

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* TERHADAP
STRES PADA MAHASISWA PEKERJA *PART TIME* GENERASI
*SANDWICH***

Vatislav Hirdes Saputra¹, Maria Prima Novita²
vatislav3@gmail.com¹, maria.novita@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRACT

Part-time students who belong to the sandwich generation face dual challenges in the form of academic demands and financial responsibilities for two generations. This combination of roles makes them vulnerable to stress, which can impact their psychological well-being. This study aims to examine the influence of social support and hardiness on stress among part-time students in the sandwich generation. This research used a quantitative approach with multiple linear regression methods. The sample consisted of 76 students selected using accidental sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Hardiness Scale, all of which were adapted for this study. The analysis showed that hardiness had a significant effect on stress ($p < 0.05$), while social support did not have a significant effect ($p > 0.05$). However, simultaneously, both variables had a significant effect on stress ($p = 0.009$). These findings indicate that hardiness plays an important role in reducing stress levels among sandwich generation students. This research serves as a foundation for developing psychological interventions.

Keywords: *Stress, Hardiness, Social Support, Part-Time Students, Sandwich Generation.*

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja *part time* dan tergolong dalam generasi *sandwich* menghadapi tantangan ganda berupa tuntutan akademik dan tanggung jawab ekonomi terhadap dua generasi. Kombinasi peran ini rentan memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres pada mahasiswa pekerja *part time* generasi *sandwich*. Pendekatan penelitian ini kuantitatif dengan metode regresi linier berganda. Sampel berjumlah 76 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Perceived Stress Scale*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan *Hardiness Scale* yang telah disesuaikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap stres ($p < 0,05$), sedangkan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan ($p > 0,05$). Namun, secara simultan keduanya berpengaruh signifikan terhadap stres ($p = 0,009$). Temuan ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa generasi *sandwich*. Penelitian ini menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis.

Kata Kunci: *Stres, Hardiness, Dukungan Sosial, Mahasiswa Part Time, Generasi Sandwich.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode ketika individu mulai bertanggung jawab hidup secara mandiri, termasuk dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Halfon dkk. (2017), dewasa awal adalah tahap ketika seorang individu melewati masa remaja dan dianggap telah mampu hidup mandiri. Pada fase ini, bekerja menjadi salah satu indikator kemandirian tersebut. Dalam dunia kerja, individu akan menghadapi dinamika seperti konflik, tekanan, dan berbagai tantangan, termasuk stres. Kirsh dkk. (2013) menyatakan

bahwa individu dewasa awal juga memiliki peluang besar untuk mengeksplorasi diri, meskipun mereka menghadapi tantangan signifikan.

Salah satu fenomena yang dialami oleh individu dewasa awal adalah menjadi bagian dari generasi *sandwich*, yaitu kondisi di mana seseorang bekerja untuk menghidupi dua generasi sekaligus, seperti orang tua dan adik. Miller (1981) menjelaskan bahwa generasi *sandwich* merupakan sebuah keluarga yang mencakup hubungan antara cucu, anak, dan orang tua, dengan beban tanggung jawab terhadap penyediaan sumber daya yang sering kali tidak seimbang dengan imbalannya. Beban tanggung jawab ini menyebabkan individu mengalami tekanan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Nuryasman dan Elizabeth (2023) menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam generasi *sandwich* cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena beban ganda yang ditanggungnya, baik secara emosional maupun finansial.

Fenomena generasi *sandwich* tidak hanya terjadi di luar negeri, tetapi juga dialami oleh banyak mahasiswa di Indonesia. Lathifah Hanum (2024) Dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, menyatakan bahwa peran generasi *sandwich* di Indonesia tidak mudah karena menurunnya kesejahteraan psikologis akibat tekanan hidup, yang berujung pada stres. Berdasarkan survei Jakpat (2020), sebanyak 48% orang Indonesia berada dalam posisi sebagai generasi *sandwich*, dan sebagian besar berada pada rentang usia 20–29 tahun. Data BPS (2022) juga menunjukkan bahwa rasio ketergantungan penduduk sebesar 44,67%, yang berarti hampir 45% penduduk non-produktif bergantung pada mereka yang berada dalam usia produktif.

Stres yang dialami generasi *sandwich* telah diteliti secara luas. Survei di Amerika Serikat (dalam Tadung dkk., 2023) menunjukkan bahwa individu yang harus merawat anak dan orang tua cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Menurut Kemenkes (2021), stres dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti depresi, insomnia, gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, dan sakit kepala. Sebaliknya, individu dengan tingkat stres rendah lebih mampu menghadapi situasi sulit (Lantang dkk., 2022).

