

**PERAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
SRIWIJAYA YANG MENGIKUTI ORGANISASI**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Psikologi**

**OLEH :
MUHAMMAD ABROR MIRIZON
04041282025026**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

**PERAN MENTAL TOUGHNESS TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA YANG MENGIKUTI
ORGANISASI**

SKRIPSI

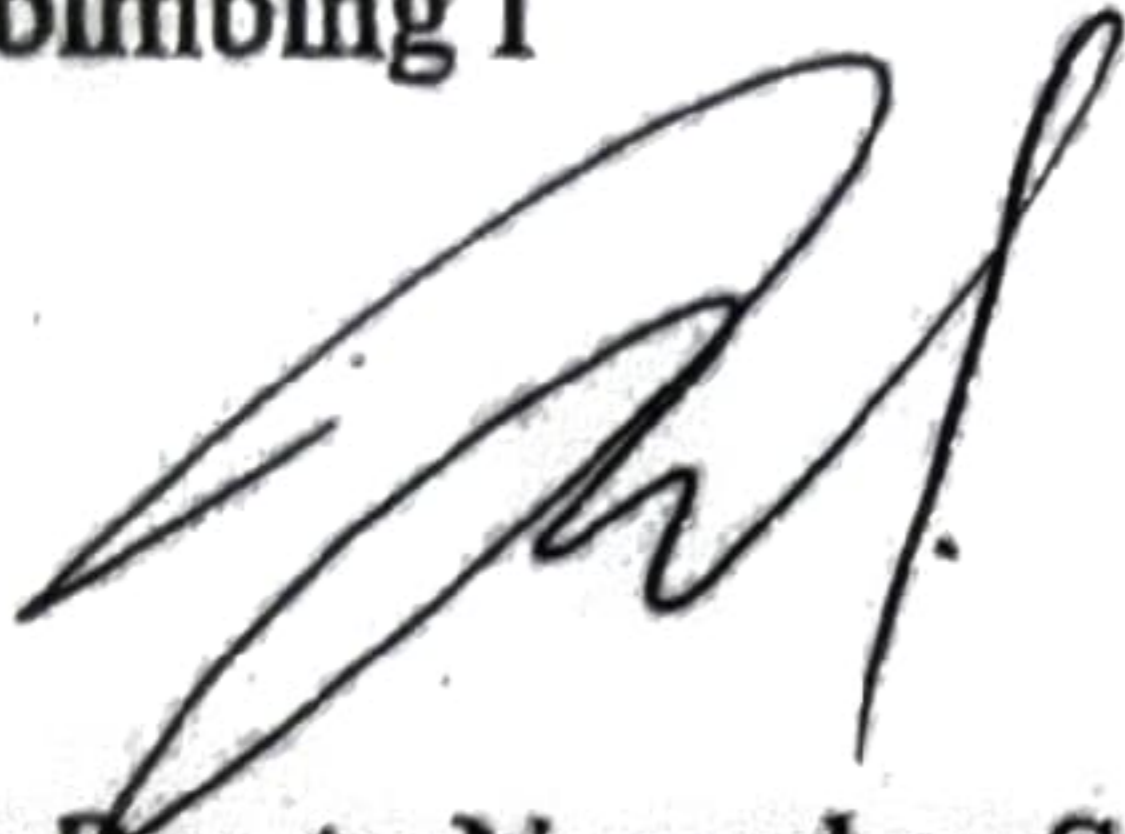
Dipersiapkan dan disusun oleh

MUHAMMAD ABROR MIRIZON

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 18 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP.199407072018031001

Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP.199010282018032001

Penguji I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP.197805212002122004

Penguji II



Muhammad Fadhli, S.Psi., M.A
NIP.199205242023211019

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Abror Mirizon
NIM : 04041282025026
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Peran *Mental Toughness* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya yang Mengikuti Organisasi

Indralaya, 24 Juni 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP.199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP.199010282018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Savang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Palembang, 24 Juni 2024



Muhammad Abror Mirizon

NIM. 04041282025026

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian ini sebagai bentuk rasa syukur dan ucapan terima kasih kepada:

1. Keluarga, yang selalu memberikan dukungan dan doa tanpa henti. Terima kasih atas semua pengorbanan, masukan, dorongan yang tiada habisnya, dan yang selalu menjadi semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Teman-teman, atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang dibagikan. Terima kasih atas diskusi-diskusi yang bermanfaat, pengalaman yang mengajari berbagai pelajaran, dan kerjasamanya.
3. 001, atas waktu, dukungan, kesabaran, dan menjadi sumber semangat dan tempat berbagi cerita di saat-saat sulit, baik di saat pagi maupun malam. Terima kasih karena telah selalu ada serta menjadi motivasi yang besar dan bagian dalam penyusunan ini.
4. Organisasi yang pernah saya ikuti, terima kasih telah memberikan kesempatan untuk belajar, berkembang, dan berkontribusi. Pengalaman berharga yang didapatkan dari organisasi yang telah membentuk karakter, kemampuan, dan pola pikir. Terima kasih atas semua pelajaran tentang kerja sama, tanggung jawab, dan dedikasi.

HALAMAN MOTTO

Sekelompok orang bermain gunting batu kertas.

Lalu mereka bertanya

“kenapa kertas yang lemah bisa mengalahkan batu yang keras?”

“sudah jelas karena kertas bisa membungkus batu.”

Tapi mereka tidak tahu apakah batu memang kalah atau hanya mengalah...

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang telah diberikan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Peran *Mental Toughness* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya yang Mengikuti Organisasi” dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini disusun untuk memenuhi gelar sarjana di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan penelitian skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran. Peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan yang bermanfaat selama penyusunan penelitian skripsi ini sehingga peneliti dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dengan baik. Maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah mempermudah dan memperlancar proses pengerjaan tugas ini,
2. Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya,
3. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya,
4. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku ketua bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya,
5. Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya,

6. Indra Prapto Nugroho, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang sudah banyak membimbing dan memberikan arahan yang sangat berguna bagi peneliti,
7. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan yang sangat berguna
8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, serta
9. Keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan pada peneliti.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian skripsi ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga dapat lebih baik dan sempurna lagi dimasa yang akan datang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca.

Indralaya, 24 Juni 2024



Muhammad Abror Mirizon

NIM. 04041282025026

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II LANDASAN TEORI.....	21
A. Stres Akademik.....	21
1. Definisi Stres Akademik.....	21
2. Aspek Stres Akademik.....	22
3. Faktor Stres Akademik.....	24
4. Tipe Stress Akademik.....	28
B. Mental Toughness.....	30
1. Definisi Mental Toughness.....	30
2. Faktor-faktor Mental Toughness.....	31
3. Komponen-komponen Mental Toughness.....	31
C. Peran Mental toughness terhadap Stres Akademik.....	33
D. Kerangka Berpikir.....	38
E. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
1. Stres Akademik.....	39
2. Mental toughness.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
1. Populasi.....	40
2. Karakteristik Sampel.....	41
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	41
D. Metode Pengumpulan Data.....	42

