

## **HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KEPERIBADIAN SISWA**

**Dinny Rahmayanty**  
Universitas Jambi, Indonesia  
[dinnyrahmayanty@unja.ac.id](mailto:dinnyrahmayanty@unja.ac.id)

**Nur Hasanah Harahap**  
Universitas Jambi, Indonesia  
[nurhasanahhrhp05@unja.ac.id](mailto:nurhasanahhrhp05@unja.ac.id)

**Angelica**  
Universitas Jambi, Indonesia  
[angelicajambi20@gmail.com](mailto:angelicajambi20@gmail.com)

**Uswatun Dwi Hasanah**  
Universitas Jambi, Indonesia  
[udwihasanah@gmail.com](mailto:udwihasanah@gmail.com)

**Yodia Setiawati**  
Universitas Jambi, Indonesia  
[Yodiasetiawati06712@gmail.com](mailto:Yodiasetiawati06712@gmail.com)

**Zuherni Rahma**  
Universitas Negeri Semarang  
[rahma@gmail.com](mailto:rahma@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Academic stress refers to the pressure that arises when a person faces various stimuli related to the academic field. The impact of existing academic demands produces reactions that include negative thoughts, behaviors, physical states, and feelings. This situation occurs due to internal and external factors that affect individual personality. One aspect of personality that is relevant in this context is hardiness. Hardiness refers to personal attributes that help a person manage and overcome life experiences. Students with a high level of hardiness will become stronger, more resilient, enthusiastic, and able to recover from

*Dinny Rahmayanty Dkk...*

*Hubungan Stres Akademik...*

pressure, so they experience a low level of academic stress. On the other hand, students who lack hardiness tend to feel sad, confused, worried, weak, fragile, and sensitive to pressure, which results in high levels of academic stress. To overcome this problem, the role of parents is very important in providing support and helping to develop a child's personality to make it stronger and more stable.

**Keywords: Students; Academic stress; Personality.**

## **A. PENDAHULUAN**

Dalam dunia pendidikan terdapat beragam macam tuntutan akademis yang dialami pelajar, banyaknya tekanan akademis dalam dunia pendidikan dapat menimbulkan stress akademik sehingga hal ini berdampak pada kepribadian nya. Kepribadian dapat dijelaskan sebagai penafsiran konsep "*personality*" dalam bahasa Inggris. Kata "*personality*" berasal dari kata Latin "*persona*" yang merujuk pada topeng yang digunakan oleh para aktor dalam pertunjukan. Istilah kepribadian sering digunakan untuk menggambarkan identitas atau jati diri seseorang<sup>1</sup>.

Kepribadian adalah "suatu sistem yang relatif stabil yang terdiri dari karakteristik internal individu yang memberikan kontribusi terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku yang konsisten."

---

<sup>1</sup> Yusuf Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), h. 120  
*Dinny Rahmayanty Dkk...* *Hubungan Stres Akademik...*

Kepribadian adalah sifat dasar yang membedakan seseorang dari yang lainnya. Kepribadian mencakup seluruh pemikiran, perilaku, perasaan, kesadaran, dan ketidaksadaran individu.

Salah satu aspek kepribadian adalah *hardiness*, *Hardiness* dapat didefinisikan sebagai kepribadian seseorang dalam mengelola dan mengendalikan keadaan yang tidak menyenangkan misalnya stress akademik. Ketika seorang pelajar memiliki kepribadian yang kuat dalam hal keberanian, ia akan menjadi kuat, dapat bertahan dalam situasi yang sulit, memiliki semangat tinggi, dan mampu bangkit setelah mengalami stres. Ini membuatnya memiliki tingkat stres akademik yang minim. Namun, jika seorang siswa memiliki ketidakberanian yang tinggi, ia rentan mengalami perasaan sedih, kebingungan, kekhawatiran, kerapuhan, dan kepekaan saat menghadapi situasi yang menekan. Akibatnya, ia akan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

## **B. METODE PENELITIAN**

Studi literatur adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan beberapa sejumlah buku, majalah yang

berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian.<sup>2</sup> Kajian literatur menjadi landasan pokok sebagai metode yang digunakan dalam pengerjaan artikel ini. Kajian literatur digunakan untuk mengkaji pengetahuan atau temuan yang ditemukan oleh peneliti terdahulu, lalu selanjutnya hasil penelitian mereka tersebut dianalisis secara teoritis serta metodologi akan subjek tertentu. Sumber untuk mendapatkan informasi dalam mengevaluasi kajian literatur ini yaitu dari beragam sumber yang berkaitan mengenai hubungan stres Akademik dengan kepribadian Siswa. Sumber tersebut meliputi buku, e book, jurnal dan pustaka lain yang relevan guna mendukung penulisan artikel ini.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Stres dapat dikatakan sebagai pikiran-pikiran yang mengancam seseorang. Pemikiran ini muncul karena orang merasa tidak bisa menghadapi masalah atau tuntutan di sekitarnya, yang pada akhirnya menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan<sup>3</sup>,

