

Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri

Sinta Rahmi Dewi^{1*}, Latifah Nur Ahyani²

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia¹

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia²

Email Korespondensi: sintarahmi21@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 28-Juni-2026

Received 20-Juli-2026

Published 29-Juli-2026

Keywords:

Self-efficacy;
Hardiness;
Academic Stress;
Islamic boarding school students

Kata Kunci:

Self-efficacy, hardiness, stres akademik, mahasiswa santri.

ABSTRACT

*This quantitative correlational study examined the simultaneous and partial correlations of self-efficacy and hardiness with academic stress among student-santri in Kudus Regency, Indonesia. The study population comprised undergraduate students who simultaneously resided in Islamic boarding schools (pesantren) in Kudus Regency. The researchers selected 175 participants using quota sampling, with the minimum sample size determined through G*Power analysis. They collected data using four-point Likert scales, including the Academic Stress Scale, Self-Efficacy Scale, and Hardiness Scale, all developed based on established theoretical frameworks. The researchers assessed instrument validity using Pearson's Product-Moment correlation and evaluated reliability using Cronbach's alpha coefficients. They analyzed the data through multiple regression with two predictors and Pearson's Product-Moment correlation in IBM SPSS Statistics 15.0. The findings showed that self-efficacy and hardiness jointly exhibited a significant correlation with academic stress, accounting for 35.4% of the variance. Individually, self-efficacy demonstrated a significant negative correlation with academic stress and contributed 20.1% of the explained variance, whereas hardiness also showed a significant negative correlation and contributed 28.4%. These findings indicate that self-efficacy and hardiness serve as important psychological factors that help reduce academic stress among student-santri. Therefore, strengthening students' confidence in their abilities and enhancing psychological hardiness may help alleviate academic stress.*

ABSTRAK

Penelitian kuantitatif-korelasional menguji hubungan *self-efficacy* dan *hardiness*, baik secara simultan maupun parsial, dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Kabupaten Kudus. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang berstatus sebagai santri pondok pesantren di Kabupaten Kudus sementara sampel ditentukan menggunakan teknik *quota sampling* dengan jumlah minimum, 175 responden dihitung menggunakan G*Power. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert empat tingkat yang terdiri atas Skala Stres Akademik, Skala *Self-Efficacy*, dan Skala *Hardiness* yang disusun berdasarkan teori yang relevan. Validitas instrumen diuji

menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Analisis data dilakukan dengan regresi dua prediktor dan korelasi *Product Moment Pearson* menggunakan IBM SPSS Statistics 15.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *hardiness* secara simultan berhubungan signifikan dengan stres akademik dengan kontribusi efektif sebesar 35,4%. Secara parsial, *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik dengan kontribusi sebesar 20,1%, sedangkan *hardiness* juga menunjukkan hubungan negatif dengan kontribusi sebesar 28,4%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-efficacy* dan *hardiness* merupakan faktor psikologis yang berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa santri. Oleh karena itu, penguatan keyakinan terhadap kemampuan diri dan *hardiness* psikologis perlu dikembangkan sebagai upaya mengurangi stres akademik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa santri merupakan individu yang menjalani pendidikan tinggi sekaligus menempuh pendidikan di pondok pesantren sehingga harus memenuhi tuntutan akademik dan keagamaan secara bersamaan (Rosmawati, 2026). Selain menyelesaikan kewajiban perkuliahan, mahasiswa santri juga mengikuti berbagai aktivitas pesantren, seperti hafalan, kajian agama, dan tugas kepengurusan, yang menuntut kemampuan mengelola waktu, energi, serta konsentrasi secara optimal (Octaviana et al., 2023). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa santri sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena harus menyeimbangkan dua peran yang sama-sama menuntut komitmen tinggi (Na'imah & Mirawati, 2026).

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu untuk mengatasinya (Nabila & Selian 2026). Dalam konteks pendidikan, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya tugas atau materi pembelajaran yang harus diselesaikan, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai dan mengevaluasi tuntutan tersebut (Nuraini et al., 2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Yusuf (2020) diantaranya *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan sosial orang tua. Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Indriani (2021) diantaranya emosional, fisiologis, kognitif, perilaku (behavior).

Pada mahasiswa santri, tekanan tersebut menjadi lebih kompleks karena berasal dari tuntutan akademik di perguruan tinggi sekaligus kewajiban di lingkungan pesantren. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai gejala, seperti kelelahan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan performa belajar (Putri & Yeline, 2021). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, prestasi akademik, serta kualitas hidup mahasiswa santri secara keseluruhan (Zahrah & Sukirno, 2022).