1. Skala Stres Akademik.....	43
2. Skala Mental toughness.....	44
E. Validitas dan Reliabilitas.....	45
1. Validitas.....	45
2. Reliabilitas.....	46
F. Metode Analisis Data.....	47
1. Uji Asumsi.....	47
2. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Orientasi Kancah.....	50
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	56
1. Persiapan Administrasi.....	56
2. Persiapan Alat Ukur.....	56
a. Skala Stres Akademik.....	57
b. Skala Mental Toughness.....	59
3. Pelaksanaan Penelitian.....	61
a. Tahap Pertama.....	62
b. Tahap Kedua.....	62
c. Tahap Ketiga.....	64
C. Hasil Penelitian.....	68
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	68
2. Deskripsi Data Penelitian.....	74
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	77
D. Hasil Analisis Tambahan.....	80
1. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	80
2. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	81
3. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Fakultas.....	83
4. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Semester.....	84
5. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Domisili Kampus.....	86
6. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Domisili Tempat Tinggal.....	86
7. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Jumlah Organisasi yang Diikuti.....	87
8. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Durasi Kegiatan.....	88
9. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Durasi Tidur.....	89
10. Uji Beda Mental Toughness dan Stres Akademik Berdasarkan Jumlah Program Kerja.....	91
11. Uji Sumbangan Efektif Mental Toughness terhadap Stres Akademik.....	94
12. Uji Tingkat Mean pada Aspek Stres Akademik.....	96
E. Pembahasan.....	96

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Saran.....	106
C. Kelemahan Penelitian.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN.....	122

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologi.....	43
Tabel 3.2 Skala Stres Akademik.....	44
Tabel 3.3 Skala <i>Mental toughness</i>	45
Tabel 4.1 Distribusi Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Stres Akademik.....	59
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Mental Toughness</i>	60
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mental Toughness</i>	61
Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba Penelitian dan Jumlah Subjek...	63
Tabel 4.6 Distribusi Data Penyebaran Skala Penelitian.....	65
Tabel 4.7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	68
Tabel 4.8 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	68
Tabel 4.9 Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian.....	69
Tabel 4.10 Deskripsi Semester Subjek Penelitian.....	69
Tabel 4.11 Deskripsi Domisili Kampus Subjek Penelitian.....	70
Tabel 4.12 Deskripsi Domisili Tempat Tinggal Subjek Penelitian.....	70
Tabel 4.13 Deskripsi Organisasi yang Diikuti Subjek Penelitian.....	70
Tabel 4.14 Deskripsi Durasi Kegiatan Subjek Penelitian.....	71
Tabel 4.15 Deskripsi Durasi Tidur Subjek Penelitian.....	71
Tabel 4.16 Deskripsi Jumlah Program Kerja Subjek Penelitian.....	72
Tabel 4.17 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian.....	74
Tabel 4.18 Formulasi Kategorisasi.....	75
Tabel 4.19 Deskripsi Kategorisasi Stress Akademik Subjek Penelitian..	76
Tabel 4.20 Deskripsi Kategorisasi <i>Mental Toughness</i> Subjek Penelitian	77
Tabel 4.21 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	77
Tabel 4.22 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	78
Tabel 4.23 Hasil Hipotesis Variabel Penelitian dengan Regresi Sederhana.....	79
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	80
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	81
Tabel 4.26 Hasil Perbedaan <i>Mean</i> Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
Tabel 4.27 Hasil Perbedaan <i>Mean Mental Toughness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Berdasarkan Fakultas.....	83
Tabel 4.29 Hasil Uji Beda Berdasarkan Tingkat Semester.....	85
Tabel 4.30 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili Kampus.....	86

Tabel 4.31 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili Tempat Tinggal.....	87
Tabel 4.32 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Organisasi yang Diikuti.....	88
Tabel 4.33 Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Kegiatan.....	89
Tabel 4.34 Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Tidur.....	90
Tabel 4.35 Hasil Perbedaan <i>Mean</i> Stres Akademik Berdasarkan Durasi Tidur.....	90
Tabel 4.36 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Program Kerja.....	91
Tabel 4.37 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Mental Toughness</i> terhadap Stres Akademik.....	95
Tabel 4.38 Deskripsi Sumbangan Efektif Komponen <i>Mental Toughness</i> terhadap Stres Akademik.....	96
Tabel 4.39 Hasil Uji <i>Mean</i> Aspek Stres Akademik.....	96

PERAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA YANG MENGIKUTI ORGANISASI

Muhammad Abror Mirizon¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapatnya peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 229 mahasiswa aktif Universitas Sriwijaya yang masih berstatus aktif mengikuti organisasi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Variabel *mental toughness* diukur menggunakan skala psikologi yang disusun oleh peneliti yang mengacu pada komponen dari Clough dan Strycharczyk (2011). Sedangkan untuk mengukur variabel stres akademik, skala psikologi disusun berdasarkan aspek dari Bedewy dan Gabriel (2015).

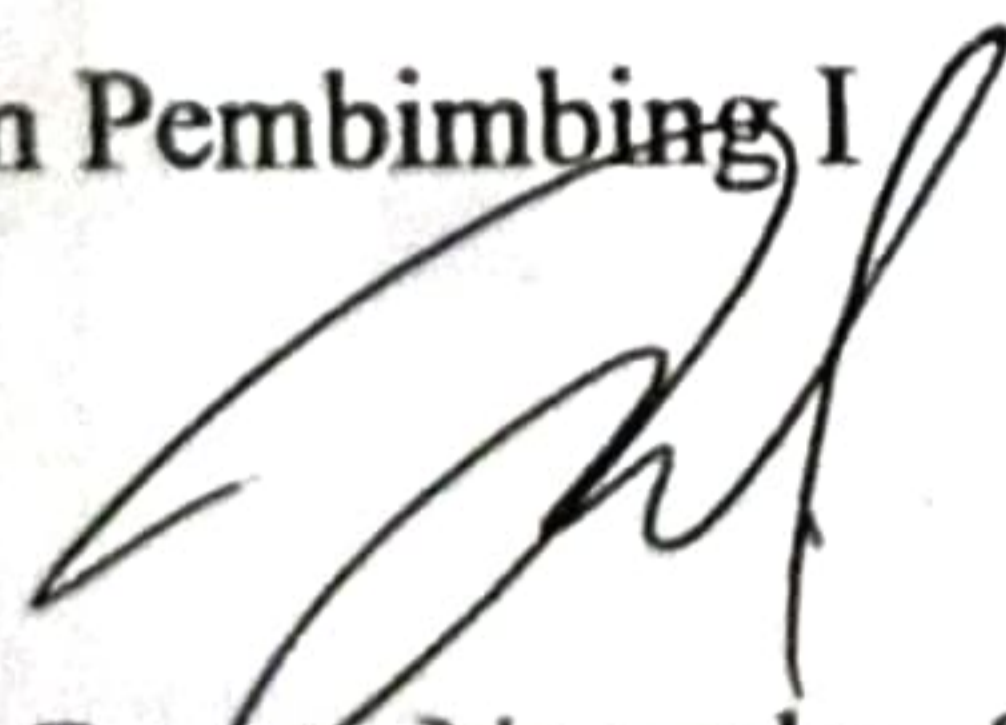
Didapatkan reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,875 untuk skala stres akademik, dan 0,914 untuk skala *mental toughness*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan *mental toughness* dan stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai $R = 0,754$. Analisis data tersebut mengindikasikan adanya peran dari *mental toughness* terhadap stres akademik. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil uji sumbangan efektif *mental toughness* menunjukkan kontribusi sebesar 57,1% terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi.

Kata Kunci : *Mental Toughness*, Stres Akademik

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001



Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF MENTAL TOUGHNESS IN ACADEMIC STRESS IN SRIWIJAYA UNIVERSITY STUDENTS WHO PARTICIPATES IN ORGANIZATIONS

Muhammad Abror Mirizon¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRACT

This study aims to find out whether there is a role of mental toughness in academic stress in Sriwijaya University students who join organizations. The hypothesis in this research is that there is a role of mental toughness in academic stress in Sriwijaya University students who join organizations.

