

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* TERHADAP STRESS
MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN,
ADAB DAN DAKWAH IAIN BUKITTINGGI**

LAPORAN PENELITIAN



**Oleh:
Dr. Syawaluddin, M.Pd**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BUKITTINGGI
2022**

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	x
ABSTRACT BAHASA INGGRIS	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Stress	8
1. Pengertian Stress	9
2. Tanda dan Gejala Stress	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.....	9
B. <i>Hardiness</i>	10
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	10
2. Karakteristik <i>Hardiness</i>	11
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i>	13
C. Dukungan Sosial	14
1. Pengertian Dukungan Sosial	14
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	15
3. Pentingnya Dukungan Sosial	16
D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress yang Dimediasi Variabel <i>Hardiness</i>	17

E. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	21
F. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Defenisi Operasional	25
D. Pengembangan Instrumen	26
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Data.....	33
2. Pengujian Persyaratan Analisis	36
3. Pengujian Hipotesis Penelitian	37
B. Pembahasan.....	43
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR RUJUKAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	23
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	24
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Dukungan Sosial	26
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Hardiness	27
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Stress	27
Tabel 3.6 Penskoran	27
Tabel 3.7 Kategori Uji Validitas Oleh Ahli.....	28
Tabel 3.8 Rumus Tingkat Pencapaian Responden	30
Tabel 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial	33
Tabel 4.2. Deskripsi Dukungan Sosial Berdasarkan Aspek Penelitian (N=144)	34
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi <i>Hardiness</i>	34
Tabel 4.4. Deskripsi <i>Hardiness</i> Berdasarkan Aspek Penelitian (N=144)	35
Tabel 4.5 Tabel Distribusi Frekuensi Stress	35
Tabel 4.6. Deskripsi Variabel Stress Berdasarkan Aspek Penelitian (N=144)	36
Tabel 4.7. Uji Normalitas Data	37
Tabel 4.8 Uji Linieritas	37
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Sub Struktur 1	38
Tabel 4.10 Hasil Koefisien Regresi Sub-Struktur 1	38
Tabel 4.11 Hasil Koefisien Determinasi.....	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Sub Struktur 2	40
Tabel 4.13 Hasil Koefisien Regresi Sub-Struktur 2	40
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 3.1. Hubungan Variabel Bebas, Mediator dan Variabel Terikat	32
Gambar 4.1 Diagram Jalur.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-Kisi Penelitian	61
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Dengan Analisis Aiken V	71
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Instrumen Penelitian	75
Lampiran 4. Data Variabel Penelitian	78

ABSTRAK

Salah satu yang mempengaruhi stress mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Dalam beberapa kajian variabel *hardiness* juga menjadi variabel mediasi antara variabel dukungan sosial terhadap variabel stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dan *Hardiness* Sebagai Variabel Mediasi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi berjumlah 224 mahasiswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 144 mahasiswa. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial, *hardiness* dan stress yang disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif menggunakan *mean hipotetic*; untuk uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana dilanjutkan dengan analisis jalur (*path analysis*).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Dukungan sosial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang (S) dengan nilai *mean* sebesar 99.01 dengan tingkat persentase 66.01; (2) *Hardiness* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang (S) dengan nilai *mean* sebesar 93.45 dengan tingkat persentase 62.3%; (3) Stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi (T) dengan nilai *mean* sebesar 84.49 dengan tingkat persentase 80.85%; (4) Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap *hardiness* (Z) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar 0.403; (5) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar $0.02 < 0.05$ dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.198; (6) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar $0.04 < 0.05$ dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.180; (7) Terdapat Pengaruh negatif dan signifikan variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi melalui *hardiness* (Z) sebagai variabel mediator dengan total kontribusi sebesar 27.05%

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Hardiness*, Stress Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh study di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki peran penting untuk mewujudkan cita-cita pembangunan nasional dan perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan tinggi yang ditugaskan dan bertanggung jawab dalam membina mahasiswa untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi akan tercapai bila tridharma perguruan tinggi bisa terlaksana, tridharma tersebut adalah pendidikan dan pengajaran, melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (UU RI No. 12 Tahun 2012). Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi akan membahas dan mempelajari tentang teori-teori serta menyelesaikan SKS setiap semesternya. Pada tahap akhir dalam dunia perkuliahan mahasiswa akan menyelesaikan tugas akhir yaitu karya tulis ilmiah berupa skripsi.

Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa calon sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis, dengan menulis dan menyusun skripsi mahasiswa diharapkan dapat menghasilkan sebuah karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu mahasiswa tersebut (Aswati, 2014);

Secara umum mahasiswa memiliki waktu untuk menyelesaikan skripsi selama 2 semester atau sekitar 1 tahun sejak mengisi tugas skripsi di KRS (Wulan & Abdullah, 2014). Menurut Rachmawati (2015); Roellyana, Listiyandini, & Arruum, (2016) mahasiswa yang sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi diharapkan mempunyai rasa optimisme, semangat juang yang tinggi, dapat mencapai prestasi secara optimal,

memiliki keyakinan yang tinggi, berpikiran positif dan mampu menyelesaikan masalah-masalahnya, baik yang bersifat akademik dan non akademik.

Temuan penelitian dari Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner (2007) di Amerika Serikat bahwa 15,6% mahasiswa sarjana dan 13% mahasiswa pascasarjana mengalami stress. Sedangkan penelitian dari Habeeb (2010) menyatakan bahwa sebanyak 38-71% mahasiswa di dunia mengalami stress, di Asia berkisar antara 39.6-61.3%, dan di Indonesia berkisar antara 36,7-71,6% mahasiswa yang mengalami stress (Fitasari, 2011). Stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian study (Abdulghani, AlKanhal, Mahmoud, Ponnamparuma, & Alfariis, 2011; Robotham, 2008). Dyckman (2005) juga menyatakan bahwa stress adalah salah satu penghambat mahasiswa yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir.

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun dan menyelesaikan skripsi akan mendapatkan beragam tekanan, sehingga hal tersebut akan memperlambat mahasiswa dalam menyusun & menyelesaikan skripsi (Aini, Mahardayani, & Hervi, 2011; Putri & Sawitri, 2018). Masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan skripsi adalah kesulitan menemukan literatur, kurangnya kebiasaan dalam menulis ilmiah, kurangnya kemampuan akademik, kurangnya minat mahasiswa untuk melakukan penelitian, kurang terbiasa dengan sistem kerja yang direncanakan dan terjadwal, biaya yang terbatas, rasa malas, kurang berminat dengan judul penelitian yang diangkat, kesulitan dalam menuangkan ide, kelelahan, kurang percaya diri, sulitnya menemui dosen pembimbing, adanya permasalahan dengan dosen pembimbing dan persepsi yang

negative terhadap dosen pembimbing tersebut (Andani & Oktaviani, 2018; Fahmi, 2018; Rachmawati, 2015).

Banyaknya permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi akan menyebabkan berbagai tekanan psikologis, seperti stress. Temuan dari penelitian Afriani, (2016) mengungkapkan beberapa gejala stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menulis skripsi meliputi gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa seperti pusing saat memikirkan tentang skripsi, mual, insomnia, denyut jantung tidak teratur dan meningkatnya tekanan darah; sedangkan gejala psikologis seperti takut, gelisah, cemas, marah dan kecewa. Jika stres ini terus berlanjut, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan dan bisa menyebabkan keputusasaan, bahkan dapat menyebabkan mahasiswa putus/berhenti kuliah (Rachman & Indriana, 2020; Thahir, 2015).

Menurut Kurnia & Ramadhani (2021) salah satu yang mempengaruhi stress mahasiswa adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berguna dalam mengurangi efek negatif dari keadaan yang menekan (Ramadhani & Pratisti, 2021). Menurut Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, (1985) *hardiness* merupakan suatu kumpulan karakteristik kepribadian yang berfungsi untuk melawan sumber dari keadaan hidup yang menekan. Keadaan hidup yang dianggap tidak menguntungkan dapat menjadikan seseorang menjadi stress. Stres yang dirasakan dapat membawa dampak negatif dalam hidup sehingga dibutuhkan *hardiness* untuk mengurangi efek negatif stres.

Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) menyatakan bahwa *hardiness* dapat membantu individu dari pengaruh negatif stress. Kepribadian *hardiness* merupakan suatu hasil yang dipelajari bukan merupakan bawaan sejak lahir (Maddi, 2007). Menurut Weiss et al.

(2013) individu yang memiliki *hardiness* cenderung memiliki kesehatan mental yang stabil meskipun mengalami kejadian stres yang tinggi, dikarenakan orang dengan *hardiness* tidak mudah mengalami putus asa. *Hardiness* dapat diperoleh dari dukungan sosial pada individu (Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995; Maddi, 2002). Thompson (2017) juga menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* dapat dimiliki jika individu memiliki dukungan sosial yang dibutuhkan.

Dukungan sosial merupakan pertukaran bantuan antar individu dengan individu lainnya yang dapat berupa dukungan emosional, penghargaan instrumental dan informasi. Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis, dari keluarga kepada seseorang yang sedang mengalami masalah. Dukungan sosial adalah suatu keadaan dimana individu menerima bantuan dari individu lain. Individu yang menerima bantuan dapat mengurangi emosi negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan. Thoriq (2013) menyatakan individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah dari pada individu yang mengalami penolakan orang lain. Perasaan diterima oleh lingkungan akan membuat individu tidak merasa sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan, sehingga individu akan lebih tabah.

Dari fenomena lapangan yang ditemukan masih ada mahasiswa yang mengalami stress saat menyusun dan menyelesaikan skripsi. Berdasarkan keterangan dari SD (Nama Inisial) bahwa tugas skripsi adalah tugas yang sangat berat, mulai dari pencarian topik masalah, pengajuan masalah ke program studi dan tidak diterimanya topik yang akan dibahas oleh program studi. SD sering menangis saat menjalani proses penyelesaian

skripsi (Wawancara, 6 Mei 2021). Hal senada dengan keterangan dari AA (Nama Inisial) bahwa ia sampai tidak bisa tidur saat ingin menulis dan menyelesaikan skripsi. Kondisi ini juga diperparah saat keluarganya menanyakan kapan AA akan diwisuda, karena adiknya juga tahun ini akan masuk ke perguruan tinggi. Kondisi tersebut membuat AA semakin stres dan AA semakin tidak fokus dalam menyelesaikan skripsi (Wawancara, 4 September 2021). Sementara itu, keterangan dari AF (Nama Inisial) mahasiswa semester 13 menyatakan bahwa ia sudah jenuh dan stress dalam menyelesaikan skripsi. Ia pun sudah kehilangan motivasi untuk menyelesaikan pendidikannya (Wawancara 10 September 2021).