Fenomena tersebut diperkuat oleh tingginya prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia serta hasil wawancara awal dengan tiga mahasiswa santri yang menunjukkan berbagai permasalahan, seperti kelelahan, kurang tidur, kesulitan mengatur waktu, penurunan kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, dan tekanan emosional akibat tuntutan akademik maupun aktivitas kepesantrenan. Menurut temuan Radisti et al., (2023) mengindikasikan bahwa mahasiswa santri memerlukan sumber daya psikologis yang mampu membantu mereka menghadapi tuntutan tersebut secara adaptif.

Studi ini didasarkan pada teori transaksional stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menekankan bahwa stres bukanlah sifat statis dari lingkungan atau individu, melainkan hasil dari interaksi dinamis dan berkelanjutan antara tuntutan eksternal sumber daya internal seseorang. Inti dari teori ini adalah proses penilaian kognitif, yang terjadi dalam dua fase yang saling terkait penilaian primer dan sekunder. Pada fase pertama, individu menilai signifikansi situasi dan apakah situasi tersebut bermanfaat, netral, atau mengancam kesejahteraan. Ketika suatu situasi dianggap mengancam, respons stres terjadi ketika dianggap menantang, individu lebih siap untuk merespons secara adaptif. Pada fase kedua, individu menilai kemampuan dan sumber daya mereka untuk menanggapi tuntutan tersebut. Jika mereka merasa menerima perhatian yang memadai, tingkat stres mereka menurun jika mereka merasa tidak menerima perhatian yang memadai, tingkat stres mereka meningkat. Kedua proses ini tidak terjadi dalam urutan yang kaku, tetapi saling memengaruhi dari waktu ke waktu dan seiring perubahan situasi. Studi ini dibangun di atas kerangka kerja tersebut, yang mengidentifikasi *hardiness* sebagai faktor dominan dalam menafsirkan situasi pada fase penilaian awal, sementara *self-efficacy* memainkan peran kunci dalam menilai daya tanggap pada fase penilaian selanjutnya. Kombinasi kedua faktor ini menentukan tingkat stres mahasiswa santri, hal ini ditegaskan oleh Purwasih et al., (2020).

Beberapa studi telah meneliti kedua variabel tersebut, tetapi hasilnya masih menunjukkan keterbatasan yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Penelitian oleh Khoirunnisa (2021), secara konsisten menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres akademik demikian pula, dan Taba & Nento (2024) menemukan bahwa *hardiness* bertindak sebagai faktor pelindung terhadap stres. *Hardiness* lebih umum daripada *self-efficacy* di antara mahasiswa santri. Lebih lanjut, sebagian besar studi sebelumnya telah menganggap kedua variabel ini sebagai prediktor terpisah, tanpa mempertimbangkan peran spesifiknya dalam model penilaian kognitif Lazarus & Folkman.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspaningtyas & Murti (2026) menemukan adanya hubungan positif yang nyata antara ketangguhan psikologis *hardiness* dan *self efficacy* akademik pada mahasiswa UKSW yang aktif di organisasi kemahasiswaan ($r = 0,510$; $p = 0,000$). Hal ini bermakna semakin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, semakin kuat pula keyakinan dirinya dalam bidang akademik. Mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang baik lebih terampil mengelola tekanan, menjaga semangat belajar, serta memandang tuntutan kuliah dan organisasi sebagai sarana pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah &

Affandi (2025) Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa analisis statistik memperoleh nilai $F = 135,865$ dengan $p < 0,001$, yang mengonfirmasi bahwa model regresi layak dan signifikan untuk menjelaskan kelelahan akademik. Artinya, *hardiness* dan *self efficacy* secara serentak memberikan pengaruh nyata terhadap tingkat *academic burnout* siswa. Hal ini selaras dengan hasil regresi berganda yang membuktikan pengaruh bersama kedua variabel tersebut. Adapun nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,665$ menunjukkan bahwa 66,5% perbedaan kelelahan akademik dipengaruhi oleh kedua variabel ini, sedangkan 33,5% sisanya berasal dari faktor lain di luar penelitian.