Participants in this research were 229 active Sriwijaya University students who were still active members of the organization. The sampling technique used was purposive sampling. The mental toughness variable was measured using a psychological scale compiled by researchers referring to the components of Clough and Strycharczyk (2011). Meanwhile, to measure the academic stress variable, the psychological scale is prepared based on aspects from Bedewy and Gabriel (2015).

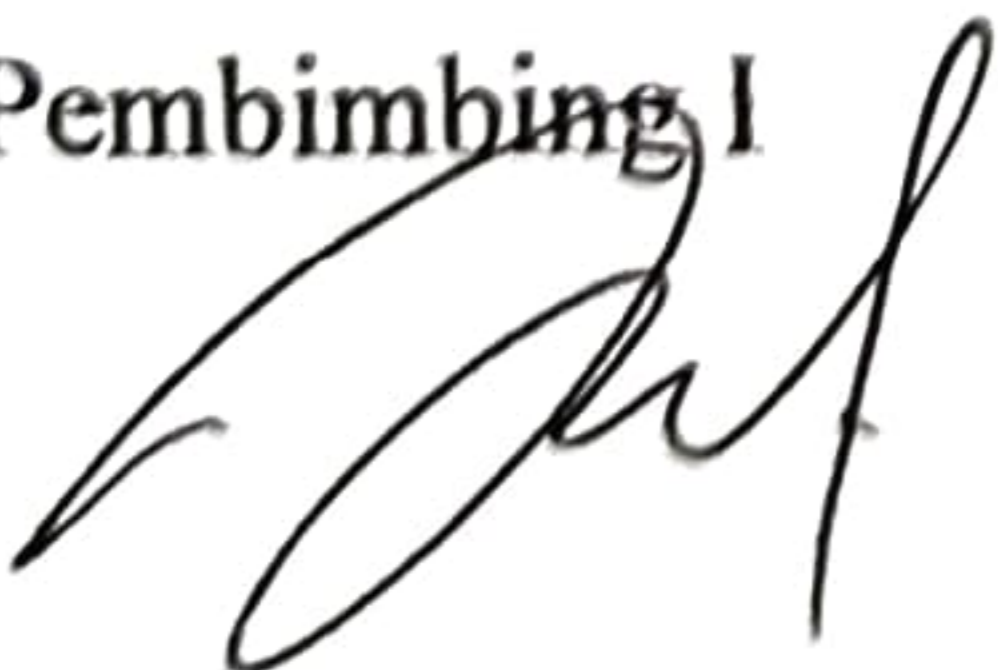
The result of cronbach's alpha reliability shows 0.875 for the academic stress scale, and 0.914 for the mental toughness scale. The results of the simple regression analysis show that mental toughness and academic stress have a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a value of $R = 0.754$. Analysis of this data indicates the role of mental toughness in academic stress. Thus, the hypothesis proposed in this research can be accepted. The results of the test on the effective contribution of mental toughness show a contribution of 57.1% to academic stress of Sriwijaya University students who join the organization.

Keyword : Mental Toughness, Academic Stress

¹Student at Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecturer at Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi


Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi bertujuan memperluas dan meningkatkan kehidupan lulusannya, sebagai persiapan agar mereka dapat terbentuk sebagai anggota masyarakat yang mempunyai kompetensi akademik dan profesional guna mengembangkan ilmu pengetahuan dengan mahasiswa sebagai peserta didik di dalamnya (Aprianto, Muntholib, dan Risnita, 2021).

Usia rata-rata mahasiswa di Indonesia umumnya berada di kisaran 18-25 tahun. Hal ini sesuai dengan tahap pendidikan tinggi yang biasanya berawal setelah menamatkan pendidikan tingkat sekolah menengah atas (SMA) di usia 18-19 tahun, dengan masa studi yang biasanya memakan waktu sekitar 4-5 tahun untuk jenjang S1 (BPS, 2023). Pada teori perkembangan oleh Santrock (2017), pada masa ini juga individu biasanya lebih dikenal dengan istilah atau tahap *emerging adulthood*, dimana individu mencari identitas diri, mengeksplorasi, dan bereksperimentasi dengan dunia di sekitarnya. Pada tahap ini juga, mahasiswa berupaya untuk mengeksplorasi diri untuk mencari identitas diri mereka, membangun hubungan sosial, mengembangkan kompetensi, dan mengemban tanggung jawab sosial (Hurlock, 1980).

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan berperan penting untuk membangun sumber daya manusia yang berorientasi pada pengembangan potensi peserta didik

supaya menjadi diri yang memiliki akhlak mulia, iman, dan ilmu, serta tampil sebagai rakyat yang bertanggung jawab dan demokratis. Tercapainya tujuan pendidikan tercermin dalam pencapaian akademik pada pelajar, yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan dari luar, yang diantara faktor dari luarnya adalah keikutsertaan pelajar dalam aktivitas keorganisasian di lingkungan masyarakat sekelilingnya(Slameto, 2010).

Mahasiswa dan organisasi memiliki keterkaitan yang erat, membentuk suatu ekosistem pendidikan yang dinamis dan berdaya (Gafur, 2015). Mahasiswa, sebagai agen pembelajaran, tidak hanya mengejar pengetahuan dalam kelas, tetapi juga terlibat aktif dalam kegiatan organisasi akademis (Gafur, 2015). Peran mahasiswa melampaui batas tradisional peserta didik, mengharuskan mereka untuk terlibat dalam diskusi, analisis, dan bahkan penelitian. Di sisi lain, organisasi mahasiswa dan kelompok akademis menyediakan platform bagi mahasiswa untuk menjalankan potensi mereka di luar kurikulum formal (Antariksawan, Lutfiana, Kresnayana, Keytimu, Sundayana, Widiarta (2021).

Keikutsertaan dalam organisasi ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan kepemimpinan, kerjasama, dan penerapan pengetahuan dalam konteks praktis (Gafur, 2015). Melalui partisipasi dalam organisasi, mahasiswa dapat memperoleh wawasan lebih dalam, membangun jejaring profesional, dan mengembangkan keterampilan yang mampu membantu mereka menjadi tenaga yang berdaya dalam dunia ilmiah dan profesional (Antariksawan et. al, 2021). Dengan demikian, hubungan yang saling memperkaya antara mahasiswa dan organisasi menciptakan lingkungan

belajar yang holistik, mencakup aspek akademis dan pengembangan diri, yang esensial untuk persiapan mereka dalam menghadapi tantangan di masa depan (Antariksawan et. al, 2021).

Mahasiswa juga mengikuti organisasi guna untuk memperluas relasinya, dimana alasan mahasiswa mengikuti organisasi di perguruan tinggi sangat bervariasi, yang mencakup berbagai motivasi yang melibatkan pengembangan pribadi, mental, dan akademis. Menurut data penelitian, banyak mahasiswa bergabung dengan organisasi untuk memperluas jejaring mental mereka, mengembangkan keterampilan kepemimpinan, dan mengejar minat atau hobi tertentu (Widyaputri, 2022). Selain itu, organisasi sering dianggap sebagai tempat untuk mendapatkan pengalaman praktis di luar ruang kelas, yang dapat meningkatkan keterampilan yang relevan untuk karir masa depan. Beberapa mahasiswa juga mencari peluang untuk terlibat dalam kegiatan amal atau sosial yang dapat memberikan dampak positif pada komunitas. Meskipun terdapat manfaat yang signifikan dari partisipasi dalam organisasi, ada juga konsekuensi yang perlu diperhatikan.