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Juni 2024 terhadap empat partisipan yang merupakan generasi *sandwich*, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai gejala stres seperti sakit kepala, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi selama kuliah. Dua partisipan A dan B, yang masih berkuliah, harus bekerja paruh waktu untuk membiayai kebutuhan pribadi dan adik mereka. Sedangkan partisipan C dan D turut membantu kebutuhan keuangan adik dan keluarga akibat kesulitan finansial. Seluruh partisipan menyatakan bahwa beban tanggung jawab tersebut menjadi sumber stres yang nyata. Pada individu dengan tingkat stres yang rendah, tekanan dari peran ganda ini masih dapat dikelola melalui strategi koping yang adaptif. Namun, pada individu dengan tingkat stres yang tinggi, beban sebagai generasi *sandwich* dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosi, dan fungsi akademik, seperti munculnya kelelahan kronis, penurunan motivasi belajar, dan konflik relasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami generasi *sandwich* berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Smet (1994) mengidentifikasi bahwa stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik kepribadian dan aspek sosial, yang di dalamnya mencakup *hardiness* dan dukungan sosial. *Hardiness* termasuk dalam faktor kepribadian yang berperan dalam membentuk ketahanan individu terhadap tekanan, sedangkan dukungan sosial termasuk dalam aspek sosial-kognitif dan interaksi sosial yang dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi stres. Dalam kaitannya dengan hal ini, Kobasa (1979) mendefinisikan *hardiness* sebagai gaya kepribadian yang menjadi sumber ketahanan terhadap dampak negatif dari stres. Selain itu, faktor lingkungan juga memiliki peran penting, Santrock (2002) menyatakan bahwa tuntutan lingkungan yang tinggi dapat menjadi pemicu stres. Namun, tidak semua individu merespons stres dengan cara yang sama.

Menurut Sarafino (1994), dukungan sosial berperan penting dalam memberikan kenyamanan, penghargaan, dan bantuan yang dapat mengurangi dampak stres. Straus dan Sayles (2006) juga menekankan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sangat penting dalam meredakan ketegangan emosional.

Dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat stres seseorang. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang membantu individu mengatasi tekanan psikologis yang dihadapi. Dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial, individu merasa lebih diterima dan mampu mengelola stres dengan lebih baik. Hal ini karena dukungan sosial dapat meningkatkan rasa kontrol diri dan mengurangi persepsi ancaman terhadap situasi yang menimbulkan stres. Penelitian Fadliah (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap penurunan stres. Individu yang merasa dicintai, diperhatikan, dan didukung akan memiliki rasa percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup.

Hardiness, sebagai konsep psikologis yang terdiri dari komitmen, kontrol, dan tantangan, juga berperan penting dalam mengelola stres. Kobasa (1979) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung melihat tekanan atau masalah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sikap ini membuat mereka lebih tangguh dan mampu menghadapi stres dengan cara yang adaptif, sehingga tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih rendah dibandingkan individu dengan *hardiness* rendah.

Ketika dukungan sosial dan *hardiness* dikombinasikan, keduanya memiliki efek positif dalam mengurangi stres. Penelitian oleh Maddi dkk. (2006) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi dan dukungan sosial yang memadai akan lebih efektif dalam mengatasi stres karena mereka memiliki sumber daya internal dan eksternal yang kuat. Dukungan sosial memperkuat rasa aman dan kepemilikan sumber daya sosial, sementara *hardiness* memperkuat kapasitas psikologis untuk menghadapi tantangan, sehingga keduanya berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres.

