

Pengaruh *Hardiness* dan *Perceived Social Support* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners di Indonesia

Anadina Nurauni Hidayah & Tri Kurniati Ambarini*

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *hardiness* dan *perceived social support* terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa profesi ners di Indonesia. Stres akademik mahasiswa profesi ners dapat terjadi karena berbagai macam hal, salah satunya adalah masa transisi menjadi seorang professional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Sebanyak 62 mahasiswa aktif profesi ners dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia menjadi partisipan. Penelitian ini menggunakan instrumen *Dispositional Resilience Scale-15* (DRS-15) untuk mengukur *hardiness*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur *perceived social support*, dan *Student-life Stress Inventory* (SSI) untuk mengukur stres akademik. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics Version 30*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners ($r = -0,393$; $p = 0,002$), sedangkan *perceived social support* tidak ($r = -0,185$; $p = 0,149$). Namun, *hardiness* dan *perceived social support* secara simultan terbukti berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa profesi ners ($p = 0,007$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan stres akademik mahasiswa profesi ners dibandingkan *perceived social support*.

Kata kunci: *hardiness*, *perceived social support*, stres akademik, mahasiswa profesi ners.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of hardiness and perceived social support on academic stress experienced by nursing profession students in Indonesia. Academic stress among nursing profession students can occur due to various factors, one of which is the transition period into becoming a professional. This study employs a quantitative method with a survey approach. A total of 62 active nursing profession students from various universities in Indonesia participated. The study utilizes the Dispositional Resilience Scale-15 (DRS-15) to measure hardiness, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to assess perceived social support, and the Student-life Stress Inventory (SSI) to evaluate academic stress. The data is analyzed using multiple regression analysis with the assistance of IBM SPSS Statistics Version 30 software. The study results indicate that hardiness has a negative correlation with the level of academic stress among nursing profession students ($r = -0,393$; $p = 0,002$), whereas perceived social support does not ($r = -0,185$; $p = 0,149$). However, hardiness and perceived social support simultaneously have a significant effect on academic stress among nursing profession students ($p = 0,007$). Therefore, it can be concluded that hardiness has a greater influence in reducing academic stress among nursing profession students compared to perceived social support.

Keywords: *hardiness*, *perceived social support*, academic stress, nursing profession students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa profesi ners adalah mahasiswa yang telah lulus D3, D4, dan S1 Keperawatan dan sedang dalam proses untuk menjadi seorang perawat yang profesional. Mereka melakukan pembelajaran teori dan praktik dalam waktu yang bersamaan selama satu tahun lamanya (Kemenkes RI, 2018). Dalam proses pembelajaran, mahasiswa profesi ners memiliki kemungkinan untuk berhadapan dengan berbagai bentuk tantangan. Tantangan-tantangan tersebut berupa banyaknya beban tugas dan beban praktik yang tertunda karena kelelahan fisik hingga hubungan yang kurang dengan rekan sejawat atau staf tempat mereka praktik (Firmawati, Damansyah, & Mile, 2023; Hidayah, Trisnayanti, & Rachmawati, 2020; Lumbu & Setiawan, 2018). Semua tantangan atau stresor yang dihadapi oleh mahasiswa profesi ners tersebut dapat menjadi distres apabila tidak ditangani dengan baik.

Stres sendiri didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam menghadapi ancaman, baik secara nyata maupun hanya dirasakan atau dibayangkan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental, fisik, emosional, hingga spiritual individu (Seaward, 1994). Dalam konteks akademik, stres dapat disebut dengan stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang terjadi dalam situasi pendidikan dan timbul akibat berbagai tekanan dan kewajiban akademik yang harus dipenuhi oleh individu (Córdova Olivera dkk., 2023).

Di Indonesia, data tingkat stres mahasiswa profesi ners cukup beragam karena adanya perbedaan populasi penelitian. Hasil penelitian Lumbu & Setiawan (2018) pada 62 mahasiswa profesi ners di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara tahun 2015-2016 mengungkapkan bahwa sebanyak lima mahasiswa (8,1%) mengalami stres ringan, 49 mahasiswa (79%) mengalami stres sedang, dan delapan mahasiswa (12,9%) mengalami stres berat. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayah, Trisnayanti, & Rachmawati (2020) pada 36 mahasiswa profesi ners Universitas Tribhuwana Tungadewi mengungkapkan sebanyak 14 mahasiswa (38,9%) mengalami stres ringan dan 22 mahasiswa (61,1%) mengalami stres sedang. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Firmawati, Damansyah, & Mile (2023) pada 81 mahasiswa profesi ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo mengungkapkan sebanyak 39 mahasiswa (48,1%) mengalami stres rendah, 34 mahasiswa (42%) mengalami stres sedang, dan delapan mahasiswa (9,9%) mengalami stres tinggi.

