

Facing Academic Stress: The Role of Hardiness and the Moderating Effect of Social Support in Psychology Students

Menghadapi Stres Akademik: Peran *Hardiness* dan Moderasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi

Agita Nova Br. Purba¹

¹Magister Psikologi Profesi,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Email: agitanova@gmail.com

Meutia Nauliy²

²Magister Psikologi Profesi,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Email: meutia@usu.ac.id

Lita Hadiati³

³Magister Psikologi Profesi,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Email: lita_hadiati@usu.ac.id

Correspondence:

Agita Nova Br. Purba

Program Studi Magister Psikologi Profesi Kekhususan Pendidikan, Universitas Sumatera Utara
Email: agitanova@gmail.com

Abstract

Master's degree students in professional psychology are vulnerable to experiencing constraints and obstacles during their educational journey, which can lead to the emergence of academic stress. This study aims to investigate the role of social support in moderating the relationship between hardiness and academic stress among master's degree students in professional psychology. Accidental sampling, which is a nonprobability sampling technique, is used in the sampling method. The participants consisted of 225 master's degree students in professional psychology in Indonesia who were currently enrolled in the Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) and/or Thesis. The research instruments utilized three scales: the academic stress scale, the hardiness scale, and the social support scale. The data were analyzed using moderation regression analysis. The findings of the study indicate that (1) there is an influence of hardiness on academic stress among master's degree students in Professional Psychology, (2) there is an influence of social support on academic stress among master's degree students in Professional Psychology, and (3) Social support weakens the influence of the relationship between hardiness and academic stress on students of Master Psychology Professions.

Keyword : Hardiness, Academic Stress, Social Support

Abstrak

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi rentan mengalami kendala dan hambatan selama proses menempuh pendidikan yang dapat mengakibatkan munculnya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran dukungan sosial dalam memoderasi *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi. *Accidental sampling*, yang merupakan teknik *nonprobability sampling*, digunakan dalam metode pengambilan sampel. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 225 mahasiswa Magister Psikologi Profesi di Indonesia yang sedang mengikuti mata kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) dan/atau Tesis. Alat ukur penelitian menggunakan tiga skala yaitu skala stres akademik, skala *hardiness* dan skala dukungan sosial. Teknik Analisa data yang digunakan yaitu analisis regresi moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi, (2) Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi, dan (3) Dukungan sosial memperlemah pengaruh antara hubungan *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi.

Kata Kunci : *Hardiness*, stres akademik, dukungan sosial

Copyright (c) 2025 Agita Nova Br. Purba, Meutia Nauliy, Lita Hadiati

Received 2024-06-25

Revised 2024-07-15

Accepted 2025-01-31



LATAR BELAKANG

Psikologi adalah ilmu yang meneliti atau mendalami bagaimana perilaku, pikiran dan mental manusia. Psikolog merupakan sebutan bagi individu yang mempelajari dan mendalami ilmu psikologi. Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) menjelaskan bahwa psikolog merupakan lulusan pendidikan profesi yang berkaitan dengan praktik psikologi dengan latar belakang pendidikan Sarjana Psikologi lulusan program pendidikan tinggi psikologi strata 1 (S1) sistem kurikulum lama atau yang mengikuti pendidikan tinggi psikologi strata 1 (S1) dan lulus dari pendidikan profesi psikologi atau strata 2 (S2) Pendidikan Magister Psikologi (Profesi Psikolog). Lulusan Program Studi Psikologi Profesi ini nantinya akan mendapatkan gelar Magister Psikologi (M.Psi.) serta sebutan Psikolog (AP2TPI, 2013). Sebagai seorang Psikolog tidak hanya mendapatkan gelar Magister dalam bidang psikologi tetapi juga mendapatkan gelar Psikolog yang diberikan oleh Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Hal ini lah yang membedakan seorang Psikolog berbeda dengan Ilmuan Psikologi (HIMPSI, 2010).

Program Studi Psikologi Profesi memiliki beberapa bidang peminatan yaitu Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Klinis, Psikologi Klinis Anak, Psikologi Klinis Dewasa, Psikologi Pendidikan serta bidang peminatan lain yang telah disepakati oleh Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi (AP2TPI) dan bersama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Pada saat menempuh pendidikan Magister Psikologi Profesi, mahasiswa harus menjalani berbagai pendidikan serta pelatihan dalam bidang psikologi. Mahasiswa harus mengikuti pendidikan kemagisteran dan profesi secara bersamaan (AP2TPI, 2013).

