

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* DENGAN STRES PADA
MAHASISWA BARU**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

Puteri Rachmasari Andariska

F100170037

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2024
HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN HARDINESS DENGAN STRES PADA
MAHASISWA BARU**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

PUTERI RACHMASARI ANDARISKA

F100170037

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen

Pembimbing



Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si, Psikolog

NIK.NIDN: 335/0617075901

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* DENGAN STRES PADA MAHASISWA BARU

Yang diajukan oleh :

PUTERI RACHMASARI ANDARISKA

F 100 170 037

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

2 Mei 2024

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si, Psikolog



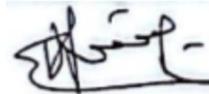
Penguji I

Dr. Daliman, SU



Penguji II

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi., Psikolog



Surakarta, 16 Mei 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Rachmasari Andariska, M.Si., Ph.D
NIK/NIDN: 799/0629037601

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidaksengajaan dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 13 Maret 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Puteri Rachmasari Andariska', with a horizontal line underneath the name.

Puteri Rachmasari Andariska

F100170037

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* DENGAN STRES PADA MAHASISWA BARU

Puteri Rachmasari Andariska, Juliani Prasetyaningrum
Program Studi, Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Stress dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya adalah mahasiswa. Stress yang dialami mahasiswa dapat berasal dari tuntutan akademik yang harus mereka tempuh, menjadi jauh dengan keluarga dan saudara, interaksi dengan mahasiswa lain dan lingkungan baru, serta finansial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Hubungan antara dukungan social dan *hardiness* dengan stress pada mahasiswa baru; 2) Hubungan antara dukungan social dengan stress pada mahasiswa; 3) Hubungan antara *hardiness* dengan stress pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini yaitu Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiwa aktif baru (semester 2) Universitas Muhammadiyah Surakarta berusia 18-25 tahun. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala stress, skala dukungan social dan skala *hardiness*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multiple Regression* (Regresi Berganda). Hasil analisis data menyatakan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan social dan *hardiness* dengan stress pada mahasiswa. Adapun hipotesis minor yang menyatakan bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antara dukungan social dengan stress pada mahasiwa, terbukti. Sedangkan hipoesis minor yang menyatakan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara *hardiness* dengan stress pada mahasiswa, terbukti. Sumbangan efektif variable dukungan social dan *hardiness* dengan stress sebesar 25,1%. Variable dukungan social memberikan sumbangan sebesar 24,6%. Sedangkan variable *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 0,50% terhadap stress. Hal ini berarti dukungan sosial mempengaruhi stress pada mahasiswa sebesar 24,6% dan *hardiness* mempengaruhi stress sebesar 0,50%. Sisanya 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian, seperti temperamen, tingkat pendidikan, dan pola asuh.

Kata kunci : dukungan sosial, *hardiness*, stress, mahasiswa

Abstract

Stress can be experienced by everyone, one of them is a student. The stress experienced by students can come from the academic demands they have to take, being far from family and relatives, interactions with other students and new environments, and finances. This study aims 1) to determine the relationship between social support and *hardiness* with stress on student 2) to determine the relationship between social support and stress 3) to determine the relationship between *hardiness* and stress. The participant for this research were 114 students aged 18-25 whose studies at the second term in University of Muhammadiyah Surakarta. Data was collected using a stress scale, a social support scale and a *hardiness* scale. The data analysis in this study was *Multiple Regression*. The result of data analysis proves that the major hypothesis were proven, there is a very significant relationship between

social support and hardiness with stress among students. The minor hypothesis showed that there is a very significant negative relationship between social support and stress among students. And the minor hypothesis which showed that there is a significant negative relationship between hardiness and stress among students. The effect size contribution of social support and hardiness with stress is 25,1%. The social support variable contributes 24,6% and hardiness variable contributes 0,50%. This means that social support affects stress by 24,6% and hardiness affects stress by 0,50%. The remaining 74,9% was influenced by other factors outside the study, such as temperament, education, and parenting.

