

Kontribusi *Social Support* terhadap *Hardiness* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

Kristofer Biaggi Susanto dan Heliany Kiswantomo

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

e-mail: heliany.kiswantomo@psy.maranatha.edu

Abstract

This study aims to examine the contribution of social support to hardiness in college students. This study uses social support ($\alpha = 0.86$) and hardiness questionnaire ($\alpha = 0.82$), which compiled by the authors. Through a purposive sampling technique, 204 college students were collected, and after analysis using a binary logistic regression test, it was found that four types of social support contributed significantly to hardiness. The biggest contribution was provided from tangible support ($R^2 = 20.9\%$), and the smallest contribution was from belonging support ($R^2 = 8.8\%$). In summary, all of the social support was needed by a college student to increase hardiness, and tangible support is most needed. For further research, it is advisable to examine the simultaneous contribution of combination in several social support types to hardiness.

Keywords: *Hardiness, Social Support, Contribution*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kontribusi *social support* terhadap *hardiness* pada mahasiswa angkatan 2016-2018 Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung. Penelitian ini menggunakan kuesioner *social support* ($\alpha = 0.86$) dan *hardiness* ($\alpha = 0.82$) yang disusun oleh peneliti. Melalui teknik *purposive sampling* diperoleh 204 mahasiswa, dan setelah dilakukan analisis dengan *uji binary logistic regression* diperoleh hasil bahwa keempat jenis *social support* berkontribusi secara signifikan terhadap *hardiness*. Kontribusi terbesar diperoleh dari *tangible support* ($R^2 = 20,9\%$), dan kontribusi terkecil diperoleh dari *belonging support* ($R^2 = 8,8\%$). Simpulan penelitian ini adalah semua jenis *social support*, dibutuhkan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" untuk meningkatkan *hardiness*, dan *tangible support* merupakan jenis dukungan yang paling dibutuhkan oleh mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya disarankan meneliti kontribusi simultan dari kombinasi beberapa jenis *social support* terhadap *hardiness*.

Kata kunci: *Hardiness, Social Support, Kontribusi*

I. Pendahuluan

Penyelenggaraan pendidikan di Indonesia diatur oleh pemerintah dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang dikembangkan (UU No.20, tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Individu dalam tahap perkembangan transisi antara remaja akhir dengan dewasa awal, pada umumnya berada pada jenjang pendidikan tinggi/perguruan tinggi dan disebut sebagai mahasiswa. Perguruan tinggi diharapkan dapat mencetak lulusan yang siap bekerja

dalam kompetensi dan bidang keahliannya masing-masing, sehingga kurikulum yang digunakan dalam perguruan tinggi banyak mengacu pada Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). KBK diarahkan untuk mengembangkan pengetahuan, pemahaman, kemampuan, nilai, sikap, dan minat peserta didik.

KBK yang pada awalnya mengacu pada pencapaian kompetensi, saat ini mengacu juga pada capaian pembelajaran (*learning outcomes*). Untuk menciptakan tenaga kerja yang kompeten dalam dunia kerja yang dapat bersaing, diperlukan sebuah pengakuan kualifikasi terhadap hasil pendidikan seseorang, yaitu Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) (Basani, 2015). Fakultas Psikologi di Universitas 'X' saat ini menerapkan kurikulum berbasis KKNI yang menitikberatkan pada pencapaian kompetensi lulusan dan menerapkan *student-centred learning*. Kegiatan belajar mahasiswa di kelas dilakukan secara aktif melalui aktivitas diskusi/kerja kelompok, dan presentasi baik dalam kelompok kecil maupun kelas. Proses pembelajaran tersebut lebih menuntut mahasiswa untuk aktif melakukan pembelajaran secara mandiri, seperti dalam mencari bahan-bahan pembelajaran, referensi, jurnal-jurnal, dan materi tugas. Dosen di kelas menjadi pendamping, penuntun, atau fasilitator bagi para mahasiswanya dalam proses belajar (Wright, 2011).