Stres akademik yang dirasakan oleh para mahasiswa profesi ners di Indonesia dapat terjadi karena berbagai macam faktor. Faktor pertama penyebab stres akademik mahasiswa profesi ners di Indonesia adalah beban akademik yang banyak. Beban akademik dinilai sebagai stresor akademik terbesar mahasiswa profesi ners di Indonesia (Dini, Fitryasari, & Asmoro, 2020). Kemudian, mahasiswa profesi ners juga harus memberikan pelayanan kepada pasien selayaknya perawat. Adanya tuntutan sosial untuk memiliki hubungan yang baik dengan rekan sejawat dan pasien saat mereka juga memiliki beban akademik yang banyak dapat menambah tingkat stres mahasiswa profesi ners (Nelwati, 2013 dalam Dini, Fitryasari, & Asmoro, 2020).

Dalam menghadapi tekanan akademik, perlu adanya faktor-faktor protektif supaya stres yang dialami tidak menjadi distress dan berujung pada munculnya dampak negatif lain. Faktor-faktor protektif ini dapat berasal dari diri individu (faktor internal) maupun dari lingkungan (faktor eksternal). Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik adalah *hardiness*. Maddi (2014) mengungkapkan bahwa manusia memerlukan sifat tangguh (*hardy*), yaitu sifat yang membantu seseorang untuk dapat mengubah tekanan menjadi potensi untuk tumbuh secara positif. *Hardiness* terdiri atas tiga dimensi, yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan (Kobasa, 1979). *Hardiness* terbukti memiliki hubungan negatif dengan stres akademik dan masalah kesehatan pada mahasiswa (Hystad dkk., 2009; Prasetya, Merida, & Novianti, 2022).

Di sisi lain, salah satu faktor eksternal yang juga dinilai mampu memengaruhi tingkat stres akademik adalah dukungan sosial yang dirasakan oleh individu atau *perceived social support*. *Perceived social support* adalah kepercayaan individu tentang besarnya dukungan sosial yang ia rasakan dari hubungan sosialnya dan seberapa baik kualitas dukungan tersebut (Dour dkk., 2014; Hupcey, 1998 dalam Wang dkk., 2018). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan stres akademik mahasiswa dan berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa (Jannah & Widodo, 2021; Rekozar & Damariyanti, 2022; Yuhbaba dkk., 2024).

Namun demikian, terdapat inkonsistensi temuan penelitian terkait hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Beberapa studi menemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik, sementara studi lainnya menunjukkan pengaruh yang berarti (Kurnia & Ramadhani, 2021; Handara & Irafahmi, 2022). Oleh karena itu, peran *hardiness* dan *perceived social support* perlu dikaji lebih mendalam, terutama pada populasi yang berbeda. Mahasiswa profesi ners dipilih menjadi populasi penelitian ini karena dianggap memiliki karakteristik unik, yaitu menjalani masa transisi dari mahasiswa ke profesional. Dengan tingkat stres yang tinggi dan tuntutan kompetensi yang kompleks, sangat penting untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa profesi ners dalam mengatasi stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan *perceived social support* terhadap stres akademik mahasiswa profesi ners di Indonesia, baik secara parsial maupun simultan. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi dan keperawatan, dengan memberikan bukti empiris tentang pengaruh *hardiness* dan *perceived social support* terhadap stres akademik mahasiswa profesi ners. Kemudian, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori tentang stres akademik dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Tak hanya itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi para mahasiswa, pendidikan, dan penelitian selanjutnya dengan menjadi sumber informasi dan bahan refleksi untuk memahami pentingnya *hardiness* atau ketangguhan dan dukungan sosial sebagai strategi pengelolaan stres akademik serta menjadi dasar untuk menyusun program pengembangan diri atau intervensi yang dapat membantu meningkatkan *hardiness* dan memperkuat dukungan sosial para mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Survei adalah alat ukur variabel-variabel penelitian dimana setiap responden menjawab pertanyaan yang sama dan jawaban mereka digunakan untuk menguji beberapa hipotesis (Neuman, 2014). Pada penelitian ini, survei dilakukan dengan menyebarkan kuesioner penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan *perceived social support* terhadap stres akademik mahasiswa profesi ners di Indonesia.

