

Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Andyria Kurnia¹, Ayunda Ramadhani²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Article Info

Article history:

Received 9 Agustus 2021

Revised 23 Agustus 2021

Accepted 6 September 2021

Keywords:

Hardiness;

Social Support;

Academic Stress

ABSTRACT

During their study, students tend to experience stress caused by the demand that must have be reached. If stress was not handled properly, it will affect the psychological and physical state of the students. The aimed of this study was determine the effect of hardiness and social support to academic stress on Diploma IV Midwifery student in Poltekkes Kemenkes Kaltim Samarinda. This research used quantitative approach. The subject of this study was 80 students of Midwifery which selected by purposive sampling technique. The data was collected using hardiness scale, social support scale and academic stress scale. Data was examined by Kendall Tau b regression analysis with SPSS 25 program for windows. The result of this study were; 1) There was a significant influence between hardiness and social support to academic stress on Diploma IV Midwifery students with Kendalls $W^a=0.717$ and $Asymp.sig=0.000$ ($Asymp.sig<0.05$). The contribution of influence of hardiness and social support to academic stress was 71.7%. 2) There was a negative influence between hardiness and academic stress with Kendall coefficient correlation= -0.233 and $Sig=0.003$ which means the correlation was very weak; 3) There is no influence between social support and academic stress with coefficient correlation= -0.124 and $sig=0.114$

ABSTRAK

Mahasiswa dalam menjalani masa studinya cenderung rentan mengalami stress yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan mempengaruhi kondisi psikis dan fisik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu 80 mahasiswa Diploma IV menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala *hardiness*, skala dukungan sosial dan skala stres akademik. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi berganda dengan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 25.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan dengan nilai Kendalls $W^a=0.717$ dan $Asymp.sig=0.000$ ($Asymp.sig<0,05$). Kontribusi pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 71,7%. Terdapat pengaruh negatif *hardiness* dan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.233 dan nilai sig 0.003 yang mana tingkat keeratannya sangat lemah. Kemudian tidak terdapat pengaruh dukungan sosial dan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi -0.124 dan nilai sig 0.114 .

Kata kunci

Hardiness;

Dukungan Sosial;

Stres Akademik

Corresponding Author :

Ayunda Ramadhani

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email : ayunda_zie@yahoo.com

LATAR BELAKANG

Poltekkes Kemenkes Kaltim merupakan salah satu institusi pendidikan tinggi di Samarinda yang menyelenggarakan program pendidikan Kesehatan baik Diploma III maupun Diploma IV (Panduan Akademik, 2019). Sistem penyelenggaraan proses belajar mengajar menggunakan sistem paket dengan mengacu pada Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, bahwa untuk program Diploma III dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 108 sks dan program Diploma IV / Sarjana Terapan paling sedikit 144 sks. Komposisi SKS teori dan praktek berbanding 60% Praktek dan 40% teori, hal ini sesuai dengan tuntutan keahlian yang dibutuhkan dalam dunia kerja secara nasional dan internasional (Panduan Akademik, 2019). Kurikulum pembelajaran yang dilaksanakan oleh Poltekkes Kemenkes Kaltim yaitu kurikulum berbasis kompetensi yang disusun berdasarkan kompetensi Inti Bidan Indonesia.

Mahasiswa harus berpartisipasi dalam kurikulum dan proses pengajaran dengan menghadiri kelas reguler dan memenuhi persyaratan di kelas dalam bentuk penyelesaian tugas, membaca dan memahami topik yang ditentukan, mematuhi persyaratan kehadiran minimum, menyelesaikan tugas kelompok yang wajib untuk penilaian dan sebagainya. Setiap akademisi, pada tingkat studi apa pun harus memenuhi persyaratan ini untuk menyelesaikan studi (Nandamuri, 2011).

