

AKADEMIK *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA

Rizka Ridani Taba¹, Shinta Nento²

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Manado¹

E-mail : rizkataba02@gmail.com¹, shintanento@iain-manado.ac.id²

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of academic hardiness on academic stress among students at SMA Negeri 4 Manado. A quantitative approach with simple linear regression analysis was employed involving 156 tenth-grade students selected through total sampling. Data were collected using validated and reliable academic hardiness and academic stress scales. The results revealed a significant negative relationship between academic hardiness and academic stress ($r = -0.344$; $p < 0.05$). Regression analysis yielded an R^2 value of 0.118 with $F = 20.354$ and $p < 0.05$, indicating that academic hardiness accounted for 11.8% of the variance in academic stress. Therefore, the research hypothesis was supported.

Keywords: *Academic hardiness, academic stress*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana terhadap 156 siswa kelas X yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala *academic hardiness* dan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic hardiness* dan stres akademik ($r = -0,344$; $p < 0,05$). Analisis regresi menghasilkan nilai R^2 sebesar 0,118 dengan $F = 20,354$ dan $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa *academic hardiness* berkontribusi sebesar 11,8% terhadap stres akademik. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: *Akademik hardiness, stres akademik*

PENDAHULUAN

Stres muncul ketika tuntutan lingkungan dipersepsikan melebihi kemampuan individu. Stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa terkait tuntutan prestasi, seperti beban tugas, hasil evaluasi, dan kecemasan menghadapi ujian. Tingkat stres dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri, serta faktor eksternal seperti beban akademik, tekanan berprestasi, dan persaingan sosial maupun tuntutan orang tua. (Barseli,M. 2017)

Stres akademik merupakan permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan mental siswa. Meskipun siswa diharapkan memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik, berbagai tuntutan akademik sering kali sulit dikendalikan. Faktor pemicu stres akademik meliputi beban tugas yang berlebihan, kesulitan mengatur waktu, tuntutan orang tua, rendahnya prestasi belajar, serta lingkungan yang kurang mendukung. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, dan kecenderungan menunda tugas akademik.(Gumiandari, 2023)

Stres akademik memunculkan berbagai gejala perilaku, seperti rendahnya motivasi belajar, perilaku menghindar, dan kesulitan pengendalian diri. Kondisi ini menuntut kemampuan adaptasi siswa terhadap proses pembelajaran guna mencapai keberhasilan akademik. Namun, pembelajaran sering dihambat oleh kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, dan gangguan konsentrasi. Gejala tersebut menunjukkan stres akademik yang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis dan psikosomatik akibat tekanan tuntutan akademik, seperti kenaikan kelas, kelulusan, beban tugas, capaian nilai, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu.(Rahmawati, 2015)

Stres akademik timbul akibat penilaian kognitif negatif siswa terhadap tuntutan pembelajaran yang dipersepsikan sebagai beban. Tekanan akademik, tuntutan orang tua, dan tekanan sosial turut memperkuat munculnya stres tersebut. Gejala stres akademik mencakup aspek perilaku, kognitif, fisik, dan emosional, di mana distorsi kognitif dapat memperburuk kondisi emosional siswa. Dampaknya meliputi penurunan motivasi belajar, kegagalan akademik, serta terhambatnya

perkembangan kompetensi, terutama pada lingkungan pendidikan dengan beban tugas dan kurikulum yang padat. (Luthfi, 2024)

Stres akademik mencakup tiga dimensi utama. Dimensi pertama adalah ekspektasi akademik, yaitu tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan dari orang tua maupun guru. Dimensi kedua berkaitan dengan beban tugas dan evaluasi akademik, di mana intensitas tugas dan ujian dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan akan kegagalan, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Dimensi ketiga adalah persepsi diri akademik, yang merefleksikan penilaian individu terhadap kemampuan dan karakteristik personalnya, termasuk prestasi belajar, kondisi psikologis, kecerdasan, kepribadian, dan kompetensi sosial(Pramesta dan dewi, 2021)

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa akibat kompetisi dan tuntutan pendidikan, terutama ketika ekspektasi prestasi dari orang tua, guru, maupun lingkungan sosial tidak sesuai dengan kapasitas individu. Tingkat stres dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pola pikir dan karakteristik kepribadian, serta faktor eksternal, termasuk tuntutan akademik dan status sosial. Hardiness sebagai karakteristik kepribadian adaptif berperan dalam meningkatkan ketahanan individu terhadap stres, sehingga mampu menekan dampak negatif stres melalui pemaknaan tantangan sebagai peluang pengembangan diri. (Natasia, 2023)