Dari beragam permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dan *Hardiness* Sebagai Variabel Mediasi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana gambaran *hardiness* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
3. Bagaimana gambaran stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
4. Apakah dukungan sosial (X) berpengaruh langsung terhadap *hardiness* (Z) mahasiswa dalam menyusun skripsi?
5. Apakah dukungan sosial (X) berpengaruh langsung terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi?
6. Apakah *hardiness* (Z) berpengaruh langsung terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi?

7. Apakah dukungan sosial (X) berpengaruh secara tidak langsung terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi melalui *hardiness* (Z) sebagai variabel mediator?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan:

1. Gambaran dukungan sosial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Gambaran *hardiness* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
3. Gambaran stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
4. Pengaruh langsung variabel dukungan sosial (X) terhadap *hardiness* (Z) mahasiswa dalam menyusun skripsi.
5. Pengaruh langsung variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi.
6. Pengaruh langsung variabel *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi
7. Pengaruh tidak langsung variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi melalui *hardiness* (Z) sebagai variabel mediator.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dikemukakan baik secara teoretis maupun secara praktis:

1. Secara teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan beberapa kajian psikologi, seperti variabel dukungan sosial, *hardiness* dan stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat praktis

- a. Mahasiswa, sebagai gambaran bagi mahasiswa tentang dukungan sosial, *hardiness* dan stress yang dialaminya dalam menyusun tugas akhir/skripsi.
- b. Psikolog/Konselor, sebagai gambaran bagi Psikolog/Konselor yang bekerja di perguruan tinggi dalam memberikan layanan bantuan psikologis bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya; menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti hal yang lebih luas terkait dengan mahasiswa di perguruan tinggi.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Stress

1. Pengertian Stress

Stres adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Sarafino mengartikan stress sebagai dampak situasi yang dihasilkan dari interaksi antara manusia dan lingkungan, hal ini menimbulkan kesenjangan antara tuntutan yang muncul dari berbagai kondisi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut (Smet, 1994). Taylor (2003) menyatakan bahwa stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stress. Palmer & Cooper (2007) menyatakan stres terjadi ketika tekanan dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Dampak negatif yang muncul dari hal yang dianggap mendatangkan stres menuntut sumber daya individu yang terkena stres untuk mengatasi stres tersebut. Namun, sumber daya tersebut tidak selalu mampu mengatasi stres. Individu yang melihat ketidakcocokan, ketidakseimbangan, atau ketidaksepadanan antar tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial, maka individu tersebut mengalami stress”.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal (stimulus) yang dapat merugikan, tidak terkendali dan melebihi kemampuan dari individu dan menyebabkan fisik dan psikologis seseorang bereaksi terhadap kondisi tersebut.

2. Tanda dan Gejala Stres

Palmer & Cooper, (2013); Sarafino (2006) menyatakan bahwa tanda dan gejala stress adalah gejala fisiologis dan gejala psikologis. Gejala fisiologis meliputi tekanan darah naik; peningkatan ketegangan otot pada leher, bahu dan punggung; jantung berdebar-debar; telapak tangan berkeringat, kelelahan, sakit kepala, gangguan pencernaan, mual dan muntah; diare; perubahan berat badan dan kesulitan tidur. Sedangkan gejala psikologis meliputi cemas, takut, khawatir, gelisah, marah, kecewa, perubahan dalam kebiasaan makan, kehilangan motivasi, kehilangan harga diri, penurunan produktifitas, kecenderungan dalam membuat kesalahan, mudah lupa dan ketidak mampuan berkonsentrasi.

Dari penjelasan di atas, maka yang menjadi indikator dari stress dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Aspek fisiologis meliputi sakit kepala/pusing, jantung berdebar-debar, pencernaan terganggu, tidak nafsu makan dan insomnia.
- b. Aspek psikologis meliputi gelisah, sedih, mudah marah, mudah menangis, mudah tersinggung, kecewa dan sulit berkonsentrasi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Gunawati (2005) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa dalam menyusun skripsi akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Faktor Internal

- 1) Jenis Kelamin; Salah satu penelitian di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa wanita lebih rentan mengalami stress dibandingkan dengan pria.

- 2) Status sosial ekonomi; individu yang memiliki status sosial ekonomi rendah diperkirakan lebih rentan mengalami stress dibandingkan dengan individu yang memiliki status sosial ekonomi tinggi.
- 3) Karakteristik Kepribadian; individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan lebih tangguh dalam menghadapi setiap permasalahan dan sumber stress dibandingkan individu yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah.
- 4) Inteligensi; individu yang memiliki inteligensi tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stress dibandingkan individu yang memiliki inteligensi rendah. Selain itu, individu yang memiliki inteligensi tinggi akan lebih dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

b. Faktor Eksternal

Adapun yang menjadi faktor eksternal akan dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Tuntutan tugas akademik; tugas yang dianggap berat oleh mahasiswa dan tidak sesuai dengan kemampuannya, maka hal tersebut dapat menyebabkan stress pada mahasiswa.
- 2) Hubungan dengan lingkungan sosialnya; hal ini meliputi dukungan sosial yang diterima oleh individu dan hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

B. *Hardiness*

1. Pengertian *Hardiness*

Jika diartikan dalam Bahasa Indonesia *hardiness* berarti ketangguhan. Ini adalah salah satu ciri kepribadian dengan daya tahan dan kemampuan untuk menghadapi kecemasan. Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, (1985); S. R. Maddi,

(2002); Mund, (2016) mengatakan bahwa *hardiness* adalah konstelasi karakteristik pribadi yang memiliki sumber resistensi ketika individu menghadapi peristiwa stres dan dapat membantu serta melindungi individu dari efek negatif stres.

Individu dengan karakteristik kepribadian ini memiliki karakter untuk terlibat dalam ketegangan yang sedang dihadapi oleh individu, memiliki keyakinan yang tinggi untuk dapat mengendalikan dan mengantisipasi perubahan tanpa mengalami keputusasaan serta individu memiliki pandangan bahwa setiap permasalahan merupakan tantangan yang harus dihadapi. Individu yang mempunyai kepribadian *hardiness* juga dapat mengalami stress, namun hal tersebut dipandang oleh individu sebagai sesuatu yang sangat menarik dan individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengendalikan dirinya dan menjadikan hal tersebut sebagai peluang untuk meningkatkan potensi yang ada pada dirinya (Salvatore R. Maddi, Khoshaba, Harvey, Fazel, & Resurreccion, 2011; Weiss et al., 2013). Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan *hardiness* dapat diartikan sebagai kepribadian “ketabahan” atau kepribadian yang tangguh.

2. Karakteristik *Hardiness*

Menurut Kobasa et al. (1982) karakteristik *hardiness* terdiri dari 3 bentuk, yaitu:

a. *Control vs Powerlessness*

Kontrol adalah aspek kepribadian yang tangguh berupa kesediaan untuk mengantisipasi, mengontrol, dan mempengaruhi pengalaman ketika individu menghadapi situasi yang tidak terduga. Individu ini memiliki dampak positif terhadap lingkungan dengan menanggapi dan mengambil manfaat dari tujuan dan

harapan hidupnya. Individu dengan kontrol yang lebih kuat selalu optimis dalam menghadapi keadaan yang tidak terduga. Kobasa mengatakan bahwa orang yang memiliki kontrol yang baik akan lebih berhasil dalam menghadapi masalah dibandingkan dengan individu yang memiliki kontrol rendah..

Sementara itu, *powerlessness* merupakan perasaan negative yang dirasakan oleh individu dan seakan-akan hal tersebut akan menyakiti dirinya, inisiatif yang rendah, kurangnya kemampuan untuk merasakan kekuatan-kekuatan pada dirinya dan menyebabkan individu tidak berdaya apabila menghadapi kondisi-kondisi yang menimbulkan stress/tegangan.

b. *Commitment vs Alienation*

Komitmen merupakan kecenderungan individu untuk terlibat dalam semua kegiatan dan percaya bahwa ada sesuatu yang menyenangkan, bertujuan, dan memiliki makna dalam setiap kegiatan. Selain itu, individu dengan partisipasi yang tinggi lebih suka terlibat dalam kegiatan sosial dan tidak gampang menyerah dalam menghadapi masalah. Apabila ada masalah individu tersebut akan berusaha menemukan solusinya.

Sementara itu, individu yang *alienation* lebih suka menghindar dari berbagai aktifitas, gampang bosan, menghindar dari tugas-tugas yang akan diselesaikan, pasif dan merasa tidak berguna.

c. *Challenge vs Threat*

Challenge merupakan kecenderungan setiap orang untuk melihat perubahan bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai hal yang normal dalam hidup, dan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Individu yang memiliki

tantangan adalah orang yang dinamis dan memiliki kemampuan yang kuat untuk maju. Ketika dihadapkan pada suatu masalah, seseorang yang memiliki *challenge* akan bersikap positif terhadap masalah tersebut dan memiliki persepsi bahwa suatu masalah adalah suatu peluang untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu bukan menganggapnya sebuah ancaman untuk menghambat dirinya.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Hardiness*

Kobasa & Puccetti (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung memandang suatu permasalahan sebagai hal yang positif. *Hardiness* diperoleh oleh individu melalui proses hubungan sosial dengan lingkungannya dan secara perlahan individu mempelajarinya sedikit demi sedikit (Febriyani, Darsono, & Sudarmanto, 2014). Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepribadian *hardiness* pada individu (Nurihsan & Yusuf, 2014).

Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) menyatakan bahwa *hardiness* juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur dirinya, hal ini meliputi kemampuan individu dalam menyusun rencana yang realistis dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya. *Hardiness* berkembang pada individu yang didorong oleh lingkungan dan orang disekitarnya bahwa mereka dapat mengubah kesulitan menjadi peluang dan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu (Amrullah, 2019; Maddi, 2002).

Dari baragam penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah faktor lingkungan berupa dukungan sosial, faktor pengalaman dan juga pengaturan diri pada individu.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dalam kehidupan dari masa kanak-kanak hingga dewasa individu akan melakukan interaksi dengan lingkungannya sebagai keluarga atau masyarakat. Individu senantiasa membutuhkan orang lain di sekitarnya untuk memberikan dukungan sosial kepadanya. Dukungan sosial muncul dari persepsi bahwa situasi dan peristiwa dianggap menyebabkan masalah, dan bantuan itu dirasakan untuk meningkatkan perasaan positif dan harga diri. Keadaan atau kondisi mental ini dapat mempengaruhi reaksi dan perilaku individu dengan cara yang sama seperti mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan (Cohen, Sherrod, & Clark, 1986).