Poltekkes Kemenkes Kaltim menetapkan target utama kepada mahasiswa kebidanan untuk melakukan asuhan kebidanan yaitu ANC (*Ante Natal Care*) kepada 100 orang, INC (*Intra Natal Care*), 50 kepala dan PNC (*Post Natal Care*) 50 orang, untuk dapat memenuhi target

yang telah ditetapkan, mahasiswa kebidanan diwajibkan untuk mengikuti dinas. Dinas dilakukan di institusi kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas maupun klinik yang bekerja sama dengan institusi akademik dengan jangka waktu tertentu. Apabila mahasiswa masih tidak dapat memenuhi targetnya melalui magang, maka yang bersangkutan akan turun tingkat maupun dikeluarkan dari kampus.

Di lembaga pendidikan tinggi di mana tuntutan yang diberikan kepada siswa didasarkan pada tenggat waktu dan tekanan untuk unggul dalam latihan atau ujian, mahasiswa cenderung menjadi korban stres (Nandamuri, 2011). Hal ini didukung dengan hasil *screening* dari 34 orang yang mengisi survey, mahasiswa kebidanan mengalami stres dalam kategori rendah sebanyak 2 orang (6%), kategori sedang sebanyak 28 orang (82%) dan kategori tinggi sebanyak 4 orang (12%).

Stres akademik pada mahasiswa bisa disebabkan karena beban akademik yang tinggi, materi-materi yang diwajibkan, dan persepsi tentang waktu yang tidak cukup untuk belajar (Nandamuri, 2011). Stres akademik memiliki konsekuensi positif dan negatif jika tidak ditangani dengan baik (Stevenson & Harper, 2006). Han Selye menandai bahwa *eustress* atau stres yang positif memberikan tantangan yang memotivasi individu untuk bekerja keras dan memenuhi tujuan mereka sementara itu hasil tekanan dari situasi stres yang bertahan lama dapat menyebabkan kesehatan yang negatif (Landy, 2007).

Salah satu subjek dalam wawancaranya menyatakan bahwa banyaknya tuntutan dan tugas di perkuliahan membuat subjek memiliki pola kegiatan yang tidak teratur terutama pola tidur dan makan hingga menyebabkan subjek mengalami kelelahan fisik dan emosi serta konsentrasi menjadi terganggu.

Reaksi stres pada satu individu dengan individu lainnya berbeda sesuai dengan karakteristik kepribadian yang dimiliki. Skomorovsky dan Sudom (2011) menyatakan bahwa kepribadian merupakan faktor yang penting bagi individu ketika menghadapi situasi yang menekan, salah satunya yaitu *hardiness*.

Kobasa (dalam Sarafino, 2011) menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan tipe kepribadian yang penting dalam perlawanan terhadap stres. *Hardiness* dapat mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan (Hadjam, 2004).

Mahasiswa dengan *hardiness* yang baik mampu menjalani studi dan mencapai target yang ditetapkan oleh kampus hingga akhir studi. Salah satu subjek dalam penelitian ini berusaha untuk lebih kompeten dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa, aktivitas yang padat dan waktu deadline yang singkat membuat subjek termotivasi untuk mengatur waktu sebaik mungkin dan memprioritaskan kegiatan yang penting agar tidak larut dalam stres yang dialaminya.

Smet (1994) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mengubah stres yaitu dengan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Broman dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012). Dukungan sosial dengan sesama dianggap menjadi aspek penting yang dapat memberikan kepuasan emosional (Taylor, 2009). Mahasiswa Diploma IV kebidanan dalam menjalani studinya cenderung mencari dan

mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga terdekat (Reeve, Shumaker, Yearwood, Crowell, dan Riley, 2013). Kemudian, teman satu fakultas lebih dipilih untuk meminta dukungan sosial daripada dosen dan perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan wawancara dengan salah satu subjek, ia menganggap bahwa teman satu jurusan dianggap lebih mampu mendengarkan keluhan dengan empati karena mengalami kesulitan yang sama dalam menjalani studi.