---

<sup>2</sup> Warsiah dan Danial, *Metode Penulisan Karya Ilmiah*, (Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan UPI, 2009), h. 80

<sup>3</sup> Fink, *Stress, Definitions, Mechanisme, and Effects Outlined. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, (Washington: Elsevier Academic Press, 2016), h. 4  
*Dinny Rahmayanty Dkk... Hubungan Stres Akademik...*

perasaan negatif, dan kegelisahan<sup>4</sup>. Dalam konteks pendidikan, stres akademik juga 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<sup>5</sup>. Stres akademik muncul karena interaksi antara pengajar dan siswa, kekhawatiran terkait pencapaian akademik, tegangan menjelang ujian atau tes, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan mengatur waktu, dan pandangan siswa terhadap kemampuan mereka yang berpengaruh pada hasil akademik<sup>6</sup>.

### **1. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik**

Terdapat beberapa faktor internal dan eksternal penyebab stres akademik, faktor internal penyebab stress yaitu: 1) Faktor Internal, yaitu: a) sulit atau bahkan tidak bisa mengendalikan pikiran, b) Orang yang cenderung memiliki sikap pesimis terhadap

---

<sup>4</sup> D, Robotham, Stress Among Higher Education Students: Towards A Research Agenda, *Higher Education*, Vol. 56 No 6, 2008, h. 738

<sup>5</sup> Barseli, Konsep Stress Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5 No. 3, 2017, h. 144

<sup>6</sup> Chen, Lin, Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, Vol. 7 No. 2, 2009, h. 158

kehidupan umumnya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap optimis terhadap kehidupan, c) Keyakinan pribadi memiliki peran penting dalam cara seseorang menafsirkan situasi di sekitarnya karena keyakinan yang dipercayai seseorang dapat mengubah cara berpikirnya terhadap hal-hal tertentu. Secara bertahap, hal ini dapat memicu tekanan emosional yang terkait dengan kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang<sup>7</sup>. 2) Faktor eksternal penyebab stres meliputi: a) Beban pelajaran yang lebih berat, b) Persaingan antara orangtua untuk membandingkan kemampuan anak-anak mereka, yang seringkali mendorong anak-anak untuk mencapai prestasi tinggi, c) Tekanan dari aspek status sosial, di mana masyarakat menghormati individu dengan kualifikasi akademik yang tinggi dan merendahkan mereka yang tidak memiliki pendidikan tinggi, d) Lingkungan sekitar yang tidak mendukung, e) Kesulitan ekonomi. <sup>8</sup>

Menurut beberapa ahli terdapat faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik seseorang meliputi: 1)

---

<sup>7</sup> Prasetya A, dkk. Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh, *Journal of Psychological Students*, Vol. 1 No. 1, 2022, h. 13

<sup>8</sup> Elrisfa, Rafiq Harjuna, Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5 No. 3, 2021, h. 10793.  
*Dinny Rahmayanty Dkk... Hubungan Stres Akademik...*

Keluarga, seperti terjadinya konflik di dalam lingkungan keluarga<sup>9</sup>. 2) Hubungan sosial, yang mencakup teman-teman atau pasangan. 3) Keuangan, misalnya situasi ekonomi yang tidak memadai bagi seorang pelajar. 4) Kebiasaan yang berisiko, seperti perilaku malas atau kecanduan seperti merokok. 5) Prestasi akademik, seperti hasil belajar yang kurang memuaskan bagi seorang pelajar<sup>10</sup>.

## **2. Dampak Stres Akademik Pada Kepribadian Seseorang**

Dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik meliputi beberapa masalah yang terdiri dari: 1) pikiran (seperti: daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, dan overthinking, 2) perasaan (seperti: rendah diri, sedih, takut, serta cemas akan masa depan)<sup>11</sup>, 3) tingkah laku (misalnya: mengasingkan diri, menangis tanpa sebab, pola tidur dan pola makan yang berlebihan atau tidak mencukupi), 4) Gejala yang muncul pada tubuh termasuk rasa kelelahan, sakit kepala, perut yang tidak nyaman, mudah terkena penyakit, rasa

---

<sup>9</sup> Muñoz-Simonelli, Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students, *Nurse Education Today*, Vol. 64 No. 1, 2018, h. 2.