Setiap kali perkuliahan, biasanya mahasiswa akan mendapatkan tugas (dalam bentuk laporan) yang harus dikerjakan secara berkelompok atau individual. Selain itu, terkadang mahasiswa juga harus menyiapkan diri untuk menghadapi kuis sebagai bentuk evaluasi belajar yang sudah dilakukan di kelas. Mahasiswa juga dituntut secara aktif untuk mengembangkan *soft-skill* seperti kemampuan *problem solving*, *leadership*, dan memperluas relasi sosial melalui kegiatan organisasi kemahasiswaan. Proses yang harus dilewati oleh mahasiswa, baik secara akademik maupun melalui organisasi, di satu sisi menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk mengembangkan dirinya, namun di sisi lain dapat menimbulkan tekanan.

Pada dasarnya, kurikulum berbasis KKNI dan sistem perkuliahan yang diterapkan oleh Fakultas Psikologi 'X' Bandung memiliki tujuan yang positif, yakni menciptakan mahasiswa yang kompeten dan siap bersaing dalam dunia kerja. Hal ini terbukti dari 80% lulusan Fakultas Psikologi 'X' Bandung diterima untuk bekerja dalam waktu kurang lebih 3 bulan (data diambil dari web fakultas psikologi 'X').

Menurut Cole et al. (2004), mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi itu *stressful*. Sepanjang masa studi, mahasiswa harus memenuhi tanggung jawab akademik (seperti menyelesaikan tugas, ujian), tanggung jawab pribadi (mengatur waktu, keuangan), dan juga kebutuhan sosialnya (membangun dan mempertahankan pertemanan). Stres secara akademik

merujuk pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan pada pelajar dalam bentuk ujian, kompetisi antar teman sebaya, adanya harapan tertentu dari orangtua dan pengajar, bahkan ekspektasi dari pelajar itu sendiri (Aihie & Ohanaka, 2019).

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015) terdapat beberapa faktor yang turut menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik, yaitu persepsi akan beban studi yang banyak, tugas perkuliahan yang berlebihan, kurangnya fasilitas/sarana-prasarana untuk belajar, soal ujian yang terlalu sulit, waktu ujian yang singkat turut menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Termasuk tekanan/ekspektasi/harapan akan prestasi akademik yang berlebih dari orangtua atau pengajar, persaingan teman sebaya, kecemasan, rasa takut gagal, dan ketidakpastian akan masa depan. Keadaan stres tersebut dapat memengaruhi produktivitas atau membuat proses belajar individu cenderung lebih sulit, sehingga keadaan yang stres memerlukan kemampuan *coping* (Cole et al., 2004).

Dengan demikian, mahasiswa memerlukan *hardiness*, yaitu sebuah ketahanan atau *stress buffer* agar tetap optimal ditengah keadaan yang *stressful* dan mampu untuk melihat situasi yang *stressful* sebagai sesuatu yang dapat membangun, bukan sebagai ancaman (Maddi, 2002). *Hardiness* adalah pola kepribadian dari kombinasi sikap dan strategi yang membantu seseorang untuk mengubah keadaan menekan dalam hidup menjadi sebuah peluang untuk bertumbuh. Pola kepribadian yang dimaksud adalah *commitment*, *control*, dan *challenge* atau disebut dengan 3C (Maddi, 2013).

Commitment merujuk pada kecenderungan individu untuk tetap melibatkan diri (bukan menarik diri), tetap bertahan untuk meraih tujuan sekalipun berulang-ulang berhadapan dengan rintangan. Individu yang kuat dalam *commitment* membuat individu untuk terus mencoba dan tidak peduli dengan seberapa menekan kesulitan yang dialami, tetap terlibat dalam kegiatan yang dijalani dan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya daripada menarik diri (*detachment* dan *alienation*) saat sedang dibawah tekanan (Maddi, 2015).