Stres merupakan keadaan ataupun situasi dimana individu merasakan perbedaan antara tuntutan fisik maupun psikologis dari suatu situasi. Stres muncul sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena terdapat interaksi antara individu dengan lingkungannya (Sarafino, 2017). Menurut Cohen dkk., (1983), ketika seseorang melihat peristiwa sebagai ancaman atau bahaya dan tidak memiliki cukup sumber daya untuk menangani masalah tersebut, itu disebut stres. Folkman & Lazarus (1984) menjelaskan stres adalah suatu keadaan mental dan fisik individu yang terbentuk karena adanya penilaian kognitif terhadap stimulus sebagai akibat interaksi dengan lingkungannya. Individu yang mengalami stres merasakan adanya ketegangan mental atau emosional yang mempengaruhi perkembangan kehidupannya (Malinauskas & Saulius, 2022). Pada saat stres muncul, individu merasakan ada beban yang melebihi kondisi dan kemampuannya dalam mengatasi situasi tersebut (Sharma, 2018).

American Psychological Association (APA) menyatakan bahwa kejadian atau peristiwa yang menyebabkan stres disebut juga dengan *stressor*. Individu yang mengalami stres melakukan penilaian terhadap *stressor*. Individu mencoba memahami peristiwa apa dan apa arti dari kejadian tersebut. Kemudian individu menilai apakah sumber daya atau kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan tersebut. Jika individu merasa sumber daya dan kemampuannya tidak cukup menghadapi *stressor* maka ia akan mengalami stres

(Taylor & Stanton, 2021). APA menjelaskan terdapat lima *stressor* teratas yang sering muncul pada situasi stres yaitu uang, ekonomi, pekerjaan, masalah kesehatan keluarga dan tanggung jawab keluarga (APA, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Rachmah (2014) mengenai tantangan-tantangan yang dialami oleh mahasiswa pascasarjana dan menjadi sumber stres terkait hal internal dan eksternal. Sumber stres internal adalah kesulitan dalam membagi waktu serta kondisi fisik dan psikis mahasiswa yang tidak stabil. Sumber stres eksternal yaitu banyaknya tuntutan yang datang bersamaan serta masa tenggat tugas (*dateline*) yang terbatas. Hamid & Martha (2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa pascasarjana ketika menyusun tesis membedakan beberapa *stressor* yaitu biologis dan psikologis. *Stressor* biologis berhubungan dengan riwayat masa lalu, pola hidup, status kesehatan dan genetik. Kondisi fisik mahasiswa pascasarjana yang kurang fit, kurang istirahat dan ketidakteraturan pola makan. *Stressor* psikologis berkaitan dengan Kecerdasan, kemampuan komunikasi, kepribadian, pengalaman masa lalu, motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan kontrol diri

Mahasiswa mengalami penurunan motivasi, minat dan merasa jenuh pada kegiatan akademik. Stres akademik merupakan respon mahasiswa terkait berbagai tuntutan akademik yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan serta perubahan perilaku (Lubis dkk., 2021). Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan dalam penyelesaian pendidikannya. Tuntutan-tuntutan akademik tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami stres (Khalish dkk., 2016). Stres muncul disebabkan oleh tuntutan yang diluar kemampuan mahasiswa yang mempengaruhi kondisi psikologis (Nugroho & Soetjningsih, 2023).

Hardiness membuat individu mampu bertahan dan menghadapi tekanan-tekanan dalam hidupnya serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Pramitadewi & Wiwin, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan negatif dengan stres akademik. Risana & Kustanti (2020) dalam penelitiannya menemukan sumbangan efektifitas *hardiness* terhadap stres akademik sebesar 30.8%. Seturut dengan studi yang dilakukan oleh Yunita & Monalisa, (2022) pada mahasiswa tingkat akhir dalam melihat orientasi masa depan yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif pada *hardiness* dan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung melihat situasi dan kejadian penyebab stres secara positif sehingga cenderung dapat menentukan *coping* yang tepat, begitu pula sebaliknya. Mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki orientasi pada masa depan yang tinggi pula.

