Gambaran Kecenderungan *Hyper-independence* pada Mahasiswa

Vera Yolanda Gustin*[1], Desi Nurwidawati[2], Nisrina Nurika Agustin[3]
[1,2]Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
[3]University at Albany, State University of New York
E-mail: vera.22084@mhs.unesa.ac.id, desinurwidawati@unesa.ac.id

Article Info
Article History
Received: 2025-11-05
Revised: 2025-12-19
Published: 2026-01-02

Keywords:
Hyper-independence;
University Students;
Mental Health;
Gender.

Abstract
This study aims to explore the level of hyper-independence among students based on gender using a comparative quantitative approach. The study involved 214 students selected using purposive sampling techniques. The measurement tool used was the Hyper-Independence Scale, which had been translated and adapted into Indonesian in accordance with the guidelines of the International Test Commission (ITC). The data were analyzed using an Independent Samples t-Test after checking the homogeneity of variance using Levene's Test (F = 0.091; p = 0.763). The t-Test results showed that there was no significant difference between male and female students (t = 0.441; df = 212; p = 0.660). Although some items showed slightly higher scores for male students, these differences were not significant overall. These findings indicate that the patterns across all hyper-independence indicators tend to be similar between the two genders. The implications of this study emphasize the importance of developing educational programs and academic guidance that support healthy student independence, while preventing the emergence of hyper-independence, so that the psychological well-being of male and female students is maintained during their studies.

Artikel Info
Sejarah Artikel
Diterima: 2025-11-05
Direvisi: 2025-12-19
Dipublikasi: 2026-01-02

Kata kunci:
Hyper-independence;
Mahasiswa;
Kesehatan Mental;
Gender.

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran tingkat *hyper-independence* mahasiswa berdasarkan gender dengan menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Penelitian melibatkan 214 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang dipakai adalah *Hyper-Independence Scale*, yang telah diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia sesuai panduan *International Test Commission* (ITC). Data dianalisis menggunakan *Independent Samples t-Test* setelah dilakukan pengecekan *homogenitas varians* melalui *Levene's Test* (F = 0,091; p = 0,763). Hasil uji *t-Test* menampilkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa Laki-laki dan Perempuan (t = 0,441; df = 212; p = 0,660). Meskipun beberapa item menunjukkan skor mahasiswa Laki-laki sedikit lebih tinggi, perbedaan ini tidak signifikan secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola pada seluruh indikator *hyper-independence* cenderung setara antara kedua gender. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan program pendidikan dan bimbingan akademik yang mendukung kemandirian mahasiswa secara sehat, sekaligus mencegah munculnya *hyper-independence*, sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa Laki-laki dan Perempuan tetap terjaga selama perkuliahan.

I. PENDAHULUAN

Pada masa kuliah, mahasiswa berada pada fase hidup yang menuntut mereka untuk mulai mengatur diri sendiri dan berani mengambil keputusan tanpa banyak bergantung pada orang lain (Rasyid et al., 2023). Perubahan tuntutan akademik, jadwal yang lebih fleksibel, dan dinamika sosial yang lebih kompleks sering kali membuat mereka terdorong untuk menunjukkan bahwa mereka mampu berdiri sendiri (Baik et al., 2019). Namun, pada beberapa mahasiswa, dorongan untuk mandiri ini dapat bergeser menjadi sesuatu yang lebih ekstrem. Mereka cenderung merasa harus menyelesaikan semua urusan seorang diri, bahkan ketika bantuan sebenarnya tersedia dan tidak ada yang menuntut mereka untuk melakukannya (Tanasugarn, 2025).