Hobfoll (dalam Utaminingsih, 2002) menggambarkan dukungan sosial sebagai interaksi atau hubungan sosial yang memberikan bantuan kepada seorang individu sebagai kepercayaan dari sistem sosial seperti adanya rasa kasih sayang, minat, empati atau kedekatan dalam suatu kelompok. Cohen & Syme (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan antar pribadi, saling membutuhkan, saling membantu, percaya, dan saling menghormati. Dukungan sosial memungkinkan individu untuk memahami dirinya sendiri dan memecahkan masalah yang dihadapi dengan bantuan dan kehadiran orang lain.

Walgito (2002) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya, terutama hubungan timbal balik, di mana lingkungan mempengaruhi individu dan individu juga mempengaruhi perkembangan lingkungan. Selain kontak sosial, manusia juga perlu membantu orang lain mengantisipasi dan mengatasi masalah.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa individu tidak akan bisa hidup tanpa individu lainnya, karena sebagai makhluk sosial tentunya tidak bisa lepas dari lingkungan sosial yang selalu membutuhkan dorongan dari lingkungan, baik secara moral dan material untuk mengantisipasi dan menghadapi berbagai permasalahan. Dukungan sosial merupakan interaksi atau hubungan sosial yang saling menguntungkan. Dukungan sosial memungkinkan seorang individu untuk memberikan bantuan nyata kepada individu lain, yang berupa kepercayaan terhadap sistem sosial atas tersedianya rasa kasih sayang, minat, atau rasa keterkaitan dengan kelompok sosial yang dihormati. .

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dari dukungan sosial akan dijabarkan sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional: bentuk-bentuk dukungan emosional berupa kasih sayang, didengarkan, minat, dan kepercayaan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik yang bersifat akademis maupun yang berkaitan non akademis.
- b. Dukungan penghargaan: bentuk dukungan penghargaan yang diterima oleh individu berupa penilaian, penguatan, reaksi dan perbandingan sosial untuk mendukung perilaku individu dalam kehidupan sosial.
- c. Dukungan Informasi: dukungan yang diterima oleh individu diberikan dalam bentuk informasi, dan saran yang berguna untuk memudahkan hidup individu.
- d. Dukungan instrumental: sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan, pekerjaan dan modifikasi lingkungan (Cohen & Syme, 1985).

Berdasarkan penjelasan atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

3. Pentingnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial biasanya digambarkan sebagai peran atau pengaruh dari orang-orang yang berarti seperti keluarga, teman, guru, dan masyarakat. Menurut Sarason, dkk (Suhita, 2005) individu dengan dukungan sosial yang kurang lebih cenderung mengalami berbagai macam permasalahan, seperti: kurangnya pergaulan individu, kurangnya kemampuan interaksi individu dan juga akan berdampak negatif pada psikologis individu.

Manfaat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi adalah mereka lebih optimis dalam menghadapi masa kini dan masa depan, lebih mampu dalam memenuhi kebutuhan psikologis mereka dan memiliki tingkat hubungan sosial yang lebih tinggi, rasa cemas yang lebih rendah, lebih memiliki kemampuan untuk mencapai hal yang diinginkan dan individu lebih mudah beradaptasi dengan beragam tekanan/stress.

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh Atkinson (Suhita, 2005) menyatakan bahwa individu dengan banyak hubungan sosial cenderung memiliki harapan hidup lebih lama. Selain itu, mereka juga relatif lebih tahan terhadap tekanan dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan sosial terbatas. Namun, selain efek positif pada individu, dukungan sosial juga dapat memberikan efek negatif pada keadaan psikologis. Hubungan yang berlebihan dengan teman dan penerimaan dukungan sosial yang lebih tinggi memungkinkan individu dengan mudah menerima

informasi dari orang lain tanpa harus memilih antara informasi positif dan negatif. Dampaknya, Individu menjadi cemas dan stres ketika mendapatkan informasi tersebut.

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan dukungan sosial yang baik pada individu dapat mencegah ancaman penyakit mental dan dengan adanya dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan optimisme individu saat ini dan masa depan. Selain itu, Individu yang memiliki hubungan sosial lebih luas cenderung memiliki harapan hidup yang lebih lama.

D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi yang Dimediasi oleh Variabel *Hardiness*

Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa calon sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis, dengan menulis dan menyusun skripsi mahasiswa diharapkan dapat menghasilkan sebuah karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu mahasiswa tersebut (Aswati, 2014);

Secara umum mahasiswa memiliki waktu untuk menyelesaikan skripsi selama 2 semester atau sekitar 1 tahun sejak mengisi tugas skripsi di KRS (Wulan & Abdullah, 2014). Menurut (Roellyana et al., 2016) mahasiswa yang sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi diharapkan mempunyai rasa optimisme, semangat juang yang tinggi, dapat mencapai prestasi secara optimal, dan secara aktif menyelesaikan masalah-masalahnya, baik yang bersifat akademik dan non akademik.

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun dan menyelesaikan skripsi akan mendapatkan beragam tekanan, sehingga hal tersebut akan memperlambat mahasiswa dalam menyusun & menyelesaikan skripsi (Aini et al., 2011). Masalah yang umumnya

dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan skripsi adalah kesulitan menemukan literatur, kurangnya kebiasaan dalam menulis ilmiah, kurangnya kemampuan akademik, kurangnya minat mahasiswa untuk melakukan penelitian, kurang terbiasa dengan sistem kerja yang direncanakan dan terjadwal, biaya yang terbatas, rasa malas, kurang berminat dengan judul penelitian yang diangkat, kesulitan dalam menuangkan ide, kelelahan, kurang percaya diri, sulitnya menemui dosen pembimbing, adanya permasalahan dengan dosen pembimbing dan persepsi yang negative terhadap dosen pembimbing tersebut (Andani & Oktaviani, 2018; Fahmi, 2018; Rachmawati, 2015).

Menurut Ningrum (2011) skripsi bukanlah tugas yang mudah bagi mahasiswa. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan dan stres akademik. Selain itu, mahasiswa yang menempuh studi skripsi lebih dari satu semester memiliki optimism yang rendah. Pada saat yang sama, mahasiswa yang baru saja mengambil tugas akhir skripsi memiliki optimisme yang lebih tinggi. Dari Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dalam penyusunan skripsi lebih banyak mahasiswa yang memiliki optimisme rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki optimism yang tinggi. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa mulai kehilangan harapan untuk terus menyusun dan menyelesaikan skripsi. Hal senada juga dinyatakan oleh Dyckman (2005) bahwa bagi mahasiswa yang melakukan penelitian untuk tugas akhir, kecemasan akademik dapat menyebabkan hambatan serius, seperti menghambat proses penelitian dan putus/berhenti kuliah. Skripsi yang merupakan tuntutan untuk memperoleh gelar sarjana biasanya menjadi kendala tersendiri yang dapat menyebabkan stress pada mahasiswa, sehingga menyebabkan penundaan dalam pengerjaan skripsi (Thahir, 2015).

Kesulitan dalam menulis skripsi seringkali dianggap oleh mahasiswa sebagai beban yang berat, dan akibatnya kesulitan tersebut berkembang menjadi emosi negatif. Akhirnya, emosi negatif tersebut dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, harga diri rendah, depresi, dan hilangnya motivasi (Suryadi, 2008). Jika emosi negatif semacam ini terus berlanjut di antara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, dan bisa menyebabkan keputusasaan pada mahasiswa tersebut. Secara umum, saat individu mengalami stress maka akan terjadi perubahan metabolisme, perubahan sikap, dan perubahan perilaku.

Stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif dan proses belajar mahasiswa di perguruan tinggi (Abdulghani et al., 2011; Robotham, 2008). Gangguan tersebut bisa menjadi penyebab mahasiswa kurang nyaman saat melakukan kegiatan, terutama menulis skripsi yang membutuhkan tingkat konsentrasi dan daya tahan yang tinggi. Mahasiswa yang tidak dapat mengontrol reaksi tersebut akan mempengaruhi aktivitasnya dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Kurnia & Ramadhani (2021) salah satu yang mempengaruhi stres adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berguna dalam mengurangi efek negatif dari keadaan yang menekan (Ramadhany & Pratisti, 2021). Menurut Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, (1985) *hardiness* merupakan suatu kumpulan karakteristik kepribadian yang berfungsi untuk melawan sumber dari keadaan hidup yang menekan. Keadaan hidup yang dianggap tidak menguntungkan dapat menjadikan seseorang menjadi stress. Stres yang dirasakan dapat membawa dampak negatif dalam hidup sehingga dibutuhkan *hardiness* untuk mengurangi efek negatif stres. Hal ini didukung oleh penelitian dari Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) yaitu ketabahan dapat membantu

melindungi individu dari pengaruh negatif stress. Kepribadian *hardiness* merupakan suatu hasil yang dipelajari bukan merupakan bawaan sejak lahir. Menurut Weiss et al. (2013) individu yang memiliki *hardiness* cenderung memiliki kesehatan mental yang stabil meskipun mengalami kejadian stres yang tinggi, dikarenakan orang dengan *hardiness* tidak mudah mengalami putus asa.

Agar mahasiswa dapat menyelesaikan studinya, mereka harus memiliki kepribadian yang kuat yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitasnya, menyelaraskan hak, kewajiban dan tujuan yang hendak diraih. Kepribadian *hardiness* diyakini dapat membantu individu dalam mengatasi stress/tekanan yang dihadapinya, hal ini disebabkan karena individu yang *hardiness* cenderung akan lebih kuat, fleksibel, stabil dan optimis (Kobasa et al., 1982; Maddi, 2002a).