(Elik dan Tupen, 2024) Menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara hardiness dan stres akademik ($r = -0,714$; $p < 0,000$). *Hardiness* memberikan kontribusi efektif sebesar 51% terhadap variasi stres akademik, sementara 49% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kepribadian tangguh pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, karena semakin tinggi tingkat hardiness, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Hardiness merupakan karakteristik kepribadian yang berperan dalam kemampuan individu mengelola dan menghadapi kondisi stres, termasuk stres akademik. Siswa dengan tingkat hardiness tinggi cenderung memiliki ketahanan psikologis yang baik sehingga mengalami stres akademik lebih rendah, sedangkan siswa dengan hardiness rendah lebih rentan terhadap stres. *Hardiness* terdiri atas tiga

dimensi utama, yaitu kontrol terhadap situasi, komitmen dalam menjalani aktivitas, dan orientasi terhadap tantangan yang memandang perubahan sebagai peluang pengembangan diri.(Rahmayanty, 2023)

Hardiness berperan dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas akademik serta mendukung kemampuan adaptasi terhadap situasi stres di lingkungan pendidikan. Siswa dengan *hardiness* tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, memiliki komitmen yang kuat, dan mampu memaknai kondisi menekan sebagai tantangan yang konstruktif. Karakteristik ini berkontribusi signifikan dalam membantu siswa mengelola stres akademik, menghadapi hambatan pembelajaran, dan mencapai prestasi akademik secara optimal.(Nurfadila dan Yudiani, 2024)

Academic hardiness merupakan sikap psikologis yang memungkinkan siswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif, yang mencakup komitmen, kontrol, dan orientasi terhadap tantangan. Siswa dengan tingkat *academic hardiness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres belajar, sedangkan tingkat *academic hardiness* yang rendah berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap stres akademik. (Putri dan sawitri, 2017)

Academic hardiness merupakan sikap psikologis yang berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan dan permasalahan akademik. Konstruk ini terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu komitmen dalam menjalani aktivitas akademik, kontrol terhadap diri dan situasi, serta orientasi terhadap tantangan yang memaknai kesulitan sebagai peluang pembelajaran. Tingkat *academic hardiness* yang tinggi berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola stres belajar secara adaptif, sedangkan tingkat yang rendah meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik, khususnya dalam menghadapi tugas dan evaluasi. (Suci, D dan Ifdil, 2023)

Academic hardiness berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas dan tuntutan akademik secara berkelanjutan. Karakteristik ini berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan pembelajaran secara adaptif. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi umumnya menunjukkan motivasi dan

ketekunan yang lebih kuat dalam mengelola stres akademik secara efektif. (Muhammad. F, 2025)

Academic hardiness dalam konteks pendidikan tinggi mencakup dimensi komitmen, orientasi terhadap tantangan, serta kontrol dan regulasi usaha, yang secara kolektif berfungsi sebagai sumber ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik. Secara ideal, mahasiswa menempatkan penyelesaian studi sebagai prioritas utama karena konsekuensi akademik yang menyertainya. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik, memprioritaskan aktivitas organisasi atau pekerjaan sampingan, serta lebih memilih menyelesaikan tugastugas yang relatif ringan dibandingkan kewajiban akademik utama.

(Febrianti, 2020)¹(widh, 2023) Meneliti perbedaan ketangguhan akademik antara mahasiswa yang tergabung dalam kelompok belajar (Pokjar) dan yang tidak. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor ketangguhan akademik mahasiswa yang tergabung dalam kelompok belajar adalah 144,16 ($n = 572$), sedangkan mahasiswa yang tidak tergabung memiliki rata-rata 139,44 ($n = 133$). Analisis perbedaan antar kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan akademik ($p = 0,001$), dengan mahasiswa yang mengikuti Pokjar menunjukkan ketangguhan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti kelompok belajar.

Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, termasuk menurunnya motivasi belajar. Masalah ini umum dialami oleh banyak siswa dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka secara keseluruhan. Penelitian mengenai pengaruh ketangguhan akademik terhadap stres akademik penting dilakukan untuk mengetahui peran ketangguhan akademik dalam mengurangi tingkat stres serta meningkatkan motivasi belajar siswa. (Permata Sari dkk, 2023)

Academic hardiness merupakan kemampuan siswa untuk mempertahankan keterlibatan dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sikap ini berperan dalam menurunkan stres belajar serta meningkatkan motivasi dan ketekunan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.(Kuswanto, 2025)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengkaji pengaruh variabel bebas, yaitu *academic hardiness*, terhadap variabel terikat berupa stres akademik. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Manado dengan subjek seluruh siswa kelas X yang berjumlah 156 orang, sehingga populasi sekaligus sampel penelitian adalah 156 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert lima pilihan. Instrumen penelitian berupa skala *academic hardiness* yang mencakup aspek komitmen, kontrol, dan tantangan, serta skala stres akademik berdasarkan aspek yang dikemukakan Mardiati dkk.