Keterlibatan dalam organisasi seperti BEM, UKM, dan Himpunan mahasiswa selama perkuliahan membawa kewajiban dalam menyelesaikan tugas-tugas program kerja tahunan depan (Antariksawan et. al, 2021). Berdasarkan wawancara awal pada beberapa mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi, jumlah program kerja yang ada serta tingkat kebesaran dari program-program tersebut dapat menjadi penentu terbebannya mahasiswa yang mengikuti organisasi secara akademik. Di luar level UKM dan BEM, pada

level himpunan mahasiswa seperti contohnya Ikatan Mahasiswa Sipil Universitas Sriwijaya (IMS) memiliki program kerja yang relatif besar maupun berat. Diantaranya menyatakan bahwa program seperti Interest Career Discussion, Pekan Olahraga Sipil, Field Trip, Bulan Keilmiahan dan Keolahragaan Teknik, dan banyak lainnya yang mengharuskan untuk turun ke lapangan untuk diadakan, ditambah lagi jika mereka juga harus menjalankan program dari luar organisasi mereka seperti diberi amanah oleh dosen ataupun universitas untuk ikut serta dalam suatu acara seperti Pengenalan Kehidupan Kampus yang di luar dari agenda mereka. Jika program-program tersebut tidak terlaksanakan dengan baik ataupun sama sekali, maka akan berdampak pada keberlangsungan dari organisasi tersebut pada masa kepengurusan selanjutnya. Tentunya hal ini akan menjadi tantangan bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi dimana mereka harus menghadapi beban akademik sekaligus berbagai kegiatan organisasi sebagai bagian atau bentuk dari tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa. Penelitian dari Musabiq dan Karimah (2018) memperkuat gagasan tersebut yang dimana padatnya kegiatan organisasi kemudian memakan waktu serta terbatasnya waktu untuk pekerjaan organisasi dapat memunculkan stres pada mahasiswa.

Mengacu kepada pedoman akademik Universitas Sriwijaya tahun 2022-2023, mahasiswa dituntut untuk mengambil sejumlah mata kuliah dalam bentuk satuan kredit semester (SKS) yang terhitung hingga 24 SKS per semesternya, serta persentase minimal keikutsertaan dalam kegiatan akademik sebanyak 80%, dimana mahasiswa dapat terancam tidak lulus pada suatu mata kuliah dan terpaksa mengulang pada tahun selanjutnya. Selain dari itu, mahasiswa

memiliki tuntutan untuk lulus kuliah dalam kurun waktu 7-10 semester, dimana hal ini akan menjadi ancaman bagi status kemahasiswaan mereka jika melebihi jangka waktu tersebut. Pernyataan serupa dinyatakan dalam penelitian Suminah dan Ciputri (2024) dimana tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses belajar mengajar berasal dari dosen, mata kuliah, cara perkuliahan, tugas perkuliahan, publikasi, dan ujian. Dalam menjalani tugas-tugas perkembangan ini, sering kali muncul masalah yang memicu stres. Dampak dari stres ini bervariasi, awal mulanya dari gejala ringan seperti kepala yang sakit dan nafsu makan hilang, sampai konsekuensi yang sangat serius (Musabiq dan Karimah, 2018). Hal ini sejalan dengan pernyataan Widyaputri (2022) yang menjelaskan apabila seorang mahasiswa mengambil bagian dalam organisasi dan tidak dapat menangani baik tugas-tugas organisasi maupun tugas-tugas perkuliahan dengan efektif, maka dapat berakhir pada terjadinya stres akademik.

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik diartikan sebagai persepsi mahasiswa tentang tekanan yang berhadapan dengan mereka, batasan waktu yang diberikan untuk tugas, beban tanggung jawab akademik yang diyakini berada di luar kemampuan mereka, serta kekhawatiran tentang ketidakpastian di masa depan. Disamping itu, Gadzella (1991) mendefinisikan stres akademik sebagai respon yang diberikan individu saat mengalami peristiwa-peristiwa akademik yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Sementara Ang dan Huan (2006) mengartikan stres akademik sebagai pandangan individu tentang harapan dirinya sendiri dan ekspektasi dari guru atau orang tua terkait kendala akademik. Adapun menurut Alvin (2007), stres akademik merupakan tekanan dalam konteks

akademik untuk mencapai keunggulan atau prestasi yang terus meningkat, sehingga individu merasa terbebani oleh tekanan tersebut.

Tidak hanya itu, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa juga meliputi adanya beban lain salah satunya adalah berasal dari kegiatan keorganisasian. Bagi mahasiswa yang berorganisasi, stres akademik tidak hanya berasal dari tekanan saat mengikuti perkuliahan di kelas. Gagasan ini sesuai dengan penelitian dari Ramadhani (2014) dengan menyebutkan bahwa permasalahan ketika mahasiswa terlibat dalam kegiatan organisasi seringkali menjadi pemicu utama dari tingkat beban yang mereka rasakan sehingga hal ini menyebabkan stres akademik. Stres akademik sendiri terjadi ketika mahasiswa merasakan tekanan dan tuntutan yang terus meningkat dalam mencapai prestasi akademis (Alvin, 2007).

Stres akademik meliputi beberapa aspek, dimana menurut Bedewy dan Gabriel (2015) yang terdiri dari *academic expectations*, yaitu ekspektasi individu terhadap situasi akademik yang dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungannya sendiri; *workload and examinations*, yaitu pandangan individu mengenai tugas akademik yang wajib dituntaskan dengan kurun waktu tertentu, serta pengalaman yang berkaitan dengan ujian dan evaluasi; dan *student's academic self-perception*, yang merupakan pandangan individu tentang kemampuan akademiknya dan keyakinan akan kesuksesan di masa depan dalam bidang akademik. Sementara Ang dan Huan (2006) menyatakan dua aspek dari stres akademik, yakni harapan akademik orang tua ataupun pengajar, yang merupakan reaksi dan perasaan individu terhadap tuntutan akademik yang diberikan oleh orang tua ataupun

pengajar; serta ekspektasi akademik dari diri sendiri, yang mencakup berbagai respons emosional, seperti stres, kecemasan, dan perasaan ketidakmampuan, terutama ketika individu tidak dapat memenuhi harapan yang ditetapkan oleh diri sendiri.

Menurut Bedewy & Gabriel (2015), faktor yang memicu stres akademik meliputi *pressures to perform, perceptions of workload and examinations, self perceptions*, dan *time restraints*. Sementara berdasarkan Alvin (2007), faktor stres akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor secara internal dan secara eksternal. Selain itu, faktor lainnya dari stres akademik seperti peristiwa negatif terhadap konsep diri, situasi yang tidak terkendali, peristiwa yang ambigu, dan beban tugas yang berlebihan dengan waktu yang terbatas (Taylor, 2009).

Kondisi stres akademik ini biasanya diawali dari sumber-sumber yang terjadi pada diri individu, yaitu adanya stres reaktif terjadi ketika tekanan dan tuntutan yang dihadapi seseorang melebihi kemampuannya, dengan stres kumulatif mengindikasikan bahwa respons terhadap stres tetap ada dan gejalanya semakin meningkat seiring berjalannya waktu, insiden kritis yaitu reaksi emosional yang kuat dan *posttraumatic* (Oon, 2007).

Pandian et. al (2022) menyatakan bahwa individu dapat mengendalikan emosi, menurunkan stres, mempengaruhi pola pikir, dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan jika memiliki *mental toughness* yang kuat. Mahasiswa dengan *mental toughness* tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa menjadi kewalahan. Mereka cenderung melihat tekanan sebagai tantangan

yang dapat diatasi daripada sebagai ancaman, yang membantu mereka tetap tenang dan terfokus.