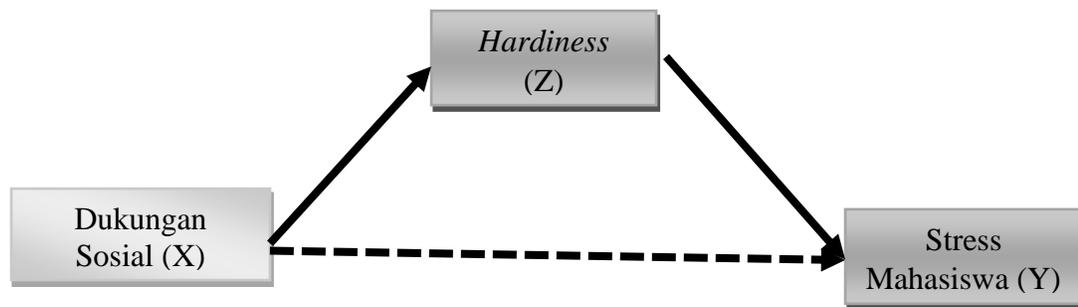
Kobasa & Puccetti (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung memandang suatu permasalahan sebagai hal yang positif. *Hardiness* diperoleh oleh individu melalui proses hubungan sosial dengan lingkungannya dan secara perlahan individu mempelajarinya sedikit demi sedikit (Febriyani et al., 2014). Hal senada juga dinyatakan oleh Nurihsan & Yusuf (2014) lingkungan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepribadian *hardiness* pada individu. Sedangkan Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) menyatakan bahwa *hardiness* juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur dirinya, hal ini meliputi kemampuan individu dalam menyusun rencana yang realistis dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya. *Hardiness* berkembang pada individu yang didorong oleh lingkungan dan orang disekitarnya bahwa mereka dapat

mengubah kesulitan menjadi peluang dan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu (Amrullah, 2019; Maddi, 2002).

Dari baragam penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah-satu faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah faktor lingkungan berupa dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan pertukaran bantuan antar individu dengan individu lainnya yang dapat berupa dukungan emosional, penghargaan instrumental dan informasi. Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis, dari keluarga kepada seseorang yang sedang mengalami masalah. Dukungan sosial adalah suatu keadaan dimana individu menerima bantuan dari individu lain. Individu yang menerima bantuan dapat mengurangi emosi negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan. Thoriq (2013) menyatakan individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah dari pada individu yang mengalami penolakan orang lain. Perasaan diterima oleh lingkungan akan membuat individu tidak merasa sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan, sehingga individu akan lebih tabah.

E. Kerangka Pemikiran Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 3 variabel, yaitu dukungan sosial (X); *hardiness* (Z); dan stress mahasiswa (Y). Untuk lebih jelasnya akan digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Rancangan Penelitian

Dari gambar di atas dapat dimaknai bahwa variabel X adalah dukungan sosial, sedangkan yang menjadi variabel mediator (Z) adalah *hardiness* dan variabel Y dalam penelitian ini adalah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal ini berdasarkan asumsi bahwa tinggi rendahnya stress pada mahasiswa dipengaruhi oleh variabel *hardiness*, sedangkan salah satu yang mempengaruhi *hardiness* pada mahasiswa adalah variabel dukungan sosial.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara/dugaan sementara yang belum final (Yusuf, 2013). Adapun hipotesis dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

1. H_1 : Terdapat pengaruh langsung variabel dukungan sosial (X) terhadap *hardiness* (Z) mahasiswa dalam menyusun skripsi
2. H_1 : Terdapat pengaruh langsung variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi
3. H_1 : Terdapat pengaruh langsung variabel *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi
4. H_1 : Terdapat pengaruh tidak langsung variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi melalui variabel *hardiness* (Z)

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Riduan & Sunarto (2012) menyatakan bahwa “penelitian asosiatif adalah penelitian yang menjelaskan pengaruh dan hubungan klausul antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis”. Penelitian ini terdiri dari 3 variabel, yaitu dukungan sosial (X); *hardiness* (Z); & stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek dalam penelitian (Yusuf, 2005) adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan di bawah ini.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

Program Studi	Populasi
KPI	57
SA	50
AFI	17
IAT	53
ILHA	24
SPI	23
Total	224

Sumber. Akama Fakultas Ushuluddin, Adab & Dakwah (2022)

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Sudjana & Ibrahim (2004) menyatakan bahwa syarat dalam menentukan sampel adalah harus yang benar,

relevan dan konsisten dengan tujuan yang ingin dicapai, sehingga kesimpulan penyelidikan dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Rumus yang digunakan dalam penarikan sampel adalah yaitu rumus dari Taro Yamane (Riduwan, 2006:65) yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot d^2}$$

Ket: n = Jumlah sampel
N = Jumlah populasi
d = Presisi kelonggaran/ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel (ditetapkan 5%)

Berdasarkan perhitungan dengan acuan rumus tersebut, maka dapat dilakukan perhitungan yaitu: jumlah sampel (N) = $224/[1+(224 \cdot 0,002)] = 224/1,56$ maka diperoleh jumlah sampel total sebanyak 143,5 kemudian dibulatkan sehingga menjadi 144 responden. Selanjutnya menentukan jumlah sampel proposional pada tiap program study berdasarkan jumlah sampel total representatif, besarnya sampel yang telah ditetapkan tersebut digunakan untuk menentukan jumlah sampel masing-masing kelompok dengan rumus berikut (Yusuf, 2005:198):

$$\text{Sampel sub kelompok} = \frac{\text{Jumlah masing-masing kelompok}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{besar sampel}$$

Maka didapatkan hasil rincian jumlah sampel sebagai berikut:

Tabel 3.2 Sampel Penelitian

Program Study	Sampel
KPI	37
SA	32
AFI	11
IAT	34
ILHA	15
SPI	15
Total	144

C. Definisi Operasional

Untuk memperjelas kajian penelitian yang dilakukan, definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut

1. Dukungan Sosial (X)

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, penghargaan, kenyamanan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya, baik secara fisik ataupun psikologis yang diterima oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orangtua dan teman-temannya di perguruan tinggi. Konstruk dukungan sosial yang akan dijadikan landasan dalam pengembangan instrument, yaitu: (a). dukungan emosional; (b) dukungan instrumental; (c). dukungan informasi; (d). dukungan penghargaan.

2. *Hardiness* (Z)

Hardiness adalah ketabahan/ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan dalam proses penyelesaian skripsi. Konstruk *hardiness* yang akan dikembangkan adalah: a). *control*; b). *commitment*; c). *challenge*.

3. Stres (Y)

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal (stimulus) yang dapat merugikan, tidak terkendali dan melebihi kemampuan dari mahasiswa dan menyebabkan fisik dan psikologisnya bereaksi terhadap kondisi tersebut. Adapun konstruk variabel stress yang akan dikembangkan adalah: a). aspek fisiologis meliputi reaksi dari stress yang menyerang fisik individu; b). aspek psikologis meliputi Reaksi dari stress yang menyerang psikis individu

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipakai dalam mengukur dukungan sosial, *hardiness* dan stress mahasiswa saat menulis skripsi adalah skala. Skala merupakan serangkaian pernyataan yang akan dijawab oleh mahasiswa secara tertulis dan dipakai untuk mendapatkan informasi langsung dari mahasiswa. Skala yang akan disusun akan mengungkap mengenai dukungan sosial, *hardiness*, dan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penyusunan skalanya akan dijabarkan dibawah ini:

1. Membaca bahan bacaan tentang variabel penelitian yang akan diteliti
2. Membuat kisi-kisi skala dengan acuan teori yang sudah ada, kisi kisi skala penelitian tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Dukungan Sosial

Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
Dukungan Sosial (X)	Dukungan Emosional	Ungkapan perasaan empati dan kepedulian dalam bentuk perhatian yang diberikan oleh orang lain kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.	1, 2, 5, 6, 7	3, 4
	Dukungan Instrumental	Bantuan materi yang diberikan orang lain kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.	9, 10, 11	8, 12, 13
	Dukungan Informasi	Nasehat yang diterima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orang lain.	14, 15, 17,	16, 18, 19
	Dukungan Penghargaan	Ungkapan penghargaan yang diterima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orang lain.	20, 21, 22	23, 24
		Dorongan untuk maju yang diterima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orang lain.	25, 26, 27	28, 29, 30

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel *Hardiness*

Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
Hardiness (Z)	<i>Control</i>	Memiliki kepercayaan akan kemampuan diri sendiri	1, 2, 3, 6	4, 5, 7, 8
	<i>Commitment</i>	Memiliki rasa keterlibatan dalam suatu aktivitas dan bersemangat dalam mengerjakan revisi skripsi	10, 11, 12, 13, 14, 16, 17	9, 15, 18
	<i>Challenge</i>	Melihat suatu keadaan sebagai kesempatan untuk berkembang	19, 20, 21, 24, 28, 30	22, 23, 25, 26, 27, 29

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Stress

Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan	
			Favorable	Unfavorable
Stress (Y)	Aspek Fisiologis	Reaksi dari stress yang menyerang fisik individu	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
	Aspek Psikologis	Reaksi dari stress yang menyerang psikis individu	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	

3. Menyusun item-item pernyataan berdasarkan indikator
4. Menetapkan alternative jawaban dan skor pada setiap item pernyataan. Untuk lebih jelasnya akan dirincikan sebagai berikut:

Tabel 3.6 Penskoran

Alternatif	Favorable	Unfavorable
	Skor	Skor
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

5. Uji Coba Instrumen;

Setelah skala selesai disusun, maka langkah selanjutnya adalah proses penimbangan (*judgement*) oleh lima orang ahli yang berkompeten dalam variabel-variabel penelitian ini. Selanjutnya akan di analisis menggunakan rumus Aiken V sebagai berikut:

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

$$S = r - l_o$$

Lo = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

C = angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 5)

R = angka yang diberikan oleh penilai (Aiken, 1980)

Kategori indeks uji validitas skala penelitian yang dilakukan oleh ahli mengacu kepada pengklasifikasian validitas yang dikemukakan oleh Aiken (1980), yaitu.

Tabel 3.7 Kategori Uji Validitas Oleh Ahli

Rentangan	Keterangan
0.81 – 1.00	Tinggi
0.41 – 0.80	Sedang
0.00 – 0.40	Rendah

Berdasarkan uji validitas oleh ahli diperoleh hasil sebagai berikut: untuk variabel dukungan sosial dari 33 item yang divalidasi terdapat 32 item yang layak digunakan dan 1 item tidak layak digunakan yaitu item No 12; variabel *hardiness* dari 34 item yang divalidasi terdapat 32 item yang layak digunakan dan 2 item tidak layak digunakan yaitu item No 22 dan 29; variabel stress dari 24 item yang divalidasi terdapat 22 item yang layak digunakan dan 2 item tidak layak digunakan yaitu item No 12 dan 16 (*Pengolahan terlampir*).