Kedua penelitian tersebut memiliki perbedaan mendasar pada fokus kajian, jenis analisis, serta variabel yang diteliti. Penelitian pertama berfokus pada pengujian hubungan keterkaitan antara dua variabel saja, yaitu *hardiness* dan *self efficacy* akademik pada mahasiswa UKSW yang aktif berorganisasi, dengan menggunakan analisis korelasi untuk membuktikan semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin kuat pula keyakinan kemampuan akademik seseorang. Sebaliknya, penelitian kedua tidak lagi menguji hubungan antar kedua variabel tersebut, melainkan menempatkannya sebagai faktor penyebab untuk mengukur pengaruhnya secara serentak terhadap variabel lain yaitu kelelahan akademik (*academic burnout*) pada siswa, menggunakan analisis regresi berganda guna membuktikan kelayakan model serta besar persentase pengaruhnya. Selain perbedaan sasaran populasi antara mahasiswa berorganisasi dan siswa secara umum, penelitian pertama hanya menjelaskan adanya keterkaitan positif tanpa membuktikan sebab-akibat, sedangkan penelitian kedua mampu menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berperan sangat signifikan dalam menjelaskan variasi kelelahan akademik sebesar 66,5%, meskipun masih terdapat faktor lain di luar kajian yang turut memengaruhinya.

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah diuraikan diatas, teridentifikasi bahwa sebagian besar penelitian terdahulu umumnya hanya menelaah hubungan antar variabel maupun menguji pengaruh gabungan kedua variabel tersebut pada konteks lingkungan pendidikan konvensional. Namun, penelitian-penelitian sebelumnya belum mengungkap secara mendalam mengenai mekanisme kerja bersamaan serta interaksi dinamis antara *hardiness* dan *self efficacy* akademik pada mahasiswa santri yang menghadapi tuntutan ganda secara bersamaan, yaitu beban akademik di perguruan tinggi sekaligus kewajiban pembinaan karakter dan keagamaan di lingkungan pesantren.

Konteks mahasiswa santri memiliki tantangan yang unik dan berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, karena harus menyeimbangkan jadwal kuliah yang padat dengan kegiatan pengajian, hafalan, serta tanggung jawab di pesantren. Kondisi tekanan ganda ini menuntut peran yang lebih kompleks dari kedua variabel tersebut, yang belum dapat dijelaskan secara menyeluruh oleh temuan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menelaah secara khusus bagaimana kedua faktor psikologis tersebut saling berkaitan dan berperan bersama dalam mendukung ketahanan diri mahasiswa santri di tengah tuntutan dua lingkungan pendidikan yang berbeda.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional untuk menguji hubungan antara self-efficacy, *hardiness*, dan stres akademik pada mahasiswa yang berstatus sebagai santri pondok pesantren di Kabupaten Kudus. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa yang sekaligus berstatus sebagai santri pondok pesantren di Kabupaten Kudus. Pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu hingga jumlah kuota yang ditetapkan terpenuhi (Creswell, 2014). Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif jenjang S1 yang tinggal di pondok pesantren, menjalani perkuliahan dan aktivitas kepesantrenan secara bersamaan, serta telah berstatus sebagai mahasiswa santri minimal selama satu semester. Jumlah sampel minimum ditentukan menggunakan G*Power versi 3.1.9.7 melalui analisis *linear multiple regression: Fixed model, R² deviation from zero* dengan *effect size* 0,15, taraf signifikansi 0,05, *power* 0,80, dan dua variabel prediktor, sehingga diperoleh kebutuhan minimal sebanyak 68 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis berbentuk skala Likert empat tingkat yang terdiri atas pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan item favorable dan unfavorable (Azwar, 2022). Instrumen penelitian meliputi tiga skala yang disusun oleh peneliti, yaitu Skala Stres Akademik yang dikembangkan berdasarkan aspek emosional, fisiologis, kognitif, dan perilaku (Luthfiani et al., 2026), skala *self-efficacy* yang mengacu pada dimensi *magnitude*, *generality*, dan *strength* (Bandura, 1999), serta skala *hardiness* yang mengukur dimensi *commitment*, *challenge*, *control of effort*, dan *control of affect* (Benishiek & Lopez, 2001).

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan IBM SPSS Statistics 15.0 for Windows. Item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien validitas lebih dari 0,50, sehingga mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara memadai (Sudaryana & Agusiady, 2022). Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's alpha melalui IBM SPSS Statistics 15.0 for Windows, dengan nilai koefisien yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi (Yusuf, 2016).

Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi dua prediktor untuk menguji pengaruh simultan *self-efficacy* dan *hardiness* terhadap stres akademik, serta korelasi Product Moment Pearson untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 15.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan pada 18–23 Juni 2026 dengan melibatkan 75 responden. Uji coba bertujuan untuk mengevaluasi kualitas instrumen melalui pengujian validitas dan reliabilitas setiap item pada masing-masing skala penelitian. Validitas item

mengacu pada kemampuan instrumen dalam mengukur konstruk yang diteliti, dengan item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien validitas lebih dari 0,30 (Azwar, 2022). Item yang tidak memenuhi kriteria tersebut dieliminasi sehingga hanya item yang valid digunakan pada tahap pengambilan data penelitian.

Uji validitas dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah tahap uji coba atau *try out* sementara tahap kedua adalah tahap final item penelitian. Tabel 1 menunjukkan hasil validitas skala stress akademik.

Tabel 1. Hasil validitas skala stres akademik

No.	Aspek	Item Valid (Try Out)		Item Penelitian (Final)		Jumlah Item Final
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	
1	Emosional	7, 10, 30, 36, 40	1, 11, 16, 20, 26	6, 9, 28, 34, 38	1, 10, 14, 18, 24	10
2	Fisiologis	3*, 8, 23, 29, 38	13*, 17, 19, 31, 33	7, 21, 27, 36	15, 17, 29, 31	8
3	Kognitif	2, 5, 9, 15, 21	12, 27, 25, 32, 35	2, 4, 8, 13, 19	11, 25, 23, 30, 33	10
4	Perilaku	4, 22, 28, 34, 37	6, 14, 18, 24, 39	3, 20, 26, 32, 35	5, 12, 16, 22, 37	10
Total		20	20	19	19	38

Tabel 1, skala stres akademik, dari 40 item yang diuji, 2 item dinyatakan gugur pada tahap pertama. Kedua item tersebut adalah item 3 dan item 13, sedangkan 38 item memenuhi kriteria validitas dengan koefisien 0,308–0,608. Pengujian tahap kedua menunjukkan seluruh 38 item tetap valid dengan koefisien 0,302–0,622.

Setelah peneliti memastikan validitas skala stres akademik, peneliti melanjutkan uji validitas pada skala *self-efficacy*. Tabel 2 menunjukkan hasil uji validitas tersebut.

Tabel 2. Hasil validitas skala self-efficacy

No.	Aspek	Item Valid (Try Out)		Item Penelitian (Final)		Jumlah Item Final
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	2, 6, 10, 11, 18	4, 14, 22, 26, 30	2, 6, 10, 11, 17	4, 14, 21, 24, 28	10
2	Generality	1, 3, 5, 8, 16	12, 19, 20, 24, 28	1, 3, 5, 8, 15	12, 18, 19, 23, 26	10
3	Strength	9, 13, 15*, 21, 23	7, 17, 25*, 27, 29	9, 13, 20, 22	7, 16, 25, 27	8
Total		15	15	14	14	28

Tabel 2, pada Skala *self-efficacy*, dari 30 item yang diuji, 2 item dinyatakan gugur pada tahap pertama. Kedua item tersebut adalah item 15 dan 25, sementara 28 item memenuhi kriteria validitas dengan koefisien 0,364–0,730. Pengujian tahap kedua menunjukkan seluruh item yang dipertahankan tetap valid dengan koefisien 0,355–0,717. Setelah memastikan validitas skala *self-efficacy*, peneliti melanjutkan uji validitas skala *hardiness*. Tabel 3 menunjukkan hasil uji tersebut.

Tabel 3. Hasil validitas skala *hardiness*

No.	Aspek	Item Valid (Try Out)		Item Penelitian (Final)		Jumlah Item Final
		Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable	
1	Commitment	10, 19, 24, 28, 37	1*, 6, 12, 31, 34	8, 17, 22, 26, 35	4, 10, 29, 32	9
2	Challenge	4*, 8, 15, 20, 40*	11, 16, 26, 30, 35	6, 13, 18	9, 14, 24, 28, 33	8
3	Control of effort	18, 21, 29, 33, 39	3, 7, 9, 14, 23	16, 19, 27, 31, 37	2, 5, 7, 12, 21	10
4	Control of affect	2, 17, 22, 27, 36	5, 13, 25, 32, 38	1, 15, 20, 25, 34	3, 11, 23, 30, 36	10
Total		20	20	18	18	38

Tabel 3, skala *Hardiness*, dari 40 item yang diuji, 3 item dinyatakan gugur pada tahap pertama. Ketiga item tersebut adalah nomor 4, 40, dan 1, sedangkan 37 item memenuhi kriteria validitas dengan koefisien 0,304–0,613. Pengujian tahap kedua mengonfirmasi bahwa seluruh item tersebut tetap valid dengan koefisien 0,304–0,618.