Control merupakan sebuah persepsi bahwa individu dapat mengelola kejadian penting dalam kehidupan menggunakan pengetahuan, keterampilan, dan pilihan-pilihan. *Control* mencerminkan keinginan untuk terus memiliki dampak pada lingkungan sekitar, tidak peduli betapa sulit atau menekannya keadaan. Individu yang kuat dalam *control* akan terus berusaha tidak peduli seberapa stres atau menekannya, dibandingkan menyerah, menjadi pasif (*passivity*) dan merasa tidak berdaya (*powerlessness*) (Maddi, 2015).

Challenge merupakan sebuah persepsi individu bahwa hidup itu berubah-ubah dan *stressful*. Perubahan tersebut dianggap sebagai suatu bagian dari kehidupan dan menjadi sesuatu yang membantu untuk perkembangan diri (Maddi et al., 2006). Menurut Maddi (2015), individu yang kuat dalam *challenge* akan menganggap tekanan / stres dalam hidup sebagai sesuatu yang wajar, menarik atau menantang, dan tidak mudah merasa nyaman (*comfort*) dan aman (*security*).

Sheard dan Golby (2007) menyatakan jika manifestasi perilaku dari 3C tersebut dapat diperluas ke lingkungan akademik. Bentuk perilaku *commitment* dalam lingkungan akademik seperti terlibat dalam setiap pelajaran yang sedang diikuti, merasakan bahwa apa yang dipelajari merupakan sesuatu yang berguna/penting. Bentuk perilaku *control* dalam lingkungan akademik seperti mengatur waktu belajar dengan baik, mengutamakan aktivitas yang turut memengaruhi keberhasilan akademik. Sedangkan bentuk perilaku *challenge* dalam lingkungan akademik seperti menghayati keadaan menekan sebagai sesuatu yang menantang, sehingga mahasiswa mampu menerima keadaan menekan tersebut dan mampu mencapai keberhasilan akademik (Sheard & Golby, 2007).

Pada dasarnya *hardiness* dapat dikembangkan melalui interaksi dengan orang sekitar seperti orangtua atau mentor. Orangtua atau mentor tersebut dapat melatih seseorang mengenai *problem solving coping*, *supportive social interaction (giving and getting social support from significant other)*, dan *beneficial self-care* (Maddi, 2013). *Hardiness* juga dapat berkembang jika lingkungan disekitarnya mendorong atau membantu seseorang untuk percaya bahwa dirinya mampu untuk mengubah kesulitan atau keadaan menekan menjadi suatu peluang untuk bertumbuh (Maddi, 2015). Menurut Eschleman et. al (2010), *hardiness* dan ketiga komponen *hardiness* memiliki hubungan yang positif dengan *social support*. *Social support* merujuk pada berbagai dukungan, bantuan (sumber daya) yang diberikan oleh orang-orang disekitar (Cohen, 2000). *Social support* tersebut dapat berasal dari teman sebaya, keluarga, pasangan/kekasih, atau sebuah organisasi atau komunitas (Sarafino, 2011).

Terdapat 4 macam dukungan yang dapat diberikan oleh orang-orang disekitar, yaitu *tangible support*, *belonging support*, *self-esteem support*, dan *appraisal support* (Cohen, 2000). *Tangible support* merujuk pada bantuan secara langsung, praktis, dan biasanya berupa materi. Dukungan yang diberikan dapat berupa meminjamkan uang, alat transportasi, membantu dalam tugas-tugas saat stres. *Appraisal support* merujuk pada ketersediaan seseorang untuk memberikan pengetahuan/informasi yang bermakna untuk bantu penyelesaian masalah.. Dukungan yang diberikan dapat berupa saran, nasihat, arahan, umpan balik terhadap apa yang dilakukan oleh individu. *Belonging support* merujuk pada

ketersediaan seseorang untuk menghabiskan waktu bersama dengan orang lain. Dukungan ini dapat memberikan rasa kepemilikan dalam kelompok sosial. Dukungan yang diberikan dapat berupa rekreasi bersama, *hangout*, atau olahraga bersama. *Self-esteem support* merujuk pada ketersediaan seseorang untuk mendengarkan dengan penuh simpati ketika individu mengalami suatu masalah. Dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman, penerimaan, dan dicintai. Dukungan yang diberikan dapat berupa empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan semangat kepada seseorang. *Social support* yang tinggi akan membantu seseorang terhindar dari dampak stres dalam situasi yang menekan.