Skomorovsky dan Sudom (2011) menyebutkan bahwa ciri-ciri kepribadian, termasuk *hardiness*, berperan penting dalam respons individu terhadap stres. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, sedangkan mereka yang memiliki *hardiness* rendah merasa tidak mampu mengendalikan situasi dan mudah menyerah (Putri & Sawitri, 2018). Schultz & Schultz (2002) menambahkan bahwa *hardiness* memungkinkan individu untuk menahan stres dan tetap produktif. Hadjam (2004) juga menyatakan bahwa *hardiness* dapat meningkatkan strategi penyesuaian melalui pemanfaatan dukungan sosial sebagai tameng dan motivasi dalam menghadapi stres. Selain itu, *hardiness* atau daya tahan terhadap stres juga merupakan faktor penting. Menurut Kobasa (1982), *hardiness* mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan, mengelola, dan memaknai situasi sulit sebagai tantangan, bukan ancaman.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang bervariasi. Kuntari dkk. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial dan *hardiness* memengaruhi stres pada mahasiswa selama masa kuliah daring, dengan dukungan sosial berperan lebih besar. Penelitian Yolanda dan Rahayuningsih (2023) juga menunjukkan adanya pengaruh negatif antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres. Handara dan Irafahmi (2022) menyatakan bahwa *hardiness* dan dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres. Namun, Kurnia dkk. (2021) menemukan bahwa hanya *hardiness* yang berpengaruh signifikan terhadap stres, sementara dukungan sosial tidak.

Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa yang bekerja *part time* tanpa mempertimbangkan konteks sosial keluarga yang kompleks. Namun, dalam penelitian ini, subjek yang dikaji adalah mahasiswa pekerja *part time* yang juga merupakan bagian dari

generasi *sandwich*, yaitu individu yang menanggung beban ekonomi untuk dua generasi sekaligus. Keunikan lain dari penelitian ini terletak pada kombinasi variabel yang digunakan, yaitu *hardiness* dan dukungan sosial, yang belum banyak diteliti secara bersamaan dalam konteks generasi *sandwich*. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada tekanan psikologis yang muncul dari peran ganda mahasiswa sebagai pekerja dan penanggung beban keluarga, yang semakin relevan di tengah kondisi ekonomi saat ini. Dengan demikian, studi ini menawarkan sudut pandang baru dalam memahami faktor protektif terhadap stres pada kelompok populasi yang memiliki beban peran yang kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda. Pendekatan ini dipilih untuk melihat keterkaitan antara dukungan sosial (X1) dan *hardiness* (X2) terhadap stres (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi Dukungan Sosial, *Hardiness*, dan Stres

Tabel 1. (Hasil Kategorisasi)

	Interval	Kategori	Frekuensi <i>i</i>	Persentase
Dukungan Sosial	41,83 > X	Tinggi	67	88.2%
	30,17 > X < 41,83	Sedang	7	9.2%
	X < 30,17	Rendah	2	2.6%
Total			76	100%
	Interval	Kategori	Frekuensi <i>i</i>	Persentase
Hardiness	40,16 > X	Tinggi	42	55.3%
	29,84 > X < 40,16	Sedang	29	38.2%
	X < 29,84	Rendah	5	6.5%
Total			76	100%
	Interval	Kategori	Frekuensi <i>i</i>	Persentase
Stres	14,66 > X	Tinggi	27	35.5%
	9,34 > X < 14,66	Sedang	23	30.3%
	X < 9,34	Rendah	26	34.2%
Total			76	100%

Berdasarkan hasil data yang ditampilkan pada tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, yaitu sebesar 88,2%, sedangkan kategori sedang sebesar 9,2% dan kategori rendah hanya 2,6%. Pada variabel *hardiness*, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi sebesar 55,3%, diikuti oleh kategori sedang sebesar 38,2%, dan 6,5% dalam kategori rendah. Sementara itu, untuk variabel stres, responden terbagi dalam tiga kategori, dengan 34,2% berada pada kategori rendah, 30,3% pada kategori sedang, dan 35,5% pada kategori tinggi.

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05, maka data dianggap memiliki distribusi yang normal.

Tabel 2. (Hasil Uji Normalitas)			
Unstandardized Residual			
N			76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.00000000
	Std. Deviation		3.69157680
Most Extreme Differences	Absolute		0.086
	Positive		0.086
	Negative		-0.67
Kolmogorov-Smirnov Z			.086
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Kesimpulan ini didukung oleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang melebihi ambang batas 0,05, sesuai dengan kriteria distribusi normal pada uji Kolmogorov-Smirnov.

2. Uji Linearitas

Apabila nilai signifikansi pada uji linearitas berada pada angka $\leq 0,05$, maka hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 3. (Hasil Uji Linearitas X1 dan Y)

Equation	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.011	.816	1	74	.369	14.906	-.055

Tabel 4. (Hasil Uji Linearitas X2 dan Y)

Equation	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.116	9.743	1	74	.003	19.594	-.184

Berdasarkan Tabel 3. dan 4, diperoleh nilai signifikansi total sebesar 0,369 untuk variabel X1 (dukungan sosial) dan 0,003 untuk variabel X2 (hardiness). Nilai signifikansi X1 yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres tidak signifikan secara linear. Sebaliknya, nilai signifikansi X2 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara hardiness dan stres. Dengan demikian, hanya variabel hardiness yang memenuhi asumsi linearitas terhadap stres, sedangkan dukungan sosial tidak.