Berdasarkan hasil uji validitas dua tahap, seluruh instrumen penelitian dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Namun, hal ini tetap memerlukan uji reliabilitas instrument.

Uji reliabilitas dilakukan setelah seluruh *item* melalui proses uji validitas. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menghitung koefisien reliabilitas terhadap *item-item* yang telah dinyatakan valid.

Tabel 4. Hasil uji reliabilitas tiga angket

No.	Skala Penelitian	Cronbach Alpha		Interpretasi
		Tahap I	Tahap II	
1	Stres Akademik	0,913	0,913	Reliabilitas sangat tinggi
2	Self-Efficacy	0,897	0,899	Reliabilitas tinggi
3	<i>Hardiness</i>	0,899	0,911	Reliabilitas sangat tinggi

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala stres akademik memiliki nilai koefisien reliabilitas (rxy) sebesar 0,913 pada tahap pertama dan tetap memiliki nilai koefisien reliabilitas (rxy) sebesar 0,913 pada tahap kedua. Selanjutnya, skala *self-efficacy* memperoleh koefisien reliabilitas (rxy) sebesar 0,897 pada tahap pertama dan pada tahap kedua memiliki nilai koefisien reliabilitas (rxy) sebesar 0,899. Adapun skala *hardiness* memiliki koefisien reliabilitas (rxy) sebesar 0,899 pada tahap pertama dan pada tahap kedua memiliki nilai koefisien reliabilitas (rxy) sebesar 0,911. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh skala penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data penelitian.

Setelah seluruh data penelitian berhasil dikumpulkan, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data menggunakan program “*Statistical Package for the Social Sciences*” (SPSS) versi

26.0 for Windows. Analisis dilakukan berdasarkan teknik analisis yang telah ditetapkan untuk menguji hipotesis penelitian.

Pada penelitian ini, responden yang dilibatkan adalah mahasiswa santri yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Karakteristik responden disesuaikan dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sekaligus mengikuti pendidikan di lingkungan pesantren. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 175 responden. Tabel 5 menyajikan secara rinci demografi peserta penelitian.

Tabel 5. Demografi peserta penelitian

Karakteristik	Kategori	Partisipan	Persentase
Semester	Dua	20	11%
	Empat	36	20%
	Enam	60	35%
	Delapan	59	34%
Total		175	100%
Lama di pesantren	< 6 Bulan	1	1%
	6 – 12 Bulan	24	15%
	2 Tahun	47	26%
	3 Tahun	50	28%
	>= 4 Tahun	53	30%
Total		175	100%
Domisili Mahasiswa	Kudus	64	37%
	Pati	30	17%
	Demak	17	10%
	Jepara	4	2%
	Semarang	4	2%
	Dan lain lain	56	32%
Total		175	100%

Berdasarkan tabel karakteristik responden, diketahui bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa santri yang sedang menempuh perkuliahan pada semester 6, yaitu sebanyak 35%. Berdasarkan lama tinggal di pesantren, sebagian besar responden telah menjalani masa mondok selama lebih dari 4 tahun dengan persentase sebesar 30%.

Setelah mendapatkan demografi para peserta penelitian, peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan terhadap variabel stres akademik, *self-efficacy*, dan *hardiness* menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program “*Statistical Package for the Social Sciences*” (SPSS) versi 26.0 for Windows.

Hasil uji normalitas pada variabel stres akademik (Y) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$) dengan nilai K-SZ sebesar 0,034. Pada variabel *self-efficacy* (X1), diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$) dan nilai K-SZ sebesar 0,051. Sementara itu, hasil uji normalitas pada variabel *hardiness* (X2) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,081$ ($p > 0,05$) dengan nilai K-SZ sebesar 0,064.

Tabel 6. Hasil uji normalitas K-S

No	Variabel	K-SZ	P (0,05)	Keterangan
1	Stres akademik	0,034	0,200	Berdistribusi normal
2	Self-efficacy	0,051	0,200	Berdistribusi normal
3	Hardiness	0,064	0,081	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel stres akademik, *self-efficacy*, dan *hardiness* berdistribusi normal. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi (p) > dari 0,05 pada masing-masing variabel.