Kaitan *hardiness* dan *social support* semakin diperkuat dengan adanya penelitian dari Sasmita (2018) pada Prajurit TNI AU WINGDIKTEKKAL Bandung, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dengan ketiga ‘C’ dalam *hardiness*. Begitu juga penelitian Gayatri (2017) pada ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C “X” Bandung, menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *social support* dengan *hardiness*. Semakin tinggi penghayatan seseorang terhadap *social support*, semakin tinggi pula *hardiness* (*commitment*, *control*, dan *challenge*). Hasil penelitian-penelitian sebelumnya, menunjukkan adanya hubungan antara *social support* dan *hardiness*, namun sejauh pengetahuan peneliti, belum ada penelitian mengenai besarnya kontribusi dari setiap jenis *social support* pada *hardiness*, terutama pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi tiap jenis *social support* terhadap *hardiness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

II. Hipotesis Penelitian

- 1) *Tangible support* berkontribusi terhadap *hardiness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ Bandung angkatan 2016-2018.
- 2) *Appraisal support* berkontribusi terhadap *hardiness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ Bandung angkatan 2016-2018.
- 3) *Belonging support* berkontribusi terhadap *hardiness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ Bandung angkatan 2016-2018.
- 4) *Self-esteem support* berkontribusi terhadap *hardiness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ Bandung angkatan 2016-2018.

III. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode hubungan fungsional, yaitu hubungan antara suatu variabel yang berfungsi di dalam variabel

lain (Gulo, 2002). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik yang berdasarkan pertimbangan atau keputusan peneliti untuk menarik sampel pada individu yang dapat memberikan informasi terbaik untuk mencapai tujuan penelitian (Kumar, 2011). Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner *online* berbentuk *google form*, yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung, angkatan 2016-2018.

Kuesioner *hardiness* dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori *hardiness* dari Maddi et al (2006) dan telah disesuaikan dengan lingkungan perkuliahan/akademik. Alat ukur *hardiness* ini menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Alat ukur ini terdiri dari 28 aitem dengan 17 aitem positif dan 11 aitem negatif, yang didasarkan pada komponen 3C. Kuesioner *social support* dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori *social support* dari Cohen (2000). Alat ukur *social support* ini menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Alat ukur ini terdiri dari 20 aitem dengan 11 aitem positif dan 9 aitem negatif, yang didasarkan pada 4 jenis *social support*.

Hasil pengujian terhadap validitas alat ukur, didapatkan hasil bahwa kuesioner *social support* memiliki rentang koefisien validitas 0,401 – 0,785, sedangkan kuesioner *hardiness* memiliki rentang koefisien validitas 0,329 – 0,756. Seluruh aitem dalam alat ukur *social support* dinyatakan valid, sedangkan dalam alat ukur *hardiness* terdapat 2 aitem yang tidak valid sehingga jumlah aitem yang valid adalah 28 aitem. Koefisien reliabilitas untuk alat ukur *social support* sebesar 0,86 dan *hardiness* sebesar 0,82, sehingga dapat dikatakan kedua alat ukur memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Uji hipotesis tentang kontribusi jenis *social support* terhadap *hardiness* menggunakan uji *binary logistic regression*. *Logistic regression* adalah *multiple regression* dengan *outcome variable* yang merupakan variabel kategorial dan *predictor variable* yang *continuous* atau kategorial. Dengan kata lain, *logistic regression* dapat memprediksi kemungkinan terjadinya suatu peristiwa untuk orang tertentu (Field, 2017).