Penelitian terdahulu mengenai hubungan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang Angkatan 2015 dilakukan oleh Azizah pada tahun 2016, dengan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Diploma IV Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim. Adapun hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

Hipotesis mayor

H₀: Ada pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik

H₁: Tidak ada pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik

Hipotesis Minor

H₀: Ada pengaruh antara *hardiness* terhadap stres akademik

H₁: Tidak ada pengaruh antara *hardiness* dan stres akademik

H₀: Ada pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik

H₁: Tidak ada pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Azwar (2004) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya dalam data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Menurut Sugiyono (2010), metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 142 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim sebanyak 119 orang, dengan kriteria sebagai berikut: 1) Mahasiswa tingkat II, III dan IV yang telah mengikuti dinas dan magang. Berdasarkan kurikulum pembelajaran, mahasiswa tingkat ini memiliki beban SKS yang lebih tinggi serta rentan mengalami gejala stres sebab adanya praktik klinik.

Hal ini disampaikan oleh bagian kemahasiswaan D IV kebidanan. 2) Berusia antara 18-23 tahun. Usia ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*) dimana individu cenderung melakukan berbagai eksperimen dan eksplorasi dalam beberapa hal seperti hubungan, pekerjaan, serta pendidikan dan mengalami ketidakstabilan dalam hidupnya (Arnett, 2006). 3) Bersedia menjadi subjek penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan skala pada mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji terpakai yang didasarkan pada pertimbangan bahwa skala yang dipakai alat ukur dianggap dapat mewakili setiap indikator dan dengan menggunakan uji coba terpakai ini peneliti tidak perlu membuang waktu, tenaga dan biaya untuk keperluan uji coba semata (Hadi, 2005).

Penelitian ini menggunakan tiga macam skala *likert* yaitu skala stres akademik, skala *hardiness* dan skala dukungan sosial. Ketiga skala ini menggunakan penilaian modifikasi skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala stres akademik disusun berdasar aspek-aspek dari Olejnik dan Holschuh (2007) yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan. Skala *hardiness* (ketangguhan pribadi) dibuat menggunakan aspek teori dari Maddi (2013) meliputi kontrol, tantangan dan komitmen. Skala dukungan sosial menggunakan teori dari Sarafino (2011) yang terdiri dari aspek *emotional support*, *instrumental support*, *informational support* dan *companionship support*.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji non parametrik yakni Uji Kendall Tau dengan tujuan mengetahui signifikansi hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial. Kemudian dilakukan uji Konkordansi Kendall untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel X1 dan X2 terhadap Y secara bersama-sama, dalam penelitian ini yaitu variabel *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, Keseluruhan teknik analisis data diproses dengan menggunakan program SPSS versi 24.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan D IV Kebidanan. Karakteristik subjek pada penelitian ini dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Tingkat

Tingkat	Jumlah	Persentase
Tingkat II	17	21.25%
Tingkat III	32	40%
Tingkat IV	31	38.75%
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat II berjumlah 17 orang

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	P	Keterangan
Stres Akademik	0.098	0.053	Normal
Hardiness	0.096	0.066	Normal
Dukungan Sosial	0.098	0.056	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil uji asumsi normalitas sebaran data variabel stres akademik menghasilkan nilai $Z = 0,098$ dan $p = 0.053$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir stres akademik adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran data variabel *hardiness* menghasilkan nilai $Z = 0.096$ dan p

(21.25%), tingkat III berjumlah 32 orang (40%) dan mahasiswa tingkat IV sebanyak 31 orang (38.75%).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18 tahun	1	1.25%
19 tahun	16	20%
20 tahun	8	10%
21 tahun	26	32.5%
22 tahun	28	35%
23 tahun	1	1.25%
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini yang berada pada usia 18 tahun yaitu terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 1.25%, usia 19 tahun sebanyak 16 mahasiswa dengan persentase 20%, usia 20 tahun sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 10%, usia 21 tahun sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase 32.5%, usia 22 tahun sebanyak 28 mahasiswa dengan persentase 35% dan usia 23 tahun sebanyak 1 mahasiswa dengan persentase 1.25%