Setelah uji normalitas terpenuhi, langkah berikutnya adalah melakukan uji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas dengan variabel terikat sebagai salah satu asumsi dalam analisis regresi. Pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan program “*Statistical Package for the Social Sciences*” (SPSS) versi 26.0 for Windows. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil uji linieritas

variabel	F	Sig (p)	keterangan
Stres akademik dengan self-efficacy	1,151	0,269	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa hubungan antara stres akademik dengan *self-efficacy* bersifat linear. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai F linear sebesar 1,151 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,269$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 8. Hasil uji linieritas

Variabel	F	Sig (p)	keterangan
Stres akademik dengan <i>hardiness</i>	1,084	0,351	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa hubungan antara stres akademik dengan *hardiness* bersifat linear. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai F linear sebesar 1,084 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,351$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Setelah data dinyatakan normal dan linier, peneliti melanjutkan uji menggunakan uji hipotesis. Peneliti menggunakan analisis regresi dan korelasi *Product Moment* dengan bantuan program SPSS. Tabel 9 menunjukkan hasil uji regresi hipotesis mayor.

Tabel 9. Hasil uji regresi

variabel	R	R (square)	Sig. (p)
Self-efficacy dan <i>hardiness</i> dengan stres akademik	0,595	0,354	0,000

Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *hardiness* secara simultan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres akademik ($R = 0,595$; $R^2 = 0,354$; $p = 0,000$). Dengan demikian, hipotesis mayor diterima. Kedua variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 35,4% terhadap variasi stres akademik.

Selain melakukan uji regresi secara simultan atau mayor, peneliti juga melakukan uji hipotesis minor atau parsial. Tabel 10 menunjukkan hasil uji tersebut.

Tabel 10. Hasil uji parsial atau minor (*Product-Moment*)

Variabel	R	R (square)	Sig. (p)
self-efficacy dengan stres akademik	-0,448	0,201	0,000
hardiness dengan stress akademik	-0,533	0,284	0,000

Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dan sangat signifikan dengan stres akademik ($r = -0,448$; $R^2 = 0,201$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah tingkat stres akademik. Variabel ini memberikan sumbangan efektif sebesar 20,1%. Selain itu, *hardiness* juga memiliki hubungan negatif dan sangat signifikan dengan stres akademik ($r = -0,533$; $R^2 = 0,284$; $p = 0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah tingkat stres akademik, dengan sumbangan efektif sebesar 28,4%. Oleh karena itu, kedua hipotesis minor dalam penelitian ini juga diterima.

Kategorisasi data dilakukan terhadap 175 responden menggunakan pendekatan standar deviasi untuk menggambarkan tingkat stres akademik, *self-efficacy*, dan *hardiness*.

Tabel 11. Deskripsi dan kategorisasi data penelitian

Variabel	Mean Empirik	SD	ST	T	S	R	SR
Stres Akademik	97,35	19,365	17 (10%)	41 (23%)	64 (37%)	40 (23%)	13 (7%)
Self-Efficacy	74,62	10,554	17 (10%)	40 (23%)	72 (41%)	34 (19%)	12 (7%)
Hardiness	95,34	16,969	12 (7%)	45 (26%)	58 (33%)	52 (30%)	8 (4%)

Pada variabel stres akademik, diperoleh mean empirik sebesar 97,35 dengan standar deviasi 19,365. Sebagian besar responden (37%) berada pada kategori sedang, diikuti kategori tinggi dan rendah (masing-masing 23%), sangat tinggi (10%), serta sangat rendah (7%).

Pada variabel *self-efficacy*, diperoleh mean empirik sebesar 74,62 dengan standar deviasi 10,554. Mayoritas responden (41%) berada pada kategori sedang, sedangkan 23% berada pada kategori tinggi, 19% pada kategori rendah, 10% pada kategori sangat tinggi, dan 7% pada kategori sangat rendah.

Sementara itu, pada variabel *hardiness*, diperoleh mean empirik sebesar 95,34 dengan standar deviasi 16,969. Sebagian besar responden (33%) berada pada kategori sedang, diikuti kategori rendah (30%), tinggi (26%), sangat tinggi (7%), dan sangat rendah (4%). Secara umum, ketiga variabel menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy*, *hardiness*, dan stres akademik pada mahasiswa santri. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *hardiness* secara simultan berhubungan sangat signifikan dengan stres akademik ($R = 0,595$; $p = 0,000$), dengan kontribusi efektif sebesar 35,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis tersebut berperan penting dalam menjelaskan variasi stres akademik yang dialami mahasiswa santri, meskipun masih terdapat 64,6% variasi yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuannya untuk mengatasinya (Fajri & Nurhidaya, 2025). Pada mahasiswa santri, tekanan tersebut menjadi lebih kompleks karena mereka harus menjalankan tuntutan akademik di perguruan tinggi sekaligus memenuhi kewajiban di lingkungan pesantren, kondisi ini dapat memunculkan berbagai respons emosional, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dipengaruhi oleh cara individu mengevaluasi tuntutan akademik yang dihadapinya (Mubarok et al., 2025). Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori stres dan coping dari Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan melalui proses *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Dengan demikian, stres tidak hanya ditentukan oleh beratnya tuntutan akademik, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai tuntutan tersebut dan menilai kemampuannya dalam menghadapinya.

