

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN HARDINESS TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PERKULIAHAN ONLINE SAAT PANDEMI

¹Rona Dinar Kuntari, ²Sendi Satriadi*, ³Maria Inke Septiani

¹Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

¹ronadinark@gmail.com, ²Senboldy.82@gmail.com, ³mariainke09@gmail.com

*) Penulis korespondensi

Abstrak

Mahasiswa adalah individu yang melaksanakan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, perbedaan proses pembelajaran dari tingkat sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tugas yang menumpuk terlebih dalam melaksanakan perkuliahan secara online ditengah masa pandemi membuat mahasiswa merasakan stress akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan hardiness dengan stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online saat pandemi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan yang melakukan perkuliahan online sebanyak 112 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil dari penelitian tersebut adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik.

Kata kunci: Dukungan sosial, hardiness, stress akademik, mahasiswa

Abstract

Students are individuals who carry out education at the higher education level, the difference in the learning process from the high school level to college requires students to be able to adjust to the tasks that are waiting, especially in carrying out online lectures in the midst of a pandemic, making students feel academic stress. This study is a quantitative study that aims to examine the effect of social support and hardiness on academic stress in students who conduct online lectures during a pandemic. The samples in this study were 112 male and female students who conducted online lectures. The research method used was random sampling. The data analysis technique used is multiple regression. The results of the study showed a significant influence between social support and hardiness on academic stress.

Keywords: Social support, hardiness, academic stress, students

PENDAHULUAN

Dewasa ini pendidikan adalah suatu hal yang dinilai penting, karena peran pendidikan memberikan pengetahuan lebih agar individu dapat meningkatkan kompetensi-kompetensi yang ada pada dirinya. Tujuan pendidikan adalah untuk membawa manusia kedalam taraf

kedewasaan yang mencakup bersikap bertanggung jawab, memiliki kecakapan dalam mengambil keputusan, melakukan tindakan sesuai dengan nilai norma dan nilai moral, membentuk self dan memiliki peran aktif dimasyarakat (Langeveld, dalam Firmantyo, 2016). Perguruan tinggi di Indonesia sendiri dinilai sebagai jenjang

pendidikan tertinggi yang menghasilkan lulusan-lulusan yang berkompeten hal tersebut tak jarang menimbulkan stress untuk para mahasiswa. Mahasiswa sendiri ialah individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di tingkat perguruan tinggi, yang dalam pelaksanaannya mahasiswa mengalami perubahan kebiasaan dalam proses belajar di sekolah menengah ke perguruan tinggi (Siregar, dan Sefni, 2019). Perubahan sistem pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa, serta adanya penambahan kapasitas yang lebih tinggi sebagai mahasiswa dengan harapan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi terbaik untuk mengatasi solusi permasalahan, serta adanya penambahan tugas-tugas dan kegiatan praktikum dinilai dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan stress (Siregar dan Sefni, 2019).

Permasalahan yang muncul saat ini terkait dengan pandemi COVID- 19 yang membatasi kegiatan individu di segala bidang yang salah satunya adalah bidang pendidikan, dimana pemerintah menginstruksikan untuk ditiadakannya perkuliahan secara tatap muka, sehingga para mahasiswa harus melakukan perkuliahan secara online maupun daring. Model perkuliahan dalam jaringan atau daring adalah metode perkuliahan jarak jauh yang dilakukan menggunakan bantuan jaringan internet dan teknologi (Mustofa, Muhammad, Lina, 2019). Penerapan kebijakan belajar dirumah membuat sebagian

besar siswa merasa cemas dan tertekan, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasastress dalam menjalani pembelajaran daring (Chaterine, dalam Oktawirawan 2020).Masalah lain yang ditimbulkan akibat dari pembelajaran daring adalah adanya tuntutan dalam pembelajaran yang menyebabkan banyaknya tugas yang diberikan sehingga membuat siswa mengerjakan tugas dari pagi sampai malam, selain itu adanya rasa bosan dan melelahkan bagi para siswa dikarenakan tidak adanya interaksi antara teman lainnya dan guru sehingga semakinmenimbulakn frustasi bagi mahasiswa (Barseli, Ifdil, Linda, 2020). Selain itu permasalahan lain yang ditimbulkan dari perkuliahan daring tersebut antara lain adanya permasalahan mahasiswa yang kurang memahami inti dari perkuliahan dan masalah lain seperti jaringan internet yang tidak stabil yang pada akhirnya menimbulkan stress akademik pada mahasiswa (Utami, Anna dan Affiatin, 2020).

Stress akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2017). Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat berakibat pada performa secara akademik saat mereka tidak bisa mengendalikannya (Ekawati, Dwi, dan Mulawarman, 2020).

Salah satu hal yang dapat membantu dalam menghadapi stress terutama stress

akademik adalah dengan mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dukungan yang dapat membantu untuk mengubah dampak stress pada individu dengan cara memberi kenyamanan, perhatian dan memberi penghargaan baik secara perorangan ataupun kelompok (Sarafino, dalam Pudner, 2010). Casale dan Wild (dalam Sari dan Ice, 2017) mengemukakan adanya efek positif dukungan sosial dengan kesehatan mental, efek positif tersebut diantaranya adanya peningkatan kemungkinan strategi yang aktif dalam menghadapi stress seperti mencari dukungan dan mampu berhadapan dengan stressor dan menurunkan kemungkinan melakukan strategi yang pasif seperti menghindar dan emosional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pramestuti dan Kartika (2014), mengemukakan bahwa dukungan sosial diantaranya teman sebaya terbukti memiliki hubungan negatif dengan distress pada mahasiswa.

Perbedaan individu dalam menghadapi stress selain perlunya dukungan sosial yaitu salah satunya adalah didukung oleh faktor psikologi diantaranya kepribadian hardines, hardines dinilai sebagai kunci bagi individu untuk berhadapan dengan stressor dalam kehidupannya (Oon, Meldi dan Kobasa dalam Ekawati, Dwi dan Mulawarman, 2020). Hardines merupakan gaya atau pola kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, optimis, tahan dan stabil ketika menghadapi stress dan mengurangi efek negatif dari masalah yang

sedang dihadapi (Kobasa, 1979). Taylor (dalam Oktavia, Rahmah, Hastin dan Fitri, 2019) mengemukakan bahwa faktor internal yang dapat membantu untuk mengatasi stress akademik adalah dengan adanya kepribadian hardines dimana kepribadian tersebut meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktivitas baru. Penelitian yang dilakukan oleh Aazizah dan Yohana (2021), mengemukakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara hardiness dan stress akademik, hasil penelitian tersebut mengemukakan bahwa semakin besar nilai skor hardiness pada mahasiswa maka semakin kecil tingkat stress akademik, sebaliknya semakin kecil skor hardiness maka akan semakin besar tingkat stress akademik.

Alasan peneliti mengangkat topik tersebut dikarenakan dalam menjalani kuliah secara online ada beberapa masalah yang dapat menimbulkan stress akademik bagi para mahasiswa, untuk dapat mengatasi hal tersebut peneliti menilai bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya sebagai faktor eksternal dan ketahanan diri atau hardiness sebagai salah satu faktor internal agar dapat menghadapi atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapi selama mengikuti perkuliahan *online*. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online dimasa pandemi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H1 : Terdapat pengaruh dukungan sosial dan hardiness pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online dimasa pandemi.

H2 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online dimasa pandemi.

H3 : Terdapat pengaruh hardiness terhadap stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online dimasa pandemi.

METODE PENELITIAN

Partisipan dari penelitian ini adalah 112 mahasiswa yang mengikuti penelitian ini dengan menggunakan kuesioner online. Kuesioner yang disebar terdiri dari *informed consent*, identitas diri dan skala-skala penelitian. Penyebaran kuesioner ini mengemukakan kriteria individu yang dapat berpartisipasi dalam penelitian, penyebaran kuesioner diawali dengan penyebaran pada mahasiswa kemudian disebarkan ke relasi mahasiswa lainnya yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Dalam pengisian dan penyebaran dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan, waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner ini sekitar 2 minggu,

setelah itu pengisian dan penyebaran kuesioner dihentikan. Partisipan penelitian ini diantaranya 21 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 91 mahasiswa bejenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun yang secara aktif mengikuti metode perkuliahan secara online di masa pandemi, dengan jenjang pendidikan D3 sebanyak 24 orang, jenjang pendidikan S1 sebanyak 82 orang, jenjang pendidikan S2 sebanyak 7 orang dan jenjang pendidikan lain sebanyak 3 orang.

Stress akademik diukur menggunakan skala *perception of academic stress scale* dari Bedewy dan Gabriel (2015), skala tersebut terdiri dari 18 item, skala tersebut menggunakan empat faktor yaitu *pressures to perform*, *perceptions of work load*, *academic self perceptions* dan *time restraints*. Contoh pernyataan dari *faktor pressure to perform* adalah “*persaingan dengan teman-teman saya untuk mendapatkan nilai cukup ketat*”, contoh pernyataan pada faktor *perceptions of work load* adalah “*saya yakin jumlah tugas yang diberikan terlalu banyak*”, contoh pernyataan pada faktor *academic self perceptions* adalah “*saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir masa depan saya*”, contoh pernyataan pada faktor *time restraints* adalah “*saya memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat setelah bekerja*”. Skala tersebut dijawab dengan menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban mulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Setelah dilakukan pengambilan data

didapatkan hasil uji reliabilitas skala stres akademik sebesar 0,837 dengan jumlah item yang gugur 6 item dari 18 item.

Dukungan sosial menggunakan skala milik Sarafino (2014), skala tersebut terdiri dari 28 item, skala ini berdasarkan lima aspek yaitu *emotional support*, *esteem support*, *instrumental support*, *informational support* dan *network support*. Contoh pernyataan dari aspek *emotional support* adalah “orang tua memberikan perhatian kepada saya membuat saya merasa dicintai” contoh pernyataan untuk aspek *esteem support* adalah “saya senang jika mendapat pujian karena prestasi yang saya raih”, contoh dari aspek *instrumental support* adalah “saat dalam kesulitan teman saya membantu saya”, contoh dari aspek *informational support* adalah “orang disekitar saya memberikan motivasi saat saya memperoleh nilai yang buruk”, dan contoh dari aspek *network support* adalah “saya tidak nyaman berada dalam kelompok yang memiliki minat yang sama”. Semua item dijawab dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 pilihan mulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Setelah dilakukan pengambilan data didapatkan hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial sebesar 0,882 dengan jumlah item yang gugur sebanyak 6 item dari 28 item.

Hardines menggunakan skala milik Bartone (2013), skala tersebut terdiri dari 15 item. Skala tersebut mengukur kepribadian hardines pada individu skala ini berdasarkan

tiga faktor diantaranya *commitment*, *control*, dan *challenge*. Semua item dijawab dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 pilihan mulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Contoh pernyataan dari faktor *commitment* adalah “sebagian besar hidup saya dihabiskan untuk melakukan hal-hal yang bermakna”, contoh pernyataan dari faktor *control* adalah “dengan bekerja keras kamu hampir selalu dapat mencapai tujuan kamu”, dan contoh dari pernyataan *challenge* adalah “saya tidak suka melakukan perubahan dalam aktivitas rutin saya”. Setelah dilakukan pengambilan data didapatkan hasil uji reliabilitas dari skala hardines sebesar 0,765 dengan jumlah item yang gugur sebanyak 7 item dari 15 item.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 uji regresi variabel dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik, didapatkan hasil bahwa stress akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial dan hardiness ($F= 9,487$, $p<0,001$). Pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik mendapatkan nilai $R^2 0,148$ dan memiliki arti bahwa pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik adalah sebesar 14,8% dan sisanya yaitu 85,2%

merupakan variabel lain diluar penelitian yaitu *self efficacy*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi (Yusuf, & Jannatul, 2020). Berdasarkan hasil uraian diatas, hasil penelitian ini adalah dukungan sosial dan hardiness mempengaruhi stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan online dimasa pandemi.

Hal ini juga menunjukkan bahwa dukungan social dapat memprediksi stress akademik ($\beta = 0,324, p < 0,01$) dan hardiness memprediksi stress akademik ($\beta = 0,-301, p < 0,01$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan hardiness pada mahasiswa maka semakin rendah pula stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa saat melakukan perkuliahan online selama pandemi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pengilly & Thomas (2000), menyatakan bahwa individu yang memiliki hardines yang rendah dan dukungan sosial yang rendah lebih mungkin mengalami depresi, dimana stres merupakan salah satu prediktor pada depresi, hal tersebut bermakna bahwa individu yang memiliki dukungan sosial dan hardines yang tinggi kemungkinan kecil mengalami stres dimana stres akademik menjadi salah satunya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Keo, Wahyuni & Adi (2020), menyatakan bahwa ketangguhan pribadi dan dukungan sosial

berpengaruh pada stress akulturatif pada mahasiswa NTT, dimana semakin tinggi tingkat ketangguhan pribadi dan dukungan sosial akan semakin rendah stres pada mahasiswa.

Berdasarkan table 2 uji regresi variabel dukungan sosial dan stress akademik, didapatkan hasil bahwa stress akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial. ($F = 28,069, p < 0,01$). Pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik mendapatkan nilai R^2 0,203 dan memiliki arti bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik adalah sebesar 20,3% dan sisanya yaitu sebesar 79,7% merupakan variabel lain diluar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa H2 diterima yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online selama pandemi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ozsaban, Nuray & Hatice (2019), mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang paling signifikan berdampak pada kemampuan individu untuk menangani situasi stres. Penelitian lain diungkapkan oleh Rayle & Kuo-Yi (2008), menunjukkan hasil bahwa para siswa yang mendapat dukungan dari keluarga dan teman merasa bahwa mereka penting untuk perkuliahan mereka dan lebih sedikit mengalami stress akademik.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	Stress Akademik				
	Beta	SB B	β	t	Sig
Dukungan Sosial	0,457	0,129	0,324**	3,555	0,001
Hardiness	0,-376	0,114	0,-301**	-3,303	0,001

Keterangan. $R^2 = 0,148$, $F = 9,487$, $p < 0,01$

** $p < 0,01$ level (one tailed)

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Dukungan Sosial

Variabel	Stress Akademik				
	Beta	SB B	β	t	Sig
Dukungan Sosial	0,-349	0,066	0,-451**	-5,298	0,000

Keterangan. $R^2 = 0,203$, $F = 28,069$, $p < 0,01$

** $p < 0,01$ level (one tailed)

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Hardiness.

Variabel	Stress Akademik				
	Beta	SB B	β	t	Sig
Hardiness	0,-482	0,144	0,-304**	-3,348	0,001

Keterangan. $R^2 = 0,092$, $F = 11, 209$, $p < 0,01$

** $p < 0,01$ level (one tailed)

Penelitian yang dilakukan Friedlander, Graham, Naomi & Robert (2007), menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor pelindung yang penting dalam membantu siswa bertransisi ke perguruan tinggi, siswa yang merasa sumber daya sosial mereka meningkat akan dengan mudah beradaptasi, dengan demikian ketika dihadapkan pada situasi yang memicu stres mereka akan dapat bertahan. Wilks & Christina (2010), mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sumber koping bagi siswa yang mengalami stres akademik sebelumnya. Dukungan sosial berpengaruh secara signifikan dengan stres akademik, hal tersebut dinilai sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stres, siswa yang mempunyai rasa memiliki terhadap lingkungan sekolah memiliki interaksi interpersonal lebih efektif dengan teman

sebagai ataupun dengan guru dan sebagai hasilnya mereka memperoleh lebih banyak dukungan sosial Abdollahi, Sana, Mahnaz, & Kelly (2020), interaksi interpersonal yang positif dan dukungan sosial dari orang lain dapat menyediakan solusi yang efektif untuk siswa yang memiliki kesulitan di bidang akademis dan dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami (Cohen, Gotlieb, & Underwood dalam Abdollahi, Sana, Mahnaz, & Kelly, 2020).

Berdasarkan tabel 3 uji regresi variabel hardiness dan stress akademik didapatkan hasil bahwa stress akademik dipengaruhi oleh hardiness ($F = 11, 209$, $p < 0,01$). Pengaruh hardiness terhadap stress akademik mendapatkan nilai koefisien $R^2 = 0,092$ dan memiliki arti bahwa pengaruh hardiness terhadap stress akademik adalah sebesar 9,2% dan sisanya sebesar 90,8%

merupakan variabel lain diluar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa H3 diterima yaitu terdapat pengaruh hardiness terhadap stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online selama pandemi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Delahaij, Anthony & Karen (2010), memaparkan hasil bahwa individu yang memiliki hardiness lebih percaya diri pada kemampuan untuk mengatasi situasi yang penuh dengan stress dan menilai bahwa situasi tersebut lebih menantang dan tidak terlalu mengancam. Abdollahi dkk (dalam Abdollahi, Sana, Mahnaz & Kelly, 2020), menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki hardiness pada bidang akademik akan lebih berkomitmen pada sekolah dan aktifitas pendidikan, bereaksi positif pada setiap tantangan akademis, lebih efektif dalam mengatur emosi mereka terhadap kesulitan akademis, dan menggunakan coping strategi yang efektif untuk menangani kegagalan mereka secara akademis.

Abdollahi dkk (2016), mengatakan bahwa individu dengan hardines memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami stress, bahkan pada tingkat ketidakefektifan tertinggi pada kemampuan pemecahan masalah, orang-orang dengan hardines lebih memilih untuk metode pemecahan masalah yang efektif. Kemampuan pemecahan masalah berperan penting terhadap stres yang dihadapi, sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres

adalah kemampuan pemecahan masalah. Mahasiswa yang memiliki hardines yang rendah maka, memiliki tingkat stress akademik yang tinggi, artinya mahasiswa dengan tingkat hardines yang rendah memiliki tingkat stress akademik yang tinggi dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi akan memiliki tingkat stress akademik yang rendah (Kamtsios dan Karagiannopoulou, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggambarkan bahwa dukungan sosial dan hardiness mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan online selama pandemi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi stress akademik lebih besar dibandingkan hardiness. Penelitian ini memberikan kontribusi literatur yang berkaitan dengan dukungan sosial, hardiness, dan stress akademik. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel-variabel lain yang juga mempengaruhi atau menurunkan stress akademik, seperti *self efficacy*, optimisme, dan motivasi berprestasi.

Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk dapat mempertimbangkan kembali variabel yang digunakan yang dapat mengukur secara mendalam faktor apa saja yang dapat mempengaruhi stress akademik, hal ini dikarenakan penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu tertentu sehingga,

hasilnya bisa saja berubah sesuai dengan waktu diadakannya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi., Mansor, A, T., Per, C., Richard, H., Siti, N, Y., & Zanariah, I. (2016). Problem solving skill and perceived stress among undergraduated student : the moderating role of hardiness. *Journal of health psychology*. Vol 1 (11). 8- 9. DOI:10.1177/13591053166553265.
- Abdollahi,A., Sana,P., Mahnaz, A, T., & Kelly, A, A. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in schools*. Vol 6 (7). DOI:10.1002/pits.22339
- Atri, A., Sharma, M & Randal, C. (2006). Role of social support, hardiness, and acculturationas predictors of mental health among international students of Asian Indian Origin. *International quarterly of community health education*. Vol 27 (1). 68-70. doi:10.2190/IQ.27.i.e.
- Azzizah, J, N., & Yohana, W, S. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal penelitian psikologi*. Vol 8 (1). 212-222.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*. Vol 5(3). 143-144. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Linda, F. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal penelitian guru Indonesia)*. Vol 5(2). 96-97. DOI: <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Bartone, P.T. (2013). *Cross-cultural adaptation of the DRS-15 Dispositional Resilience Scale: A short hardiness measure*. Final report on Fulbright Research Fellowship. Bergen, Norway.
- Bedewy, D., & Gabriela, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health psychology open*. Vol 1(9). 2-9. DOI: 10.1177/2055102915596714.
- Delahajj, R., Anthony, W, K,G, & Karen, V, D. (2010). Hardiness and the response to stresfull situation : investigating mediating

- processes. *Personality and individual differences*. Vol 49. 389-390.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.002>
- Ekawati, D., Dwi, Y,P,S., & Mulawarman. (2020). Group counseling stress inoculation training technique to increase academic distress tolerance through hardiness in students. *Jurnal bimbingan konseling*. Vol 9(1). 101. DOI:<https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.29218>
- Friedlander, L. J., Graham, J. R., Naomi, S., & Robert, C. (2007). Social support, self esteem, and stress as a predictor of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*. Vol 48 (3). 269-270. DOI :10.1353/csd.2007.0024
- Hystad, S. W., Jarie, E., & Jon, C. L. (2009). Academic stress and health : exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian journal of educational research*. Vol 53(5). 426-427. DOI.10.1080/00313830903180349
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, Vol 1(1). 54-67. ISSN : 1930-9325
- Keo, J,J., Wahyuni, K.,& Adi, S. (2020). Dukungan sosial, ketangguhan pribadi dan stres akulturasi mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Salatiga. *Psikologika jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*. Vol 25(1). 23-24. DOI:10.20885/psikologika.vol25.iss1.art2
- Kobasa, S. (1979). Stressfull life events, personality, and health : an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. Vol 37 (1). 1-4. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>.
- Mustofa, I. M., Muhammad C., & Lina, S. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi (studi terhadap website pditt.belajar.kemdikbud.go.id). *Walisongo journal of information technology*. Vol 1(2). 151-160. DOI : <http://dx.doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>

- Oktawirawan, D.H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol 20(2). 541-542. DOI 10.33087/jiubj.v20i2.932
- Ozsaban, A., Nuray, T., & Hatice, K. (2019). Resilience in nursing student : the effect of academic stress and social support. *Clinical and experimental health science*. Vol 9. 72. DOI: 10.33808/marusbed.546903
- Otavia,W,K., Rahmah, F., Hastin, W & Fitri, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. *Prosiding seminar nasional magister psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 142-143. ISSN: 2715-7121.
- Pengilly, J,W & E Thomas, D. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of clinical psychology*. Vol 56(6). 817. DOI 10.1002/(SICI)1097-4679(200006)56:63.0.CO;2-Q
- Pramestuti, N, A & Kartika, S,D. (2014). Distres ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Journal empati*. Vol 3(4). 442-452. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7606>
- Pudner, R. (2010). *Nursing the surgical patient*. UK: Elsevier Limited
- Rayle, A, D., & Kuo-Yi, C. (2008). Revisiting first-year college student's mattering: social support, academic stress, and the maturing experience. *J. college student retention*. Vol9(1). 30-31. <https://doi.org/10.2190/X126-5606-4G36-8132>
- Saputra, I, M, R, A., & Luh Made, K, S, S. (2019). Peran stres akademik dan hardines terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama. *Jurnal Udayana*. Vol 6 (1). 37-38. e-ISSN : 2654 4024;p-ISSN:2354 5607
- Sari, S,P., Januar, E, A., & Kurnia, S. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Vol 9(1). 19-20. DOI : <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Sari, Y,K & Ice, Y,W. (2017). Dukungan sosial dan tingkat stress orang dengan HIV/AIDS. *Jurnal keperawatan Indonesia*. Vol 20(2). 86-87. DOI:10.7454/jki.v20i2.361.
- Siregar, I,K., & Sefni, R,P. (2019). Hubungan self efficacy dan stress

- akademik mahasiswa. *Consilium*. Vol 6(2). 91-92. ISSN : 2654-878X (Online).
- Soderstorm, M., Christyn, D., Jenn, L., & Mary, S. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of behavioral medicine*. Vol 23 (3). 324-325.
<https://doi.org/10.1023/A:1005514310142>
- Utami, S., Anna, R & Afiatin, N. (2020). Kontribusi self efficacy terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode April-Mei 2020. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol 4(1). 20-21. DOI: 10.26539/terapeutik.41294
- Vogt, D, S., Shireen, L, R., Jillian, C, S., & Patricia, A, R. (2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reaction and hardiness. *Sagepub journal*. Vol34 (1). 67-68.
<https://doi.org/10.1177/2F0146167207309197>
- Wilks, S, E., & Christina, A. (2010). Resilience in undergraduate social work students : social support and adjustment to academic stress. *Social work education : the international journal*. Vol 29 (3).
<http://dx.doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Zimet, G. (2016). Multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assesment*. Vol 52 (1). 30-41.
<http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa520>