Partisipan

Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif profesi ners di Indonesia, baik dari perguruan tinggi negeri maupun swasta. Cara pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel ditentukan melalui perhitungan menggunakan G*Power. Besarnya *effect size* didapatkan dari nilai korelasi *hardiness* (P1) dan *perceived social support* (P2) terhadap stres akademik (Y) pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kurnia & Ramadhani (2021). Hasil perhitungan G*Power menunjukkan bahwa minimal sampel penelitian ini adalah 55 orang.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur utama. Pertama, alat ukur *hardiness*, yaitu *Dispositional Resilience Scale-15* (DRS-15) (Bartone, 2007) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Shabrina & Hartini (2021). DRS-15 terdiri dari 15 item dengan skala Likert empat poin. Kedua, alat ukur *perceived social support*, yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) (Zimet dkk., 1988) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sulistiani, Fajrianti, & Kristiana (2022). MSPSS terdiri dari 12 item dengan skala Likert tujuh poin. Ketiga, alat ukur stres akademik, yaitu *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991 dalam Gadzella, 1994). SSI telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Praghola dkk. (2021) dan memiliki 51 item dengan skala Likert lima poin. Ketiga alat ukur tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya. DRS-15 memiliki S-CVI sebesar 0,93 dan reliabilitas sebesar 0,76. MSPSS memiliki validitas konstruk yang sangat baik dengan nilai *raw explained variance* = 44,1% (lebih dari 40%), *unexplained variance in 1st contrast* = 13% (kurang dari 15%), dan *eigenvalue* = 2,8 (kurang dari 3) (Sulistiani, Fajrianti, & Kristiana, 2022) serta reliabilitas sebesar 0,88. Kemudian, SSI memiliki S-CVI sebesar 0,94 dan reliabilitas sebesar 0,9.

Analisis Data

Teknik analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda karena ingin melihat pengaruh *hardiness* (X1) dan *perceived social support* (X2) terhadap stres akademik (Y) mahasiswa profesi ners. Sebelum menguji hipotesis, peneliti akan melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri atas uji homogenitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji korelasi. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics Version 30*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki nilai mean sebesar 43,7 (SD = 4,86; Min = 33; Max = 54) yang menunjukkan bahwa tingkat keragaman skor *hardiness* antar mahasiswa profesi ners relatif rendah. Pada variabel *perceived social support*, diperoleh nilai mean sebesar 64,9 (SD = 11,7; Min = 32; Max = 82) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa profesi ners di Indonesia. Sementara itu, stres akademik memiliki nilai mean sebesar 142 (SD = 24; Min = 94; Max = 204) yang berarti pengalaman stres akademik mahasiswa profesi ners di Indonesia sangat beragam.

Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan koefisien korelasi sebesar $R = 0,396$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan sedang atau moderat antara variabel independen, yaitu *hardiness* dan *perceived social support*, dan variabel dependen, yaitu stres akademik. Nilai $R^2 = 0,157$ menunjukkan kedua variabel independen secara bersama-sama menjelaskan sebesar 15,7% variansi dalam stres akademik. Nilai *Adjusted R² = 0,128* menunjukkan bahwa model tetap stabil setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor. Uji ANOVA digunakan untuk mengukur pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap dependen. Hasil uji ANOVA pada penelitian ini menunjukkan nilai $F(2, 67) = 5,475$ dan $p < 0,05$ (0,007). Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* dan *perceived social support* secara bersamaan signifikan dalam menjelaskan stres akademik.

Kemudian, uji T digunakan untuk mengukur pengaruh parsial atau masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil uji T variabel *hardiness* menunjukkan nilai $t = -2,924$ dan $p < 0,05$ (0,005) menandakan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik secara parsial. Koefisien negatif menunjukkan hubungan yang negatif antara kedua

variabel tersebut. Di sisi lain, hasil uji T variabel *perceived social support* menunjukkan nilai $t = 0,352$ dan $p > 0,05$ (0,729). Meskipun koefisiennya bersifat positif, hubungan antara kedua variabel ini tidak signifikan secara statistik. Pada koefisien Beta, nilai β variabel *hardiness* lebih besar daripada *perceived social support*. *Hardiness* memiliki nilai $\beta = -0,422$ sedangkan *perceived social support* memiliki nilai $\beta = 0,051$. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik lebih besar dibandingkan pengaruh *perceived social support* terhadap stres akademik.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* dan *perceived social support* memiliki pengaruh yang signifikan secara simultan dalam menjelaskan tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners di Indonesia. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *hardiness* dan *perceived social support* berpengaruh signifikan secara simultan terhadap stres akademik (Kurnia & Ramadhani, 2021; Handara & Irafahmi, 2022).