Faktor-faktor stres akademik yang dialami mahasiswa santri terdiri dari (1) *self efficacy*, mahasiswa santri mengenali kelebihan dan batasan dirinya, lalu menyusun strategi belajar sesuai gaya hafalan dan waktu terbaiknya untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. (2) *hardiness*, saat gagal ujian tingkatan kitab, mahasiswa santri tidak putus asa, melainkan mencari penyebab kekurangan dan berusaha memperbaikinya dengan disiplin lebih tinggi. (3) optimisme, saat menghadapi banyaknya tekanan tugas, mahasiswa santri memandangnya sebagai peluang menambah wawasan, yakin bisa menyelesaikannya dengan usaha dan bimbingan guru. (4) Motivasi berprestasi, mahasiswa santri berlatih rutin untuk mengikuti berbagai macam lomba, berusaha meraih hasil terbaik demi mengembangkan potensi diri dan membanggakan lingkungan baik di pesantren maupun universitas. (5) Prokrastinasi, mahasiswa santri menunda persiapan ujian hingga hari terakhir, sehingga materi tidak dipelajari dengan tuntas dan mengalami kesulitan saat mengerjakan soal. (6) Dukungan sosial orang tua, orang tua mahasiswa santri selalu memberikan semangat, perhatian, serta dukungan kebutuhan belajar dan doa agar santri tetap tekun dan semangat menuntut ilmu.

Aspek-aspek stres akademik yang ada pada diri mahasiswa santri diantaranya, (1) Aspek emosional, mahasiswa santri merasa cemas berlebihan, mudah tersinggung, cepat lelah, dan hilang semangat menghadapi tugas ganda baik dari pesantren maupun kuliah. (2) Aspek Fisiologis, mahasiswa santri mengalami sulit tidur, sakit kepala, gangguan nafsu makan, dan tubuh terasa tegang saat menghadapi masa ujian. (3) Aspek Kognitif, mahasiswa santri sulit berkonsentrasi, sering lupa materi, muncul pikiran negatif, dan bingung menentukan prioritas

tugas. (4) Aspek Perilaku, mahasiswa santri sering enunda pekerjaan, mengurangi kehadiran di kegiatan, menarik diri dari pergaulan, dan gelisah berlebihan.

Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik ($r = -0,448$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah tingkat stres akademik. Dalam perspektif teori Lazarus & Folkman (1984), *self-efficacy* berperan pada proses *secondary appraisal*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengelola tugas, mengatasi hambatan, serta menggunakan strategi coping yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Vickri et al., (2023) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* mencerminkan keyakinan individu dalam memulai, menjalankan, dan menyelesaikan tugas sesuai tuntutan, serta didukung oleh Purwasih et al. (2020) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* membantu individu mengelola berbagai tantangan secara efektif. Pada mahasiswa santri, *self-efficacy* yang tinggi membantu individu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan aktivitas kepesantrenan secara bersamaan. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Fatmana & Hardi (2024), yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan negatif dengan stres akademik.

Selain itu, *hardiness* juga memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik ($r = -0,533$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa santri. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984), *hardiness* berperan dalam proses *primary appraisal*, yaitu kecenderungan individu untuk memandang tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki komitmen, rasa kontrol, dan kesiapan menghadapi perubahan sehingga lebih mampu mengelola tekanan akademik (Suhana, 2021). *Hardiness* juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik (Yusuf, 2020) serta membantu mahasiswa santri mempertahankan kesehatan mental, motivasi, dan performa akademik ketika menghadapi tuntutan ganda. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian Taba & Nento (2024) yang melaporkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik.