IV. Hasil Penelitian & Pembahasan

Gambaran mengenai responden dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel 1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (83,3%) dan responden terbanyak berasal dari Angkatan 2018 (37,7%).

Tabel I. Gambaran Demografis Responden

	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	16,7%
Perempuan	170	83,3%
Total	204	100%
Angkatan		
2016	52	25,5%
2017	75	36,8%
2018	77	37,7%
Total	204	100%

Tabel II. Gambaran *Hardiness* dan *Social Support*

	%
<i>Hardiness</i>	27%
Tidak <i>Hardiness</i>	73%
Total	100%
Social Support	
<i>Self-Esteem Support</i>	
Tinggi	59%
Rendah	41%
<i>Tangible Support</i>	
Tinggi	57%
Rendah	43%
<i>Appraisal Support</i>	
Tinggi	62%
Rendah	38%
<i>Belonging Support</i>	
Tinggi	63%
Rendah	37%

Tabel III. Hasil Uji Hipotesis Kontribusi *Social Support* terhadap *Hardiness*

	R ²	Sig.	Exp (B)	Simpulan
<i>Self-esteem support</i>	0,112	0,000	1,279	H0 ₁ ditolak
<i>Tangible support</i>	0,209	0,000	1,818	H0 ₂ ditolak
<i>Appraisal Support</i>	0,103	0,000	1,385	H0 ₃ ditolak
<i>Belonging Support</i>	0,088	0,001	1,274	H0 ₄ ditolak

Berdasarkan tabel III tersebut, setiap jenis *social support* memiliki signifikansi 0,00 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap jenis *social support* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *hardiness* (H0 ditolak). Setiap jenis *social support* juga memiliki nilai Exp (B) atau *odds ratio* yang artinya bila seseorang mendapat *social support* yang tinggi, maka dia memiliki peluang 1,3 hingga 1,8 kali untuk dapat *hardiness* atau besar kemungkinan seseorang tersebut mencapai *hardiness*.

Berdasarkan data pada tabel 2, semua jenis *social support* didapatkan oleh mahasiswa. Menurut Maddi (2015), *hardiness* dapat berkembang jika lingkungan disekitarnya mendorong atau membantu seseorang untuk percaya bahwa dirinya mampu untuk mengubah kesulitan atau keadaan menekan menjadi suatu peluang untuk bertumbuh.

Social support dari lingkungan sekitar dapat membantu seseorang memperdalam *hardiness* melalui 3C (*commitment, control, dan challenge*) (Maddi & Khosaba, 2005).

Berdasarkan hasil pengolahan data (tabel 3), jenis *social support* yang memberikan kontribusi paling besar terhadap *hardiness* adalah *tangible support*, yaitu sebesar 20,9%. Menurut Cohen (2000), *tangible support* merujuk pada bantuan secara langsung, praktis, dan biasanya berupa materi. Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung mendapat bantuan berupa materi tugas, buku-buku referensi, sarana prasarana belajar (contoh *laptop*), uang, makanan, dan minuman, maka fasilitas bukan menjadi suatu hambatan atau penghalang dalam belajar, melainkan mahasiswa akan merasa terbantu dalam mengikuti perkuliahan karena fasilitas dan apa yang dibutuhkan menjadi tersedia sehingga bisa menampilkan perilaku *hardiness* dengan lebih bersemangat, lebih produktif dalam belajar, dan memiliki upaya yang lebih kuat dalam mencapai tujuan akademik.