Selanjutnya akan dilakukan uji coba lapangan, hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebaikan instrument yang akan digunakan. Data ini akan dianalisis dengan menggunakan rumus *Product Moment Correlation* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot (\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan

r_{xy} = Koefisien korelasi produk momen Pearson

$\sum n$ = Banyaknya pasangan pengamatan

$\sum x$ = Jumlah pengamatan variabel x

$\sum y$ = Jumlah pengamatan variabel y (Sugiyono, 2010)

Sugiyono (2010) menyatakan bahwa item dikatakan valid apabila angka korelasi di atas 0.30. Setelah dilakukan uji validitas, kegiatan selanjutnya adalah menguji reliabilitas dari skala yang digunakan. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = Koefisien reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2 b$ = Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$ = Varian total antara 0,80 sampai dengan 1,0 = sangat tinggi (Usman & Akbar, 2003)

Berdasarkan kriteria yang telah dikemukakan tersebut, maka dari 87 item/butir variabel yang ada, 81 butir pernyataan dinyatakan valid yang terdiri dari 30 item variabel dukungan sosial dan *hardiness* dan 21 item variabel stress; sedangkan yang tidak valid sebanyak 6 butir pernyataan, setelah melihat keberimbangan sebaran butir pernyataan yang ada, maka untuk butir pernyataan yang tidak valid dibuang (*pengolahan data terlampir*).

E. Teknik Pengumpulan Data

Data untuk penelitian ini dikumpulkan memakai skala yang disusun & dikembangkan dari variabel penelitian. Untuk memastikan pengumpulan data dapat dilakukan secara teratur, sistematis dan berhasil, maka peneliti akan melakukan hal-hal berikut: 1). Menyiapkan instrumen penelitian dengan lengkap; 2). Menghubungi responden penelitian; dan 3) melaksanakan pengumpulan data dengan sistematis sesuai dengan perencanaan sebelumnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu aktivitas penyelidikan/penelitian yang menentukan kebasahan dari hasil penelitian (Yusuf, 2013). Untuk lebih rincinya akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi masing-masing variabel dan sub variabel. Untuk mengetahui dukungan sosial, *hardiness* dan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi maka digunakan *mean hipotetic* sebagai berikut:

Tabel 3.8 Rumus Tingkat Pencapaian Responden

Rentangan	Keterangan
$\geq ST - I$	Sangat Tinggi
$ST - 2I$ s.d. $ST - I$	Tinggi
$ST - 3I$ s.d. $ST - 2I$	Sedang
$ST - 4I$ s.d. $ST - 3I$	Rendah
$\leq ST - 4I$	Sangat Rendah

Keterangan:

- ST : Skor Maksimal/Skor ideal
- I : Interval (Skor Maksimal – Skor Minimal): k
- SR : Skor Terendah
- k : Jumlah Kelas

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk melihat data dari populasi berdistribusi normal/tidak. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* (Santoso, 2001). Adapun kriteria pengujian sebagai berikut: “Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas (p) $< 0,05$ (taraf kepercayaan 95 %), maka distribusi tidak normal; Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas (p) $> 0,05$, maka (taraf kepercayaan 95 %), maka distribusi normal”.

b. Uji Linearitas

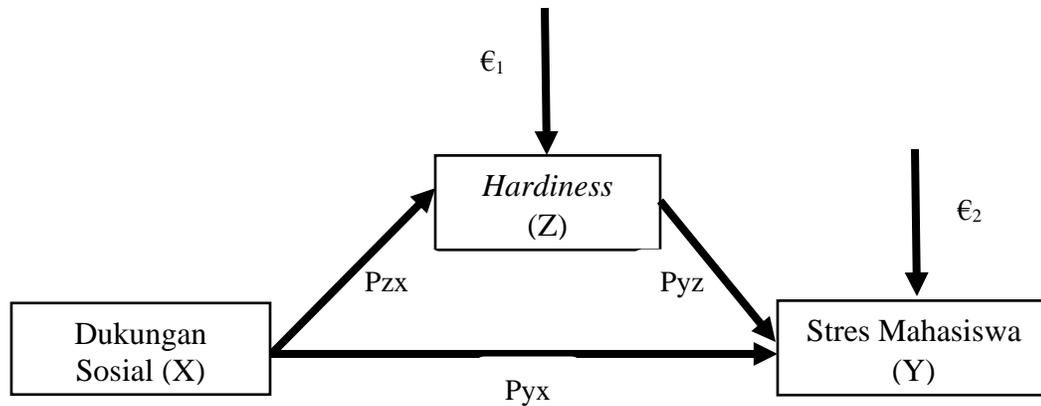
Uji linearitas adalah uji yang menyatakan bahwa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen linear atau searah. Asumsi ini menyatakan bahwa untuk setiap persamaan regresi linear, hubungan pengaruh antara variabel independen dan dependen harus linear atau searah (Idrus, 2006). Dasar pengambilan keputusan dijelaskan sebagai berikut:

- Jika nilai *deviation from linearity* Sig $> 0,05$, maka H_a diterima. Artinya sebaran data variabel X membentuk garis linear terhadap variabel Y
- Jika nilai *Deviation from linearity* Sig $< 0,05$, maka H_a ditolak. Artinya sebaran data variabel X tidak membentuk garis linear terhadap variabel Y

2) Pengujian Hipotesis Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis jalur (*path analysis*) sebagai alat analisis. Riduan & Sunarto (2012) menyatakan bahwa “model *path analysis* digunakan untuk menganalisis pola hubungan antara variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh seperangkat variabel bebas terhadap variabel terikat”. Langkah-langkah menguji *path analysis* akan dijabarkan di bawah ini:

- a. Langkah-langkah hubungan lintas antara sejumlah variabel bebas dengan variabel terikat berdasarkan konsep dan teori yang telah ditemukan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Hubungan Variabel Bebas, Mediator dan Variabel Terikat

- b. Bentuk persamaan bisa dijabarkan sebagai berikut:

- 1) $Z = p_{zx}.X + \epsilon_1$
- 2) $Y = p_{yx}.X + p_{yz}.Z + \epsilon_2$

Kemudian dilanjutkan dengan mencari koefisien 1 dan 2 secara manual.

$$\epsilon_1 = 1 - R_1^2$$

$$\epsilon_2 = 1 - R_2^2$$

- c. Kesimpulan/analisis dilakukan dengan cara hasil pengujian dengan kriteria sebagai berikut: “Jika nilai sig. Hitung (probabilitas) < 0.05, maka tolak H_0 ; Jika nilai sig. Hitung (probabilitas) > 0.05 maka terima H_0 ”.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan 1 variabel bebas yaitu dukungan sosial (X), variable mediator yaitu hardiness (Z) dan variabel Y yaitu stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi yang sedang menulis dan menyusun skripsi berjumlah 144 mahasiswa.

1. Deskripsi Data

a. Dukungan Sosial

Variabel dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan berjumlah 30 item. Berdasarkan data kuesioner yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi dukungan social sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
126 - 150	Sangat Tinggi	0	0
102 - 125	Tinggi	55	38.19
78 - 101	Sedang	89	61.80
53 - 77	Rendah	0	0
≤ 52	Sangat Rendah	0	0
Total		144	100

Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa sebanyak 55 mahasiswa atau sebesar 38.19 memiliki dukungan social yang tinggi, sedangkan sebanyak 89 mahasiswa atau sebesar 61.80% memiliki dukungan sosial sedang. Selanjutnya akan dijabarkan berdasarkan aspek dalam penelitian ini.

Tabel 4.2. Deskripsi Dukungan Sosial Berdasarkan Aspek Penelitian (N=144)

No	Aspek	Ideal	Ter-tinggi	Ter-rendah	Total	Mean	SD	% Rata-rata	Ket
1	Dukungan Emosional (7)	35	35	14	3340	23.2	3.29	66.3	S
2	Dukungan Instrumental (6)	30	30	7	2803	19.47	2.79	64.9	S
3	Dukungan Informasi (6)	30	30	11	2814	19.54	2.73	65.1	S
4	Dukungan Penghargaan (11)	55	55	13	5301	36.8	4.94	66.9	S
Keseluruhan (30)		150	115	80	14258	99.01	8.14	66.01	S

Catatan:

Ket = Keterangan SD = Standar Deviasi S= Sedang

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal adalah sebesar 150, skor tertinggi 115, skor terendah 80, skor total 14258, standar deviasi sebesar 8.14, *mean* sebesar 99.01 dan % rata-rata sebesar 66.01%. Dengan demikian secara keseluruhan skor capaian responden dukungan sosial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang (S).

b. *Hardiness*

Variabel *hardiness* terdiri dari 3 aspek, yaitu *control*, *commitment* dan *challenge* berjumlah 30 item. Berdasarkan data kuesioner yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi dukungan social sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi *Hardiness*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
126 - 150	Sangat Tinggi	0	0
102 - 125	Tinggi	31	21.52
78 - 101	Sedang	108	75
53 - 77	Rendah	5	3.47
≤ 52	Sangat Rendah	0	0
Total		144	100

Berdasarkan gambar 4.3 diketahui bahwa sebanyak 31 mahasiswa atau sebesar 21.52 memiliki *hardiness* yang tinggi, sebanyak 108 mahasiswa atau sebesar 75%

memiliki *hardiness* sedang, sedangkan sebanyak 5 mahasiswa atau sebesar 3,47 memiliki *hardiness* rendah. Selanjutnya akan dijabarkan berdasarkan aspek dalam penelitian ini.

Tabel 4.4. Deskripsi *Hardiness* Berdasarkan Aspek Penelitian (N=144)

No	Aspek	Ideal	Ter-tinggi	Ter-rendah	Total	Mean	SD	% Rata-rata	Ket
1	<i>Control</i> (8)	40	40	8	3543	24.6	3.22	61.58	S
2	<i>Commitment</i> (10)	50	50	10	4414	30,7	6.01	61.31	S
3	<i>Challenge</i> (12)	60	60	12	5500	38.19	4.66	63.66	S
Keseluruhan (30)		150	115	74	13457	93.45	9.55	62.3	S

Catatan:

Ket = Keterangan SD = Standar Deviasi S= Sedang

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal adalah sebesar 150, skor tertinggi 115, skor terendah 74, skor total 13457, standar deviasi sebesar 9.55, *mean* sebesar 93.45 dan % rata-rata sebesar 62.3%. Dengan demikian secara keseluruhan skor capaian responden *hardiness* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang (S).

c. Stress

Variabel Stress terdiri dari 2 aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis berjumlah 21 item. Berdasarkan data kuesioner yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi stress sebagai berikut:

Tabel 4.5 Tabel Distribusi Frekuensi Stress

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
88 - 105	Sangat Tinggi	49	34.02
70 - 87	Tinggi	94	65.27
52 - 69	Sedang	1	0.69
34 - 51	Rendah	0	0
≤ 33	Sangat Rendah	0	0
Total		144	100

Berdasarkan gambar 4.5 diketahui bahwa sebanyak 49 mahasiswa atau sebesar 34.02% memiliki stress yang sangat tinggi, sebanyak 94 mahasiswa atau sebesar 65.27% memiliki stress yang tinggi dan sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar 0.69 memiliki stress pada kategori rendah. Selanjutnya akan dijabarkan berdasarkan aspek dalam penelitian ini.