Analisis kontribusi menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,1%, sedangkan *hardiness* memberikan kontribusi sebesar 28,4% terhadap stres akademik. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa santri berada pada kategori stres akademik sedang (37%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih mampu mengelola tekanan akademik meskipun tetap berisiko mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan kepesantrenan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa santri dalam menghadapi tekanan akademik sangat dipengaruhi oleh keyakinan terhadap kemampuan diri dan *hardiness* psikologis yang dimiliki. Semakin tinggi *self-efficacy* dan *hardiness*, semakin besar kemampuan individu untuk menggunakan strategi coping yang adaptif sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form sehingga peneliti tidak dapat memantau perkembangan pengisian kuesioner secara langsung. Selain itu, waktu pengumpulan data relatif lebih lama karena responden merupakan mahasiswa santri yang memiliki aktivitas akademik dan kepesantrenan yang padat sehingga ketersediaan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian menjadi terbatas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan *hardiness* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa santri dengan kontribusi efektif sebesar 35,4%. Secara parsial, *self-efficacy* berhubungan negatif dengan stres akademik dan memberikan kontribusi sebesar 20,1%, sedangkan *hardiness* juga berhubungan negatif dengan stres akademik dengan kontribusi sebesar 28,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan *hardiness* yang dimiliki mahasiswa santri, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang masih terbatas dan cakupan subjek yang belum terlalu luas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh pada seluruh mahasiswa santri. Selain itu, penelitian ini hanya meninjau dua variabel prediktor, yaitu *self-efficacy* dan *hardiness*, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi stres akademik tetapi belum diteliti secara mendalam.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa santri disarankan untuk meningkatkan *self-efficacy* dan *hardiness* melalui penguatan keyakinan terhadap kemampuan diri, pengembangan sikap tangguh, serta kemampuan memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang guna mengurangi stres akademik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orang tua. Selain itu, penelitian mendatang perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333-352.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fajri, L., & Nurhidaya, N. (2025). Hubungan kecerdasan emosi dan efikasi diri dengan stres

- akademik mahasiswa tingkat akhir STPI. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(2), 905-912.
- Fatmana, C., & Hardi, E. (2024). The relationship between self-efficacy and academic stress in psychology study program students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 68-76. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812>
- Fauziah, E., & Affandi, G. R. (2025). The influence of hardiness and self-efficacy in overcoming academic burnout on students at Islamic boarding schools. In *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity* (Vol. 2, No. 3, pp. 367-380).
- Indriani, T. (2021). Gambaran stres akademik saat pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada siswa di SMK Negeri 1 Godean tahun pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1-10.
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160-174.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Luthfiani, N. L., Thahir, M. T., & Julius, A. (2026). Profil stres akademik siswa pada implementasi Kurikulum Merdeka di SMA Negeri Kabupaten Bandung. *Jurnal Dimamu*, 5(2), 298-310.
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman mahasiswa terhadap stres akademik: Pendekatan fenomenologis. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 154-163.
- Naimah, T., & Mirawati, M. (2026). *Dinamika psikososial dan religiusitas siswa di boarding school: Perspektif psikologi pendidikan*. Penerbitan Digital Bintang.
- Nuraini, V. M., Dwianing, Y. N., & Asmira, R. W. (2024). Analysis of academic stress measuring instruments in students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(2), 441-458.
- Octaviana, A. K., Agustin, A. W., Taqiyyah, H. N., Almubarra, S. N., & Zahira, T. S. (2023). Hubungan jarak kos dengan IPK mahasiswa Pendidikan Geografi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Sosial dan Sains*, 3(5).
- Purwasih, E., Hayani, E., & Nurlatifah, E. (2020). Peran self-efficacy dalam meningkatkan ketekunan belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 147-149.
- Puspaningtyas, V. R., & Murti, H. A. S. (2026). Hubungan antara hardiness dengan efikasi diri akademik mahasiswa UKSW yang mengikuti organisasi lembaga kemahasiswaan. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 4(3), 351-362.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan coping mahasiswa menghadapi pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55-61.
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102-111.
- Rosmawati, E. (2026). Terapi penerimaan dan komitmen integrasi Islami untuk mengatasi academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 43-56.
- Sudaryana, B., & Agusady, H. R. R. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Suhana. (2021). Pengaruh hardiness terhadap stres pada ibu dalam membantu anak-anak SD di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 219-227. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v10i2.8984>
- Taba, R. R., & Nento, S. (2024). Akademik hardiness terhadap stres akademik siswa. *Jurnal*

- Psikologi Pendidikan*, 5(2), 157-168.
- Vickri, M., Saputra, D., & Affandi, G. R. (2023). The influence of self-efficacy, social support and academic stress on santri An-Nur Tanggulangin Islamic Boarding School. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-12.
- Wardhana, A., & Iba, Z. (2024). *Skala pengukuran dan instrumen penelitian*. Eureka Media Aksara.
- Yusuf, M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Yusuf, N. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 4-5.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial dan stres akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.