Berdasarkan tabel 3, mahasiswa lebih membutuhkan bantuan atau dukungan yang berbentuk nyata, langsung, dan praktis dibandingkan jenis dukungan yang lain (*esteem, appraisal, belonging*). Menurut Santrock dan Halonen (2008), mahasiswa memiliki kecenderungan untuk *independent*, tetapi mahasiswa yang sukses adalah mahasiswa yang mampu memiliki koneksi dengan berbagai pihak dalam kampus untuk mencari *resources* yang dapat membantunya memenuhi segala kebutuhan dan mencapai kesuksesan di perkuliahan. Hal ini selaras dengan penelitian Jacobson (1986) mengenai jenis *social support* dan waktu dibutuhkannya jenis *support* tersebut. Dalam keadaan *deficit* (keadaan saat seseorang mempersepsikan bahwa dirinya menerima tuntutan yang berlebihan sehingga melebihi sumber daya yang dimilikinya), *tangible support* akan sangat membantu seseorang mengembalikan keseimbangan antara kebutuhan dan sumber daya (*tangible resources*) yang dimilikinya (Jacobson, 1986). Dalam hal ini, saat mahasiswa merasa tertekan, bahwa tuntutan tugas, kuis, maupun aktivitas berorganisasi, melampaui kapasitasnya, maka diperolehnya dukungan langsung dari teman, dosen, atau orang tua, dapat membantunya kembali pulih. Cohen (2000) pun menyatakan bahwa *tangible support* dianggap efektif ketika sumber daya yang diberikan berkaitan erat dengan kebutuhan spesifik yang ditimbulkan oleh peristiwa yang menegangkan/ *stressful*. Ketika mahasiswa sedang merasa tertekan, maka mahasiswa akan lebih membutuhkan dukungan langsung yang berbentuk materi (misalkan peminjaman catatan kuliah, laptop, sesuai barang yang dibutuhkan saat itu).

Jenis *social support* lainnya, yaitu *self-esteem support* memberikan kontribusi sebesar 11,2% terhadap *hardiness* (tabel 3). Hasil penelitian menunjukkan, bahwa *self esteem support* adalah jenis dukungan yang memberikan kontribusi kedua terbesar setelah *tangible support*.

Cohen (2000) mengatakan bahwa *self-esteem support* mampu memberikan rasa nyaman, penerimaan, dan dicintai. Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung mendapat penghargaan positif seperti pujian, mendapat perhatian dan dorongan/semangat ketika sedang mengalami kesulitan atau kegagalan dalam suatu tugas tertentu, maka mahasiswa akan merasa nyaman dan menampilkan perilaku *hardiness*. Mahasiswa kembali semangat dalam perkuliahan, lebih yakin dan mampu untuk tetap melanjutkan dan menyelesaikan tugas dan tanggung jawab, lebih mampu untuk menerima kesulitan, memahami bahwa kesulitan yang dialami merupakan suatu hal yang wajar, sehingga terdorong untuk tetap berusaha dan menjalani perkuliahan hingga akhir.

Uraian tersebut sejalan dengan penelitian dari DeBerard, Spielmans, dan Julka (2004), anggota keluarga, teman atau sahabat yang sering memberikan dukungan secara emosional kepada mahasiswa, terbukti dapat memengaruhi kegigihan mahasiswa dalam berproses atau mencapai keberhasilan di perguruan tinggi. Dalam penelitian Federici dan Skaalvik (2013), ketika mahasiswa didukung secara emosional maka mahasiswa akan cenderung lebih mau menunjukkan usaha dalam belajar sehingga nantinya mampu mencapai prestasi yang baik. Melalui *self-esteem support* tersebut, mahasiswa akan mendapatkan *reassurance* bahwa ada orang lain disekitarnya yang mau dan mampu untuk membantunya mencapai keadaan *equilibrium* kembali.