<sup>10</sup> IBID; h. 3

<sup>11</sup> Jannatul Ma'wa, Nur Yusuf, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 5 No. 3, 2020, h. 237

mual<sup>12</sup>, telapak tangan yang sering berkeringat, peningkatan detak jantung, dan mulut yang terasa kering.<sup>13</sup>

### **3. Hubungan Stres dengan Kepribadian**

Hubungan stres akademik berkaitan pada kepribadian, salah satu aspeknya kepribadian hardiness, karena hardiness merupakan kepribadian seseorang bagaimana ia mampu mengelola dan mengendalikan keadaan yang tidak menyenangkan atau stres. Kepribadian hardiness dikembangkan pada tahun 1979 oleh psikolog Amerika bernama Suzanne Kobasa, menurut Kobasa

*Hardiness* juga merupakan sifat atau aspek kepribadian individu. Jika seseorang memiliki keberanian yang kuat, ia akan menjadi lebih tangguh, tahan lama, dan stabil dalam menghadapi tekanan dalam kehidupannya<sup>14</sup>. Selain itu, memiliki keberanian yang kuat juga dapat mengurangi risiko dampak negatif yang ditimbulkan

---

<sup>12</sup> Yurike, Hatmanti, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 5 No. 3, 2019, h. 2

<sup>13</sup> Yuli, Yolanda, Pengaruh Hardiness Terhadap Stress Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP Di DKI Jakarta, (Jakarta: UNESA, 2021), h. 94.

<sup>14</sup> Satwika, Azizah, Hubungan Antara Hardiness Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8 No. 1, 2021, h. 215-216.

oleh stres<sup>15</sup>. Ketika seorang siswa memiliki kepribadian yang kuat dalam hal keberanian, ia akan menjadi kuat, dapat bertahan dalam situasi yang sulit, memiliki semangat tinggi, dan mampu bangkit setelah mengalami stres. Ini membuatnya memiliki tingkat stres akademik yang minim. Namun, jika seorang siswa memiliki ketidakberanian yang tinggi, ia seringkali rentan terhadap perasaan sedih, kebingungan, kekhawatiran, kelemahan, kerapuhan, dan kepekaan saat menghadapi situasi yang menekan. Akibatnya, ia akan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.<sup>16</sup>

Ciri-ciri individu yang memiliki kepribadian hardiness yaitu:

1. Pengendalian:

Maksudnya adalah kecenderungan untuk mempercayai bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan memengaruhi peristiwa dan pengalaman yang tidak terduga. Seseorang dengan tingkat kendali yang kuat akan menunjukkan sikap positif dan mampu mengatasi tantangan dengan sukses.

---

<sup>15</sup> Sovitriana R, dkk. 2021. Hardiness dan Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI di SMAN 40 Jakarta, *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol 1 No 1, 2021, h. 82-83

<sup>16</sup> IBID; h. 4

2. Komitmen:

Merujuk pada kecenderungan seseorang untuk terlibat secara aktif dalam suatu kegiatan atau situasi. Orang yang memiliki dedikasi yang tinggi akan cenderung lebih tertarik dan terlibat dalam aktivitas yang mereka lakukan, sehingga mereka tidak gampang putus asa.

3. Tantangan:

Berdasarkan kecenderungan individu untuk menganggap perubahan dalam hidup sebagai peluang untuk tumbuh dan melihat hidup sebagai petualangan yang menarik<sup>17</sup>, orang yang memiliki sifat dinamis memiliki kemampuan serta dorongan untuk terus berkembang.<sup>18</sup>

Kobasa menjelaskan lebih lanjut ciri-ciri tentang seseorang yang memiliki ketahanan (*hardiness*) sebagai berikut:

1. Menunjukkan keseriusan terhadap kegiatan dan mengenali perbedaan antara nilai-nilai, tujuan, dan prioritas yang ada dalam kehidupan.

---

<sup>17</sup> Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Granmedia Widiasarana Indonesia, 1994), hlm 69

<sup>18</sup> Dian Olivia, Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2 No. 1, 2014. hlm 119  
*Dinny Rahmayanty Dkk... Hubungan Stres Akademik...*

2. Percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan atau berkontribusi dalam mempengaruhi suatu kejadian.
3. Melihat perubahan sebagai tantangan, kesempatan dan bukan sebagai ancaman<sup>19</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri yang berjudul "Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik pada Kadet Tingkat II Politeknik Pelayaran Semarang", terdapat beberapa temuan menarik. Para peneliti mengamati hubungan antara tingkat resiliensi dan stres akademik yang dialami oleh para taruna.