Keywords : social support, hardiness, stress, student.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan mahasiswa adalah seseorang yang menempuh studi dan tercatat pada suatu perguruan tinggi meliputi akademi, universitas, politeknik, sekolah tinggi, serta institute yang umumnya berusia 18 sampai 25 tahun. Menurut Santrock dikatakan bahwa rentang usia antara 18 tahun - 25 tahun adalah masa dewasa awal yaitu masa transisi atau perubahan dari remaja menuju dewasa. Pada masa dewasa awal individu dituntut untuk dapat bertanggung jawab terhadap masalah yang dihadapi. Setiap manusia memiliki respon yang beragam terhadap tugas perkembangan dan tuntutan yang dihadapi pada masa dewasa awal. Tidak semua individu mampu menghadapi tantangan pada tahap ini. Tidak semua individu mampu menghadapi tantangan pada tahap ini. Individu yang dapat melewatinya akan siap untuk menjadi individu yang dewasa apabila telah mempersiapkan dirinya dengan baik. Namun adapula individu lain yang belum mampu mengatasi tantangan dan perubahan pada masa dewasa awal sehingga merasa tahap ini merupakan masa yang sulit dan penuh dengan kekhawatiran (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020).

Berbeda dengan sekolah menengah, perguruan tinggi bertujuan pada pengembangan diri dan dunia kerja dimana mahasiswa dituntut untuk mandiri serta lebih aktif baik dalam proses pembelajaran maupun dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dimiliki sebagai bekal masa depannya kelak. Transisi awal yang dihadapi oleh mahasiswa baru di Perguruan Tinggi memiliki berbagai tantangan baik dari internal diri atau dari eksternal diri individu yang membawa perubahan dalam hidupnya. Pada masa ini, mahasiswa akan menghadapi perubahan yang terjadi di lingkungan barunya. Mahasiswa dapat mengalami stress yang berasal dari tuntutan akademik yang harus mereka tempuh, seperti perbedaan gaya belajar dari jenjang

pendidikan sebelumnya ke perguruan tinggi, tugas perkuliahan, prestasi akademik, target capaian nilai, dan masalah akademik lainnya. Apabila terjadi kegagalan dalam proses transisi saat menghadapi berbagai macam tuntutan dapat mengakibatkan stress pada mahasiswa (Wistarini & Marheni, 2019).

Dikutip dari *detik.com*, penelitian yang dilakukan oleh salah satu Universitas di Indonesia dengan 5.817 partisipan yang terdiri dari guru, dosen, dan mahasiswa menunjukkan bahwa guru dan dosen puas terhadap kehidupannya saat ini sedangkan mahasiswa memiliki kecenderungan emosi negative tinggi yang mencerminkan bahwa mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi dan stress. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yudi Suharsono dan Zainul Anwar (2020) terhadap 2320 mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kategori stress sedang sebanyak 55%, kategori stress rendah sebanyak 45%, dan tidak ditemukan tingkat stress pada kategori tinggi. Kemudian pada penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat I sebanyak 102 orang, menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat I mengalami stress sedang sebesar 76,5% dan stress berat sebesar 23,5% (Ardyana, Oktafany, Apriliana, & Oktaria, 2020).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Yolanda & Rahayuningsih, 2023) yang berjudul “Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional di Pasar Duduk Sampeyan” menggunakan variable *Hardiness*, Dukungan sosial, dan Stress. Subjek pada penelitian ini adalah pedagang pasar tradisional berjumlah 141 pedagang dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara variabel stress terhadap variabel *hardiness* dan dukungan sosial pada pedagang pasar tradisional di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel stress dengan *hardiness* pada pedagang pasar tradisional di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan dan terdapat pengaruh negative yang signifikan antara variabel stress dengan dukungan sosial pada pedagang pasar tradisional di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. Kemudian, penelitian yang telah dilakukan oleh (Da’awi & Nisa, 2021) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi” menggunakan variable Dukungan Sosial dan Stres. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 40 mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan wawancara. Sedangkan teknik analisis statistic menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini adalah hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh

dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan skripsi, dan hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan sosial dianggap tidak berpengaruh terhadap stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan tidak sesuai dengan kebutuhan. Serta pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Simatupang & Rosito, 2023) yang berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Mengerjakan Skripsi terhadap Mahasiswa Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan” menggunakan variable *Hardiness* dan stress. Pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa akhir Universitas HKBP Nonmensen Medan berjumlah 297 mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis statistic yaitu analisis regresi sederhana dan teknik sampling yaitu *Purposive Sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress menyusun skripsi pada mahasiswa akhir dan arah hubungan *hardiness* dengan stres menyusun skripsi adalah positif, yaitu semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka dapat meningkatkan tingginya stres. Begitupula sebaliknya.

Sedangkan dari data awal yang telah dilakukan pada 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kategori stress sangat tinggi sebanyak 35%, kategori stress tinggi sebanyak mahasiswa 25%, kategori stress sedang sebanyak 30% dan kategori rendah sebanyak 10%.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan 1 variabel dependen yaitu variable stres dan 2 variabel independen yaitu dukungan sosial dan *hardiness*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Insidental/ Accidental Sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistic yaitu analisis Regresi Linear Berganda. Dan Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang sedang menempuh semester 2 di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Menurut Lovibond & Lovibond mengartikan stress sebagai suatu respon emosional yang akan muncul akibat kejadian yang menekan dalam hidup individu. Adapun lima indikator dari stress individu menurut Lovibond & Lovibond, yaitu *difficulty relaxing* (kesulitan untuk bersantai), *nervous arousal* (kegelisahan), *easily upset/ agitated* (mudah marah), *irritable/ over-reactive* (mudah terganggu/ reaksi berlebihan), *impatient* (tidak sabar) (Lovibond & Lovibond, 1995).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress menurut Smet antara lain pertama, variable keadaan individu meliputi usia, gender, temperamen, faktor-faktor genetic, kecerdasan, pendidikan, pola asuh, suku, stastus ekonomi, budaya, dan kondisi fisik. Kedua, ciri-ciri kepribadian meliputi introvert dan ekstrovert, kepribadian ketabahan (*hardiness*), *locus of control*, *adversity quotient*, kestabilan emosi secara umum, ketahanan dan kekebalan. Ketiga, faktor social kognitif meliputi dukungan social yang dirasakan, control pribadi yang dirasakan dan jaringan social. Keempat, hubungan antara individu dengan lingkungan social, integrasi dalam jaringan social dan dukungan social yang diterima. Kelima, keterampilan koping (Smet,2018).

Menurut Sarafino & Smith mengartikan bahwa dukungan social merupakan suatu bentuk perhatian, kenyamanan, apresiasi maupun bantuan yang dapat diterima oleh individu bersumber dari orang terdekat seperti istri maupun orang yang dicintai, keluarga, sahabat, teman kerja, psikolog, maupun organisasi (Sarafino & Smith, 2012). Menurut Sarafino mengemukakan bahwa dukungan social terdapat beberapa aspek antara lain (1) dukungan emosional merupakan bentuk perhatian, empati dan kepedulian yang diterima oleh individu; (2) dukungan penghargaan merupakan suatu bentuk apresiasi orang lain terhadap hal positif dalam diri individu; (3) dukungan instrumental merupakan bantuan langsung yang diterima oleh individu meliputi ketersediaan alat sehingga dapat mempermudah; (4) dukungan informasional merupakan pemberian informasi yang diterima oleh individu berupa nasehat, saran, maupun umpan balik (Sarafino & Smith, 2012).

Menurut (Kobasa, 1979) *hardiness* yaitu karakteristik kepribadian seorang individu yang berfungsi sebagai pertahanan ketika dihadapkan dengan peristiwa hidup yang menekan. Menurut (Maddi & Kobasa, 1984) *hardiness* merupakan gabungan dari 3 aspek yaitu *commitment*, *control* dan *challenge* yang dapat membuat seorang individu lebih mudah beradaptasi ketika menghadapi situasi baru yang belum pernah individu tersebut dialami sebelumnya. (1) Aspek komitmen merupakan tingkat keterlibatan individu pada setiap situasi dan keyakinan akan tujuan dalam hidupnya; (2) Aspek control merupakan keyakinan bahwa seorang individu mampu mempengaruhi hal yang dapat terjadi pada hidupnya. Individu dengan control yang baik akan memiliki tingkat optimism yang tinggi dalam menghadapi suatu masalah; (3) aspek tantangan merupakan keyakinan bahwa perubahan dalam hidup adalah sesuatu yang wajar terjadi dan memandangnya sebagai sesuatu yang positif serta kesempatan untuk berkembang (Maddi, 2006).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima individu dapat berasal dari keluarga dan orang-orang terdekatnya. Mahasiswa yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya maka cenderung menutup diri dan enggan untuk meminta bantuan jika sedang menghadapi kesulitan karena merasa tidak ingin membebani orang lain. Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan, sehingga dengan mendapatkan dukungan, perhatian dan apresiasi akan membuat mahasiswa merasa termotivasi dan lebih mudah menjalani aktivitasnya. Apabila tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup maka akan rentan mengalami stress. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rima Utari R. Sibua dan Sondang Maria J Silaen (2020) menyatakan bahwa ada hubungan negative antara dukungan social dan stress. Semakin tinggi dukungan social yang dirasakan individu maka stress yang dialami akan semakin rendah. Begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan social yang dirasakan maka stress yang dialami akan semakin tinggi. *Hardiness* juga hendaknya dimiliki oleh seorang mahasiswa sehingga mampu bertahan ketika dihadapkan pada kesulitan. Individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi mampu melihat berbagai stressor negative atau rintangan sebagai suatu tantangan yang positif dan dapat memotivasi diri untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira Yolanda dan Idha Rahayuningish (2022) menyatakan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara stress dengan *hardiness*. Semakin tinggi tingkat *hardiness* maka stress semakin rendah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Hubungan antara dukungan social dan *hardiness* dengan stress pada mahasiswa baru (semester 2); 2) Hubungan antara dukungan social dengan stress pada mahasiswa baru (semester 2); 3) Hubungan antara *hardiness* dengan stress pada mahasiswa baru (semester 2).

Dalam penelitian ini manfaat teoritis yang diharapkan adalah dapat memberikan kontribusi dalam kajian ilmu psikologi terkait dengan stress, dukungan social dan *hardiness* pada mahasiswa serta sebagai referensi pengetahuan bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stress, dukungan social dan *hardiness* sehingga menjadi bahan kajian lebih lanjut. Manfaat praktis yang diharapkan adalah dapat menjadi gambaran terkait kondisi yang dialami dan dapat dijadikan dasar dalam mengatasi stress pada mahasiswa.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang menekankan analisis data berupa angka dan menggunakan kemudian akan diolah menggunakan statistika (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan satu variable tergantung yaitu stress (Y) dan dua variable bebas yaitu dukungan social (X1) dan *hardiness* (X2).

Stress adalah respon emosi seseorang yang muncul akibat ketidaksesuaian antara kondisi yang dapat mengancam individu yang bersumber dari system biologis, psikologis dan social dengan kemampuan individu dalam menanganinya. Variable stress diukur menggunakan skala stress yang disusun menurut aspek Lovibond & Lovibond (1995) yaitu *difficulty relaxing* (kesulitan untuk bersantai), *nervous arousal* (kegelisahan), *easily upset/ agitated* (mudah marah), *irritable/ over-reactive* (mudah terganggu/ reaksi berlebihan), *impatient* (tidak sabar).

Dukungan social adalah satu bentuk perhatian, kenyamanan, apresiasi maupun bantuan yang diterima seseorang, bersumber dari orang-orang terdekat individu yang saling bergantung sama lain. Variable dukungan social yang digunakan dalam penelitian ini diukur menggunakan skala dukungan sosial yang disusun menurut aspek Sarafino (2012) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional.

Hardiness adalah merupakan karakter kepribadian yang dimiliki oleh seseorang yang berfungsi sebagai pertahanan ketika menghadapi situasi yang menekan dengan cara melihat stressor negatif sebagai suatu tantangan yang positif. Variable *hardiness* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *hardiness* yang disusun menurut aspek Maddi & Kobasa (1984) yaitu *commitment* (komitmen), *control* (control) dan *challenge* (tantangan).

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif baru (semester 2) Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Sampling Insidental/ Accidental Sampling* berjumlah 114 responden dengan kriteria mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang sedang menempuh semester 2. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa skala yang terdiri dari skala stress, skala dukungan social, dan skala *hardiness*. Skala penelitian disebarkan kepada responden melalui *google form* kemudian komunikasikan melalui *Whatsapp*. Pada skala penelitian ini terdapat lima alternative jawaban yaitu SS (sangat sesuai); S (sesuai); N (Netral); TS (tidak sesuai); dan STS (sangat tidak sesuai).