Kecenderungan tersebut dikenal sebagai *hyper-independence*, dan pola ini bukan hanya memengaruhi cara mereka belajar, tetapi juga bagaimana mereka berinteraksi dengan teman dan dosen. Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang terjebak dalam pola ini bisa menjadi terlalu tertutup, menolak kerja kelompok, atau merasa tidak nyaman menerima bantuan karena takut terlihat lemah. Menurut Askaree et al. (2025) *hyper-independence* terdiri dari tiga indikator utama. *Excessive self-reliance* menggambarkan kecenderungan individu untuk terlalu meng-

andalkan diri sendiri, bahkan ketika bantuan sebenarnya diperlukan. *Resistance to help or support* merujuk pada penolakan atau ketidaknyamanan dalam menerima dukungan karena dianggap mengurangi kendali atau menampilkan kelemahan. Sementara itu, *avoidance of interpersonal dependency* menunjukkan kecenderungan menghindari kedekatan atau ketergantungan emosional pada orang lain, sehingga individu menjaga jarak agar tetap terlihat mandiri dan tidak rentan.

Situasi seperti ini dapat menyulitkan, terutama dalam konteks perguruan tinggi di mana kemampuan bekerja mandiri memang penting, tetapi tetap harus diimbangi dengan kemampuan untuk berkolaborasi dan memanfaatkan dukungan yang ada (Hamuni et al., 2022). Kondisi ini menjadi semakin problematis ketika dikaitkan dengan temuan bahwa mahasiswa Indonesia, meskipun menghadapi tekanan akademik yang tinggi, masih menunjukkan ketakutan berada pada kategori sedang dalam mencari bantuan psikologis dan sering merasa malu, takut dianggap bermasalah, atau khawatir menerima label negatif jika meminta bantuan ke lingkungan (Amellia et al., 2023).

Dalam budaya Indonesia, cara anak Laki-laki dibesarkan sering kali mengarah pada penekanan bahwa mereka harus kuat, tahan banting, dan mampu mengurus masalahnya sendiri. Sejak kecil mereka terbiasa mendengar bahwa seorang Laki-laki "tidak boleh lemah", sehingga meminta bantuan kerap dianggap memalukan (Maghfiro & Sadewo, 2025). Nilai-nilai seperti ini dibentuk oleh konstruksi maskulinitas yang terus diwariskan dan dipertegas melalui keluarga maupun lingkungan sosial (Widianingsih & Afrizal, 2024). Tekanan semacam ini membuat sebagian Laki-laki tumbuh dengan kecenderungan menjaga jarak dari bantuan orang lain, bahkan ketika sebenarnya mereka membutuhkannya. Temuan Affiat et al. (2024) juga menunjukkan bahwa di banyak komunitas Indonesia, Laki-laki masih ditempatkan pada posisi sebagai pengambil keputusan, sehingga tuntutan untuk selalu terlihat tegar semakin kuat.

Sementara itu, pengalaman Perempuan dalam proses sosialisasi sering kali berbeda. Mereka lebih banyak diajak untuk menjalin hubungan, bekerja sama, dan bersandar pada komunikasi yang hangat. Pola seperti ini membuat Perempuan lebih terbiasa melibatkan orang lain ketika menghadapi persoalan, tanpa merasa bahwa hal tersebut mengurangi nilai dirinya. Dalam temuan Widianingsih dan Afrizal (2024), stereotip feminin yang menekankan kelembutan dan sensitivitas emosional masih cukup kuat di lingkungan keluarga maupun pendidikan. Akibatnya, bentuk kemandirian Perempuan biasanya tetap diiringi kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang sekitar mereka.

Meskipun perbedaan perilaku kemandirian antara Laki-laki dan Perempuan sering terlihat dalam kehidupan mahasiswa, penelitian yang betul-betul meneliti kaitannya dengan *hyper-independence* masih sangat sedikit. Kekosongan penelitian ini sebenarnya menunjukkan bahwa topik tersebut masih membutuhkan bukti yang lebih jelas, terutama untuk memahami bagaimana perbedaan gender dapat membentuk kecenderungan *hyper-independence*. Pemahaman yang lebih tajam mengenai hal ini penting, karena hasilnya dapat membantu kampus maupun layanan konseling merancang bentuk pendampingan yang selaras dengan kebutuhan mahasiswa, bukan hanya secara umum, tetapi juga sesuai dengan karakteristik gender masing-masing.