$= 0.066$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir *hardiness* adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran data variabel dukungan sosial menghasilkan nilai $Z = 0.098$ dan $p = 0.056$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir dukungan sosial adalah normal.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik – Hardiness	2.293	1.69	0.005	Tidak Linear
Stres Akademik – Dukungan Sosial	1.079	1.70	0.397	Tidak Linear

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan hasil uji asumsi linieritas antara variabel stres akademik dengan *hardiness* menunjukkan nilai F hitung > F tabel yang artinya tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik yang mempunyai nilai *deviant from linierity* $F = 2.293$ dan $p = 0,005 < 0,05$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak linier. Hasil

uji asumsi linieritas antara stres akademik dengan dukungan sosial menunjukkan nilai F hitung > F tabel yang artinya tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik yang mempunyai nilai *deviant from linierity* $F = 1.079$ dan $p = 0,397 < 0,05$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak linier.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Kendall's Tau b

Variabel	R	Sig	Keterangan
Stres Akademik – <i>Hardiness</i>	-0.233	0.003	Ada hubungan
Stres Akademik – Dukungan sosial	-0.124	0.114	Tidak ada hubungan

Berdasarkan tabel 27 di atas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik yaitu $0.003 < 0.05$, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.233 yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik yang mana

hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sangat lemah. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial dan stres akademik didapatkan nilai signifikansi $0.114 > 0.005$, yang artinya tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik.

Tabel 6. Hasil Uji Konkordansi Kendall

Variabel	Mean	Rank	P	Keterangan	df	Asymp.Sig
<i>Hardiness</i>	1.06	3				
Dukungan Sosial	2.69	1	0.717	114.644	2	0.000
Stres Akademik	2.24	2				

Berdasarkan hasil uji konkordansi Kendall di atas dapat disimpulkan bahwa variabel independen X_1 dan X_2 mempengaruhi variabel dependen (Y) sebesar 71,7% hal itu dapat ditunjukkan oleh nilai Kendall'sW sebesar 0,717 sedangkan tingkat signifikansi dalam uji ini dapat dilihat melalui nilai *Asymp.Sig* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,050 yang artinya variabel *hardiness* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik. Kemudian variabel yang memiliki kontribusi pengaruh lebih banyak terhadap stres akademik yaitu variabel dukungan sosial dengan nilai mean 2.69, sedangkan nilai mean variabel *hardiness* sebesar 1.04

dan menempati rank terakhir dari ketiga variabel yang diuji dalam penelitian ini

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa D IV kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan terdapat pengaruh antara variabel *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Kontribusi pengaruh variabel *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stress akademik dapat dilihat dari nilai Kendall'sW^a yakni sebesar 0.717 yang artinya 71.7% dari

variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh *hardiness* dan dukungan sosial, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa yaitu beban kerja akademik, kinerja dalam tugas akademik, ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan setelah lulus atau mengkhawatirkan masa depan, bahan belajar tidak memadai dan kondisi lingkungan kelas yang tidak kondusif (Agolla dan Ongori, 2009)

Stres yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebabkan adanya tuntutan tugas yang banyak, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen, atau anggota keluarga (Fairbrother & Warn dalam Agolla & Ongori, 2009). Mahasiswa D IV kebidanan memiliki beban SKS paling tinggi dibanding jurusan lain yang ada di Poltekkes Kemenkes Kaltim, beban SKS tersebut mencakup pembelajaran di kelas, dinas dan praktik tindakan klinik di lapangan serta tugas dan target-target kompetensi yang harus dicapai di setiap semester.

Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi banyak target kompetensi dengan *deadline* yang singkat. Apabila tidak dapat memenuhi target yang ditetapkan maka mahasiswa akan turun tingkat atau bahkan dikeluarkan sebagai konsekuensi yang harus dihadapi. Semakin tinggi tingkat atau semester yang sedang ditempuh mahasiswa semakin mengalami tekanan disebabkan tugas dan tanggung jawab yang lebih banyak dari semester sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Augesti, dkk (2015) bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa mahasiswa D IV kebidanan memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori tinggi. stres yang dialami oleh

mahasiswa biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan (Ekasari dan Suhertin, 2012). Stres juga dapat mengganggu keseimbangan yang jika seseorang tidak bisa mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan jasmani maupun rohani (Maramis, 2005). Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan subjek yang menyatakan bahwa kecemasan-kecemasan yang dihadapi selama menjalani studi membuat kondisi fisiknya menurun hingga pernah menjalani rawat jalan.