Pengujian validitas dilakukan oleh *professional expert judgement* yaitu tiga dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan memberikan skor 1 sampai 5 yaitu 1) sangat tidak relevan 2) tidak relevan 3) agak relevan 4) relevan dan 5) sangat relevan. Lalu hasil dari expert judgment akan dianalisis menggunakan formula Aiken's V yaitu $V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$, aitem dinyatakan gugur apa bila nilai $V < 0,67$ dan aitem dinyatakan valid apabila nilai $V > 0,67$. (Azwar S. , 2003).

Menurut (Ghozali, 2016) uji reliabilitas merupakan konsistensi dari instrumen saat digunakan untuk mengukur suatu variabel. Uji reliabilitas instrument atau alat ukur dilakukan menggunakan aplikasi SPSS dengan metode *Cronbach's Alpha*. Instrument atau alat ukur yang digunakan didalam penelitian dianggap reliable apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6 . Sedangkan instrument atau alat ukur penelitian dianggap tidak reliable bila nilai *Cronbach's Alpha* < 0.6 . (Ghozali, 2011). Dari hasil uji reliabilitas dengan formula *Alpha Cronbach's* didapatkan hasil dari skala stres mendapatkan nilai koefisien sebesar 0,866, pada perhitungan skala dukungan sosial diperoleh nilai koefisien sebesar 0,741, dan pada perhitungan skala hardiness diperoleh nilai koefisien sebesar 0,887.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi berganda merupakan analisis untuk mengetahui hubungan linier antara dua atau lebih variabel bebas yaitu dukungan sosial dan hardiness dengan satu variabel tergantung yaitu stress.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas, Linearitas dan Regresi Linear Berganda

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Stress	0,200	Normal
	Dukungan sosial	0,200	Normal
	Hardiness	0,156	Normal
Linearitas	Dukungan sosial dan stress	F= 33,796 dengan Sig. <i>linearity</i> sebesar 0,000<0,05 F= 0,704 dengan Sig. <i>deviation from linearity</i> 0,879>0,05	Linear
	Hardiness dengan stress	(F)= 3,346 dengan Sig. <i>linearity</i> sebesar 0,071>0,05 (F)= 1,124 dengan Sig. <i>deviation from</i>	Linear

		<i>linearity</i> 0,331>0,05	
Hipotesis	Dukungan sosial dengan stress	$(r_{xy}) = -0,501$ dengan <i>Sig</i> (1-tailed) 0,000<0,01	Hubungan Negative yang sangat signifikan
	Hardiness dengan stress	$(r_{xy}) = -0,168$ dengan <i>Sig</i> (1-tailed) 0,037<0,05	Hubungan Negative yang signifikan
	Dukungan sosial dan hardiness dengan stress	$(R) = 0,501$ dengan <i>Sig</i> 0,000<0,01	Hubungan yang sangat signifikan

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa variable stress memiliki nilai sig 0,200>0,05. Pada variable dukungan social memiliki nilai sig 0,200>0,05. Dan pada variable *hardiness* memiliki nilai sig 0,156>0,05. Maka uji normalitas pada sebaran data dari ketiga variable dalam penelitian ini dapat dikatakan normal.

Pada uji linearitas variable dukungan social dan variable stress dilihat dari anova table diperoleh nilai (F) 33,796 Sig. *linearity* sebesar 0,000<0,05 dan (F) 0,704 Sig. *deviation from linearity* 0,879>0,05. Maka dapat dikatakan variable dukungan social dan variable stress memiliki hubungan yang linear. Variable *hardiness* dan variable stress, dilihat dari anova table diperoleh nilai (F) 3,346 Sig. *linearity* sebesar 0,071>0,05 dan (F) 1,124 Sig. *deviation from linearity* 0,331>0,05. Maka dapat dikatakan variable *hardiness* dan variable stress memiliki hubungan linear.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis mayor variable dukungan social dan *hardiness* dengan stress dilihat dari nilai korelasi $(R) = 0,501$ dan nilai (F) = 18,643 dengan Sig. 0,000<0,01 yang dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan social dan *hardiness* dengan stress.

Pada pengujian hipotesis variable dukungan social dan stress ada hubungan negative yang sangat signifikan dapat dilihat dari nilai korelasi $(r_{xy}) = -0,501$ dengan Sig. (1-tailed) 0,000<0,01 yang dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara dukungan social dengan stress. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rima Utari R. Sibua dan Sondang Maria J Silaen (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara dukungan social dan stress. Semakin tinggi dukungan social yang diterima oleh maka semakin rendah stress yang dialami. Semakin rendah dukungan social yang dialami maka stress semakin tinggi.