Dalam studi ini, pendekatan yang diterapkan ialah kuantitatif dengan analisis komparatif. Instrumen utama berupa skala *hyper-independence* yang telah diadopsi ke bahasa Indonesia dari skala asli yang dikembangkan Askaree et al. (2025), dengan mengacu pada pedoman *International Test Commission* (ITC) sehingga skala yang digunakan tetap layak, konsisten, dan sesuai konteks budaya (Bartram et al., 2021). Penyesuaian ini penting karena alat ukur yang dikembangkan di konteks budaya Barat tidak selalu langsung sesuai ketika digunakan pada populasi Indonesia. Perbedaan nilai budaya, pola relasi sosial, serta cara individu memaknai kemandirian dapat memengaruhi cara butir-butir instrumen dipahami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *hyper-independence* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kecenderungan *hyper-independence* pada mahasiswa ditinjau dari gender, serta menjadi dasar pengembangan strategi pendampingan dan layanan konseling yang lebih sesuai dengan karakteristik mahasiswa.

II. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif komparatif guna menguji perbedaan tingkat *hyper-independence* pada mahasiswa berdasarkan gender. Selain bertujuan untuk melakukan analisis komparatif, penelitian ini juga melibatkan proses adaptasi instrumen psikologis ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen yang digunakan adalah *Hyper-Independence Scale* yang dikembangkan oleh Askaree et al. (2025). Skala tersebut diadaptasi mengikuti pedoman *International Test Commission* (ITC) mengenai adaptasi alat ukur lintas budaya (Bartram et al., 2021).

Tabel 1. Pedoman *International Test Commission* (ITC)

Aspek	Pedoman
Pra-kondisi	Mengajukan permohonan kepada pengembang instrumen asli untuk mendapatkan persetujuan sebelum melakukan penerjemahan dan penyesuaian alat ukur ke bahasa lain.
Pengem-bangan Tes	a. Meninjau perbedaan bahasa, dan budaya melalui ahli. b. Membuktikan kesetaraan makna instruksi dan item. c. Membuktikan kesesuaian format, skala, dan prosedur administrasi. d. Menganalisis reliabilitas–validitas.

Proses adaptasi instrumen dilakukan melalui prosedur *forward–backward translation* yang meliputi tahap penerjemahan awal, peninjauan oleh ahli, serta finalisasi versi teradaptasi. Pada tahap *forward translation*, penerjemahan seluruh 25 item skala dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dilakukan oleh seorang penerjemah profesional dari Pusat Bahasa Universitas Negeri Surabaya yang memiliki pengalaman luas dalam penerjemahan teks akademik.

Setelah itu, versi terjemahan disintesiskan dan kemudian diteruskan ke tahap *backward translation*, yang dilakukan oleh mahasiswa Indonesia program S2 Psikologi di *New York University* yang memiliki kompetensi tinggi dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Penerjemah pada tahap ini tidak terlibat dalam penerjemahan awal sehingga dapat memberikan terjemahan balik yang lebih objektif. Hasil terjemahan kemudian ditelaah oleh seorang dosen Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang memiliki keahlian dalam psikometri dan adaptasi alat ukur. *Reviewer* menilai kesetaraan makna, kejernihan bahasa, serta ketepatan konsep psikologis, sehingga proses telaah ini sekaligus berfungsi sebagai uji validitas isi.

Setelah proses tersebut, instrumen final terdiri dari 25 butir pernyataan Bahasa Indonesia dengan format skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Total 25 item yang digunakan didistribusikan untuk merepresentasikan ketiga indikator tersebut secara proporsional sesuai struktur versi asli. Dengan demikian, setiap indikator mendapatkan cakupan pengukuran yang memadai untuk menangkap variasi perilaku dan kecenderungan *hyper-independence* pada mahasiswa.

Tabel 2. Spesifikasi Item

Konstruk	Indikator	Total item
Hyper-Independence	*a. (excessive self-reliance)* *b. (resistance to help or support)* c. *(avoidance of interpersonal dependency)*	25

B. Data dan Sampel

Pengambilan sampel dilaksanakan secara *purposive*, dengan mempertimbangkan dua kriteria, yaitu (1) mahasiswa Laki-laki dan Perempuan yang aktif pada jenjang sarjana, (2) bersedia mengisi kuesioner secara daring. Penggunaan teknik *purposive sampling* dilakukan karena penelitian ini membutuhkan responden dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengidentifikasi kecenderungan *hyper-independence* pada mahasiswa. Populasi penelitian berjumlah **214 mahasiswa**.