Jenis *social support* lainnya, yaitu *appraisal support* memberikan kontribusi sebesar 10,3% terhadap *hardiness*. Menurut Cohen (2000), *appraisal support* berarti ketersediaan seseorang untuk memberikan pengetahuan/informasi yang bermakna untuk membantu dalam penyelesaian masalah. Ketika mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung mendapat penjelasan materi-materi perkuliahan yang tidak ia pahami, masukan atau saran dan nasihat terhadap apa yang sudah dikerjakan untuk mengatasi kesulitan, maka mahasiswa mampu menampilkan *hardiness*. Setelah mendapatkan saran, mahasiswa merasa bahwa kesulitan yang sedang dihadapi dalam perkuliahan bukan menjadi penghalang untuk tetap berusaha mengatasi kesulitan tersebut. Mahasiswa juga dapat memandang bahwa kesulitan tersebut sebagai suatu proses belajar dan membantu pengembangan diri sehingga merasa termotivasi kembali dan dapat meneruskan usaha yang sudah dilakukan dalam mengatasi kesulitan di perkuliahan. Hal ini sejalan dengan teori Cohen (2000), *social network* dapat menyediakan banyak sumber informasi sehingga meningkatkan kemungkinan memiliki akses ke sumber informasi yang sesuai. Informasi dapat membantu seseorang menghindari atau meminimalisir situasi stres/risiko tinggi lainnya. Informasi dari lingkungan sekitar pun dapat membantu seseorang mendefinisikan kembali potensi bahaya yang ditimbulkan oleh situasi

dan / atau meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan, dan karenanya dapat mencegah situasi yang dinilai sebagai keadaan yang sangat *stressful* (Cohen, 2000).

Terakhir, jenis *social support* yang memberikan kontribusi paling kecil terhadap *hardiness* adalah *belonging support*, sebesar 8,8%. Menurut Cohen (2000), *belonging support* berarti ketersediaan seseorang untuk menghabiskan waktu bersama individu dan dapat memberikan rasa kepemilikan dalam kelompok sosial. Hale (2005) dalam penelitiannya, mengatakan seseorang itu akan berfungsi secara optimal ketika mereka hidup dalam lingkungan sosial yang saling mendukung/suportif. *Hardiness* juga dapat muncul dalam keadaan demikian, terutama ketika memiliki interaksi yang suportif (*socially supportive interactions*) (Maddi, 2013). *Socially supportive interactions* berarti upaya untuk memperdalam suatu hubungan dengan orang lain yang signifikan. Crosnoe, Johnson, dan Elder (2004, dalam Federici & Skaalvik, 2013) mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki prestasi yang tinggi jika memiliki lingkungan perkuliahan yang positif dan memiliki hubungan yang positif dengan orang-orang disekitarnya.

Menariknya, berdasarkan tabel 2 mengenai gambaran jenis *social support* pada responden, ternyata diketahui bahwa *belonging support* merupakan jenis *social support* yang paling banyak didapatkan oleh responden, walaupun *belonging support* ini memberikan kontribusi yang paling kecil. Hal ini dapat dijelaskan melalui ungkapan Hale (2005) bahwa *social network* atau lingkup teman/teman dekat pada dasarnya merupakan suatu hal yang penting bagi mahasiswa. Sebagai individu yang berada dalam tahap dewasa awal, koneksi atau relasi sosial tersebut menjadi suatu hal yang penting karena mahasiswa sedang berada dalam masa transisi menuju kehidupan yang lebih mandiri. Meskipun demikian, masa transisi menuju kemandirian tersebut juga menjadi salah satu dasar, bahwa mahasiswa sudah mulai mengelola stress secara mandiri. Menurut Santrock (2012), mahasiswa sebagai individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal mulai mengambil alih tanggung jawab terhadap diri sendiri dan mengembangkan kontrol emosional, yang juga menjadi aspek penting dalam masa ini karena merupakan penanda dari status kedewasaan. Uraian ini menjelaskan kecilnya kontribusi *belonging support* terhadap *hardiness*. Meskipun teman itu penting, saat sedang tertekan, mahasiswa mulai belajar untuk mandiri dalam mengolah emosinya, sehingga tidak terlalu mementingkan kebersamaan.