Taruna dalam penelitian ini menghadapi beberapa persyaratan yang harus dipenuhi selama masa diklat, termasuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dan mematuhi aturan di asrama. Pendidikan yang mereka jalani memiliki dampak signifikan terhadap kondisi fisik dan mental mereka, sehingga berpotensi menimbulkan stres akademik. Namun, temuan penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas taruna memiliki tingkat ketahanan yang kuat. Mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik dan memegang

---

<sup>19</sup> I Mahmuda, Perbedaan Ketangguhan Pribadi (Hardiness) Antara Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawah Abarasi, *Indigenous Jurnal Ilmiah Berkalah Psikologi*, Vol. 11, No 2, 2009, hlm. 49  
*Dinny Rahmayanty Dkk...* *Hubungan Stres Akademik...*

teguh komitmen terhadap tugas-tugas tersebut. Selain itu, taruna juga mampu menghadapi masalah yang muncul dengan baik dan memiliki tujuan yang jelas. Lebih lanjut, sebagian besar taruna juga menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara resiliensi dengan stres akademik pada taruna tingkat II di Politeknik Pelayaran Semarang. Tingkat resiliensi yang tinggi membantu taruna dalam mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi, sehingga mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya mengembangkan resiliensi pada taruna dalam menghadapi stres akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan dan pengembangan resiliensi bagi taruna guna meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Risana dan Kustanti ditemukan bahwa ada keterkaitan antara tingkat ketahanan mental dan tekanan akademik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketahanan mental seseorang, semakin rendah tingkat tekanan akademik yang mereka alami. Ketahanan mental

*Dinny Rahmayanty Dkk...* *Hubungan Stres Akademik...*

berperan penting dalam mengatasi masalah akademik yang mungkin muncul<sup>20</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Azizahi dan Satwika juga menghasilkan temuan yang serupa. Mereka menemukan bahwa ada hubungan antara ketahanan mental dan tekanan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan ini menegaskan bahwa ketika tingkat ketahanan mental seseorang tinggi, tingkat tekanan akademiknya cenderung rendah, dan sebaliknya. Secara keseluruhan, kedua penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara ketahanan mental dan tekanan akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat ketahanan mental seseorang, semakin rendah tingkat tekanan akademik yang mereka alami<sup>21</sup>.

Terdapat beberapa faktor yang memiliki dampak pada kekuatan mental, yaitu: 1) Dukungan sosial (ketika seseorang mendapatkan dukungan emosional dan informasi yang positif dari orang-orang di sekitarnya, hal ini dapat membantu mereka menghadapi stres dan menjadi lebih tangguh), 2) Gaya pengasuhan

---

<sup>20</sup> A, Putri, Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 4, 2017, h. 321

<sup>21</sup> IBID; h. 4

orang tua (ketika orang tua mengajarkan anak mereka cara mengatasi masalah dengan cara yang mendukung, hal ini dapat meningkatkan kekuatan mental anak), 3) Lingkungan keluarga (individu yang tinggal dengan orang tua yang supportif mendapatkan kesempatan yang baik untuk menyelesaikan masalah, sehingga dapat meningkatkan hardiness pada individu)<sup>22</sup>.

Stress akademik menjadi fenomena yang memerlukan bantuan segera, salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan akademik adalah melalui pelayanan konseling individu, dengan fokus pada pengembangan strategi belajar yang efektif dan membantu siswa atau siswi dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan di dunia pendidikan.

Upaya menghadapi stress akademik berkaitan dengan hardiness seperti yang kita ketahui hardiness adalah kemampuan seseorang untuk merespon dan mengembangkan kekuatan mental dalam menghadapi stres, adapun cara atau upaya dalam menghadapi stres akademik adalah sebagai berikut: memiliki tujuan dalam akademiknya sehingga tumbuhnya komitmen dalam menghadapi

---

<sup>22</sup> Maddi. *The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research and Practice*, *Consulting Psychology Journal*, 2002, h. 178  
*Dinny Rahmayanty Dkk...* *Hubungan Stres Akademik...*

tugas akademik, berusaha memahami tugas akademik, sehingga paham akan tuntutan tugas akademiknya, dan menghadapi segala kesulitan dalam pekerjaannya sebagai peluang untuk tumbuh, sambil mengambil hikmah dari setiap tantangan yang dihadapi dan menjadikannya sebagai pembelajaran baru<sup>23</sup>.

#### **D.KESIMPULAN**

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai beban mental yang timbul karena persepsi seseorang terhadap tuntutan pendidikan, yang mengakibatkan reaksi negatif seperti pikiran yang terganggu, perilaku yang berubah, gangguan fisik, dan perasaan tidak menyenangkan.

