

Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik yang Dimediasi Dukungan Sosial Keluarga Pada Kelas XI di SMAN 4 Karawang

The Effect of Hardiness on Academic Stress Mediated by Family Social Support in Class XI at SMAN 4 Karawang

Jessie Alicia^(1*), Randwitya Ayu Ganis Hemasti⁽²⁾ & Yulyanti Minarsih⁽³⁾
Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 27 Maret 2024; Diproses: 27 Maret 2024; Diaccept: 30 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: ps20.jessielicia@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik yang dimediasi dukungan sosial keluarga pada siswa kelas XI di SMAN 4 Karawang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pemerolehan sampel menggunakan teknik total sampling sebanyak 320 siswa. Alat ukur yang digunakan berupa skala *Hardiness* dari Paul T. Bartone, Ph.D, skala Stres Akademik dari Rustam dan Tentama, dan skala Dukungan Sosial Keluarga dari Mary E. Procidano dan Kenneth Heller. Pengujian instrumen dilakukan menggunakan spss 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Keluarga mampu menjadi mediator pengaruh antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa. Berdasarkan hasil uji sobel ditemukan bahwa nilai t terhitung sebesar 4.529 yang melebihi batas 1.96 dengan nilai sign 0.000 ($p < 0,05$) hasil ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan dari variabel bebas yaitu *hardiness* terhadap variabel terikat yaitu Stres Akademik melalui mediasi Dukungan Sosial Keluarga yang artinya Dukungan Sosial Keluarga dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *Hardiness* dan Stres Akademik. Hasil penelitian regresi diperoleh nilai R^2 sebesar 0.099 yang artinya *Hardiness* dan Dukungan Sosial Keluarga secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 9,9% terhadap Stres Akademik dan sisanya sebesar 90,1% diduga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; *Hardiness*; Stess Akademik.

Abstract

This study aims to determine the effect of *hardiness* on academic stress in class XI students at SMAN 4 Karawang. The type of research used is quantitative research with data collection techniques using sample total sampling techniques as many as 320 students. measuring instruments used in the form of *Hardiness* scale by Paul T. Bartone, Ph.D, Academic Stress scale by Rustam and Tentama, and Family Social Support scale by Mary E. Procidano and Kenneth Heller. The results of this study indicate that Family Social Support is able to moderate the influence between *hardiness* and academic stress in students. Based on the results of the sobet test, it is found that the calculated t value is 4.529 which exceeds the limit of 1.96 with a significance value of 0.000 (< 0.05) these results indicate that there is a significant indirect effect of the independent variable, namely *hardiness* on the dependent variable, namely Academic Stress through the mediator of Family Social Support, which means that Family Social Support can act as a mediator in the relationship between *Hardiness* and Academic Stress. The regression research results obtained R^2 value of 0.099 which means that *Hardiness* and Family Social Support together have a significant influence of 9.9% on Academic Stress and the remaining 90.1% is thought to be influenced by other factors not examined in this model.

Keywords: Family Social Support; *Hardiness*; Stress Academic.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.300>

Rekomendasi mensitasi :

Alicia. J., Hemasti, R. A. G. & Minarsih Y. (2024), Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik yang Dimediasi Dukungan Sosial Keluarga pada Kelas XI di SMAN 4 Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 211-221.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu elemen kunci dalam pembentukan suatu entitas nasional. Pendidikan menjadi salah satu sarana dalam perkembangan sumber daya manusia, dengan adanya pendidikan membuat manusia memiliki kemampuan Untuk mengatasi berbagai isu sosial yang muncul dalam masyarakat. Hal ini diperkuat dengan teori Ade dan Zikra (2019) Yang menyatakan bahwa pendidikan adalah proses pembangunan kapasitas manusia.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, Pendidikan diartikan sebagai tindakan yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan pembelajaran dan proses pengajaran agar individu yang belajar secara aktif mengembangkan potensi mereka untuk mencapai kekuatan spiritual keagamaan, pengaturan diri, identitas, kecerdasan, moralitas yang baik, dan keterampilan yang relevan untuk diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Mulyono (dalam Triyono & Khairi, 2018), dijelaskan bahwa terdapat kewajiban akademik merujuk pada tugas-tugas yang terkait dengan aspek formal pendidikan siswa. Mahesanara dan Nastiti (2023) menjelaskan kegiatan akademik di sekolah maupun di luar menjadi sesuatu yang membuat diri siswa merasa tertekan, marah, dan frustrasi atau sedih maka itu menjadi penyebab stres.

Menurut Bedewy dan Gabriel (dalam Hidayat & Darmawanti, 2022) faktor akademik adalah penyebab utama stres bagi sebagian besar siswa. Konformitas kepada penelitian yang dilakukan oleh Rustam dan Tentama (2020), stres

akademik adalah respons fisiologis individu terhadap situasi-situasi yang menginduksi ketidaknyamanan, yang memunculkan manifestasi dalam berbagai aspek, termasuk biologis, kognitif, emosional, dan perilaku.

Berkaitan dengan pendapat dari kalimat diatas, berdasarkan wawancara dengan 10 siswa kelas XI SMAN 4 Karawang yang dilakukan pada November 2023 siswa memberikan pernyataan yang sesuai dengan aspek stress akademik milik Rustam dan Tentama (2020) seperti aspek kognitif siswa sulit berkonstrasi selama jam pelajaran, lalu aspek fisik seperti siswa merasa sakit kepala ketika semakin banyak tugas setelah naik ke kelas XI, dari aspek perilaku siswa mencari pelarian dari rasa stres seperti membolos, dan yang terakhir aspek emosi yaitu siswa merasakan emosi yang negatif, kesukaran mengatasi perasaan tertekan atas penugasan yang berlebihan dan kekurangan dalam ketahanan diri (*hardiness*) tampaknya berhubungan dengan variabel yang mempengaruhi tekanan akademik, seperti yang ditegaskan oleh Yusuf dan Yusuf (2020).

Menurut Karneli ddk. (2019), dampak dari stres akademik termasuk kurangnya motivasi peserta didik dalam menyelesaikan tugas sekolah, disfungsi kognitif yang mengganggu kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi, serta timbulnya gangguan psikologis dan fisik yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar di sekolah. Temuan tersebut konsisten dengan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh para peneliti dan menjadi dasar bagi pemilihan SMAN 4 Karawang sebagai lokasi penelitian. Hal ini didasarkan pada

informasi yang diperoleh dari wawancara dengan kepala sekolah SMAN 4 Karawang, yang menyatakan bahwa dari tahun 2020 prestasi akademik dan non-akademik mengalami penurunan akibat adanya *covid-19* yang membuat siswa belum terbiasa dengan situasi metode belajar baru sehingga mengalami penurunan yang drastis dan memerlukan dukungan seperti dukungan sosial keluarga dan juga siswa membutuhkan jiwa yang tahan banting (*hardiness*) untuk menghadapi permasalahan yang dialami.

Menurut Maddi (dalam Ramadhan & Aslamawati, 2022), *hardiness* adalah atribut yang mencerminkan ketangguhan individu yang memungkinkannya untuk mengubah situasi yang penuh tekanan menjadi peluang untuk pertumbuhan dan kemajuan. Definisi ini sejalan dengan pandangan Chintya dan Ria (2022) yang menggambarkan *hardiness* sebagai ciri kepribadian yang memperkuat individu, menjadikannya tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres serta mengurangi dampak yang ditimbulkannya. Selain itu, *hardiness* mengimplikasikan pandangan hidup yang menganggap tantangan sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan.

Kobasa (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) menguraikan bahwa *hardiness* merupakan sifat atau aspek karakter individu yang menyebabkan peningkatan kekuatan, ketahanan, dan stabilitas dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan serta mampu mengurangi potensi dampak negatifnya.

Menurut Kobasa (dalam Agustina & Deastuti, 2023) terdapat tiga aspek dari *hardiness*, diantaranya: Kontrol, adalah keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk mengendalikan, dan menguasai

peristiwa yang memengaruhi dirinya. Seorang yang memiliki kendali akan menganggap bahwa dalam situasi stres. Tantangan, merujuk pada individu yang memiliki kemampuan dan motivasi untuk melangkah maju, melihat perubahan sebagai peluang pertumbuhan pada menganggapnya sebagai ancaman, dan Komitmen, merujuk pada keteguhan seseorang terhadap tujuan mereka.

Menurut Lutfiana dan Zakiah (2021) *hardiness* merupakan suatu struktur kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh stres. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa *hardiness* merupakan salah satu karakter yang dapat mempengaruhi individu tentang bagaimana dirinya melihat sebuah situasi stres dan menentukan respon yang efektif.

Selain dari *hardiness* siswa juga membutuhkan dukungan sosial agar tetap mampu bertahan dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik. Sarafino (dalam Amseke, 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang sekitar individu seperti keluarga, teman dekat, atau rekan. Dalam penelitian ini peneliti menekankan dukungan sosial dari keluarga yaitu sebagai mediasi terkait dengan pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik.

Procidano dan Heller (dalam Lukman, 2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial keluarga didefinisikan sejauh mana individu percaya bahwa kebutuhan akan dukungan, informasi, dan umpan balik terpenuhi dari keluarga, indikator dukungan sosial yang dirasakan oleh individu antara lain, dukungan emosional, saran/informasi tentang cara melakukan sesuatu, waktu yang

disediakan oleh keluarga untuk mende-
ngarkan, penerimaan atas pendapat/ide,
sikap saling terbuka untuk bertukar
pikiran/pendapat, Pentingnya dukungan
keluarga dalam membantu pendidikan
anak adalah dengan menyediakan berbagai
fasilitas belajar yang dibutuhkan,
memberikan dukungan serta motivasi dan
membantu membimbing anak dalam
proses pembelajaran diluar sekolah
seperti halnya dukungan yang dikatakan
oleh Gottlieb (dalam Amseke, 2018)
bahwa dukungan bisa didapat dari orang-
orang terdekat yang dekat dengan subjek
dan salah satunya dukungan dari orang tua
yang menumbuhkan rasa aman dalam
melakukan partisipasi aktif, memberikan
kasih sayang, perhatian dan meningkatkan
rasa percaya diri siswa untuk menghadapi
tantangan.

Pernyataan diatas diperkuat dengan
hasil pra-penelitian yang dilakukan
peneliti di SMAN 4 Karawang terhadap
siswa melalui pengisian kuisioner di *google
form* kepada 89 siswa yang dilaksanakan
pada bulan November 2023 di SMAN 4
Karawang memberikan hasil siswa merasa
lelah setelah naik ke kelas XI (62,5%),
siswa merasa terbebani dengan standar
nilai yang ditetapkan oleh guru (89,9%),
siswa sulit berkonsentrasi selama jam
pelajaran (80,2%), siswa merasa bersalah
jika mendapatkan nilai yang tidak sesuai
dengan keinginan siswa (91,7%), orang tua
yang memberikan fasilitas untuk saya
belajar (82,3%), orang tua memberikan
semangat dan nasihat yang membangun
(65,4%), siswa memiliki daya juang untuk
menyelesaikan pendidikan (77%).

Penelitian mengenai dukungan sosial
keluarga dan *hardiness* yang dilakukan
oleh Yumika dan Marheni (2023)

menemukan kesimpulan bahwa *hardiness*
dan dukungan sosial keluarga secara
bersama-sama berpengaruh secara
signifikan terhadap stres akademik.
Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh
Agustina dan Deastuti (2023)
menghasilkan simpulan bahwa terdapat
hubungan negatif antara *hardiness*
terhadap stres akademik yang artinya
semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki
maka semakin rendah stres akademik yang
dialaminya. Pada penelitian Nastasia dan
Putri (2023) pun menghasilkan hasil yang
sama yaitu terdapat hubungan yang sangat
signifikan antara *hardiness* dan stres
akademik. Berdasarkan latar belakang dan
hasil pra-penelitian yang dilakukan
menjadi alasan utama mengapa penelitian
ini diperlukan untuk membuktikan ada
atau tidaknya pengaruh variabel mediasi
berpengaruh antara variabel *hardiness*
terhadap stress akademik melalui mediasi
dukungan sosial keluarga terhadap stres
akademik di SMAN 4 Karawang. Hipotesis
penelitian ini adalah adanya pengaruh
Hardiness terhadap stres akademik pada
kelas XI di SMAN 4 Karawang (H1),
terdapat pengaruh variabel *hardiness*
terhadap dukungan sosial keluarga (H2),
terdapat pengaruh dukungan sosial
keluarga terhadap stres akademik (H3),
berperan sebagai mediator pada dukungan
sosial keluarga antara *hardiness* terhadap
stres akademik (H4). Dengan demikian,
apabila H0 diterima maka hipotesis dalam
penelitian ini terdapat pengaruh.
Sedangkan apabila Ha diterima maka
hipotesis dalam penelitian ini tidak ada
pengaruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pemerolehan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Kemudian data yang diperoleh adalah data primer yaitu data didapatkan langsung oleh peneliti dari subjek atau responden melalui *google form* penelitian.

Terdapat 3 skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: *hardiness* (X), stres akademik (Y), dan dukungan sosial keluarga (Z). Dalam penyusunan skala psikologi tersebut setiap pemberian skor pada aitem. Peneliti menggunakan skala adopsi *Hardiness, A Short Scale Hardiness* dikembangkan oleh Paul T. Bartone, Ph.D dengan total 15 item, serta skala dukungan sosial keluarga menggunakan *Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Three Validation Studies* dikembangkan oleh Mary E. Procidano dan Kenneth Heller dengan total 20 item, bersama dengan skala Stres Akademik *Creating Academic Stress Scale And The Application For Students: Validity And Reliability Test In Psychometrics* dikembangkan oleh Husnul Khotimah Rustam dan Fatwa Tentama dengan total 24 item. Pernyataan dalam penelitian menggunakan model skala sikap likert, yang merupakan skala yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Azwar, 2021).

Skala sikap likert terdiri dari dua pernyataan, yaitu pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap (*favorable*), dan pernyataan yang

tidak mendukung atau tidak memihak pada objek sikap (*unfavorable*). Pilihan respon pada skala sikap likert meliputi STS (*Strongly Agree*), TS (*Agree*), N (*Neutral*), S (*Disagree*), dan SS (*Strongly Disagree*). (Azwar, 2014).

Peneliti menetapkan populasi pada penelitian ini yaitu siswa aktif kelas XI di SMAN 4 Karawang sebanyak 320 siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, yang mengacu pada penentuan sampel berdasarkan keseluruhan jumlah populasi yang ada. Untuk mengevaluasi alat tes, penelitian menggunakan skala psikologi yang mengukur sejauh mana item-item dalam tes mencakup semua aspek yang ingin diukur dan dinilai melalui pengujian terhadap isi dengan analisis rasional atau penilaian profesional. Tahap uji coba dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan penilaian judgmental oleh panel ahli menggunakan formula Aikens' V.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh *Hardiness* terhadap stres akademik yang dimediasi melalui skala dukungan sosial keluarga terhadap populasi siswa tingkat XI di SMAN 4 Karawang. Pengumpulan data dilakukan melalui skala yang mencakup instrumen untuk mengukur tingkat *hardiness*, stres akademik, dan dukungan sosial keluarga. Hasil analisis data sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sign	keterangan
Unstandardized Residual	0.063	Normal

Pada hasil pemeriksaan normalitas dengan menggunakan Uji Kolmogorov-

Smirnov Satu Sampel terhadap residu yang belum dinormalisasi, ditemukan bahwa nilai signifikansi yang tepat adalah sebesar 0,063. Angka ini melebihi ambang signifikansi yang telah ditetapkan sebesar 0,05. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa distribusi data memenuhi kriteria normalitas.

Tabel 2 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Sig.	Collinearity Statistics
Hardiness	.000	Tolerance: 0.813 VIF: 1.230
Dukungan Keluarga	.009	Tolerance: 0.813 VIF: 1.230

Dependent Variable: *Stress Akademik*

Berdasarkan hasil evaluasi multikolinearitas yang tercantum dalam tabel koefisien, terlihat bahwa nilai toleransi untuk kedua variabel mengungkapkan angka di atas ambang batas yang ditetapkan, yaitu 0,1, dengan angka spesifik 0,962. Selain itu, nilai faktor inflasi varian (VIF) untuk masing-masing variabel menunjukkan angka 1,230. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil adalah tidak terdapat indikasi multikolinearitas dalam struktur model regresi yang digunakan. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa nilai VIF yang dicatat, yaitu 1.230, berada di bawah nilai ambang batas yang telah ditetapkan sebesar 5.

Tabel 3 Hasil Uji Regresi Variabel *Hardiness* dan stres akademik

Variabel	B	R2	r	Sig.
Hardiness	-0.235	0.0018	0.134	0.000
Stres Akademik				

Berdasarkan tabel 3, Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh untuk koefisien *Hardiness* adalah 0.000, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Hardiness* terhadap stres akademik. Nilai R Square sebesar 0.018, menunjukkan bahwa sekitar 1.8% dari variasi dalam tingkat stres akademik pada sampel dapat

dijelaskan oleh tingkat *hardiness*. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 98,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada didalam penelitian ini. Koefisien beta untuk *Hardiness* adalah 0.235, yang menandakan adanya pengaruh positif. Dengan kata lain, siswa yang memiliki tingkat *Hardiness* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat Stres Akademik yang lebih rendah.

Dari hasil uji hipotesis (H1), ditemukan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan penolakan terhadap H0 dan penerimaan Ha. Hasil ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Karawang. Dengan nilai r hitung sebesar -0.196, terungkap bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat *hardiness* dan tingkat stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menegaskan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik dengan efektif, mengurangi tingkat stres yang dirasakan.

Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa merasa cemas dan tertekan akibat tekanan yang terkait dengan lingkungan pendidikan (Kumari & Singh, 2022). Dalam hal ini, *hardiness* menjadi salah satu faktor yang bisa mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan siswa (Dalam Yusuf & Yusuf, 2020). Individu yang memiliki *hardiness*, mengalami stres yang lebih rendah karena mampu mengontrol *stressor* yang dihadapinya sehingga mampu

menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada (Putri & Sawitri, 2018).

Dengan demikian, *hardiness* dapat berperan sebagai faktor pelindung yang membantu mengurangi dampak negatif stres akademik pada siswa. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi lebih mampu mengelola respon mereka terhadap tekanan akademik dan mengubahnya menjadi pengalaman pembelajaran yang positif. Dalam situasi di mana stres akademik dapat mengganggu keseimbangan emosional dan kinerja akademik, siswa dengan *hardiness* yang tinggi dapat menghadapi tekanan akibat dari tantangan akademik yang timbul.

Tabel 4 Hasil Uji Regresi Variabel Hardiness dan Dukungan sosial keluarga

Variabel	B	R2	r	Sign.
Hardiness Dukungan Sosial Keluarga	.629	.187	.432	0.000

Berdasarkan analisis regresi, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *hardiness* dan dukungan sosial keluarga. Nilai signifikansi (Sig.) untuk koefisien *hardiness* adalah 0.000, menandakan bahwa *hardiness* memiliki dampak yang signifikan terhadap dukungan sosial keluarga. Lebih lanjut, nilai R Square sebesar 0.187 mengindikasikan bahwa sekitar 18,7% variasi dalam tingkat dukungan sosial keluarga pada sampel tersebut dapat dijelaskan oleh tingkat *hardiness*. Koefisien beta untuk *Hardiness* adalah 0.629, yang menandakan adanya pengaruh positif. Ini berarti bahwa individu yang menerima dukungan sosial dari keluarga yang tinggi cenderung memiliki *hardiness* yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis (H2) dengan tingkat signifikansi p-value sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05, maka H0

ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* terhadap dukungan sosial keluarga pada siswa kelas XI di SMAN 4 Karawang. Dengan kata lain, *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa.

Hardiness, yang didefinisikan oleh Kobasa (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) Individu yang memiliki skor tinggi pada *hardiness* tidak hanya mampu mempertahankan komitmen mereka saat menghadapi tekanan, tetapi mereka juga memiliki keyakinan diri yang kuat untuk berhasil menyelesaikan tugas dan bersikap asertif dalam interaksi sosial. Menurut Schultz dan Schultz (dalam Arieska & Rinaldi 2019), individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan dengan lebih efektif. Salah satu aspek penting dari kontrol dalam konsep *hardiness* adalah kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan lebih mampu menentukan langkah-langkah terbaik dalam mengatasi stres secara mandiri.

Hadjam (dalam Kurnia & Ramadhani, 2021) menjelaskan bahwa *hardiness* memiliki potensi untuk mengurangi dampak dari situasi hidup yang menekan dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian yang efektif. Salah satu strategi utama adalah dengan menggunakan dukungan sosial yang tersedia di sekitarnya sebagai perlindungan, motivasi, dan sokongan dalam menghadapi masalah stres. Dalam konteks ini, individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung lebih

mampu mengekspresikan kebutuhan mereka kepada keluarga dan menginterpretasikan dukungan yang diberikan secara positif. *hardiness* yang tinggi memfasilitasi penerimaan dan pemanfaatan dukungan sosial yang ada, sementara dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat *hardiness* individu.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Variabel Dukungan Sosial Keluarga dan Stress Akademik

Variabel	B	R ²	r	Sign.
Dukungan Sosial Keluarga Stress Akademik	0.378	0.099	0.315	0.000

Berdasarkan analisis dari data yang disajikan dalam tabel, didapatkan bahwa nilai signifikansi adalah 0.000, yang kurang daripada nilai ambang signifikansi yang ditetapkan sebesar 0.05. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dengan tingkat stres akademik yang dialami.

Dari hasil uji hipotesis (H3) diperoleh tingkat signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap stress akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Karawang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, dukungan sosial merupakan salah satu variabel yang bisa mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawan dan Selviana (2021) menunjukkan bahwa selain dukungan sosial, faktor lain yang mempengaruhi stres adalah pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik, karakteristik kepribadian *introvert ekstrovert*, *hardiness*, *locus of control* dan *strategi coping*.

Hidayat dan Darmawanti (2022) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengatasi stres,

namun hanya jika dukungan tersebut sesuai dengan kebutuhan individu dan diterima dengan baik oleh individu tersebut. Dalam hal ini, dukungan sosial menurut Newland dan Furnham (dalam Astuti & Hartati, 2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang dirasakan oleh individu yang merasa memiliki dukungan sosial yang kuat, meskipun tidak selalu benar-benar menerima dukungan tersebut, cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik daripada individu yang benar-benar menerima dukungan sosial tetapi merasa kurang didukung. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Da'awi dan Nisa (2021) menunjukkan bahwa terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan dan jenis dukungan sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, meskipun dukungan sosial keluarga diberikan, tetapi jika dukungan tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan individu, maka dukungan tersebut tidak akan efektif dalam mengurangi stres yang dirasakan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa nyaman, dicintai, dan dihargai dengan bantuan yang mereka terima dari individu atau kelompok lain di sekitar mereka

Tabel 6. Hasil Pengujian Efek Mediasi Variabel Dukungan Sosial Keluarga

Variabel Bebas	Variabel Mediasi	Variabel Terikat	Pengaruh langsung	P-Value
Hardiness	Dukungan Sosial Keluarga	Stress Akademik	4.529	0,000

Berdasarkan hasil uji hasil Sobel *Test* pada tabel diatas, ditemukan bahwa nilai t hitung sebesar 4.529, yang melebihi batas 1.96 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.000 ($<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh

tak langsung yang signifikan dari variabel bebas, yaitu *Hardiness*, terhadap variabel terikat, yaitu Stres Akademik, melalui mediasi, yaitu Dukungan Sosial Keluarga. Artinya, individu yang memiliki tingkat *Hardiness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat Dukungan Sosial Keluarga yang tinggi, yang pada gilirannya membantu mengurangi tingkat Stres Akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, kesimpulan dari hasil ini adalah bahwa Dukungan Sosial Keluarga dapat berperan sebagai mediasi dalam pengaruh antara *Hardiness* dan Stres Akademik pada siswa SMAN 4 Karawang.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.315 ^a	.099	.094	10.722

a. Predictors: (Constant), Dukungan Keluarga, *Hardiness*

Dari hasil analisis regresi, diperoleh nilai R² sebesar 0.099. Berarti bahwa *Hardiness* dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 9,9% terhadap Stres Akademik. Artinya, sekitar 9,9% dari variasi dalam Stres Akademik dapat dijelaskan oleh variabilitas dalam *Hardiness* dan Dukungan Sosial Keluarga. Sisanya, sebesar 90,1%, diduga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini.

Berdasarkan hasil uji hipotesis (H4), yang menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan penolakan terhadap H₀ dan penerimaan H_a. Perhitungan menggunakan tes sobel menghasilkan nilai t hitung sebesar 4.529 (>1.96) yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh mediasi yang signifikan dari dukungan sosial keluarga antara hubungan *hardiness* dan stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 4 Karawang.