Menurut Clough dan Strycharczyk (2011), *mental toughness* merupakan kualitas yang menentukan sebagian besar bagaimana orang menghadapi tantangan dan pemicu stres secara efektif dan tekanan terlepas dari keadaan yang ada. Sementara Gucciardi, Mallet, Hanton, Gordon, dan Temby (2015) mendefinisikan *mental toughness* sebagai kapasitas pribadi untuk menghasilkan kinerja subjektif dan objektif tingkat tinggi secara konsisten meskipun ada tantangan dan pemicu stres sehari-hari sebagai kesulitan yang signifikan. Sementara Gerber et al. (2012) mendefinisikan *mental toughness* sebagai kemampuan untuk menentukan, percaya diri fokus, dan terkendali di bawah tekanan dan stres.

Menurut Clough dan Strycharczyk (2011), terdapat empat komponen yang dimiliki oleh *mental toughness* yakni terdiri dari *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence*. Sementara itu Gucciardi et. al. (2015) menyatakan adanya 7 dimensi dari *mental toughness* yaitu *generalized self-efficacy*, *buoyancy*, *success mindset*, *optimistic style*, *context knowledge*, *emotion regulation*, dan *attention regulation*.

Menurut Middleton et. al. (2004), disebutkan bahwa terdapat 12 faktor yang dapat mempengaruhi *mental toughness*, yang terdiri dari efikasi diri, konsep diri, potensi, perhatian khusus akan tugas, ketekunan, keakraban tugas, keunggulan pribadi, nilai tugas, komitmen tujuan, kepositifan, minimisasi stres, dan perbandingan positif. Sementara itu, Lin et. al. (2017) menyatakan bahwa terdapat dua faktor *mental toughness*, yakni faktor genetik dan faktor lingkungan.

Mental toughness dapat dipandang sebagai faktor peningkat kemampuan untuk mengelola tuntutan. Individu dengan *mental toughness* tinggi memiliki peluang untuk mengelola tekanan dengan adaptif dalam menghadapi stres akademik, seperti problem-solving, planning, dan positive reframing, daripada strategi yang maladaptif (Pandian et. al, 2022). Menurut Namita, Rajneesh, Himanshu, Shubha, (2022), *mental toughness* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan, stres, serta tantangan kehidupan sehari-hari dengan efektif. *Mental toughness* melibatkan sejumlah keterampilan dan strategi psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menanggapi situasi sulit, menjaga keseimbangan emosional, serta tetap produktif dan berfungsi optimal. *Mental toughness* dapat meningkatkan keyakinan individu pada kemampuan mereka untuk menghadapi dan mengatasi tantangan akademik (Andreas, Grant, Richard, Panagiotis, 2021). Hal ini mempengaruhi mahasiswa dalam persiapan stres akademik mereka, mengurangi probabilitas untuk melihatnya sebagai ancaman dan menganggap tantangan yang bisa diatasi (Pandian et. al , 2022).

Mental toughness berkontribusi pada kemampuan individu untuk mempertahankan homeostasis psikologis dalam menghadapi stres akademik (Clough and Strycharczyk, 2011). Hal ini melibatkan kemampuan untuk tetap tenang, terkontrol, dan mempertahankan perspektif positif di tengah tantangan. *Mental toughness* merupakan komponen penting dari resiliensi psikologis (Andreas, Grant, Richard, Panagiotis, 2021). Hal Ini mempengaruhi sejauh mana mahasiswa dapat pulih dari stres akademik, memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal mereka, dan melanjutkan dengan komitmen terhadap tujuan

akademik mereka (Clough and Strycharczyk, 2011). *Mental toughness* memperkuat dampak dari *goal setting* dengan mempertahankan motivasi dan fokus pada tujuan di tengah tantangan. Ini membantu individu untuk tetap berkomitmen pada tujuan akademik mereka meskipun menghadapi stres (Andreas, Grant, Richard, Panagiotis, 2021).

Fenomena yang dilaporkan oleh penelitian Namita, Rajneesh, Himanshu, Shubha, (2022) mahasiswa dengan tingkat *mental toughness* yang tinggi menunjukkan ketahanan yang lebih baik selama periode ujian akhir, daripada mereka dengan tingkat rendah pada *mental toughness*. Mahasiswa dengan tingkat *mental toughness* tinggi lebih mungkin mengalami lebih rendah dalam stres, lebih sedikit kecemasan, dan performa akademik yang lebih baik selama ujian, karena mereka mampu tetap tenang, terorganisir, dan fokus meskipun dihadapkan pada tekanan tinggi. Kasus lain yang dapat menjadi acuan adalah mahasiswa dengan tingkat *mental toughness* memiliki kemampuan pemulihan yang cepat dari kegagalan akademik, seperti nilai buruk atau umpan balik negatif. Mahasiswa dengan *mental toughness* tinggi tidak hanya cepat bangkit kembali dari kekecewaan ini tetapi juga menggunakan pengalaman tersebut sebagai pelajaran untuk perbaikan di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Clough and Strycharczyk (2011) menyatakan terdapat hubungan negatif pada tingkat *mental toughness* dan stres akademik. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sementara itu, apabila tingkat *mental toughness*

rendah, maka tingkat stres akademik juga cenderung tinggi (Andreas, Grant, Richard, Panagiotis, 2021).

Selanjutnya, penelitian oleh (Andreas, Grant, Richard, Panagiotis, 2021) menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki dampak signifikan terhadap stres akademik. Kontribusi yang diberikan oleh *mental toughness* dalam penelitian ini bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi tingkat *mental toughness*, semakin rendah tingkat stres akademik individu. Di sisi lain, semakin rendah tingkat *mental toughness*, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami individu.

Studi lain oleh Richard, Anna, Kwaku, (2016) menyatakan terdapat korelasi antara *mental toughness* dan stres akademik cenderung lemah, dan *mental toughness* tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat stres akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres yang sedang dialami dapat berperan pada tingkat *mental toughness* individu, dan dampaknya tidak selalu bersifat negatif; hal ini sangat tergantung pada persepsi individu yang dapat memunculkan respon baik negatif maupun positif.

Andreas, Paul, Grant, Jeffrey, (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki *mental toughness* tinggi dapat mengelola emosi negatif. Mahasiswa dengan *mental toughness* kuat mampu menjaga emosi mereka tetap stabil dan menghindari kecenderungan untuk merespons secara emosional terhadap situasi stres, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih rasional dan efektif. Andreas, Paul, Grant, Jeffrey, (2020). Stres akademik bisa timbul dari nilai buruk atau umpan balik negatif. *Mental toughness* melibatkan kemampuan untuk pulih dari kegagalan tersebut, belajar darinya, dan terus berusaha mencapai

tujuan tanpa kehilangan motivasi. Mahasiswa yang memiliki *mental toughness* sangat baik dalam menetapkan tujuan yang realistis dan memiliki motivasi intrinsik yang kuat. Hal ini membantu mereka tetap fokus pada tujuan akademik mereka, meskipun menghadapi tantangan atau stres. *Mental toughness* membantu mahasiswa mempertahankan perspektif positif terhadap pendidikan mereka, melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini mendorong sikap pembelajaran seumur hidup dan keinginan untuk mengatasi hambatan dalam proses belajar. Kemandirian dan kepercayaan diri yang tinggi adalah karakteristik umum dari mereka yang memiliki *mental toughness*. Dalam konteks akademik, ini berarti bahwa mahasiswa mampu mengandalkan kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi kesulitan dan memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk berhasil. *Mental toughness* mempengaruhi motivasi dan perilaku promental. Kurangnya pengalaman dalam mengendalikan emosi dan mental dapat menyebabkan peningkatan stres akademik (Namita, Rajneesh, Himanshu, Shubha, 2022).

Manusia akan menghadapi banyak rintangan dalam kehidupannya. *Mental toughness* yang tinggi sangat diperlukan untuk bertahan dalam menghadapi semua rintangan yang ada terutama rintangan akademik. Hal yang serupa berlaku bagi mahasiswa, seperti yang disampaikan oleh Namita, Rajneesh, Himanshu, Shubha, (2022), bahwa tingkat *mental toughness* yang tinggi pada individu cenderung membuat lebih mudah mengendalikan emosi, tetap produktif, fokus, bahkan mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi. Sebaliknya, mahasiswa yang mendapati tingkat *mental toughness* yang rendah sulit

mengendalikan emosi secara baik dan kesulitan dalam mengelola kehidupan mereka secara efektif (Andreas, Paul, Grant, Jeffrey, 2020). Penjelasan lebih lanjut menunjukkan bahwa ketika mahasiswa kurang memiliki *mental toughness*, konsekuensinya mereka akan memiliki menghabiskan waktu dalam keterpurukan bahkan keluar dari zona akademis (Andreas, Paul, Grant, Jeffrey, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran *Mental Toughness* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti Organisasi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu, wawasan, serta pengetahuan yang bermanfaat di bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi

Penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan pengetahuan terhadap mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan memahami pentingnya meminimalisir stres yang dirasakan.

b. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi untuk orang tua supaya lebih memahami urgensi *mental toughness* pada anak-anaknya agar tidak terjadi stres akademik.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menyuguhkan pemahaman agar institusi dapat mengembangkan program dukungan yang lebih efektif, merancang kebijakan pendidikan yang lebih menyeluruh, meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif untuk

meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan acuan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian pertama berjudul "Academic Self-Efficacy with Academic Stress in Final Year Students" oleh Christy dan Soetjningsih yang diterbitkan oleh Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 12 No 1, Maret 2024. Studi ini mengkaji stres akademik, efikasi diri, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Beberapa artikel lain juga menginvestigasi korelasi pada efikasi diri dan stres akademik, termasuk strategi manajemen stres bagi mahasiswa tahun terakhir yang tengah menyusun tesis. Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan stres akademik di mahasiswa tingkat akhir, terutama mahasiswa dari NTT yang sedang menulis skripsi. Tingginya efikasi diri akademik diasosiasikan dengan rendahnya tingkat stres akademik, dan sebaliknya. Efikasi diri akademik berkontribusi sebesar 47% terhadap variasi tingkat stres akademik. Kurangnya dukungan akademik serta intensitas bimbingan dari dosen dapat meningkatkan stres akademik di mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Studi ini

mendukung teori stres transaksional yang menyatakan bahwa stres dipengaruhi oleh penilaian kognitif individu. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel dan metode pengumpulan data.

Penelitian kedua berjudul “Mental Toughness in Education: Exploring Relationships with Attainment, Attendance, Behaviour and Peer Relationships” oleh St Clair-Thompson et al. pada tahun 2015 yang mengkaji hubungan antara ketangguhan mental dan berbagai aspek pengalaman pendidikan mahasiswa, seperti prestasi akademik, kehadiran, perilaku di kelas, dan hubungan dengan teman sebaya. Melalui serangkaian studi, para peneliti menemukan bahwa elemen-elemen ketangguhan mental, terutama kepercayaan diri dalam kemampuan pribadi dan antarpribadi, memiliki dampak signifikan terhadap hasil-hasil tersebut. Temuan menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan komitmen, kendali hidup, dan kepercayaan diri dapat berpotensi memperbaiki perjalanan pendidikan mahasiswa. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya ketangguhan mental dalam konteks pendidikan dan menunjukkan bahwa ketangguhan mental dapat digunakan untuk meningkatkan keberhasilan akademis dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk memperdalam pemahaman tentang ketangguhan mental dalam pendidikan dan untuk mengembangkan intervensi yang efektif.

Penelitian ketiga berjudul “Academic Stress of Students at Universities and Colleges of Technology” oleh Lin dan Chen pada tahun 2009 yang berfokus pada stres akademik di kalangan mahasiswa, khususnya di bidang teknologi. Dengan mengidentifikasi tujuh faktor utama penyebab stres melalui wawancara

dan kuesioner, seperti stres dari dosen, tekanan hasil akademik, dan manajemen waktu, penelitian ini mengungkap berbagai sumber stres yang dihadapi mahasiswa. Menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat stres serta merujuk pada penelitian terdahulu tentang stres dan mekanisme coping, studi ini menekankan pentingnya pendidik memahami dan menangani penyebab stres ini untuk memberikan dukungan yang memadai dan tindakan pencegahan. Kesimpulan penelitian ini menyoroti dampak signifikan stres akademik terhadap kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa, menekankan perlunya strategi coping yang efektif dan sistem dukungan yang kuat.

Penelitian keempat berjudul “Peran Mindset terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa” oleh Adelina, Analya, dan Anggelia pada tahun 2022 yang membahas pengaruh komponen pola pikir individu yaitu kontrol, tantangan, komitmen, dan kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menyoroti bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi memiliki keyakinan pada kemampuan mereka, yang memungkinkan mereka mengambil risiko dan keluar dari zona nyaman. Mahasiswa ini mampu memanfaatkan keterampilan dan pengetahuan mereka secara efektif, mengurangi ketakutan akan kegagalan, dan meningkatkan motivasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan mereka, yang dapat menghambat kinerja mereka ketika menghadapi tantangan. Studi ini menunjukkan bahwa pola pikir positif, terutama dalam melihat tantangan sebagai peluang, berkorelasi signifikan dengan keberhasilan dalam beradaptasi terhadap perubahan dan mencapai tujuan.

Selain itu, faktor lain seperti motivasi, karakter pribadi, lingkungan, dan keterampilan psikologis juga berperan penting dalam keberhasilan mahasiswa.

Penelitian kelima berjudul “Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review” oleh Lin, Mutz, Clough, dan Papageorgiou pada tahun 2017 yang membahas ketangguhan mental, yang dicirikan oleh kontrol, komitmen, tantangan, dan kepercayaan diri, dan merupakan konsep yang berbeda dari resiliensi. Individu dengan ketangguhan mental tinggi cenderung menunjukkan kemampuan bersosialisasi yang baik, tingkat kecemasan rendah, dan pendekatan proaktif terhadap tantangan. Meskipun ada beberapa kesamaan dengan ketahanan, ketangguhan mental lebih menekankan pada kepercayaan diri dan keterampilan interpersonal, dan sering diukur menggunakan MTQ48. Perdebatan akademis masih berlangsung mengenai apakah ketangguhan mental merupakan sifat yang stabil atau pola pikir situasional, yang berdampak pada pengaturan kinerja tinggi. Para peneliti terus mengeksplorasi struktur faktor dan kemampuan beradaptasi ketangguhan mental dalam berbagai lingkungan..

Penelitian keenam berjudul “Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda” oleh Robotham pada tahun 2008 yang mengkaji topik stres di kalangan mahasiswa pendidikan tinggi. Studi ini mengidentifikasi berbagai sumber stres yang dialami oleh mahasiswa, seperti tekanan akademis, masalah keuangan, dan tantangan transisi ke kehidupan universitas. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman dan penanganan stres mahasiswa melalui penelitian kualitatif dan studi longitudinal untuk menciptakan intervensi

manajemen stres yang efektif. Selain itu, penelitian ini membahas dampak stres terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, kinerja akademik, dan mekanisme coping yang digunakan. Penelitian ini juga mengeksplorasi perbedaan gender dalam pengalaman stres serta peran dukungan sosial dalam mengelola stres. Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya universitas untuk memprioritaskan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa dengan menyediakan sistem dukungan dan sumber daya yang memadai untuk manajemen stres.

Penelitian ketujuh berjudul “Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa” oleh Bella Khansa Puspita dan Dewi Kumalasari pada tahun 2022 yang meneliti hubungan antara penundaan dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Melibatkan 204 peserta, penelitian ini menemukan adanya korelasi positif dengan tingkat sedang antara penundaan dan stres akademik. Studi ini menyoroti tingginya tingkat penundaan dan stres yang dialami mahasiswa kedokteran dan menggarisbawahi dampak negatif potensial terhadap kinerja akademik mereka. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk menggunakan sampel yang lebih besar serta mengakui keterbatasan yang dihadapi dalam pengumpulan data selama pandemi Covid-19. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang hubungan antara penundaan dan stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran dan memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Penelitian kedelapan berjudul “Academic Success: The Role of Mental Toughness in Predicting and Creating Success” oleh Stock, Lynam, dan Cachia

pada tahun 2018 yang memberikan gambaran komprehensif mengenai peran ketangguhan mental dalam memprediksi dan mendorong keberhasilan akademik di kalangan mahasiswa psikologi. Laporan ini menyelidiki perbedaan gender dalam hubungan antara ketangguhan mental dan prestasi akademis, dengan mencatat bahwa komitmen berkorelasi dengan kesuksesan akademis pada laki-laki, sementara kepercayaan diri terhadap kemampuan lebih berkaitan dengan kesuksesan pada perempuan. Studi ini menyoroti pentingnya pengendalian hidup dalam mencapai keberhasilan akademis dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai disparitas gender serta keterampilan kerja. Selain itu, laporan ini mengeksplorasi hubungan antara ketahanan dan ketangguhan mental, serta menekankan pentingnya mengintegrasikan keterampilan kerja ke dalam kurikulum akademik. Secara keseluruhan, artikel ini menawarkan wawasan berharga mengenai dinamika kompleks antara ketangguhan mental, kinerja akademik, dan variasi gender dalam konteks pendidikan.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan penelitian mengenai peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa mempunyai beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu, namun belum ada penelitian yang membahas mengenai peran *mental toughness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti organisasi. Penelitian ini menonjolkan perbedaan dalam subjek, variabel bebas, variabel terikat, metode pengukuran, dan lokasi penelitian, sehingga memastikan keaslian dan keunikan penelitian ini yang dapat dipertanggungjawabkan

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2022). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089-16105.
- AIESEC in Indonesia. (2022, Agustus 28). *Bergabung dengan AIESEC, Organisasi Kepemudaan Internasional!*. <https://aiesec.or.id/aiesec-organisasi-kepemudaan-internasional>. Diakses pada 20 Juni 2024
- Aisyah, D., Hasanuddin, & Munir, A. (2023). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Mental Sciences (JEHSS)*.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 08.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, 27(1), 23–28. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. UMM Press.
- Anisah, S., & Suara, M. (2022). Hubungan efikasi diri dan beban kerja akademik dengan stres magang keperawatan. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(2).
- Ang, R. P., Huan, V. S., & Braman, O. R. (2007). *Factorial structure and invariance of the academic expectations stress inventory across hispanic and chinese adolescent samples*. 38(1), 73–87. doi:10.1007/s10578-006-0044-3
- Ang, R. P., & Huan, V. S., (2006). *Academic expectations stress inventory: development, factor analysis, reliability, and validity*. *Educational and Psychological Measurement*. 66. 522.

- Antariksawan, Lutfiana, Kresnayana, Keytimu, Sundayana, Widiarta, dkk. (2021) Inovasi pembelajaran berbasis blended learning di keperawatan. Media Sains Indonesia.
- Andreas. S., Grant. B. M., Richard G. Cowden & Panagiotis Koutakis (2023) *Conceptualizing, measuring, and training mental toughness in sport: Perspectives of master strength and conditioning coaches*, Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 17:1, 1-28, DOI: 10.1080/19357397.2021.1989278.
- Andreas. S., Paul J. Deal, Grant B. Morgan, Jeffrey S. Forsse. (2021). *Can athletes be tough yet compassionate to themselves? Practical implications for NCAA mental health best practice no. 4.* | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244579> D
- Aprianto, I., Muntholib., & Risnita. (2021) Manajemen public relations analisis citra perguruan tinggi keagamaan islam. Penerbit Lakeisha.
- Arabzadeh, M., Kadivar, P., Nikdel, F., Kavousian, J., & Hashemi, K. (2012). *The relationship of self-regulation and self-efficacy with academic stress in University students*. International Journal of Education and Psychology in the Community IJEPC, 2 (2).
- Aryani, Farida (2016) *Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika, Makassar. ISBN 978-602-7629-80-6 (In Press)
- Astari, A. Z. ., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa . *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Aza, I., N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan mental, self esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar, 2012
- Azwar, S. (2021). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar, 2021
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy - the exercise of control*. W.H. Freeman and Company
- Baron, A.R & Byrne, D. (2003). Psikologi mental jilid 1. Edisi 10. Airlangga45

- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148
- Bassett, S. M., Lupis, S. B., Gianferante, D., Rohleder, N., & Wolf, J. M. (2015). Sleep quality but not sleep quantity effects on cortisol responses to acute psychosocial stress. *Stress*, 18(6), 638–644. <https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1087503>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Clough, P. J., Lemola, S., Sadeghi Bahmani, D., Puhse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2016). During early to mid adolescence, moderate to vigorous physical activity is associated with restoring sleep, psychological functioning, mental toughness and male gender. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 426–434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1167936>
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan negara pembangunan*. Pustaka Alvabet
- Budiman, A., & Diaz, A., B. (2019). Hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 638-644.
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia
- Cahyani, D. I. G. & Mastuti, E. (2022). Pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*.
- Christy, L. E. A., & Soetjningsih, C. H. (2024). Academic Self-Efficacy with Academic Stress in Final Year Students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129-135.
- Clough, P. & Strycharczyk, D. (2011). *Improving Mental Toughness*. Kogan Page. London.

- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). *Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. Frontiers in Psychology, 7*.
- Desmita. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. PT Remaja Rosdakarya
- Dietch, J. R., & Taylor, D. J. (2021). Evaluation of the Consensus Sleep Diary in a community sample: comparison with single-channel electroencephalography, actigraphy, and retrospective questionnaire. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 17(7)*, 1389–1399. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9200>
- Djaali & Mulyono, P. (2008). Pengukuran dalam bidang pendidikan. PT. Grasindo.
- Duli, N. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif: beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS. CV. Budi Utama.
- Durand, M. V., & David, B. (2006). Intisari psikologi abnormal. Pustaka Pelajar
- Dwidiyanti, M., Wiguna, R. I., & Ningsih, H. E. W. (2018). Gambaran risiko gangguan jiwa pada korban bencana alam gempa di lombok Nusa Tenggara Barat. *Holistic Nursing and Health Science, 1(2)*, 82-91.
- Fajrian. (2021). Diduga stres tugas kuliah, mahasiswi di Yogya bunuh diri. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Gadzella, B. M. (1991) *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Author.
- Gafur, H. (2015). Mahasiswa & dinamika dunia kampus. CV. Rasi Terbit.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia, 8(1)*, 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2018). Mental toughness, stress, and physical activity in adolescents: A longitudinal study from Switzerland. *Journal of Psychological Research, 43(2)*, 69-81. doi:10.1016/j.psychres.2018.01.010
- Gregory, J. R. (2010). Tes psikologi, sejarah prinsip dan aplikasi. Erlangga.

- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gultom, F., Hernawaty, & Nababan, R. (2021). Metodologi penelitian kuantitatif. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A. & Jetten, J. (2015). *Mental toughness and health*. Encyclopedia of geropsychology. Vol. 46, No. 1.
- Hermawan, A., & Yusran, H. L. (2017). Penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif. Kencana.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. doi:10.2147/NSS.S62907
- Hidayat, E., I., Ramli., M. & Setiowati, A., J. (2021). Pengaruh *self efficacy*, *self esteem*, dukungan mental terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Journal Psikogenesis*.
- Jose, P., & Lim, B. T. (2014). *Mental toughness predicts lower loneliness and depressive symptoms over time in adolescents*. *Open Journal of Depression*. Vol. 3, No. 4.
- Kadir (2016). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Raja Grafindo Persada.
- Kartika. (2021). Keperawatan bencana efektivitas pelatihan bencana pre hospital gawat darurat dalam peningkatan efikasi diri kelompok siaga bencana dan non siaga bencana. Deepublish.
- Kementerian Kesehatan Indonesia (2021). Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>. Diakses pada 8 Juni 2024
- Kennett, D. J., Quinn-Nilas, C., & Carty, T. (2020). The indirect effects of academic stress on student outcomes through resourcefulness and perceived

- control of stress. *Studies in Higher Education*, 46(11), 2460–2472.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1723532>
- Kristiyani, T. (2016). *Self-regulated learning: konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Kurniawan, H. (2021). Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian. Deepublish
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Liddon, L., Kinglerlee, R. and Barry, J.A. (2018), Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *Br J Clin Psychol*, 57: 42-58.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12147>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 258950
- Lubis, Z. (2021). Statistika terapan untuk ilmu-ilmu mental dan ekonomi. Andi.
- Macrynika, N., Miranda, R., Soffer, A. (2018). *Mental toughness , stressful life events, and self-injurious thoughts and behaviors among young adults*.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.09.008> 0010-440X/© 2017 Elsevier Inc. All rights reserved.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di masa pandemi COVID-19. *Journal Riset Psikologi*, 1 [doi.org/https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461](https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461)
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, April 2016, Volume 5(2), 296-302.

- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. (2016). *The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress*. *Procedia - Mental and Behavioral Sciences*, 217 doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.063
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20 (2), 74.
- Murod, A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA "X". *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 74-84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41968>
- Mrug. Sylvie, Tyson. Anna, Turan. Bulent, Granger. Douglas A (2016). Sleep problems predict cortisol reactivity to stress in urban adolescents. *Physiology & Behavior*, Volume 155, 2016, Pages 95-101, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.12.003>.
- Namita. Rajneesh, Himanshu, Shubha. (2022). *Mental toughness for employees: towards conceptual clarity and scale development*. Volume 72 Issue 6. ISSN: 1741-0401
- Nguyen, M. H., Le, T. T., & Meirmanov, S. (2019). *Stress, acculturative stress, and mental toughness among international university students in Japan: a statistical investigation*. *Sustainability* 2019, 11, 878; doi:10.3390/su11030878.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Olejnik, S. N. L & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2nd edition how TO study, survive, and succeed in college*. Macmillan Publishing
- Oon, Alvin Ng Lai (2007). *Mengatasi stres belajar=handling study stres*. Elex Media Komputindo.
- Ormrod, J. E. (2008). *Educational psychology: Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Erlangga.

- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang. Erlangga.
- Pandian, R. S., Kumar, V. B., Kannan, M., Gurusamy, G., dan Lakshmi, B. (2022). "Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve" *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, vol. 34, no. 4, 2023, pp. 409-418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Parker, P. D., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2018). Factors predicting academic stress in university students. *Educational Psychology Review*, 30(1), 181-204. doi:10.1007/s10648-018-9442-5
- Pinugu, J. N. (2013). College self-efficacy and academic satisfaction moderated by academic stress. *The International Journal of Research and Review*. 10. 34-51.
- Poole, H., Khan, A., Smith, A. C., & Stypulkowski, A. (2023). *The importance of others: the link between stress and mental toughness in university students*. Volume 14 | Issue 1. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87..
- Putri, G. A. N., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Putri & Sawitri. (2017). Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.

- Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik pada siswa kelas akselerasi SMA Negeri 1 Bireun (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ramadhani, B. S. (2020). Hubungan antara kepribadian *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Ramadhani, R., & Bina, N., S. (2021). Statistika penelitian pendidikan: analisis perhitungan matematis dan aplikasi SPSS. Kencana.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher education*, 56, 735-746.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Bumi Aksara.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan *self-efficacy* dan dukungan mental teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI pada SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. 2(3), 87–95
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent* perkembangan remaja. Erlangga
- Santrock, J.W. (2008). *Lifespan-development*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development*. In McGraw-Hill (13th ed., Vol. 4, Issue 1). McGraw-Hill
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychomental interaction, 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, (2006). *Health psychology: biopsychomental interaction*. USA: John Waley & Sons, In
- Sarwono, S. W. (1978). Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan protes mahasiswa. Bulan Bintang.
- Sarwoto (2010). *Dasar-dasar organisasi dan manajemen*. Ghalia Indonesia
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). *Linking mental toughness to loneliness: The mediating role of subjective happiness*. Elsevier. Vol. 97.
- Setyorini, I. (2019). Survei: tugas kuliah jadi sumber utama stres di kalangan mahasiswa.

<https://www.kompas.id/baca/muda/2019/07/03/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-di-kalangan-mahasiswa>

- Siagian, S., P. (2012). Teori pengembangan organisasi. Bumi Aksara
- Siallagan, D.F. (2011). Fungsi dan peranan mahasiswa. UNIB.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan *self-efficacy* dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Slameto. (2010). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Sopacua, Theograta & Novanto, Yusak. (2023). KETANGGUHAN MENTAL STUDENT-ATHLETE BOLA BASKET: MENGANALISIS SUMBER DAN PERANAN DUKUNGAN SOSIAL. 21. 38-50. 10.47007/jpsi.v21i2.328.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886-907.
- Stock, R., Lynam, S., & Cachia, M. (2018). Academic success: the role of mental toughness in predicting and creating success. *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 429-433.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Taufik, Taufik & Ifdil, Ifdil. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1. 143. 10.29210/12200.
- Taylor, E., S. (2009). *Health psychology*. (Seventh Edition). Mcgraw Hill.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20-27.
- Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: Dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep

- restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26(2), 117-126.
doi:10.1093/sleep/26.2.117
- V, Roopa & Aruna (2017). *Influence of self-efficacy and academic stress on process skills in physics of higher secondary school students in malappuram and kozhikode districts*. *IOSR Journal of Humanities and Mental Science*. 22. 69-73. 10.9790/0837-2202056973.
- Wulandari, S. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Widyaputri, C., I. (2022). Manajemen waktu dan efikasi diri pada akademik <https://kumparan.com/chrestella-ivana-widyaputri/manajemen-waktu-dan-efikasi-diri-pada-akademik-1zIv4qp56ki/4>
- Yakup & Ersan (2019). *Investigation of the relationship between mental toughness level and just world beliefs of prospective teachers*. *Asian Journal of Education and Training*. Vol. 5, No. 1.
- Yolandah, & Rozali, Y., A. (2022). Pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring di masa pandemi pada Siswa SMP di DKI Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas ESA Unggul.
- Yusuf, N. M. ., & Yusuf, J. M. . (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik . *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zimmerman, B., J. (1990). *Self-regulated learning and academic achievement: an overview*. *Journal of Educational Psychology*. 25 (1), hlm 3-17.