Sebagai makhluk sosial, seseorang membutuhkan dukungan dari lingkungannya baik dalam berupa informasi, jasa ataupun materi (Rohmah dkk., 2024). Sehubungan dengan studi yang dilakukan oleh El-Ghoroury dan rekan (2012) bahwa dukungan teman dan keluarga adalah strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa psikologi dalam menghadapi stress akademiknya. Berbicara dan bediskusi dengan rekan kerja dapat digunakan untuk memajemen

dan mengurangi stres (Hannigan, 2004). Mahasiswa yang merasa kurang menerima dukungan sosial, lebih rentan terhadap stres daripada mereka yang merasa menerima dukungan sosial (Chao, 2012).

Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Yuningsih & Nugraha (2021) pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi, terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial terhadap stres akademik. Terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dan stres akademik. Ini menunjukkan bahwa lebih banyak dukungan sosial yang diterima, lebih sedikit stres akademik yang dialami. Purba (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran pada kecemasan mahasiswa ketika mengerjakan tesis. Dukungan sosial memiliki korelasi negatif dan signifikan terhadap kecemasan: lebih banyak dukungan sosial, lebih sedikit kecemasan mahasiswa.

Cohen dan Wills (1985) menjelaskan dampak dukungan sosial dalam memoderasi efek stres. Terdapat dua hipotesis mengenai kemungkinan dukungan sosial berperan memoderasi stres yaitu hipotesis efek langsung (*direct effects hypothesis*) dan hipotesis penyangga (*buffering hypothesis*). Hipotesis efek langsung menjelaskan bahwa secara umum dukungan sosial bermanfaat selama masa sebelum dan ketika stres. Hipotesis penyangga (*buffer*) menyatakan bahwa dukungan sosial bermanfaat menjaga kesehatan mental dan fisik ketika stres terjadi. Sehingga melalui penjelasan ini dapat dikatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai cadangan dan sumber daya untuk mengurangi efek stres pada individu (Sarafino, 2017; Taylor & Stanton, 2021).

Dukungan sosial dapat bekerja sebagai moderator dengan mengurangi efek stres terhadap kesehatan. Menurut hipotesis *buffer*, dukungan sosial menyediakan sumber daya dan strategi untuk membantu individu mengatasi situasi stres. Dukungan sosial dapat berinteraksi dengan faktor lain seperti *hardiness*, dalam menekan efek stres pada kesehatan. Individu yang berinteraksi dengan dukungan sosial dapat meningkatkan peran *hardiness* terhadap stres dengan tersedianya bantuan dan sumber daya yang dapat membantunya menghadapi permasalahan (Ganellen & Blaney, 1984; (Pengilly & Dowd, 2000).

Sebagai hasil dari penjelasan di atas, ditemukan bahwa siswa yang mengalami stres akademik memerlukan *hardiness* untuk mengurangi efek stres tersebut. *Hardiness* sebagai faktor internal turut berperan dan dianggap penting dalam dampaknya terhadap stres menghadapi banyaknya tugas, tuntutan serta batasan waktu dalam penyelesaian pendidikan. Demikian pula ketika mahasiswa mengalami stres pada akademiknya, mereka juga membutuhkan dukungan sosial sebagai faktor eksternal dalam membantu mengurangi efek stres akademik. Dukungan sosial yang dirasakan dapat diterima melalui keluarga, teman dan orang-orang penting lainnya yang turut berinteraksi dengan mahasiswa. Dianggap bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang diterima, yang mencakup dukungan emosi, informasi, bantuan instrumen, dan kehadiran sumber eksternal, untuk membantu mereka fokus pada penyelesaian

masalah mereka. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin meneliti serta mengetahui apakah terdapat peran *hardiness* terhadap stres akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Tujuan dari penelitian ini, yaitu: 1) Menganalisis peran *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi. 2) Menganalisis peran dukungan sosial sebagai variabel moderasi pada peran *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi moderasi (*Moderated Regression Analysis*).

Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel dependen : *Hardiness*
2. Variabel independent : Stres Akademik
3. Variabel moderator : Dukungan Sosial

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Magister Psikologi Profesi dan sedang mengikuti mata kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) dan/atau tesis. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 225 mahasiswa Magister Psikologi Profesi. *Accidental sampling*, yang merupakan teknik *nonprobability sampling*, digunakan dalam metode pengambilan sampel. Menurut Sugiyono, (2011) *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan bila dianggap sesuai dengan sumber data.

Metode Pengumpulan Data

Sebagai alat ukur, skala psikologi likert digunakan dalam metode pengumpulan data penelitian ini. Terdapat tiga skala yang digunakan yaitu skala stres akademik menggunakan skala *Perception Academic Stress* (SAT) yang disusun oleh Bedewy & Gabriel, (2015) dengan jumlah 18 aitem dan nilai reliabilitas sebesar .951. Skala *hardiness* menggunakan *Revised Academic Hardiness Scale* (RAHS) yang disusun oleh Benishek (2005) dengan jumlah 40 aitem. Skala Dukungan Sosial menggunakan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) oleh Cohen dan Hoberman (1985) dengan jumlah 40 aitem dan nilai reliabilitas sebesar .925.

Teknik Analisis Data

Uji validitas, daya diskriminasi, reliabilitas, alat ukur, asumsi, dan hipotesis digunakan untuk menganalisis data. Uji asumsi termasuk normalitas, linieritas, autokorelasi, heterokedastisitas, dan multikolinieritas. Uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik regresi sederhana dan *moderated regression analysis*. Uji coba penelitian ini dilakukan dengan SPSS 25.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Deskripsi Data Berdasarkan Tahun Angkatan dan Jenis Kelamin

Angkatan	Laki-laki	Perempuan	Persentase (%)
2018	8	20	12.4%
2019	16	38	24%
2020	23	71	41.8%
2021	13	36	21.8%
Total	60	165	100.0 %

Tabel 1. menunjukkan jumlah subjek penelitian merupakan mahasiswa dari angkatan 2018 adalah 8 laki-laki dan 20 perempuan dengan persentase 12.4%, angkatan 2019 adalah 16 laki-laki dan 38 perempuan dengan persentase 24%,

angkatan 2020 adalah 23 laki-laki dan 71 perempuan dengan persentase 41.8%, angkatan 2021 adalah 13 laki-laki dan 36 perempuan dengan persentase 21.8%.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One – Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Unstandardized Residual	Keterangan
N	225	
Asymp. Sig (2-tailed)	.057	Normal

Ket : N = Jumlah sampel

Nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* untuk data adalah .057, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 2. di atas. Hal ini

membuktikan bahwa data berdistribusi normal (syarat normal jika nilai $p > .05$).

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	P	Keterangan
Stres Akademik * <i>Hardiness</i>	.001	Linier
Stres Akademik * Dukungan Sosial	.001	Linier

Ket : P = Probability

Berdasarkan hasil pada Tabel 3. di atas, variabel stres akademik dan *hardiness* memiliki nilai signifikansi linieritas $p = .001$ ($p < .05$). Ini memperlihatkan bahwa ada korelasi linier antara stres akademik dan *hardiness*. Selain itu, variabel stres

akademik dan dukungan sosial yang memiliki nilai $p = .001$ ($p < .05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi linier antara stres akademik dan dukungan sosial.

Tabel 4. Hasil Uji Autokorelasi

Variabel	Durbin Watson	Keterangan
<i>Hardiness</i>	2.152	Tidak terjadi autokorelasi
Dukungan Sosial		

Tabel 4. menunjukkan bahwa nilai Durbin Watson (d) adalah 2.152. Jika nilai Durbin Watson berada diantara 1 dan 3, autokorelasi tidak terjadi (Field, 2009). Akibatnya,

disimpulkan bahwa tidak ada autokorelasi dalam model regresi ini.

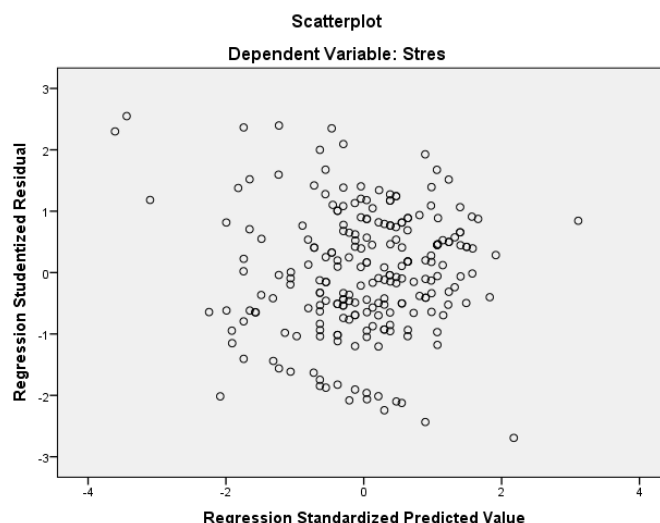
Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Hardiness</i>	.995	1.005	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	.995	1.005	Tidak terjadi multikolinearitas

Ket: VIF = Variance Inflating Factor

Tabel 5. menunjukkan bahwa nilai *tolerance* untuk variabel *hardiness* dan dukungan sosial teman sebaya adalah 0.995 sedangkan nilai VIF untuk kedua variabel tersebut adalah 1.005. Uji multikolinearitas dilihat dari nilai *variance*

inflation factor (VIF) dengan nilai toleransi sebesar $> .10$ dan $VIF < 10$ (Field, 2009). Uji multikolinearitas di dalam penelitian ini terpenuhi karena fakta bahwa variabel dukungan sosial dan *hardiness* tidak memiliki multikolinearitas.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Hasil menunjukkan bahwa titik-titik pada grafik tersebar secara acak (*no systematic pattern*) di sekitar nol atau tidak hanya berkumpul di atas atau di bawah nol, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1.

Selain itu, karena penyebaran titik-titik data tidak berpola, dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas. Hasilnya menunjukkan bahwa uji heteroskedastisitas berhasil.

Tabel 6. Analisis uji F *hardiness* terhadap stres akademik

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1071.664	1	1071.664	10.432	.001 ^b
	Residual	22908.318	223	102.728		
	Total	23979.982	224			

Ket : df = nilai *degree of freedom*

F = nilai uji anova

Sig.= nilai signifikansi

Nilai F hitung yang terlihat dari Tabel 6 sebesar 10.432, dengan $p = .001$ ($p < .05$), menunjukkan kesesuaian *goodness of fit* model regresi sederhana (Ghozali, 2018). Ini

menunjukkan bahwa hipotesis awal penelitian ini dapat diterima. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa Magister Psikologi Profesi menghadapi stres akademik.

Tabel 7. Analisis Sumbangan Efektif *hardiness* terhadap stres akademik

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.211 ^a	.045	.040	10.135	

Ket: R = koefisien korelasi

R square = koefisien determinasi

Adjusted R square = nilai R square yang telah disesuaikan

Std. error of the estimate = prediksi kesalahan model regresi

Nilai korelasi R sebesar .045 dan nilai koefisien determinan (R^2) sebesar .040 ditunjukkan dalam Tabel 7. Menurut nilai-nilai ini, peran *hardiness* terhadap stres

akademik adalah sebesar 4,5%. Faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini menyumbang 95,5% dari total.

Tabel 8. Analisis Persamaan Regresi F *hardiness* terhadap stres akademik

Model		Coefficients			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta		
1	(Constant)	63.640	6.047		10.524	.000
	Hardiness	-.285	.088	-.211	-3.230	.001

Ket : B = koefisien regresi
t = uji beta
Sig. = signifikansi

Persamaan regresi sederhana dapat digambarkan dengan rumus $Y = a + bX$, dimana Y merupakan stres akademik sedangkan X adalah *hardiness*. Persamaan regresi yang dihasilkan antara *hardiness* dan stres akademik, seperti yang ditunjukkan pada perhitungan di Tabel 8 adalah $Y = 63.640 - .285 X$. Arah koefisien regresi linier negatif, seperti yang ditunjukkan pada huruf b dalam persamaan di atas, menunjukkan bahwa setiap kali ada peningkatan *hardiness*

sebanyak satu kali, stres akademik akan menurun sebanyak 63.640. Dengan kata lain, semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Berdasarkan analisis regresi di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh negatif *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi.

Tabel 9. Analisis uji F dukungan sosial terhadap stres akademik

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1263.344	1	1263.344	12.402	.001 ^b
	Residual	22716.638	223	101.868		
	Total	23979.982	224			

Ket : df = nilai degree of freedom
F = nilai uji anova
Sig.= nilai signifikansi

Nilai F hitung yang terlihat dari Tabel 9 sebesar 12.402, dengan $p = .001$ ($p < .05$), menunjukkan kesesuaian *goodness of fit* model regresi sederhana (Ghozali, 2018). Hal ini menggambarkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini dapat diterima. Artinya bahwa terdapat dukungan sosial memiliki peran terhadap stres akademik mahasiswa Magister Psikologi Profesi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik, maka hipotesis diterima. Hasil uji statistik menunjukkan hal ini, diperoleh nilai F hitung sebesar 10.432 signifikansi p yaitu $.001 < .05$ yang berarti bahwa *hardiness* memiliki peran terhadap stres akademik. Arah pengaruh yang ditunjukkan adalah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Magister Psikologi Profesi, dan sebaliknya. Berdasarkan analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwasannya hipotesis pertama pada penelitian ini diterima.

Studi ini menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik.

Hardiness adalah salah satu komponen yang mempengaruhi stres akademik adalah *hardiness* (Yusuf & Yusuf, 2020) Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Risana & Kustanti, 2020) di mana terdapat korelasi negatif antara *hardiness* dan stres akademik. Hubungan yang kuat antara *hardiness* dan stres akademik dalam artian *hardiness* yang rendah merupakan suatu potensi risiko stres akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa sebanyak 27 subjek (12%) yang memiliki *hardiness* tinggi, 172 (76,4%) yang memiliki *hardiness* sedang dan 26 orang (11,6%) yang memiliki *hardiness* rendah. Faktor-faktor seperti komitmen kerja yang tinggi, kontrol diri yang kuat, dan kesukaan terhadap perubahan dan tantangan dalam hidup akan ditunjukkan oleh individu yang memiliki *hardiness* tinggi. Sehingga mereka semakin kuat menghadapi tekanan, tidak mudah menyerah serta memiliki harapan.

Gambaran stres akademik subjek penelitian sebanyak 38 subjek (16.8%) yang memiliki stres tinggi, 150 subjek (66.8%) yang memiliki stres akademik yang sedang dan 37 subjek (16.4%) yang memiliki stres rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa Magister Psikologi Profesi memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Artinya mahasiswa cukup memiliki perasaan yang menekan pada

saat mengikuti proses pendidikannya. Penelitian mengenai stres akademik memiliki dapat menyebabkan menurunnya performa mahasiswa ketika belajar, menurunnya konsentrasi, dan masalah kesehatan. Tentunya dengan menurunnya performa mahasiswa diikuti dengan menurunnya hasil prestasi mahasiswa yang dapat berakibat pada proses belajar tertunda dan *drop out*.

Menurut penelitian ini, pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi sebesar 4,5%, dan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 95,5%. Ada faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik, yaitu *self-efficacy*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi (Yusuf & Yusuf, 2020).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik sehingga hipotesis diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang telah dilakukan, diperoleh nilai F hitung sebesar 12.402 signifikansi p yaitu $.001 < .05$ yang berarti bahwa dukungan sosial memiliki peran terhadap stres akademik. Arah pengaruh yang ditunjukkan yaitu negatif dengan arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Magister Psikologi Profesi, dan sebaliknya. Berdasarkan analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis kedua pada penelitian ini diterima.

Studi ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Yusuf dan Yusuf (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Dukungan sosial penting untuk dimiliki ketika menghadapi stres karena dapat mengurangi efek negatif stres terhadap kondisi kesehatan individu (Taylor & Stanton, 2021). Melalui bentuk-bentuk dukungan sosial diberikan seperti dukungan nyata, penilaian, harga diri dan kebersamaan dapat membuat mereka mampu mengatasi permasalahannya dan mengurangi kemungkinan untuk menjadi sakit (Cohen, 2000). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jannah & Widodo (2021) yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Hal ini menjelaskan bahwa hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan stres akademik dalam artian semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa sebanyak 33 subjek (14.7%) yang memiliki dukungan sosial tinggi, 163 (72,4%) yang memiliki dukungan sosial sedang dan 29 orang (12.9%) yang memiliki dukungan sosial rendah. Peran dukungan sosial dalam kehidupan ketika berada di bawah tekanan terlihat ketika individu mampu merumuskan kembali peristiwa stres dengan lebih baik dan positif. Selain itu, dukungan sosial dapat meningkatkan efisiensi diri dan harga diri sehingga merasa lebih mampu menanggapi stres (Sarason, dkk., 1987; Sarafino, 2017).

Sumbangan pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi pada penelitian ini sebesar 4.8%. Sedangkan 95.2% disebabkan oleh

komponen lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Melalui penelitiannya, Yusuf dan Yusuf (2020) menemukan bahwa *self-efficacy*, optimisme, prokrastinasi, dan keinginan untuk berprestasi adalah beberapa sumber stres akademik lainnya.

Hasil uji statistik F menunjukkan nilai F hitung sebesar 7.442 dan nilai signifikansi $p = .000$ ($p < .05$) dan berdasarkan hasil penelitian uji statistik t yang dilakukan maka diperoleh nilai signifikansi untuk *hardiness* $p = .258$ ($> .05$), dukungan sosial juga memperoleh nilai signifikansi $p = .109$ ($> .05$) dan interaksi antara *hardiness* dan dukungan sosial memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = .008$ ($p < .05$) dan nilai t hitung sebesar -2.662. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memperlemah pengaruh antara hubungan *hardiness* terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, semakin memperlemah peran *hardiness* terhadap stres akademik. sehingga hipotesis ketiga penelitian ini ditolak.

Stres akademik adalah perasaan negatif yang muncul sebagai akibat adanya tuntutan dan beban kerja yang melampaui kemampuan mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Tuntutan yang dialami mahasiswa dapat berasal dari orang tua atau dosen agar segera menyelesaikan tugas. Stres akademik dipengaruhi oleh *hardiness* (Yusuf & Yusuf, 2020; (Maddi, 2013). *Hardiness* didefinisikan sebagai pola sikap dan strategi digunakan untuk memfasilitasi individu mengubah keadaan stres dari yang berpotensi berbahaya baginya menjadi peluang untuk berkembang. Stein & Bartone (2020) berpendapat bahwa *hardiness* merupakan komponen penting yang dapat membantu individu mengatasi *stressor* kehidupan secara efektif bahkan membantu individu untuk berkembang ketika berada di bawah tekanan.

Dukungan yang diterima mahasiswa dari orang-orang di sekitarnya disebut dukungan sosial, seperti keluarga, teman, pasangan, dosen, dan sebagainya (Sarafino, 2017). Ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial, mereka merasakan bahwa mereka disayangi, berharga dan menjadi bagian dalam lingkup sosialnya (Taylor & Stanton, 2021; Greenberg, 2017). Dukungan sosial memiliki dampak dalam memoderasi secara efek stres secara efektif (Cohen, 2000). Terdapat dua hipotesis mengenai kemungkinan dukungan sosial berperan memoderasi stres yaitu hipotesis efek langsung (*direct effects hypothesis*) dan hipotesis penyangga (*buffering hypothesis*). Hipotesis efek langsung menjelaskan bahwa secara umum dukungan sosial bermanfaat selama masa sebelum dan ketika stres. Hipotesis penyangga menyatakan bahwa dukungan sosial bermanfaat menjaga kesehatan mental dan fisik ketika stres terjadi. Sehingga melalui penjelasan ini dapat dikatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai cadangan dan sumber daya untuk mengurangi efek stres pada individu (Cohen, 2000; Sarafino, 2017).

Kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial berkorelasi serta memiliki peranannya masing-masing dalam mempengaruhi efek stres dalam kehidupan. Sejalan dengan penjabaran di atas, *hardiness* maupun dukungan sosial dipandang sebagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi individu saat mengalami stres akademik. Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial diasumsikan berkorelasi negatif terhadap stres akademik mahasiswa.