3. Uji Multikolinearitas

Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai Tolerance (TOL) dan Variance Inflation Factor (VIF), dimana VIF merupakan kebalikan dari TOL ($VIF = 1/TOL$). Suatu model dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai TOL $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 .

Tabel 5. (Hasil Uji Multikolinearitas X1, X2 dan Y)

	Sig.	Tolerance	VIF
Dukungan sosial	.479	.994	1.006
Hardiness	.003	.994	1.006

Berdasarkan hasil pada Tabel 5, diketahui bahwa nilai Tolerance sebesar 0,994, yang berarti melebihi batas minimum yang ditetapkan, yaitu $> 0,10$. Selain itu, nilai VIF sebesar 1,006 juga menunjukkan hasil di bawah ambang batas maksimal 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas, karena tidak ditemukan hubungan yang tinggi antar variabel independen.

4. Uji Heteroskedastisitas

Untuk mendeteksi ada atau tidaknya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi, digunakan Uji Glejser. Menurut Ghozali (2013), jika nilai signifikansi dari hasil uji lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi bebas dari masalah heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hal ini mengindikasikan adanya heteroskedastisitas dalam model yang digunakan.

Tabel 6. (Hasil Uji Glesjer)

Model	Sig.
Dukungan Sosial	.305
Hardiness	.183

Berdasarkan Tabel 6, nilai signifikansi pada Uji Glejser untuk variabel dukungan sosial sebesar 0,305 dan untuk variabel hardiness sebesar 0,183. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

1. Uji Statistik t (t-test)

Tabel 7. (Hasil Uji Statistik T-tes)

Model	t	Sig.
Dukungan Sosial	-.712	.479
Hardiness	-3.046	.003

"Berdasarkan Tabel 7, nilai signifikansi (sig.) untuk variabel dukungan sosial adalah 0,479. Nilai ini melebihi batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres. Sebaliknya, variabel *hardiness* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003, yang berada di bawah 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja *part time* dan termasuk dalam generasi *sandwich*.

2. Uji F (Stimulan)

Tabel 8. (Hasil F Stimulan)

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.604	2	71.302	5.093	.009
	Residual	1022.080	73	14.001		
	Total	1164.080	75			

Hasil uji pada tabel 8. menunjukan nilai sig. 0.009 yang lebih rendah dari 0.05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, dan terdapat pengaruh dukungan sosial dan *hardiness* pada mahasiswa pekerja *part time* generasi *sandwich*.

Tabel 9. (Hasil Koefesian Regresi)

Model	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	21.540	3.663		5.881	.000
Dukungan Sosial	-.041	.058	-.078	-.712	.479
Hardiness	-.181	.059	-.335	-3.046	.003

Uji koefisien regresi pada tabel 31 menunjukan beberapa hasil. Pertama, nilai constant (a) sebesar 21.540. Kedua, nilai koefisien regresi (B) untuk variabel dukungan sosial sebesar -0.041 dan untuk variabel *hardiness* sebesar -0.181. Setelah itu, hasil ini dimasukkan dalam persamaan regresi berganda.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh nilai konstanta (intersep) sebesar 21,540, dengan koefisien regresi untuk dukungan sosial sebesar -0,041 dan untuk *hardiness* sebesar -0,181. Artinya, setiap peningkatan 1% satuan pada dukungan sosial akan menurunkan tingkat stres sebesar 0,041 satuan, dan setiap peningkatan 1% satuan pada *hardiness* akan menurunkan tingkat stres sebesar 0,181 satuan, dengan asumsi variabel lainnya tetap. Dengan demikian, baik dukungan sosial maupun *hardiness* berpengaruh secara negatif terhadap stres. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan *hardiness* yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa pekerja *part time* yang termasuk dalam generasi *sandwich*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja *part time* dan termasuk dalam kategori generasi *sandwich*. Dukungan sosial dan *hardiness* dianggap dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan mengurangi tingkat stres. Dukungan sosial memberikan rasa dihargai, dicintai, serta bantuan emosional dan praktis dari orang-orang terdekat. Sementara itu, *hardiness* membuat individu lebih tangguh, optimis, dan mampu melihat tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, ditemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres, sedangkan *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar, hal tersebut belum cukup mampu menurunkan tingkat stres mereka, namun keberadaan *hardiness* justru memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan yang mereka alami.