Tabel 4.6. Deskripsi Variabel Stress Berdasarkan Aspek Penelitian (N=144)

No	Aspek	Ideal	Ter-tinggi	Ter-rendah	Total	Mean	SD	% Rata-rata	Ket
1	Fisiologis (10)	50	50	16	5877	40.8	4.65	81.63	T
2	Psikologis (11)	55	55	33	6348	44.1	4,68	80.15	T
	Keseluruhan (21)	105	101	59	12225	84.49	6.14	80.85	T

Catatan:

Ket = Keterangan SD = Standar Deviasi T= Tinggi

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal sebesar 105, skor tertinggi 101, skor terendah 59, skor total 12225, standar deviasi sebesar 6.14, *mean* sebesar 84.49 dan % rata-rata sebesar 80.85%. Dengan demikian secara keseluruhan skor capaian responden stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis dilakukan terhadap data penelitian sebagai dasar pertimbangan untuk memilih dan menetapkan jenis teknik analisa data yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data dengan analisis asosiatif. Oleh karena itu, uji persyaratan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini meliputi uji normalitas data dan uji linieritas data. Berikut dijabarkan hasil dari uji persyaratan analisis tersebut:

a. Uji Normalitas Data

Berdasarkan kelompok data penelitian dilakukan uji normalitas yang digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.7. Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Dukungan_Sosial	0,073	144	0,055
Hardiness	0,074	144	0,052
Stress	0,057	144	.200*
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction			

Dari tabel 4.7 di atas dapat disimpulkan bahwa uji normalitas variabel dukungan sosial, *hardiness* dan stress berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas Data

Berikut dijabarkan tentang uji linieritas dalam penelitian ini.

Tabel 4.8 Uji Linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Stress * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	1462,402	33	44,315	1,236	0,207
		Linearity	390,558	1	390,558	10,890	0,001
		Deviation from Linearity	1071,844	32	33,495	0,934	0,574
	Within Groups		3945,036	110	35,864		
	Total		5407,438	143			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* Sig 0.574 > 0,05, maka H_a diterima. Artinya sebaran data variabel dukungan sosial membentuk garis linear terhadap variabel stress.

3. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana dilanjutkan dengan analisis jalur (path analysis) dengan bantuan SPSS versi 25.

Analisis regresi sederhana digunakan untuk melihat pengaruh langsung dukungan sosial terhadap hardiness, dukungan sosial terhadap stress dan pengaruh hardiness terhadap stress. Analisis jalur digunakan untuk mengetahui pengaruh tidak langsung yaitu pengaruh dukungan sosial terhadap stress melalui hardiness sebagai variable mediasi.

a. Pengujian Sub Struktur 1

Pengujian sub struktur 1 ini digunakan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap hardiness. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Sub Struktur 1

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2116,349	1	2116,349	27,462	.000 ^b
	Residual	10943,207	142	77,065		
	Total	13059,556	143			

Dari tabel 4.9 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. $0.000 < 0.05$, hal ini berarti dukungan sosial berpengaruh terhadap *hardiness*, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

Tabel 4.10 Hasil Koefisien Regresi Sub-Struktur 1

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46,672	8,955		5,212	0,000
	Dukungan Sosial	0,472	0,090	0,403	5,240	0,000

Dari tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable dukungan sosial terhadap hardiness signifikan, karena nilai sig $0.000 < 0.05$.

Tabel 4.11 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.403 ^a	0,162	0,156	8,779

Berdasarkan tabel 4.11 di atas koefisien determinasi (R^2) adalah sebesar 0.162 yang berarti variable dukungan sosial mampu menjelaskan model sebesar 16.2%, sedangkan sisanya 84.8 % dijelaskan oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam model regresi ini dan persamaan residu dapat dihitung sebagai berikut: $\varepsilon_1 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0.162} = 0.915$.

Berdasarkan hasil koefisien regresi sub struktur 1 dan hasil koefisien determinasi di atas dapat disusun persamaan regresi sebagai berikut. Persamaan regresi: $Z = 0.403X + 0.915$.

Persamaan regresi dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel dukungan sosial bersifat positif. Ini berarti bahwa jika variabel dukungan sosial naik, maka variabel hardiness juga naik.
2. Koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0.403, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel dukungan sosial sebesar 1, maka akan menambah variabel hardiness sebesar 0.403.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel dukungan sosial (X) menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$, ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel hardiness (Z). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar 0.403, ini menunjukkan bahwa dukungan sosial (X) memiliki

pengaruh positif terhadap *hardiness* (Z), artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki. Dengan demikian H₁ diterima.

b. Pengujian Sub Struktur 2

Pengujian sub struktur 2 digunakan untuk menguji pengaruh dukungan sosial (X) terhadap stress (Y); *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) dan dukungan sosial (X) terhadap stress yang dimediasi oleh *hardiness* (Z). Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Sub Struktur 2

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	541,853	2	270,926	7,851	.001 ^b
	Residual	4865,585	141	34,508		
	Total	5407,438	143			

Dari tabel 4.12 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. $0.001 < 0.05$, hal ini berarti dukungan sosial melalui *hardiness* berpengaruh terhadap stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

Tabel 4.13 Hasil Koefisien Regresi Sub-Struktur 2

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	110,513	6,541		16,896	0,000
	Dukungan Sosial	-0,150	0,066	-0,198	-2,270	0,025
	Hardiness	-0,116	0,056	-0,180	-2,059	0,041

Dari tabel 4.13 di atas diketahui bahwa pengaruh variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y); *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) dan dukungan sosial (X) terhadap stress yang dimediasi oleh *hardiness* (Z) berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress.

Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.317 ^a	0,100	0,087	5,874

Berdasarkan tabel 4.14 di atas koefisien determinasi (R^2) adalah sebesar 0.100 yang berarti variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y); *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) dan dukungan sosial (X) terhadap stress yang dimediasi oleh *hardiness* (Z) mampu menjelaskan model sebesar 10 %, sedangkan sisanya 90 % dijelaskan oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam model regresi ini. Persamaan residu dapat dihitung sebagai berikut: $\varepsilon_1 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0.10} = 0.948$.

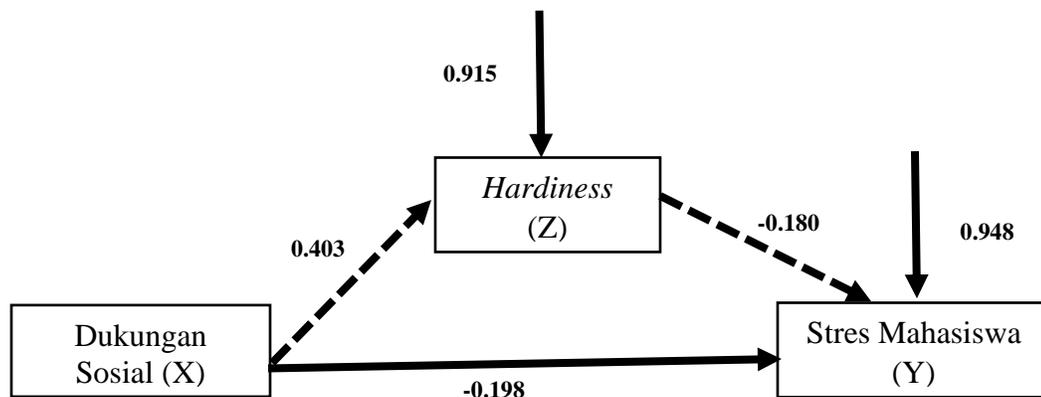
Berdasarkan hasil koefisien regresi sub struktur 4 dan hasil koefisien determinasi di atas dapat disusun persamaan regresi sebagai berikut. Persamaan regresi: $Y = -0.198X + -0.180Z + 0.948$.

Persamaan regresi dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel dukungan sosial dan *hardiness* terhadap variabel stress bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel dukungan sosial dan *hardiness* naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.
2. Koefisien regresi variabel dukungan sosial sebesar -0.198, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel dukungan sosial sebesar 1, maka akan mengurangi variabel stress sebesar -0.198.
3. Koefisien regresi variabel *hardiness* sebesar -0.180, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel *hardiness* sebesar 1, maka akan mengurangi variabel stress sebesar -0.180.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel dukungan sosial (X) dan *hardiness* (Z) menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.001 < 0.05$, ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel dukungan sosial dan *hardiness* (Z) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.198 dan -0.180, ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) dan *hardiness* (Z) memiliki pengaruh negative terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi dukungan sosial dan *hardiness*, maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian H_1 diterima.

Setelah mengetahui pengaruh langsung dari variabel bebas terhadap variabel terikat pada model persamaan regresi di atas, selanjutnya perlu dihitung pengaruh tidak langsung dari variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) melalui variabel *hardiness* (Z). Untuk memudahkannya terlebih dahulu disusun model lintasan dalam analisis jalur sebagai berikut:



Gambar 4.1 Diagram Jalur Pengaruh Dukungan Sosial (X) Terhadap Stress (Y) Melalui Variabel Hardiness (Z)

Pengaruh tidak langsung variabel bebas terhadap variabel terikat melalui variabel mediasi seperti model di atas diperoleh melalui perkalian nilai pengaruh langsung

koefesien *standardized coefficient* (Beta) pada masing-masing persamaan. Dari gambar analisis jalur di atas dapat dicari nilai pengaruh langsung dan tidak langsung antar masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Pengaruh langsung variabel X terhadap Z ($X \rightarrow Z = 0.403$)
2. Pengaruh langsung variabel X terhadap Y ($X \rightarrow Y = -0.198$)
3. Pengaruh langsung variabel Z terhadap Y ($Z \rightarrow Y = -0.180$)
4. Pengaruh tidak langsung variabel X melalui Z terhadap Y ($X \rightarrow Z \rightarrow Y = (0.403) \cdot (-0.180) = 0.072$)
5. Pengaruh total variabel X melalui Z terhadap Y ($X \rightarrow Z \rightarrow Y = -0.197 + 0.072 = 0.2705$)

Berdasarkan perhitungan di atas terlihat bahwa total pengaruh tidak langsung antara variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel stress (Y) yang dimediasi oleh variabel *hardiness* (Z) menghasilkan total kontribusi sebesar 0.2705 atau 27.05 %.