Melalui penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial memperlemah secara signifikan sebagai variabel moderator dari peran *hardiness* terhadap stres akademik. Adapun alasan yang menyebabkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak, yaitu Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, hal ini disebabkan karena banyaknya dukungan sosial yang diberikan, responden tidak mampu lagi menerima secara positif dan merasa bahwa dukungan tersebut menjadi tuntutan. Oleh karena itu, dukungan sosial ini malah meningkatkan stres akademik responden.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *Hardiness* memiliki pengaruh secara negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Selain itu, interaksi yang terjadi antara *hardiness* dengan dukungan sosial memperlemah peran terhadap stres akademik. Saran dalam penelitian ini bagi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi adalah Agar mengikuti pelatihan *hardiness* yang tersedia untuk meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menjalankan pendidikan di Magister Psikologi Profesi. Selain itu, bagi Program Studi Magister Psikologi Profesi adalah agar memberikan fasilitas ruangan khusus bagi mahasiswa dan dosen untuk berdiskusi tentang tugas perkuliahan sebagai salah satu sarana mereduksi stres akademik atas banyaknya tugas yang diberikan. Selain itu, program studi memberikan pelatihan *hardiness* bagi pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menjalankan pendidikan. Sedangkan bagi keluarga mahasiswa yang menjalani Pendidikan adalah agar memberikan dukungan sosial pada waktu dan porsi yang tepat sesuai dengan keadaan mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan di Magister Psikologi Profesi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2022). *Manage Stress: Strengthen Your Support Network*. <https://www.apa.org/topics/stress/manage-social-support>
- Asosiasi Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia. (2013). *Kurikulum Inti Program Studi Psikologi Profesi (S2)*. <http://www.ap2tpi.or.id>
- 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), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- Chao, R. C.-L. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5–21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00002>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385–396.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., & Hoberman, H. M. (1985). Measuring the functional components of social support. Dalam *Social support: Theory, research and applications* (hlm. 73–94). Springer.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press. https://books.google.co.id/books?id=l_oHZXQk2gC
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122–134. <https://doi.org/10.1037/a0028768>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS—SAGE Publications Ltd*. London, UK, 264–315.
- Folkman, S., & Lazarus. (1984). *Personal Control and Stress and Coping Processes: a Theoretical Analysis*. 46(40), 839–858.
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156–163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.156>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Vol. 105). Universitas Diponegoro.
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-focused therapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/15971-000>
- Hamid, A. M. Z. P., & Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 283–289.
- Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235–245. <https://doi.org/10.1080/09638230410001700871>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*.
- Jannah, S. M., & Widodo. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. *Jurnal Empati*, 10(4), 255–259.
- Khalish, M. A., Yusmi, H., Rahmah, R. A., Vimanda, R., & Sofia, L. (2016). Pengaruh Alunan Musik Sampeq Sebagai Terapi Stres. *Psikostudia: Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 5(1), 19–28.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 657–666. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Maddi, S. R. (2013). *Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.
- Malinauskas, R. K., & Saulius, T. (2022). Perceived academic stress and social support among university undergraduate students during COVID–19 pandemic. *European journal of contemporary education.*, 11(3), 807–816.
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Support and Academic Stress for Overseas Students: Case Study of Students from Outside Java Island. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 362–368.
- Nur Rachmah, D. (2014). *Sumber Stres dan Sumber Coping Mahasiswa Pascasarjana*. 107–119.
- Pengilly, J. W., & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of clinical psychology*, 56(6), 813–820.
- Pramitadewi, R. R. K. P., & Wiwin, H. (2023). Psychological Well-Being for Women Working as Members of the TNI/ Polri. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 70–78.
- Purba, A. T. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam Menyelesaikan Tesis. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 2041–2051.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370–374.
- Rohmah, H. M. S. B., Paramita, P. P., & Suryanto, S. (2024). Work Engagement: The Role of Social Support in Moderating Job Efficacy and Stress in Elementary School Teachers. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 173–179. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.14162>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9 ed.). John Wiley & Sons Inc.

- Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of personality and social psychology*, 52(4), 813–832.
- Sharma, D. K. (2018). Physiology of Stress and its Management. *Journal of Medicine: Study & Research*, 1(1), 1–5.
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health Psychology* (11th ed). McGraw-Hill.
- Yuningsih, T., & Nugraha, S. P. (2021). Academic Hardiness sebagai Mediator untuk Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Distress pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 102–126. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10206>
- Yunita, M., & Monalisa, M. (2022). Relationship Of Hardiness and Academic Stress to Future Orientation in Final-Level Students in Jakarta. *Proceedings of the 3rd International Conference of Education and Science, ICES 2021, November 17-18, 2021, Jakarta, Indonesia*.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>