Kepribadian *Hardiness* dikembangkan pada tahun 1979 oleh Psikolog Amerika bernama Suzanne Kobasa, menurut beliau hubungan stres akademik berkaitan pada kepribadian, salah satu aspeknya kepribadian *hardiness*, karena *hardiness* merupakan kepribadian seseorang bagaimana ia mampu mengelola dan

---

<sup>23</sup> L Andhika, *Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh, JoPS: Journal of Psychology Students*, Vol.1 No.1, 2022, h. 19-21

mengendalikan keadaan yang tidak menyenangkan atau stres. *Hardiness* juga merupakan aspek penting dari kepribadian seseorang. Jika seseorang memiliki *hardiness* yang kuat, mereka akan menjadi lebih tangguh, tahan banting, dan stabil dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan mereka. Mereka juga akan memiliki kemampuan untuk mengurangi risiko dampak negatif dari stres. Ketika seorang siswa memiliki tingkat kekuatan kepribadian yang tinggi, mereka akan menunjukkan keberanian, ketahanan, motivasi, dan kemampuan untuk pulih dari situasi stres. Hal ini mengakibatkan mereka mengalami tingkat stres akademik yang minim. Namun, jika seorang siswa memiliki tingkat kekuatan kepribadian yang rendah, mereka akan cenderung merasa sedih, kebingungan, khawatir, kelemahan, kerapuhan, dan sensitivitas saat menghadapi tekanan. Akibatnya, mereka cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Hubungan kepribadian berpengaruh pada stres akademik, salah satu bagian penting dari kepribadian adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah sifat kepribadian yang memungkinkan seseorang untuk dengan efektif mengontrol, mengelola, dan mengatasi pengalaman yang mereka alami. Selain itu, *hardiness* juga mencerminkan atribut

*Dinny Rahmayanty Dkk...* *Hubungan Stres Akademik...*

atau karakteristik yang membuat individu lebih kuat, tahan banting, dan stabil ketika menghadapi situasi stres dalam kehidupan mereka, sehingga mengurangi kemungkinan dampak negatif yang dapat terjadi.

Stres akademik menjadi fenomena yang memerlukan bantuan segera, salah satu upaya untuk mengurangi tekanan akademik adalah dengan melibatkan diri dalam sesi konseling individu, yang bertujuan untuk meningkatkan strategi belajar yang efisien dan memberikan bantuan kepada siswa atau siswi agar dapat menyesuaikan diri dengan beragam tuntutan pendidikan yang dihadapi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andhika L, Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychology Students*, Vol.1 No.1, 2022
- Azizah J, Satwika, Hubungan Antara Hardiness dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8 No. 1, 2021
- Barseli, Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 2017
- Bart, Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT. Granmedia Widiasarana Indonesia, 1994

- Danial, Warsiah, *Metode Penulisan Karya Ilmiah*, Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan UPI, 2009.
- Fink, *Stress, Definitions, Mechanisme, and Effects Outlined. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 3-11, 2016
- Harjuna Rafiq, Elrisfa, Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5 No. 3, 2021
- Hatmanti N, Yurike S, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 5 No. 3, 2019
- Lin, Chen, Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology, *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, Vol. 7 No.2, 2009
- Maddi, "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research and Practice", *Consulting Psychology Journal*, 2002
- Mahmuda, I, Perbedaan Ketangguhan Pribadi (Hardiness) Antara Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Daerah Rawah Abarasi, *Indigenous Jurnal Ilmiah Berkalah Psikologi* Vol. 11, No 2, 2009
- Olivia Dian, Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2 No. 1, 2014
- Prasetya A, Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh, *Journal of Psychological Students*, Vol. 1 No. 01, 2022
- Putri, S. A, Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 4, 2017
- Risana, Kustanti, Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Vol.9 No.5, 2020
- Dinny Rahmayanty Dkk... Hubungan Stres Akademik...*

- Robotham, D, Stress among higher education students: towards a research agenda. *Higher Education*, Vol. 56, No. 6, 2008
- Simonelli-Muñoz, A. J., Balanza, Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students, *Nurse Education Today*, Vol. 64 No. 1, 2018
- Sovitriana R, Hardiness dan Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI di SMAN 40 Jakarta, *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol.1 No. 1, 2021
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja RosdaKarya, 2019.
- Yusuf Nur, Ma'wa Jannatul, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik, *Psyche 165 Jurnal*, Vol. 13 No. 02, 2020
- Yolanda, Yuli, Pengaruh Hardiness Terhadap Stress Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP Di DKI Jakarta. Jakarta: UNESEA, 2021