Penelitian ini memiliki implikasi praktis, yaitu dapat dimanfaatkan oleh Fakultas Psikologi Universitas 'X' untuk lebih memahami pentingnya *tangible support* dan *self esteem support* dalam meningkatkan *hardiness* mahasiswa. Namun penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu belum menggambarkan kontribusi simultan beberapa jenis atau

seluruh jenis *social support* terhadap *hardiness*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan tidak lagi menganalisis masing-masing jenis *social support*, namun kombinasi beberapa jenis (dua atau tiga), atau seluruh jenis *social support* secara simultan. Dengan demikian dapat diperoleh pemahaman tentang kontribusi *social support* terhadap *hardiness*, secara lebih komprehensif.

V. Simpulan

Dari hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa seluruh jenis *social support* dibutuhkan oleh mahasiswa angkatan Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung untuk meningkatkan *hardiness*, dengan *tangible support* sebagai bentuk dukungan yang paling dibutuhkan. Secara praktis dapat disarankan, agar mahasiswa dapat saling memberikan dukungan langsung sesuai material yang dibutuhkan oleh rekan-rekannya.

Daftar Pustaka

- Aihie, O., & Ohanaka, B. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56.
- Basani, C. S. (2015). Kurikulum Nasional yang Berbasis Kompetensi Perguruan Tinggi dengan Mengacu pada Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) untuk Menghasilkan Kualitas Manusia yang Kompeten dan Berdaya Asing. *Jurnal Hukum Bisnis dan Investasi*, 7(1), 56-66.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Journal of Health Psychology Open*, 2(2).
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press.
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64-85.
- DeBerard, M. S., Spielmans, G. I., & Julka, D. L. (2004). Predictors of academic achievement and retention among college freshmen: a longitudinal study. *College Student Journal*, 38(1), 66.

- 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.
- Federici, R.A. & Skaalvik, E.M. (2014). Students' Perceptions of Emotional and Instrumental Teacher Support: Relations with Motivational and Emotional Responses. *International Education Studies*, 1(7),21-36.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using SPSS (5th Edition)*. London: SAGE Publication.
- Gayatri, M. (2017). “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Hardness pada Ibu Dengan Anak Tunagrahita Lokasi Penelitian di SLB-C "X" Bandung”. (Skripsi). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Gramedia.
- Hale, C., Hannum, J. W., & Espelage, D. L. (2005). Social Support and Physical Health: The Importance of Belonging. *Journal of American College Health*, 53(6), 276–284.
- Jacobson, D. (1986). Types and Timing of Social Support. *Journal of Health & Social Behavior*, 27(3), 25-264.
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners (3rd Edition)*. United Kingdom: SAGE Publication.
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173-185.
- _____. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. California: Springer.
- _____. (2015). Hardiness. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, 3, 2016.
- Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (2005). *Resillience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: AMACOM
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., & Khoshaba, D.M. (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74,575-598.
- Santrock, J. & Halonen, J. (2008). *Your Guide to College Success, Strategies for Achieving your Goals, 6th Edition*. USA: Cengage.

- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development, 14th Edition*. USA: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions (7th Edition)*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sasmita, L. A. A. (2018). “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Hardiness pada Prajurit TNI AU yang Menempuh Pendidikan di WINGDIKTEKKAL Bandung*”. (Skripsi). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- Sheard, M., & Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences, 43*(3), 579–588.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional, Nomor 2, Tahun 2003*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia. (<http://www.academia.edu/download/17158293/uusisdiknas.pdf> diakses pada 20 Oktober 2019, pukul 11.23 WIB)
- Universitas ‘X’. Program Studi S-1 Fakultas Psikologi. (<https://www.'x'.edu/prodi/s-1-psikologi/> diakses pada 20 Oktober 2019, pukul 11.39 WIB)
- Wright, G.B (2011). Student-Centred Learning in Higher Education. *Journal of Teaching and Learning in Higher Education, 23*, 92-97.