Hasil bahwa dukungan sosial tidak signifikan terhadap stres bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres (Lakey & Orehek, 2011; Rueger dkk. 2016). Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah bentuk dukungan yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan subjektif mahasiswa pekerja *part time* generasi *sandwich*. Mereka mungkin menerima dukungan emosional atau verbal, namun bukan dukungan praktis yang mereka perlukan untuk mengatasi tekanan sehari-hari, seperti beban akademik, tanggung jawab keluarga, dan tuntutan pekerjaan. Penelitian dari Rafaeli & Gleason (2009) juga menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh persepsi penerima terhadap relevansi dan ketepatan waktu dukungan yang diberikan.

Selain itu, tingginya tuntutan dari berbagai aspek kehidupan bisa menyebabkan dukungan sosial menjadi kurang efektif karena tidak secara langsung mengurangi beban yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian dari Uchino dkk. (2012), yang menyatakan bahwa dukungan sosial hanya efektif dalam konteks di mana individu merasa mampu memanfaatkan dukungan tersebut secara optimal. Jika tidak, dukungan tersebut bisa tidak berdampak atau bahkan memperburuk kondisi psikologis karena menambah perasaan bersalah atau beban moral pada individu.

Sebaliknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan signifikan dalam menurunkan stres. *Hardiness* merupakan kombinasi dari tiga komponen utama, yaitu *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan) yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit (Kobasa, 1979). Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu melihat tekanan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman, serta merasa memiliki kontrol terhadap situasi hidup mereka. Hal ini selaras dengan temuan dari Maddi dkk. (2002) yang menunjukkan bahwa individu dengan *hardiness* tinggi lebih resisten terhadap stres dan memiliki kemampuan adaptif yang lebih baik dalam menghadapi situasi penuh tekanan.

Ditemukannya pengaruh signifikan *hardiness* terhadap stres menunjukkan bahwa sikap dan cara pandang individu terhadap kesulitan lebih menentukan tingkat stres dibandingkan dukungan eksternal yang mereka terima. Mahasiswa yang berada dalam kondisi *sandwich generation* sering kali menghadapi tuntutan ganda, baik dari segi akademik, pekerjaan, maupun tanggung jawab keluarga. Dalam kondisi seperti ini, karakter kepribadian seperti *hardiness* menjadi penentu utama dalam pengelolaan stres.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penting untuk menekankan pengembangan karakter *hardiness* dalam diri mahasiswa, khususnya mereka yang berada dalam situasi generasi *sandwich* dan bekerja *part time*. Intervensi psikologis seperti pelatihan *coping strategy*, pelatihan pengelolaan stres berbasis *hardiness*, dan pembekalan keterampilan regulasi emosi dapat menjadi solusi strategis untuk membantu mereka bertahan dalam tekanan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *hardiness* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja *part time* dan termasuk dalam generasi *sandwich*, sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil analisis regresi mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Sebaliknya, meskipun dukungan sosial secara teoritis dianggap sebagai faktor protektif terhadap stres, dalam penelitian ini variabel tersebut tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa daya tahan pribadi (*hardiness*) memiliki peranan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup yang dialami oleh mahasiswa generasi *sandwich*. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan tidak mempertimbangkan variabel eksternal lain seperti faktor ekonomi atau tuntutan keluarga, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas untuk memperkuat dan memperluas pemahaman mengenai stres pada populasi ini.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Generasi *Sandwich* diharapkan mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan, khususnya yang termasuk dalam generasi *sandwich*, dapat meningkatkan kemampuan daya tahan pribadi (*hardiness*) melalui pelatihan manajemen stres, pengembangan diri, dan strategi coping adaptif. Hal ini penting untuk membantu mereka dalam menghadapi tekanan dari tanggung jawab ganda.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, dapat mempertimbangkan variabel lain seperti beban kerja, kondisi ekonomi, atau strategi coping yang mungkin juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa generasi *sandwich*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). Penyusunan skala psikologi (Vol. 2). Yogyakarta: Pustaka. Belajar.
- Bala, R., & Kaur, R. (2017). Personality hardiness of secondary school teachers in relation to work related stress. *Journal of Education and Applied Social Science*.
- Chisholm, J. F. (1999). The Sandwich Generation. *Journal Of Social Distress And The Homeless*.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309–319.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*.
- Delahaij, R., Gaillard, A. W., & van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful

- situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual differences*.
- Devani, F., & Saptandari, E. W. (2024). The Role of Social Support and Hardiness on Academic Stress Among Final-Year College Students During COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 452-464.
- Fadliah, N. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali.
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and social Psychology*
- Ghozali, I. (2011). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gulo, W. (2002). Metodologi Penelitian. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hadjam, N.R., Masrun., Martaniah, S.M (2004). Peran kepribadian tahan banting pada gangguan somatisasi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). *Handbook of life course health development*.
- 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*.
- Handoko, T Tan (2001)i. Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. BPFE .
- Ivanevich, J. (2007). *Human Resources Management*. McGraw Hill International Edition.
- Kamila, N. (2010). Keberfungsian Sosial Keluarga Komunitas Pemulung di Sekitar TPA Ngablak, Yogyakarta. *Jurnal Dakwah..*
- Kirsh, S. J., Duffy, K. G., & Atwater, E. (2013). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today* (11 edition). Pearson.
- 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. (1982). Hardiness and Health : a prospective study. *Journal of personality and social psychology*.
- Kuntari, R. D., Satriadi, S., & Septiani, M. I. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress akademik pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan online saat pandemi. *Arjwa: Jurnal Psikologi*.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495.
- Lantang, R. N., Nurcholis, G., & Utami, D. N. (2022). Pengaruh Iklim Organisasi terhadap Stres Kerja pada karyawan PT. PAL Surabaya. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, IV: Relations with anger and social support. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(3), 288–307.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, style of learning, and performance. *Journal of Personality*, 70(3), 343–395.
- Marhamah, F., & binti Hamzah, H. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah Kuala University. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*
- Miller, D. A. (1981). The 'sandwich generation: adult children of the aging. *Social Work*.
- Mojoyinola, J.K. (2008). Effects of Job Stress on Health, Personal and Work Behaviour of Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria. *Ethno-Med*.
- Nuryasman, M. N., & Elizabeth, E. (2023). Generasi Sandwich: Penyebab Stres Dan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Keuangan. *Jurnal Ekonomi*, 28(1), 20–41.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Pengilly, J. W., & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of clinical psychology*.

- Prayitno, H. A., & Andayani, B. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among University Students During the COVID-19 Pandemic. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*.
- Putri, P. K., & Hanurawan, F. (2022). The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in XII Grade Students of X Senior High School. *KnE Social Sciences*
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*.
- Rachmayanti, R. D., Bawazier, K. F., Yasutome, T., Indawati, R., Riswari, A. A., Ismayani, I., ... & Sari, J. D. E. (2023). The Effect of Social Support on Stress Levels of Health Workers During The COVID-19 Pandemic: A Literature Review. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.
- Rafaeli, E., & Gleason, M. E. J. (2009). Skilled support within intimate relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 1(1), 20–37. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00003.x>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Filsafat Ilmu*.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycok, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- Santrock, J. W. (2002). Life-span development.
- Santrock, John W (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interaction second edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*
- Schultz, D. dan Schultz, S. E. 2002. *Psychology and Work Today*. Eight Edition. Prentice Hall
- Skomorovsky, A. Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of canadian forces officer candidates: the unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine*, 176, 389-395.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Straus, G., & Sayless, L. R. 2006. *Manajemen Personalia*. Prentice Hall
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Edisi 5. Singapore: Elsevier.
- Sugiyono, S., & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS dan Lisrel Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suliyanto, D. (2011). *Ekonometrika terapan: teori dan aplikasi dengan SPSS*. Penerbit Andi.
- Tadung, F. P., & Rumat, C. J. (2023). Strategi konseling pastoral sebagai upaya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) bagi ibu generasi sandwich yang bekerja. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*.
- Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M., & Birmingham, W. (2012). Psychological pathways linking social support to health outcomes: A visit with the “ghosts” of research past, present, and future. *Social Science & Medicine*, 74(7), 949–957.
- Wardana, S. & Dinata, K. (2016) *Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester Di SMAN 4 Denpasar*. E-Jurnal Medika.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of personality and social psychology*
- Wiltshire, A. H. (2016). The meanings of work in a public work scheme in South Africa. *International Journal of Sociology and Social Policy*.
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*.