Setiap mahasiswa memiliki respon yang berbeda ketika menghadapi stressor dalam kehidupan akademik. Salah satu variabel yang berpengaruh penting terhadap reaksi dan tingkat stres mahasiswa yaitu *hardiness* atau ketangguhan pribadi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Brooks (2003) menunjukkan bahwa *hardiness* atau sifat tahan banting memiliki hubungan yang positif dengan gangguan fisik dan mental.

Berdasarkan hasil uji korelasi Kendall Tau b diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan *hardiness* yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningrum (2014), Putri (2017), dan Rosiana (2018) dalam penelitian mengenai hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa begitupun sebaliknya. Hal ini juga dibuktikan dengan teori yang menyatakan bahwa *hardiness* dinilai dapat mengontrol individu dalam mengatasi stres yang sedang dialami di lingkungan akademik agar dapat tetap bertahan (Kobasa, dalam Dodik & Astuti, 2012).

Hasil uji deskriptif menunjukkan tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa D IV kebidanan termasuk dalam kategori tinggi. Mahasiswa dengan *hardiness* yang baik mampu menghadapi *stressor* dengan sikap positif dan mampu menjaga produktivitas serta kinerja sebab tidak mudah merasa tertekan ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak diharapkan. Dalam wawancara, subjek menyatakan bahwa untuk dapat mencapai target dalam studi, ia harus bertahan dengan tekanan yang dirasakan dan tetap menghadapinya. Subjek berusaha mengontrol emosinya terlebih dahulu agar tak mengganggu konsentrasinya dalam menjalani tugas. Dengan mengontrol emosi negatif yang muncul, subjek mampu mempersepsikan kembali tekanan yang dihadapi dan merubahnya menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi.

Kemudian hasil analisis korelasi Kendall's Tau b didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang antara dukungan sosial dan stres akademik. Mahasiswa kebidanan memiliki tingkat penerimaan dukungan sosial yang termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan hasil uji deskriptif pada penelitian ini. Tingginya dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa semestinya dapat menurunkan tingkat stres yang dihadapi akan tetapi, keadaan di lapangan menunjukkan mahasiswa D IV kebidanan justru memiliki tingkat stres yang tinggi. Ada beberapa sebab mengapa dukungan sosial menjadi tidak efektif di antaranya yaitu kedekatan individu dengan pemberi dukungan sosial, harga diri individu sebagai penerima dukungan sosial serta interaksi dan koneksi dengan orang lain (Reis, dalam Balogun 2014).

Hasil uji terakhir dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan variabel yang memberikan kontribusi pengaruh lebih tinggi dengan nilai

mean sebesar 2.69. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dan tingkat *hardiness* yang menyatakan bahwa *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa sangat erat kaitannya dengan dukungan sosial yang diterima baik dalam bentuk moral maupun materi dari lingkup keluarga, teman, kerabat atau orang-orang yang dianggap berharga dalam hidup.

Dalam prosesnya, penelitian ini tak luput dari kekurangan-kekurangan maupun kesalahan yang dihadapi peneliti diantaranya yaitu peneliti menggunakan *google form* dalam menyebarkan skala sehingga peneliti hanya mendapatkan 80 subjek yang dapat mengakses *link* tersebut dari 112 subjek yang memenuhi kriteria. Kemudian, berdasarkan jawaban subjek pada skala yang dibagikan terdapat banyaknya jawaban yang cenderung mengarah pada satu sisi yaitu pada pilihan jawaban SS (Sangat Setuju) maupun STS (Sangat Tidak Setuju). Selain itu, penggunaan bahasa dalam skala yang digunakan bersifat normative, kurang efektif dan *to the point* yang dapat mempengaruhi pilihan jawaban subjek dalam mengisi skala hingga akhirnya mempengaruhi hasil uji linearitas pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim yang artinya, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Kemudian, salah satu hipotesis minor ini diterima dan lainnya ditolak, yakni terdapat pengaruh antara variabel *hardiness* terhadap stres akademik dan tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan stres