B. PEMBAHASAN

Berikut ini akan diuraikan pembahasan untuk masing-masing rumusan dan tujuan dalam penelitian ini.

1. Pengaruh Langsung Variabel Dukungan Sosial (X) Terhadap *Hardiness* (Z) Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.

Hasil analisis yang telah dipaparkan pada bagian hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *hardiness*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kobasa & Puccetti (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung memandang suatu permasalahan sebagai hal yang positif. *Hardiness* diperoleh oleh individu melalui proses hubungan sosial dengan lingkungannya dan secara perlahan individu mempelajarinya sedikit demi sedikit (Febriyani et al., 2014). Hal senada juga dinyatakan oleh Nurihsan & Yusuf (2014) lingkungan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepribadian *hardiness* pada individu. Sedangkan Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) menyatakan bahwa *hardiness* juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur dirinya, hal ini meliputi kemampuan individu dalam menyusun rencana yang realistis dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya. *Hardiness* berkembang pada individu yang didorong oleh lingkungan dan orang disekitarnya bahwa mereka dapat mengubah kesulitan menjadi peluang dan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu (Amrullah, 2019; Maddi, 2002).

Salah-satu faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah faktor lingkungan berupa dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan antar individu dengan individu lainnya yang dapat berupa dukungan emosional, penghargaan instrumental dan informasi. Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis, dari keluarga kepada seseorang yang sedang mengalami masalah. Dukungan sosial adalah suatu keadaan dimana individu menerima bantuan dari individu lain. Individu yang menerima bantuan dapat mengurangi emosi negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan. Thoriq (2013) menyatakan individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah dari pada

individu yang mengalami penolakan orang lain. Perasaan diterima oleh lingkungan akan membuat individu tidak merasa sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan, sehingga individu akan lebih tabah.

Dukungan sosial biasanya digambarkan sebagai peran atau pengaruh dari orang-orang yang berarti seperti keluarga, teman, guru, dan masyarakat. Menurut Sarason, dkk (Suhita, 2005) individu dengan dukungan sosial yang kurang lebih cenderung mengalami berbagai macam permasalahan, seperti: kurangnya pergaulan individu, kurangnya kemampuan interaksi individu dan juga akan berdampak negatif pada psikologis individu.

Manfaat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi adalah mereka lebih optimis dalam menghadapi masa kini dan masa depan, lebih mampu dalam memenuhi kebutuhan psikologis mereka dan memiliki tingkat hubungan sosial yang lebih tinggi, rasa cemas yang lebih rendah, lebih memiliki kemampuan untuk mencapai hal yang diinginkan dan individu lebih mudah beradaptasi dengan beragam tekanan/stress.

2. Pengaruh Langsung Variabel Dukungan Sosial (X) Terhadap Stress (Y) Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.

Hasil analisis yang telah dipaparkan pada bagian hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka

semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dukungan sosial biasanya digambarkan sebagai peran atau pengaruh dari orang-orang yang berarti seperti keluarga, teman, guru, dan masyarakat. Menurut Sarason, dkk (Suhita, 2005) individu dengan dukungan sosial yang kurang lebih cenderung mengalami berbagai macam permasalahan, seperti: kurangnya pergaulan individu, kurangnya kemampuan interaksi individu dan juga akan berdampak negatif pada psikologis individu.

Manfaat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi adalah mereka lebih optimis dalam menghadapi masa kini dan masa depan, lebih mampu dalam memenuhi kebutuhan psikologis mereka dan memiliki tingkat hubungan sosial yang lebih tinggi, rasa cemas yang lebih rendah, lebih memiliki kemampuan untuk mencapai hal yang diinginkan dan individu lebih mudah beradaptasi dengan beragam tekanan/stress.

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh Atkinson (Suhita, 2005) menyatakan bahwa individu dengan banyak hubungan sosial cenderung memiliki harapan hidup lebih lama. Selain itu, mereka juga relatif lebih tahan terhadap stress dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan sosial terbatas. Namun, selain efek positif pada individu, dukungan sosial juga dapat memberikan efek negatif pada keadaan psikologis. Hubungan yang berlebihan dengan teman dan penerimaan dukungan sosial yang lebih tinggi memungkinkan individu dengan mudah menerima informasi dari orang lain tanpa harus memilih antara informasi positif dan negatif.

Dampaknya, Individu menjadi cemas dan stres ketika mendapatkan informasi tersebut.

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan dukungan sosial yang baik pada individu dapat mencegah ancaman penyakit mental dan dengan adanya dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan optimisme individu saat ini dan masa depan. Selain itu, Individu yang memiliki hubungan sosial lebih luas cenderung memiliki harapan hidup yang lebih lama.

3. Pengaruh Langsung Variabel *Hardiness* (Z) Terhadap Stress (Y) Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Hasil analisis yang telah dipaparkan pada bagian hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* pada mahasiswa, maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah *hardiness* pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang berguna dalam mengurangi efek negatif dari keadaan yang menekan (Ramadhany & Pratisti, 2021). Menurut Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, (1985) *hardiness* merupakan suatu kumpulan karakteristik kepribadian yang berfungsi untuk melawan sumber dari keadaan hidup yang menekan. Keadaan hidup yang dianggap tidak menguntungkan dapat menjadikan seseorang menjadi stress. Stres yang dirasakan dapat membawa dampak negatif dalam hidup sehingga dibutuhkan *hardiness* untuk mengurangi efek negatif stres. Hal ini didukung oleh penelitian dari Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) yaitu ketabahan

dapat membantu melindungi individu dari pengaruh negatif stress. Kepribadian *hardiness* merupakan suatu hasil yang dipelajari bukan merupakan bawaan sejak lahir. Menurut Weiss et al. (2013) individu yang memiliki *hardiness* cenderung memiliki kesehatan mental yang stabil meskipun mengalami kejadian stres yang tinggi, dikarenakan orang dengan *hardiness* tidak mudah mengalami putus asa.

Agar mahasiswa dapat menyelesaikan studinya, mereka harus memiliki kepribadian yang kuat yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitasnya, menelaraskan hak, kewajiban dan tujuan yang hendak diraih. Kepribadian *hardiness* diyakini dapat membantu individu dalam mengatasi stress/tekanan yang dihadapinya, hal ini disebabkan karena individu yang *hardiness* cenderung akan lebih kuat, fleksibel, stabil dan optimis (Kobasa et al., 1982; Maddi, 2002a).

Kobasa & Puccetti (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung memandang suatu permasalahan sebagai hal yang positif. *Hardiness* diperoleh oleh individu melalui proses hubungan sosial dengan lingkungannya dan secara perlahan individu mempelajarinya sedikit demi sedikit (Febriyani et al., 2014). Hal senada juga dinyatakan oleh Nurihsan & Yusuf (2014) lingkungan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepribadian *hardiness* pada individu. Sedangkan Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) menyatakan bahwa *hardiness* juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur dirinya, hal ini meliputi kemampuan individu dalam menyusun rencana yang realistis dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya. Amrullah, (2019); Maddi, (2002) menyatakan bahwa *hardiness* berkembang pada individu yang didorong oleh lingkungan dan orang disekitarnya bahwa mereka dapat mengubah

kesulitan menjadi peluang dan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu.

4. Pengaruh Tidak Langsung Variabel Dukungan Sosial (X) Terhadap Stress (Y) Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Melalui *Hardiness* (Z) Sebagai Variabel Mediator.

Hasil analisis yang telah dipaparkan pada bagian hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial melalui *hardiness* berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial melalui variabel *hardiness* pada mahasiswa, maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial melalui variabel *hardiness* pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan pada variabel dukungan sosial terhadap stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang dimediasi oleh *hardiness* menghasilkan total kontribusi sebesar 0.2705 atau 27.05 %.

Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa calon sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis, dengan menulis dan menyusun skripsi mahasiswa diharapkan dapat menghasilkan sebuah karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu mahasiswa tersebut (Aswati, 2014);

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun dan menyelesaikan skripsi akan mendapatkan beragam tekanan, sehingga hal tersebut akan memperlambat mahasiswa dalam menyusun & menyelesaikan skripsi (Aini et al., 2011). Masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan skripsi adalah kesulitan menemukan literatur,

kurangnya kebiasaan dalam menulis ilmiah, kurangnya kemampuan akademik, kurangnya minat mahasiswa untuk melakukan penelitian, kurang terbiasa dengan sistem kerja yang direncanakan dan terjadwal, biaya yang terbatas, rasa malas, kurang berminat dengan judul penelitian yang diangkat, kesulitan dalam menuangkan ide, kelelahan, kurang percaya diri, sulitnya menemui dosen pembimbing, adanya permasalahan dengan dosen pembimbing dan persepsi yang negative terhadap dosen pembimbing tersebut (Andani & Oktaviani, 2018; Fahmi, 2018; Rachmawati, 2015).

Menurut Ningrum (2011) skripsi bukanlah tugas yang mudah bagi mahasiswa. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan dan stres akademik. Selain itu, mahasiswa yang menempuh studi skripsi lebih dari satu semester memiliki optimism yang rendah. Pada saat yang sama, mahasiswa yang baru saja mengambil tugas akhir skripsi memiliki optimisme yang lebih tinggi. Dari Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dalam penyusunan skripsi lebih banyak mahasiswa yang memiliki optimisme rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki optimism yang tinggi. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa mulai kehilangan harapan untuk terus menyusun dan menyelesaikan skripsi. Hal senada juga dinyatakan oleh Dyckman (2005) bahwa bagi mahasiswa yang melakukan penelitian untuk tugas akhir, kecemasan akademik dapat menyebabkan hambatan serius, seperti menghambat proses penelitian dan putus/berhenti kuliah. Skripsi yang merupakan tuntutan untuk memperoleh gelar sarjana biasanya menjadi kendala tersendiri yang dapat menyebabkan stress pada mahasiswa, sehingga menyebabkan penundaan dalam pengerjaan skripsi (Thahir, 2015).

Kesulitan dalam menulis skripsi seringkali dianggap oleh mahasiswa sebagai beban yang berat, dan akibatnya kesulitan tersebut berkembang menjadi emosi negatif.

Akhirnya, emosi negatif tersebut dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, harga diri rendah, depresi, dan hilangnya motivasi (Suryadi, 2008). Jika emosi negatif semacam ini terus berlanjut di antara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, dan bisa menyebabkan keputusasaan pada mahasiswa tersebut. Secara umum, saat individu mengalami stress maka akan terjadi perubahan metabolisme, perubahan sikap, dan perubahan perilaku.

Stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif dan proses belajar mahasiswa di perguruan tinggi (Abdulghani et al., 2011; Robotham, 2008). Gangguan tersebut bisa menjadi penyebab mahasiswa kurang nyaman saat melakukan kegiatan, terutama menulis skripsi yang membutuhkan tingkat konsentrasi dan daya tahan yang tinggi. Mahasiswa yang tidak dapat mengontrol reaksi tersebut akan mempengaruhi aktivitasnya dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Kurnia & Ramadhani (2021) salah satu yang mempengaruhi stres adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berguna dalam mengurangi efek negatif dari keadaan yang menekan (Ramadhany & Pratisti, 2021). Menurut Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, (1985) *hardiness* merupakan suatu kumpulan karakteristik kepribadian yang berfungsi untuk melawan sumber dari keadaan hidup yang menekan. Keadaan hidup yang dianggap tidak menguntungkan dapat menjadikan seseorang menjadi stress. Stres yang dirasakan dapat membawa dampak negatif dalam hidup sehingga dibutuhkan *hardiness* untuk mengurangi efek negatif stres. Hal ini didukung oleh penelitian dari Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) yaitu ketabahan dapat membantu melindungi individu dari pengaruh negatif stress. Kepribadian *hardiness* merupakan suatu hasil yang dipelajari bukan merupakan bawaan sejak lahir. Menurut Weiss et al.

(2013) individu yang memiliki *hardiness* cenderung memiliki kesehatan mental yang stabil meskipun mengalami kejadian stres yang tinggi, dikarenakan orang dengan *hardiness* tidak mudah mengalami putus asa.

Agar mahasiswa dapat menyelesaikan studinya, mereka harus memiliki kepribadian yang kuat yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitasnya, menelaraskan hak, kewajiban dan tujuan yang hendak diraih. Kepribadian *hardiness* diyakini dapat membantu individu dalam mengatasi stress/tekanan yang dihadapinya, hal ini disebabkan karena individu yang *hardiness* cenderung akan lebih kuat, fleksibel, stabil dan optimis (Kobasa et al., 1982; Maddi, 2002a).

Kobasa & Puccetti (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung memandang suatu permasalahan sebagai hal yang positif. *Hardiness* diperoleh oleh individu melalui proses hubungan sosial dengan lingkungannya dan secara perlahan individu mempelajarinya sedikit demi sedikit (Febriyani et al., 2014). Hal senada juga dinyatakan oleh Nurihsan & Yusuf (2014) lingkungan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepribadian *hardiness* pada individu. Sedangkan Florian, Mikulincer, & Taubman, (1995) menyatakan bahwa *hardiness* juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur dirinya, hal ini meliputi kemampuan individu dalam menyusun rencana yang realistis dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya. *Hardiness* berkembang pada individu yang didorong oleh lingkungan dan orang disekitarnya bahwa mereka dapat mengubah kesulitan menjadi peluang dan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu (Amrullah, 2019; Maddi, 2002).

Dari baragam penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah-satu faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah faktor lingkungan berupa dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan antar individu dengan individu lainnya yang dapat berupa dukungan emosional, penghargaan instrumental dan informasi. Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis, dari keluarga kepada seseorang yang sedang mengalami masalah. Dukungan sosial adalah suatu keadaan dimana individu menerima bantuan dari individu lain. Individu yang menerima bantuan dapat mengurangi emosi negatif dan mengurangi berbagai masalah kesehatan. Thoriq (2013) menyatakan individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki perasaan aman dan lebih efektif dalam menghadapi masalah dari pada individu yang mengalami penolakan orang lain. Perasaan diterima oleh lingkungan akan membuat individu tidak merasa sendiri dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan, sehingga individu akan lebih tabah.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data atau hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, di mana telah dilakukan analisis statistik dan uji hipotesis serta dikaji dan dijabarkan dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dukungan sosial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang (S) dengan nilai *mean* sebesar 99.01 dengan tingkat persentase 66.01.
2. *Hardiness* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang (S) dengan nilai *mean* sebesar 93.45 dengan tingkat persentase 62.3%.
3. Stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi (T) dengan nilai *mean* sebesar 84.49 dengan tingkat persentase 80.85%.
4. Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap *hardiness* (Z) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar 0.403.
5. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar $0.02 < 0.05$ dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.198.
6. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel *hardiness* (Z) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikan sebesar $0.04 < 0.05$ dan nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.180.
7. Terdapat Pengaruh negatif dan signifikan variabel dukungan sosial (X) terhadap stress (Y) mahasiswa dalam menyusun skripsi melalui *hardiness* (Z) sebagai variabel mediator dengan total kontribusi sebesar 27.05%

B. Saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mampu dalam mengelola stress dalam proses penyusunan skripsi, agar skripsi selesai tepat waktu. Selain itu mahasiswa dapat memanfaatkan pelayanan bimbingan dan konseling yang sudah difasilitasi oleh IAIN Bukittinggi, sehingga dapat menemukan coping stress yang tepat dan sesuai dengan diri mahasiswa.

2. Bagi Psikolog/Konselor

Disarankan untuk meningkatkan pelaksanaan program pelayanan bimbingan konseling, khususnya membantu mengelola stress yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

3. Bagi peneliti lainnya

Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga dapat memperdalam, memperjelas dan memberikan temuan yang terbaru terkait dengan dukungan sosial, *hardiness* dan stress yang alami oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulghani, H. M., AlKanhah, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnamparuma, G. G., & Alfaris, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>
- Aiken, L. R. (1980). Content validity and Reliability of Single Items or Questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955–959. <https://doi.org/10.1177/001316448004000419>
- Aini, A. N., Mahardayani, & Hervi, I. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2).
- Amrullah, N. C. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dan ketabahan (hardiness) pada ayah yang memiliki anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) di River Kids Kota Malang*. Naskah Publikasi. Universitas Negeri Malang: Fakultas Psikologi.
- Andani, E. M., & Oktaviani. (2018). Analisis Kendala Mahasiswa Dalam Proses Penulisan Skripsi (Studi Kasus: Mahasiswa Tahun Masuk 2010-2013 Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT UNP. *Journal Of Engineering and Vocational Education*, 5(4).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Cohen, Sheldon, Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social Skills and the Stress-Protective Role of Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 963–973. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.963>
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo).
- Dyckman, L. M. (2005). *Fear of Failure and Fear of Finishing: A Case Study On The Emotional Aspects Of Dissertation Proposal Research, With Thoughts On Library Instruction And Graduate Student Retention*. ACRL Twelfth National Conference. Minnesota.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner., J. L. (2007). “Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students.” *Am J Orthopsychiatry* 77:534–542.

- Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. Univeristas Islam Indonesia.
- Febriyani, R., Darsono, & Sudarmanto, R. G. (2014). Model Interaksi Sosial Peran Teman Sebaya dalam Pembentukan Nilai Kepribadian Siswa. *Journal Of Social Studies*, 2(2).
- Fitasari, I. N. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. Surabaya: FKM Airlangga.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). *Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>.
- Gunawati, R. (2005). *Hubungan antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Habeeb, K. A. (2010). *Prevalence of Stressors among Female Medical Students*. *Journal of Taibah University Medical Sciences*; 5(2): 110 – 119.
- Idrus. (2006). *Aplikasi SPSS dalam Data Kuantitatif, Edisi Revisi II*. Padang: UNP Press.
- 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.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support As Resources Against Illness. *Journal of Psychosomatic*, 29(5).
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). *Personality and social resources in stress resistance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839–850. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.839>.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). *Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa*. 9(3), 657–666. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Maddi, S. (2007). Relevance of Hardiness Assesment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19(1), 61–70. <https://doi.org/10.1080/08995600701323301>
- Maddi, S.R. (2002a). *The Story Of Hardiness: Twenty Yearrs of Theorizing, Research and practice*. *Consultng Psychology Journal: Practice and Research*, Vol. 54, No.3, 175-185.

- Maddi, S.R. (2002b). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3).
- Maddi, Salvatore R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The personality construct of hardiness, v: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369–388. <https://doi.org/10.1177/0022167810388941>
- Mund, P. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, 2(1), 34–40. Retrieved from <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Ningrum, D. W. (2011). *Hubungan Optimisme dan Coping Stress Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Naskah Publikasi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Nurihsan, A. J., & Yusuf, S. (2014). *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Palmer, S., & Cooper, C. (2007). *How to Deal with Stress*. London & Philadelphia: Kogan Page.
- Palmer, S., & Cooper, C. (2013). *How To Deal With Stress* (Vol. 148). United Kingdom: Kogan Page Limited.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- Rachman, A. M. P., & Indriana, Y. (2020). Hardiness Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tingkat Optimisme.
- Rachmawati, F. (2015). *Hubungan antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Naskah Publikasi. Universitas Negeri Semarang:FIP.
- Ramadhany, A., & Pratisti, W. D. (2021). *Peran Kepribadian Hardiness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92855>
- Riduan, & Sunarto. (2012). *Pengantar Statistika untuk Penelitian, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Robotham, D. (2008). Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Springer: Higher Education*, Vol. 56, No. 6.

- Roellyana, S., Listiyandini, & Arruum, R. (2016). *Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia Vol. 1, No. 1.*
- Santoso, S. (2001). *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*, Jakarta, Media Komputindo.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarn Indonesia.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhita. (2005). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Minat Berwiraswasta Dengan Kecenderungan Post-Power Syndrome Pada Purnawirawan TNI Dan POLRI. Naskah Publikasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suryadi, S. (2008). *Perbedaan Insomnia pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi dan belum Mengerjakan Skripsi. Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Thahir, S. M. (2015). *Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. Forum UMM: Seminar Psikologi dan Kemanusiaan.
- Thompson, C. (2017). *Improving Hardiness in elite Rugby Players (Thesis Online)*. Australia: Victoria University.
- Thoriq, I. (2013). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Jendral Sudirman Kalipare Malaeng. Naskah Publikasi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Utaminingsih, D. (2002). *Hubungan Sosial dengan Optimisme dengan Kecenderungan Emosional Focused Coping Pada Remaja Awal. Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Walgito, B. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Weiss, J. A., Robinson, S., Fung, S., Tint, A., Chalmers, P., & Lunsky, Y. (2013). Family Hardiness, Social Support, and Self Efficacy in Mother of Individuals With Autism Spectrum Disorder. *Research in Autism Disorder*, 7.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). *Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. Jurnal Sosio-Humaniora Vol. 5 No. 1.*

Yusuf, A. M. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.