Kemudian, peneliti mengukur pengaruh parsial *hardiness* dan *perceived social support* terhadap stres akademik mahasiswa profesi ners. Hasilnya menandakan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik secara parsial. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa *hardiness* memiliki kontribusi dalam menurunkan stres akademik mahasiswa (Kurnia & Ramadhani, 2021; Handara & Irafahmi, 2022). Penggunaan strategi koping yang berbeda-beda oleh setiap individu dapat memunculkan tingkat *hardiness* dan stres akademik yang berbeda-beda pula. *Hardiness* terbukti memiliki hubungan positif dengan strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah (Eschleman, Bowling, & Alarcon, 2010). Namun, Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa tidak ada penggunaan strategi koping yang lebih baik antara *problem-focused* dan *emotion-focused coping*, tetapi penggunaannya bergantung pada situasi dan kondisi. Oleh karena itu, mahasiswa profesi ners mungkin memiliki strategi koping yang belum sesuai dengan situasi dan kondisi yang menekan mereka sehingga mayoritas dari mereka merasakan tingkat stres yang sedang, bahkan ada pula yang merasakan tingkat stres tinggi, meskipun mayoritas dari mereka memiliki tingkat *hardiness* sedang.

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *perceived social support* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa profesi ners. Hal ini sejalan dengan penemuan Kurnia & Ramadhani (2021), tetapi berbeda dengan penemuan Handara & Irafahmi (2022). Perbedaan hasil penemuan ini dapat terjadi karena populasi penelitian yang berbeda, dimana Kurnia & Ramadhani (2021) meneliti populasi mahasiswa D4 Kebidanan sedangkan Handara & Irafahmi (2022) meneliti populasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi saat pandemi Covid-19 berlangsung. *Perceived social support* merupakan pengalaman yang subjektif sehingga tinggi-rendahnya tingkat *perceived social support* individu bergantung pada caranya memandang sebuah hubungan sosial dapat membantu dan memberikan kenyamanan baginya (Lazarus & Folkman, 1984). Dukungan sosial hanya akan efektif jika dapat meningkatkan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi stres. Hal ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan mahasiswa profesi ners melihat dan memaknai dukungan sosial yang mereka terima secara berbeda-beda. Selain itu, *perceived social support* yang hanya menjelaskan sebagian kecil stres akademik mahasiswa profesi ners dibandingkan dengan *hardiness* menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan bahwa faktor internal lebih berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mereka dibandingkan dengan faktor eksternal.

Dalam penelitian ini, pengaruh *hardiness* terbukti lebih besar dalam menjelaskan stres akademik mahasiswa profesi ners dibandingkan pengaruh *perceived social support*. Hal ini dapat menjelaskan alasan mengapa *hardiness* dan *perceived social support* secara simultan memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap stres akademik walaupun *perceived social support* secara parsial tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam menjelaskan stres akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* merupakan prediktor yang lebih kuat dalam menurunkan stres akademik mahasiswa profesi ners dibandingkan dengan *perceived social support*. Dengan demikian, penguatan *hardiness* atau ketangguhan dalam diri mahasiswa profesi ners dapat menjadi fokus utama intervensi psikologis untuk menangani stres akademik para mahasiswa profesi ners.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *hardiness* dan *perceived social support* terhadap stres akademik pada mahasiswa profesi ners di Indonesia. Secara parsial, hanya *hardiness* yang berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres akademik sedangkan *perceived social support* tidak. Di sisi lain, *hardiness* dan *perceived social support* secara simultan terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners di Indonesia. Artinya, peranan *hardiness* dalam menurunkan stres akademik lebih besar dibandingkan peran *perceived social support*. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* merupakan prediktor yang lebih kuat dalam menurunkan stres akademik mahasiswa profesi ners dibandingkan dengan *perceived social support*. Penurunan stres akademik dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diuji pada penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Anadina Nurauni Hidayah dan Tri Kurniati Ambarini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring. *KBBI Daring* [on-line]. Diakses pada tanggal 23 April 2025 dari https://kbbi.web.id/mahasiswa#google_vignette
- Barry, V., Stout, M. E., Lynch, M. E., Mattis, S., Tran, D. Q., Antun, A., Ribeiro, M. J. A., Stein, S. F., & Kempton, C. L. (2019). The effect of psychological distress on health outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Health Psychology*, 25(2), 227–239. <https://doi.org/10.1177/1359105319842931>
- Bartone, P. T. (1991, June). Development and validation of a short hardiness measure. In *annual convention of the American Psychological Society*. Washington DC.
- Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 101(3), 943–944. <https://doi.org/10.2466/PRO.101.7.943-944>

- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American journal of community psychology*, 28(3), 391–400. <https://doi.org/10.1023/A:1005109522457>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- D'emeh, W. M., & Yacoub, M. I. (2021) The visualization of stress in clinical training: A study of nursing students' perceptions. *Nursing Open*, 8, 290–298. <https://doi.org/10.1002/nop2.629>
- Dini, M. P., Fitryasari, R., & Asmoro, C. P. (2020). Analisis hubungan antara self-efficacy dan beban kerja akademik dengan stres mahasiswa profesi ners: studi literatur. *Psychiatry Nursing Journal*, 2 (2), 78-91. Doi: <http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.22269>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102-110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1year2023>
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Firmawati, F., Damansyah, H., & Mile, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa profesi ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo dalam menjalani praktik profesi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 29-36.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Golaszewski, N. M., & Bartholomew, J. B. (2019). The Development of the Physical Activity and Social Support Scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 41(4), 215–229. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0234>
- Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2022). Hardiness, Social Support, and Academic Stress of Students Working on Bachelor's Thesis during the Pandemic. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(4), 766–784. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.24382>
- Hidayah, R., Trisnayanti, A., & Rachmawati, S. D. (2021). Hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429. <https://doi.org/10.1080/00313830903180349>
- International Council of Nurses. (n.d.). Current nursing definitions. ICN [on-line]. Diakses pada tanggal 23 April 2025 dari <https://www.icn.ch/resources/nursing-definitions/current-nursing-definitions>
- Jameson, P. R. (2014). The effects of a hardiness educational intervention on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students. *Nurse Education Today*, 34(5), 603-607. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.06.019>
- Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19. *Jurnal Empati*.
- Kamila, M. Y., & Sakti, H. (2019). Hubungan antara hardiness dengan problem-focused coping pada ibu yang memiliki anak cerebral palsy di Kota Surakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(4), 1194-1228. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23425>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Penyelenggaraan Program Studi Profesi Ners pada Poltekkes Kemenkes RI*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657-666. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lepore, S. J. (2012). Social support. *Elsevier Inc.*
- Lundell Rudberg, S., Westerbotn, M., Sormunen, T., Scheja, M., & Lachmann, H. (2022). Undergraduate nursing students' experiences of becoming a professional nurse: a longitudinal study. *BMC nursing*, 21(1), 219. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01002-0>
- Lombu, I. P. S., & Setiawan, S. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 36-40.
- Maddi, S. R., & Khosaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa63026>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 175-185. <https://doi.org/10.1037//1061-4087.54.3.175>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S.R., Matthews, M.D., Kelly, D., Villarreal, B. and White, M. (2012) Hardiness and Grit Predict Performance and Retention of USMA Cadets. *Military Psychology*, 24, 19-28. <http://dx.doi.org/10.1080/08995605.2012.639672>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Science + Business Media.
- Maddi, S. R. (2014). Hardiness leads to meaningful growth through what is learned when resolving stressful circumstances. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 291–302). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_17
- Malkin, V., Rogaleva, L., Kim, A., & Khon, N. (2019). The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups. *Frontiers in psychology*, 10, 2427. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02427>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mohamed, N. A., Ali, S. O., Ehrahim, E. E. E., Ahmed, A. L., & Wahba, A. M. (2024). Predictors of Academic and Clinical Stress Among Nursing Students. *SAGE open nursing*, 10, 23779608241290392. <https://doi.org/10.1177/23779608241290392>
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson, Essex, UK.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. Kementerian Hukum dan HAM.

- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Wahyoe Puspita, A., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 36-47.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 11-24. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>
- Putra, S. D. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen Student-Life Stress Inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi JP3I*, 4(3), 152-168.
- Ramanathan, R., & Desrouleaux, R. (2022). Introduction: the science of stress. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 95(1), 1–2.
- Rekozar, S. S. L., & Damariyanti, M. (2022). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(4), 192-204. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311>
- Rubio, D. M., Berg-Weger, M., Tebb, S. S., Lee, E. S., & Rauch, S. (2003). Objectifying content validity: Conducting a content validity study in social work research. *Social Work Research*, 27(2), 94-104. <https://doi.org/10.1037/1070-5309>
- Seaward, B. S. (1994). *Managing stress: principles and strategies for health and wellbeing*. London: Jones and Bartlett
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 930-937. <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC psychiatry*, 18(1), 156. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Sya'id, A., & Kirana, A. P. (2024). Dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 8-17. <https://doi.org/10.2808/jkp.v12i1.2024>
- Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, 21(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.05.006>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2