akademik mahasiswa Diploma IV kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang berkaitan dengan proses dan hasil yang ditemukan dalam proses penelitian ini. Bagi mahasiswa Diploma IV kebidanan disarankan untuk membuat daftar target atau daftar tugas yang akan dicapai dalam studi agar menjadi motivasi dalam menjalani masa perkuliahan baik target harian, mingguan maupun bulanan. Selain itu mahasiswa sebaiknya melakukan *sharing* dengan orang lain mengenai pengalaman-pengalaman ketika menjalani studi serta mengambil hikmah dibaliknya, serta mengingat kembali cita-cita atau tujuan yang akan dicapai individu melalui proses studi yang sedang dihadapi saat ini agar dapat meraih hal yang diinginkan.

Pihak Poltekkes kemenkes kaltim disarankan untuk mengadakan pelatihan atau seminar yang berhubungan dengan *hardiness* dan dukungan sosial serta membantu meningkatkan *hardiness* dalam diri mahasiswa melalui program bimbingan konseling agar mahasiswa mampu melewati tekanan-tekanan yang dihadapi.

Peneliti selanjutnya disarankan agar menggunakan uji statistik parametrik untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih rinci dengan tetap memenuhi asumsi uji normalitas dan linearitas, apabila uji asumsi belum terpenuhi maka bisa mencoba menggunakan transformasi data sebelum melanjutkan ke uji berikutnya. Kemudian, memperhatikan kaidah penyusunan skala psikologi baik teori, bahasa maupun jumlah aitem setiap skala, agar tercipta aitem pertanyaan yang baik serta mampu mengukur variabel yang akan diukur dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E. & Ongori, H., (2009). An assesment of academic stress among undergraduate students. *Academic journals, educational research and review* vol.4 (2), 63-67. ISSN:1990-3839
- Augusti G., dkk. (2015). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun terakhir di fakultas kedokteran universitas lampung. *Jurnal Majority* 4:4. Diakses dari <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Balogun, A.G. (2014). Dispositional Factors, Perceived Social Support and Happiness Among Prison Inmates in Nigeria: A new look. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 16-33. Diakses dari <https://www.journalofhappiness.net/>
- Dodik, A. & Astuti, K. (2012). Hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stress kerja pada anggota polri bagian operasional di polresta yogyakarta. *Insight*, 10(1), 37-47. Diakses dari: <https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/>
- Hadi, S. (2005). *Metodologi research II*. Jakarta: Andi Offset.
- Hadjam, M.N.R. (2004). Peran kepribadian tahan banting pada gangguan somatisasi. *Anima*, 19(2), 122-135. Diakses dari: <https://www.neliti.com/id/publications>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). *Hardiness and health: A prospective study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness turning stressful circumstance into resilient growth*. New York: Springer.
- Nandamuri, P.P. and Gowthami, C. (2011) Sources of academic stress: a study on management students. *Journal of*

- Management Sciences*, 1, 31-42. Diakses dari <https://papers.ssrn.com/>
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *college rules! how to study, survive, and succeed in college (2nd edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Rosiana, E. (2018). Hubungan antara hardiness dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Universitas Islam Indonesia*. Diakses dari <https://dspace.uii.ac.id>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interaction, (7th Ed)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Skomorovsky, A. Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of canadian forces officer candidates: the unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine*, 176, 389-395. Doi: 10.7205/MILMED-D-10-00359
- Stevenson, A. & Harper, S. (2006). Workplace stress and the student learning experience. *Quality Assurance in Education*, 14(2), 167-178. ISSN: ISSN-0968-4883
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology: Seventh Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., Sears, D.O. 2012. *Psikologi sosial edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana.