
- Yunita, M., & Monalisa, M. (2022). *Relationship Of Hardiness and Academic Stress to Future Orientation in Final-Level Students in Jakarta*. 2. <https://doi.org/10.4108/eai.17-11-2021.2318621>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Journal Education Psychology*, 2(239–245).

*Merupakan referensi yang digunakan sebagai kajian literature.