Tabel 3. Populasi

Kategori		Frekuensi	(%)
Gender	Women	143	66,8%
	Men	71	33,2%

Untuk menentukan jumlah sampel minimum yang diperlukan, peneliti menerapkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh kebutuhan sampel minimum sebanyak 139 responden:

$n = N/1+N(e^2)$

$n = 214/1+214(0{,}05^2)$

$n = 139$

Seluruh rangkaian analisis statistik dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP. Melalui JASP, peneliti dapat memeriksa normalitas data, homogenitas varians, serta perbedaan antarkelompok (Love et al., 2019). Ketentuan hasil yang digunakan dalam proses analisis dirangkum pada tabel 4.

Tabel 4. Pedoman Uji JASP

Aspek	Pedoman
Shapiro-Wilk	Normal *p > 0,05*
Skewness & Kurtosis	Normal berada pada ±1
Levene's Test	Homogen *p > 0,05*
Independent Samples t-Test	Signifikan *p < 0,05*
Korelasi Item	Valid jika *r > 0,30*
Cronbach's Alpha & Omega	Reliabel ≥ *0,70*

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

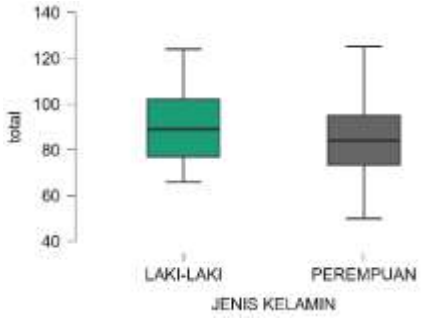
A. Hasil Penelitian

1. Uji Reliabilitas

   Instrumen penelitian ini juga telah diuji kualitasnya. Reliabilitas alat ukur menampakkan hasil sangat baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* serta *McDonald's Omega* sama-sama berada pada angka 0,938. Interval kepercayaan 95% yang berada di rentang 0,922 sampai 0,952 memperkuat bahwa konsistensi internal instrumen cukup stabil. Selain itu, hasil korelasi item–total menunjukkan bahwa sebagian besar butir pernyataan memiliki nilai di atas 0,30. Item dengan korelasi tertinggi adalah HI8 (0,744). Secara keseluruhan, butir-butir pernyataan dinilai layak dan memadai untuk mengukur konstruk *hyper-independence*.

2. Uji Perbedaan (*uji t-Test*)

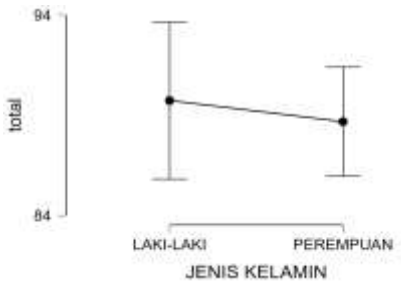
   Sebelum masuk ke tahap analisis utama, peneliti terlebih dahulu mengecek apakah data dari kedua kelompok memenuhi asumsi normalitas. Nilai *skewness* pada Laki-laki (0,365) dan Perempuan (0,401) masih berada dalam batas yang dianggap normal, begitu pula nilai kurtosis yang berada di −0,977 dan −0,070. Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa pola sebaran data tidak condong ke satu sisi maupun terlalu memuncak. Hasil ini juga sejalan dengan uji *Shapiro–Wilk*, yang menghasilkan p = 0,072 untuk Laki-laki dan p = 0,100 untuk Perempuan. Karena keduanya lebih tinggi dari 0,05, data dianggap memenuhi asumsi normalitas.



Gambar 1. *Boxplot*

Selain uji statistik, pola sebaran data juga dilihat melalui *boxplot*. Dari grafik tersebut terlihat bahwa skor *hyper-independence* pada Laki-laki sedikit lebih tinggi, ditunjukkan oleh median yang berada di posisi lebih atas dibandingkan Perempuan. Namun secara keseluruhan, bentuk *boxplot* kedua kelompok tampak simetris dan tidak menunjukkan adanya nilai ekstrim, sehingga secara visual distribusi datanya juga terlihat normal.