Pada pengujian variable *hardiness* dengan stress ada hubungan negative yang signifikan dapat dilihat dari nilai korelasi ($r = -0,168$ dengan Sig. (1-tailed) $0,037 < 0,05$ yang dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *hardiness* dengan stress. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira Yolanda dan Idha Rahayuningish (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara stress dan *hardiness*. Semakin tinggi tingkat *hardiness* maka stress semakin rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pada variable stress diperoleh rerata empiric (RE) pada variable stress sebesar 70,51 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 69 yang artinya skor rata-rata stress pada mahasiswa baru (semester 2) berada pada kategori sedang. Nilai rerata empiric (RE) pada variabel dukungan sosial adalah sebesar 86,81 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 81 yang artinya skor rata-rata dukungan social pada mahasiswa angkatan baru (semester 2) berada pada kategori sedang. Nilai rerata empiric (RE) pada variabel *hardiness* adalah sebesar 62,21 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 48 yang artinya skor rata-rata *hardiness* pada mahasiswa baru (semester 2) berada pada kategori sedang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang dialami yaitu dalam penyebaran instrument pengambilan data dilakukan dengan menggunakan google form sehingga peneliti tidak turun langsung ke lapangan untuk memastikan yang mengisi responden asli atau bukan. Responden dalam penelitian ini berasal dari 11 fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta antara lain Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Psikologi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Informasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Hukum, Fakultas Farmasi, Fakultas Kedokteran, dan Fakultas Geografi sehingga tidak mewakili seluruh populasi. Jumlah responden antara perempuan dan laki-laki tidak seimbang. Penelitian hanya dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga perlu memperluas ruang lingkup.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan hipotesis mayor peneliti diterima yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan social dan *hardiness* terhadap stress pada mahasiswa. Pada variable dukungan social dengan stress hipotesis minor yang diajukan diterima yang artinya terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara dukungan social dengan stress pada mahasiswa. Sedangkan hipotesis minor pada variable

hardiness dengan stress diterima. Yang artinya terdapat hubungan negative yang signifikan antara hardiness dengan stress pada mahasiswa. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa kategorisasi untuk variable stress berada pada kategori sedang. Pada variable dukungan social berada pada kategori sedang. Sedangkan pada variable hardiness berada pada kategori sedang. Sumbangan efektif variable dukungan social dan hardiness dengan stress sebesar 25,1% dengan rincian sumbangan dari variable dukungan social sebesar 24,6% dan sumbangan dari variable hardiness sebesar 0,50%. Adapun 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu temperamen, tingkat pendidikan, dan status social ekonomi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka peneliti mengajukan saran bagi mahasiswa untuk menurunkan stress dengan meningkatkan kualitas hubungan dengan keluarga dan teman. Serta memunculkan keyakinan yang kuat bahwa mahasiswa mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapi. Bagi perguruan tinggi dapat memberikan pelatihan pengelolaan/ manajemen stress dengan meningkatkan *hardiness* dan dukungan sosial, memberikan sarana untuk diskusi antar mahasiswa atau dosen. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variable lain untuk melihat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi variable stress sehingga akan memperluas kajian mengenai stress dan dapat memperluas ruang lingkup penelitian di tempat lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*.
- Ardyana, N. C., Oktafany, Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II, III Fakultas Kedokteran Lampung Universitas Lampung. *Majority*, 142-149.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. F. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wistarini, N. N., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 067-075.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kobasa. (1979). Stressful Life Events, Personality And Health. *Journal of Personality and Social*, 1-11.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 335-342.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Irwin: Dow Jones.
- Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: The Courage to Grow From Stresses*. *Journal of Positive Psychology*, 160-168.
- Suharsono, Y., & Zainul, A. (2020). Analisis Stres dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* , 1-12.
- Simatupang, A. J., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stress Mengerjakan Skripsi terhadap Mahasiswa Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 19105-19114.
- Smet, B. (2018). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sibua, R. U., & Silaen, S. M. (2020). Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Dengan Stres Di Tengah Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat. *Kra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 1-7.
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional di Pasar Duduk Sampeyan . *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 159-170.