Validitas isi instrumen diuji menggunakan koefisien Aiken's V oleh delapan ahli, dengan nilai batas validitas sebesar 0,75. Hasil uji menunjukkan dua aitem pada skala *academic hardiness* tidak valid. Uji daya beda aitem dan reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS 22, dengan kriteria koefisien korelasi $\geq 0,3$ dan nilai Cronbach's Alpha $> 0,8$. (Saifuddin Azwar, 2017)

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh *academic hardiness* terhadap stres akademik. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji melalui uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Selain itu, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui frekuensi, persentase, serta statistik deskriptif (Sugiono 2013)

HASIL

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dianalisis menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov melalui bantuan perangkat lunak SPSS, diperoleh nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 1 Hasil Uji Linearitas

Variabel		Nilai F	Nilai P	Ket
Akademik	Linearitas	20,354	0,007 (p	Linear
<i>Hardiness</i> *stres			<0,05)	
akademik	Deviasi	1,206	0,206 (p	
			>0,05)	

Hasil uji linearitas yang dianalisis menggunakan teknik *Test for Linearity* melalui bantuan perangkat lunak SPSS menunjukkan nilai F sebesar 20,354 dengan tingkat signifikansi 0,007 pada baris *Deviation from Linearity*. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel *academic hardiness* memiliki hubungan linear dengan variabel stres akademik.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai R Square sebesar 0,118, yang berarti *academic hardiness* memberikan kontribusi sebesar 11,8% terhadap stres akademik. Nilai konstanta sebesar 244,531 menunjukkan tingkat stres akademik ketika *academic hardiness* tidak diperhitungkan. Koefisien regresi *academic hardiness* bernilai -1,168, yang mengindikasikan bahwa peningkatan *academic hardiness* diikuti sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan *academic hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Manado.¹

Tabel 2. correlation

Variabel	R	<u>R</u> <u>Square</u>
Akademik	0,000	-3,44
<i>Hardiness</i>		
Stres Akademi		

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang dianalisis menggunakan SPSS versi 22, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,344 dengan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

academic hardiness dan stres akademik. Arah korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *academic hardiness* siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

PEMBAHASAN

Academic hardiness atau ketangguhan akademik merupakan disposisi psikologis yang mencerminkan keberanian dan ketekunan individu dalam menghadapi tuntutan akademik. Siswa dengan tingkat ketangguhan akademik tinggi tetap termotivasi meskipun mengalami kegagalan serta memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang.

Ketangguhan akademik terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan, yang tercermin dalam konsistensi belajar, kemampuan mengelola diri, serta sikap positif terhadap hambatan akademik. Dengan karakteristik tersebut, siswa cenderung lebih gigih dan tidak mudah menyerah dalam mencapai keberhasilan akademik. Siswa yang punya Akademik *Hardiness* (ketangguhan belajar) yang tinggi biasanya bisa melihat masalah yang bikin stres dengan cara yang positif. Karena itu, mereka lebih mudah mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, mereka juga biasanya punya tujuan dan semangat untuk masa depan yang kuat. (Purba, 2025)

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik dan berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Ujian sering menjadi sumber utama stres karena dipersepsikan sebagai beban akademik yang berat. Stres akademik ditandai oleh penurunan kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, serta gangguan psikologis, dan dapat dipicu oleh relasi interpersonal yang kurang mendukung maupun tingkat kesulitan tugas dan ujian. Kondisi ini muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan belajar, sehingga menimbulkan respons negatif secara kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. (Hidayat, 2024)

Academic hardiness merupakan ketangguhan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang ditandai dengan ketekunan, ketahanan terhadap kesulitan, serta kemampuan memandang hambatan sebagai peluang untuk berkembang.

Konsep ini terdiri atas tiga komponen utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan, yang mendorong siswa untuk tetap bertahan, mengelola diri, dan tidak mudah menyerah dalam mencapai keberhasilan akademik.

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan pembelajaran dan evaluasi akademik, terutama ujian, yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental. Stres ini muncul ketika siswa memersepsikan tuntutan belajar melebihi kemampuan yang dimiliki, sehingga menimbulkan respons negatif pada aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku.(Hairina, 2022)

Berdasarkan landasan teori dan temuan penelitian terdahulu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Manado dengan jumlah subjek sebanyak 156 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *academic hardiness* yang dikembangkan oleh Benishek dan Lopez serta skala stres akademik

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan antara *academic hardiness* dan stres akademik. Analisis regresi linear sederhana menghasilkan koefisien regresi sebesar $-1,192$ dengan nilai $F = 20,354$ dan signifikansi $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa *academic hardiness* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Nilai konstanta sebesar $244,531$ menunjukkan bahwa peningkatan *academic hardiness* diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik. Selain itu, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan koefisien sebesar $-0,344$ dengan nilai $p = 0,000$, yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic hardiness* dan stres akademik siswa, di mana semakin tinggi *academic hardiness*, semakin rendah stres akademik yang dialami.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *academic hardiness* memiliki korelasi negatif dengan stres akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *academic hardiness* siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Hasil regresi menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa *academic hardiness* memiliki nilai rata-rata $86,54$ ($SD = 6,820$), sedangkan stres akademik memiliki nilai rata-rata $143,42$ ($SD =$

23,185), yang mengindikasikan bahwa siswa cenderung memiliki tingkat *academic hardiness* dan stres akademik pada kategori cukup tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta teori-teori yang mendukung dan telah dipaparkan sebelumnya bahwa subjek yang memiliki Akademik *Hardiness* bisa melawan stres akademik yang mereka hadapi entah itu menjadikan stres akademik itu sebagai tantangan untuk menghadapi itu, dan kontrol untuk mengontrol stres akademik supaya tidak terlalu berpengaruh ke hal pelajaran, dan komitmen di mana siswa tersebut seberat apapun stres dalam akademik yang mereka dapat mereka bisa mengahadapinya karena komitmen untuk mendapatkan nilai pelajaran yang di inginkan

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Manado. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *academic hardiness* dan stres akademik ($r = -0,344$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan *academic hardiness* diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik siswa. Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,118 dengan nilai $F = 20,354$ dan $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti *academic hardiness* memberikan kontribusi sebesar 11,8% terhadap stres akademik, sementara 88,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M dan, Ildil, I., dan Nikmarijal, N.(2017). Konsep Stres Akademik Siswa. 5(2005), 143–148.
- Elik, H. K., Gustaf, R., & Ama, T. (2024). Final year student academic stress : What is the role of hardiness ?(2019), 210–217.
- Gumandari, (2020). Academic Hardiness Pada Mahasiswa Aktivistis dan Mahasiswa. 13(1), 79–87.

- Gumiandari, S. (2023). Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy. 6, 887–895.
- Hairina, Y., Zwagery, R. V., & Arsyad, M. (2022). The Effect of Academic Hardiness and Grit on Students Academic Stress in The Online Learning Process During Pandemic COVID-19. 2007, 395–399.
- Kuswanto, H. (2025). The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being with Life-College Balance as a Moderating Variable for Students in Jakarta. 6(1),1260–265.
- Luthfi, A. I., Alwi, M. A., & Halima, A. (2024). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMAN 8 Makassar. 3(5), 762–770.
- Muhammad F. (2025). Jurnal Paedagogy : Jurnal Paedagogy : 12(2), 273–284.
- Nastasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. 16(2), 87–92.
- Nurfadillah, K. A., & Yudiani, E. (n.d.). Jurnal Penelitian Psikologi Work Engagement Tenaga Kesehatan ditinjau dari. 3441(475).
- Permata sari. (2023). An Analysis of University Students' Academic Hardiness: Its Implication on Academic Achievement Permata Sari, Idriani Idris, Ilham Khairi Siregar. 10(2), 227–234.
- Pramesta., & Dewi (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di sma x dhea karina pramesta damajanti kusuma dewi abstrak.
- Purba, A. (2025). Facing Academic Stress : The Role of Hardiness and the Moderating Effect of Social Support in Psychology Students Menghadapi Stres Akademik : Peran Hardiness dan Moderasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi. 14(1), 16–24.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat I Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. 6(Nomor 4), 319-322.
- Rahmawati, W. K., Pendidikan, F. I., & Jember, I. P. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. 2(1),15–21.
- Rahmayanty, D. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa dinny Rahmayanty Universitas Jambi, Indonesia. 05(01), 147–165.
- SaifuddinAzwar. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Bandung: Penerbit Anggota IKAPI.

**Website: <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
ISSN : 2723-4363 (Online)**

Suci, R. D., & Ifdil, I. (2023). Hubungan academic hardiness dengan stress akademik pada siswa. 4(1), 55–59.

Sugiono. (2013). *Metode penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta.

Widhi, E. N., Umaroh, S. K., & Ristasa, R. (2023). Academic Hardiness And Social Support : Universitas Terbuka Student ' s. 06(01), 7632– 7638.