Analisis perbedaan tingkat *hyper-independence* antara mahasiswa Laki-laki dan Perempuan diterapkan dengan *Independent Samples t-Test*. Sebelum masuk ke tahap utama, data dicek terlebih dahulu untuk memastikan apakah varians kedua kelompok serupa. Hasil *Levene's Test* menunjukkan F = 0,091 dengan p = 0,763. Karena nilai p berada jauh di atas batas 0,05, varians dari kedua kelompok dianggap homogen sehingga uji t bisa dijalankan dengan asumsi *equal variances assumed,* sebab syarat kesamaan varians atau homogenitas telah terpenuhi.



Gambar 2. *Descriptives Plots*

Berdasarkan grafik, rata-rata skor *hyper-independence* pada Laki-laki tampak sedikit lebih tinggi dibandingkan Perempuan,

namun perbedaannya relatif kecil. Temuan ini sejalan dengan hasil uji t, dengan nilai t = 0,441 dengan df = 212 dan p = 0,660. Nilai p yang cukup besar tersebut menegaskan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *hyper-independence* yang berarti antara Laki-laki dan Perempuan. Besaran *effect size* yang diperoleh dalam penelitian ini tergolong sangat kecil (Cohen's *d* = 0,06). Mengacu pada kriteria Cohen, di mana nilai *d* sebesar 0,20 diklasifikasikan sebagai efek kecil, maka besaran efek yang ditemukan berada jauh di bawah batas tersebut. Dengan demikian, skor yang muncul pada kedua kelompok pada dasarnya berada pada tingkat yang serupa.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil analisis skor rata-rata total *hyper-independence* pada mahasiswa Laki-laki dan Perempuan yakni:

Tabel 5. Uji Deskriptif JASP

Item	Mean Laki-laki	Mean Perempuan
Total	89.732	88,678

Berdasarkan hasil uji deskriptif, perbedaan rata-rata total *hyper-independence* antara Laki-laki (M=89.732) dan Perempuan (M=88,678) tampak sangat kecil sehingga secara umum kedua kelompok menunjukkan tingkat *hyper-independence* yang relatif setara. Selanjutnya, ketika dianalisis pada tingkat item, ditemukan bahwa pada 18 dari 25 butir, skor rata-rata Laki-laki lebih tinggi dibandingkan Perempuan. Meskipun selisih pada tiap item cenderung kecil, pola ini mengindikasikan bahwa Laki-laki sedikit lebih sering melaporkan kecenderungan *hyper-independence* yang lebih tinggi pada sebagian besar butir, meskipun tidak cukup besar untuk membentuk perbedaan total yang berarti.

B. Pembahasan

Pada tahap ini penting dibedakan antara kemandirian dan juga *hyper-independence*. Kemandirian merupakan kompetensi adaptif untuk mengambil keputusan dan mengelola tugas secara mandiri, sedangkan *hyper-independence* lebih mengarah pada dorongan berlebih untuk tidak melibatkan orang lain, menghindari bantuan, dan memandang ketergantungan sebagai kelemahan (Askaree et al., 2025).

Tekanan akademik modern mulai dari budaya performatif hingga tuntutan menunjukkan kompetensi pribadi dapat membuat mahasiswa dari kedua gender menampilkan pola *hyper-independence* sebagai bentuk strategi bertahan, bukan sekadar ekspresi kemandirian yang sehat. Hasil ini selaras dengan Martinek et al. (2022), yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat mengurangi kesejahteraan dan mendorong siswa mengandalkan regulasi diri secara berlebihan ketika dukungan otonomi kurang memadai.

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam tingkat *hyper-independence*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *hyper-independence* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai karakteristik yang ditentukan oleh jenis kelamin, melainkan sebagai pola psikologis yang berkembang dari pengalaman bersama mahasiswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan akademik. Kesamaan skor yang diperoleh mencerminkan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada dalam sistem pendidikan yang sama-sama menekankan kemandirian, kemampuan mengelola tanggung jawab, serta penyelesaian tugas secara individual.

Dari sudut pandang teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui pendekatan perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, individu dituntut untuk membangun otonomi dan tanggung jawab personal sebagai bagian dari proses transisi menuju kedewasaan, terlepas dari identitas gender. Lingkungan perguruan tinggi secara konsisten menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan mandiri, pengelolaan tekanan akademik, serta kemampuan bertahan menghadapi beban studi. Akibatnya, kecenderungan *hyper-independence* muncul sebagai respons terhadap tekanan struktural yang dialami secara relatif seragam oleh seluruh mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya. Sitorus dan Warsito (2013) menunjukkan bahwa kemandirian mahasiswa perantau suku Batak tidak berbeda secara signifikan antara Laki-laki dan Perempuan. Sari (2018) menegaskan bahwa kemandirian mahasiswa lebih dipengaruhi oleh pengalaman belajar dan kemampuan

mengatur diri daripada oleh jenis kelamin. Hal ini juga diperkuat Matud et al. (2019), yang menemukan perbedaan gender dalam aspek otonomi cenderung kecil dan bergantung pada konteks sosial.

Meski jika dilihat per pernyataan terlihat sedikit perbedaan, dari 25 butir, 18 menunjukkan skor Laki-laki sedikit lebih tinggi daripada Perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa pola *hyper-independence* pada Laki-laki sedikit berbeda pada beberapa indikator tertentu. Beberapa selisih kecil ini terutama tampak pada indikator yang dikemukakan Askaree et al. (2025), seperti kecenderungan mengandalkan diri secara berlebihan (*excessive self-reliance*), ketidaknyamanan menerima bantuan (*resistance to help or support*), dan penghindaran ketergantungan interpersonal (*avoidance of interpersonal dependency*). Namun, karena selisihnya sangat kecil dan tidak konsisten di seluruh indikator, hal ini tidak mencerminkan adanya perbedaan gender yang substantif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Laki-laki dan Perempuan menunjukkan tingkat *hyper-independence* yang relatif serupa, dan variasi yang muncul lebih menggambarkan pengalaman sosial serta tuntutan akademik yang sama-sama mereka hadapi, bukan perbedaan yang berasal dari gender.

Melihat temuan tersebut, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan ruang yang membantu mahasiswa mengelola kemandirian secara lebih sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui penyediaan layanan bimbingan akademik yang mudah diakses, kesempatan konsultasi yang mendorong mahasiswa memahami batas kemampuan diri, serta program pengembangan diri yang menekankan keterampilan regulasi diri (Zimmerman & Schunk, 2013). Perguruan tinggi juga perlu membangun suasana kampus yang membuat mahasiswa tanpa memandang gender merasa aman untuk meminta bantuan tanpa khawatir dinilai lemah atau tidak mandiri. Dengan dukungan semacam ini, potensi munculnya *hyper-independence* yang tidak adaptif dapat diminimalkan, dan mahasiswa dapat memperoleh kondisi belajar yang lebih seimbang bagi perkembangan akademik maupun kesejahteraan emosional mereka.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, gender tidak menimbulkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat *hyper-independence* mahasiswa. Kedua gender menunjukkan kecenderungan serupa untuk menampilkan pola *hyper-independence*. Perbedaan yang muncul pada beberapa item lebih bersifat kecil dan terkait dengan aspek tertentu, sehingga tidak mencerminkan perbedaan substantif antara laki-laki dan perempuan. Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa kemandirian dan otonomi mahasiswa lebih dipengaruhi oleh tuntutan peran, pengalaman belajar, serta kemampuan regulasi diri dibandingkan oleh jenis kelamin.

Temuan ini menekankan pentingnya peran pendidikan dan bimbingan akademik dalam membentuk kemandirian mahasiswa secara sehat. Program pendidikan yang dirancang dengan baik dapat mendorong pengembangan kemampuan pengaturan diri, sekaligus mencegah munculnya *hyper-independence* yang berlebihan, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa selama perkuliahan.

B. Saran

Mengingat keterbatasan penelitian ini yang hanya meneliti satu populasi dan bersifat kuantitatif, saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan populasi yang lebih luas serta metode lain untuk memahami faktor sosial dan psikologis yang memengaruhi pola *hyper-independence* secara lebih mendalam.

Bagi lembaga kampus, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program konseling mahasiswa, pelatihan bagi dosen pembimbing akademik agar lebih peka terhadap pola kemandirian yang berlebihan, serta penyelenggaraan kegiatan penguatan regulasi diri mahasiswa guna mendorong kemandirian yang adaptif dan mendukung kesejahteraan psikologis.

DAFTAR RUJUKAN

Affiat, R. A., Rahmadhani, P., & Nakayama, M. (2024). *Rekonstruksi maskulinitas: dinamika gender setelah konflik di Aceh, Maluku, dan Bangsamoro Mindanao*. Sasakawa Peace Foundation.

Amellia, R. A., P, N. F., Larasati, T., & T, C. P. Y. (2023). Ketakutan Mendapat Bantuan

Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Belajar. *Parade Riset Mahasiswa*.

Askaree, L., Safdar, K., Fraoqui, J., Umar, H., Panhwar, R. J., & Baloch, L. K. (2025). Investigating the Relationship between Childhood Trauma and Hyper-Independence among University Students: From Adversity to Self-Reliance. *Research Journal of Psychology*, *3*(2), 290–307. https://doi.org/10.59075/rjs.v3i2.129

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, *38*(4).

Bartram, D., Berberoglu, G., Grégoire, J., Hambleton, R., Muniz, J., & Vijver, F. van de. (2021). The ITC guidelines for translating and adapting tests (second edition). *Pratiques Psychologiques*, *27*(3), 175–200. https://doi.org/10.1016/j.prps.2020.06.005

Hamuni, Muhammad Idrus, & Aswati. (2022). The Effect of Learning Strategies and Learning Autonomy on Civics Learning Outcomes. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, *6*(4), 60–619. https://doi.org/10.23887/jisd.v6i4.49664

Love, J., Selker, R., Jamil, T., Dropmann, D., Ly, A., Gronau, Q. F., Šmíra, M., Epskamp, S., Wild, A., Knight, P., & Morey, R. D. (2019). JASP : Graphical Statistical Software for Common Statistical Designs. *Journal of Statistical Software*, *88*(2). https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02

Maghfiro, R. A., & Sadewo, F. X. S. (2025). Pengalaman Perempuan dalam Menghadapi Budaya Patriarki. *Jurnal Paradigma*, *4*(1), 121–130.

Martinek, D., Zumbach, J., & Carmignola, M. (2022). How Much Pressure Do Students Need to Achieve Good Grades? The Relevance of Autonomy Support and School-Related Pressure for Vitality, Contentment with, and Performance in School. *Education Science*, *12*. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/educsci12080510

Matud, M. P., Marisela, L., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*, 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph16193531

Rasyid, M., Suhesty, A., Rahayu, D., Indayani, N. N., & Adhikarapandita, A. (2023). Growth Your Mindset to Increase Resilience in College Students. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, *6*(2), 322–329. https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i2.60194

Sari, L. (2018). *Perbedaan tingkat penyesuaian diri dan kemandirian mahasiswa pai umy ditinjau dari jenis kelamin skripsi*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA.

Sitorus, L. I. S., & Warsito, H. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Character*, *1*(2).

Tanasugarn, A. (2025). *Hyper-Independence: Is It a Trauma Response?* Psychology Today. Available at: https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-ptsd/202306/hyper-independence-is-it-a-trauma-response. [Accessed 10 Agustus 2025].

Widianingsih, S. R., & Afrizal, S. (2024). Pemahaman tentang perbedaan antara seks dan gender di kalangan mahasiswa : kajian sosiologis. *Jurnal Dedikasi - Pengabdian Masyarakat*, *4*, 114–130. https://doi.org/https://doi.org/10.46368/dpkm.v4i2.2350

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. (2013). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. In *Self-Regulated Learning and Academic Achievement Theoretical Perspectives Second Edition Edited by Barry J.Zimmerman Dale H.Schunk Lawrence Erlbaum Associates Taylor & Francis Group*. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2