Dukungan sosial keluarga bertindak sebagai mediasi yang penting antara kepribadian *hardiness* dan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Kepribadian *hardiness* yang tinggi mungkin memungkinkan siswa untuk mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif, namun, pengaruh positif ini dapat diperkuat oleh adanya dukungan sosial yang kuat dari keluarga. Dukungan sosial keluarga bertindak sebagai jembatan yang membantu mengubah pengalaman stres menjadi tantangan yang dapat diatasi dengan baik oleh siswa. Dengan kata lain, individu dengan *hardiness* yang tinggi lebih mampu menggunakan dukungan sosial keluarga sebagai strategi penyesuaian yang adaptif dalam menghadapi stres akademik. Dukungan sosial keluarga memberikan mereka sumber daya tambahan dan kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan tersebut.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak *hardiness* terhadap stres akademik pada murid kelas XI di SMAN 4 Karawang dengan dukungan sosial keluarga sebagai mediator. Temuan penelitian menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran sebagai mediasi dalam hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada murid. *Hardiness* memperlihatkan pengaruh yang bersifat negatif terhadap stres akademik, yang diperkuat oleh tingkat dukungan sosial keluarga yang diterima oleh individu tersebut sebanyak 9,9% dan sebesar 90,1% diduga dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh murid, semakin rendah tingkat stres akademik

yang mereka alami. Dukungan sosial keluarga turut memperkuat ikatan antara *hardiness* dan stres akademik, menyediakan sumber daya tambahan serta meningkatkan kepercayaan diri murid dalam menghadapi tantangan akademik. Harapannya, penelitian ini dapat menyajikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai korelasi antara ketahanan mental, dukungan sosial dari keluarga, dan tekanan akademik pada pelajar tingkat XI di SMAN 4 Karawang.

Rekomendasi untuk penelitian berikutnya adalah untuk mengeksplorasi dimensi di mana tidak ada dampak positif dari jaringan dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik yang dialami subjek penelitian ini. Walaupun bantuan sosial dari lingkungan keluarga tersedia, belum tentu mampu secara substansial mengurangi tingkat stres akademik apabila jenis dukungan tersebut tidak selaras dengan persepsi individu. Penelitian lebih lanjut dapat meneliti mengenai persepsi individu terhadap dukungan yang diterima. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat fokus pada pemahaman lebih dalam tentang bagaimana persepsi individu terhadap dukungan sosial keluarga memengaruhi tingkat stres akademik yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H., & Zikra. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). *Hardiness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau*. IDEA: Jurnal Psikologi, 7(1), 34–45. <https://doi.org/>
- Amseke, F. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Arieska, R., & Rinaldi. (2019). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Optimisme Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Kota Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 18–32.
- Ariyati, P. C. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Remaja di Keluarga Miskin. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Astuti, T & Hartati, S (2014). Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal psikologi*, 12(1), 1-13.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *PSIKODINAMIKA: JURNAL LITERASI PSIKOLOGI*, 1(1), 67–75.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178.
- Jim, H. (2017). Study: Metro West teens feeling more stres. *Metrowest Daily News*. <https://www.metrowestdailynews.com>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Kumari, A., & Singh, S. K. (2022). Academic Stress Of Senior Secondary School Students In Relation To Their Gender, Type Of School And Stream. *Kala Sarovar*, 25(04), 61–66.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Mahesanara, A. A., & Nastiti, D. (2023). Correlation Between School Well Being and Self Regulated Learning in Taman State Junior High School 2 Student [Hubungan Antara School Well Being dengan Self Regulated Learning pada Siswa Smpn 2 Taman]. *UMISDA Preprints Server*, 1–10.
- Mulyati, C. A., & Eryani, R. D. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian

- Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 106–113.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.702>
- Nastasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian Hardiness Dengan Prestasi Kerja Pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 2301–8267.
- 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.2017.2010>
- Rahmawan, F. R., & Selviana. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 67–75.
- Ramadhan, M. I., & Aslamawati, Y. (2022). Hubungan Hardiness dengan Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung). *Schema: Journal of Psychological Research*, 43–48.
<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5670>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Siregar, S. (2017). Metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan spss. Jakarta: Pranedamelia group.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif. Bandung : CV, Alfabeta.
- Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember, 9(23), 836–852.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2>