

HARDINESS, PENYESUAIAN DIRI DAN STRES PADA SISWA TARUNA

Novrizki Arishanti¹, Amalia Juniarily²

^{1,2}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya
e-mail : ¹novrizkiarishanti22@gmail.com, ²amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui peran *hardiness* dan penyesuaian diri terhadap stres. Hipotesis penelitian yaitu *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres. Populasi penelitian ini adalah siswa taruna/i di kota Palembang berjumlah 237 orang. Sampel penelitian sebanyak 116 orang dan untuk uji coba sebanyak 60 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling kuota*. Alat ukur menggunakan skala *hardiness*, penyesuaian diri dan stres. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres, dengan nilai $P=0.000$ ($p<0.05$), $R= 0.750$, $R\ square= 0.563$, $F=72.730$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci: *Hardiness*, Penyesuaian Diri, Stres

HARDINESS, SELF ADJUSTMENT AND STRESS ON CADET STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the role of hardiness and personal adjustment in predicting stress. The participants for the study were 237 cadets students in Palembang City. Technique sampling using quota sampling. The scales used were the scale of hardiness, selft adjustment and stress. Data analysis employed multiple regression. The results of the analysis were that there is a significant role for hardiness and personal adjustment concerning stress, with p-value=0.000 (p<0.05) R= 0.750, R square= 0.563, F=72.730. Thus the hypothesis proposed is accepted.

Keyword: *Hardiness, Personal Adjustment, Stress*

Pendahuluan

Ada beragam perguruan tinggi di Indonesia, salah satunya adalah perguruan tinggi kedinasan. Beberapa perguruan tinggi kedinasan menerapkan pola pendidikan semi militer, seperti halnya yang diterapkan oleh salah satu perguruan tinggi kedinasan di Palembang. Pada perguruan tinggi ini para taruna/i memiliki seragam yang didesain khusus dengan atribut-

atributnya. Kegiatan fisik yang dilakukan padat, mahasiswanya diwajibkan tinggal di asrama dan adanya senioritas. Kegiatan yang dilakukan para Taruna/i dimulai dari pukul 04:00 pagi hingga malam hari, bahkan di saat-saat tertentu kegiatan bisa berlangsung hingga pukul 01:00 malam. Hasil wawancara yang dilakukan pada dua orang Taruni dan satu orang Taruna menunjukkan bahwa ada perasaan tertekan yang dirasakan oleh Taruna/i dalam menjalani aktifitas di kampusnya. Kehidupan yang sebelumnya bebas, beralih menjadi penuh dengan aturan, sehingga berat untuk dijalani. Adanya kegiatan fisik yang padat juga menjadi tekanan tersendiri bagi Taruna/i. Pada akhirnya menyebabkan para Taruna/i mengalami stres.

Ini senada dengan penjelasan dari Abouseric, dkk (dalam Misra & Castillo, 2004) bahwa jika pada universitas biasa tekanan yang dapat membuat stres pada mahasiswa berasal dari tugas akademik yaitu proses belajar mengajar dan juga ujian. Sedangkan untuk sekolah kedinasan tekanan itu bukan berasal dari akademik saja tapi bisa dari kegiatan sehari-hari. Ukeh (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa untuk Taruna, pendidikan ditekankan pada standar pencapaian, dan pengembangan profesional yang tinggi. Selain belajar ada latihan rutin yang harus dilakukan sehingga untuk memenuhi harapan akan kualitas lulusan yang baik, lingkungan akademik pada Taruna kadang menimbulkan stres yang lumayan besar.

Para Taruna/i merasakan gejala stres seperti perasaan tertekan karena aturan yang harus mereka jalani sangat banyak, merasakan sakit kepala, kekurangan energi, kurang mampu untuk berkonsentrasi karena fokus yang terbagi-bagi antara kegiatan belajar dan kegiatan lainnya, dan merasakan perubahan mendadak dalam suasana hati yang dapat dirasakan karena ada hal-hal yang tidak sejalan dengan keinginannya. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa ada gejala stres berupa fisik, intelektual, emosional, dan perilaku yang mereka rasakan seperti yang dikemukakan oleh Hariharan dan Rath (2008).

Stres sendiri berkaitan dengan *hardiness*, Ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Wiebe (1991) yang menunjukkan bahwa *hardiness* berkaitan dengan rendahnya tingkat stres, seseorang yang mempunyai *hardiness* yang tinggi menilai *stressor* secara objektif atau tidak mengancam. Kelly, Matthews, dan Bartone (2014) menyatakan bahwa *hardiness* penting dimiliki para Taruna karena akan relevan dengan kinerja kemiliteran yang sukses. *Hardiness* ini mempengaruhi stres karena terkait dengan bagaimana seseorang merespon stres. Orang yang memiliki *hardiness* yang tinggi terbukti lebih tangguh ketika terkena berbagai *stressor* dari lingkungan sehingga mereka cenderung tetap sehat dan bekerja dengan baik meskipun banyak *stressor* yang dialami individu tersebut.

Kobasa (1979) menyatakan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai daya tahan dalam diri seseorang saat mereka menghadapi peristiwa dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan. Orang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan tetap sehat saat berhadapan dengan masalah, melawan efek negatif dari peristiwa yang membuat stres dan terlibat dalam hal yang positif.

Selain *hardiness* salah satu hal yang dapat mempengaruhi stres adalah penyesuaian diri. Hubungan antara stres dengan penyesuaian diri dinyatakan oleh Sim dan Moon (2015) bahwa penyesuaian diri yang baik dalam kehidupan kuliah adalah hal yang penting untuk berhasil menangani stres yang kompleks dan pengalaman konflik dalam kehidupan dengan positif dan masuk akal. Didukung juga oleh penelitian Salami (2011) yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri dengan stres memiliki hubungan negatif yang signifikan, sehingga apabila penyesuaian diri tinggi, maka stres akan berkurang, sebaliknya apabila penyesuaian diri rendah, maka stres yang dialami individu akan meningkat.

Menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2009) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, yang prosesnya mencakup respon mental dan tingkah laku. Tujuannya adalah agar antar tuntutan dalam diri individu dapat memperoleh keselarasan dan keharmonisan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, peneliti pun tertarik untuk melakukan penelitian terhadap fenomena stres pada siswa taruna di kota Palembang dan kaitannya dengan variabel *hardiness* dan penyesuaian diri. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *hardiness* dan penyesuaian diri berperan terhadap stres pada siswa taruna di kota Palembang.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Taruna/i di kota Palembang, berjumlah 237 orang. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah Taruna/i angkatan pertama dan kedua tahun ajaran 2018/2019 di kota Palembang. Berdasarkan karakteristik tersebut artinya ada 183 Taruna/i yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, sehingga berdasarkan sasaran ukuran sampel dari Roscoe (Sugiyono, 2016) tentang ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah 30 sampai 500. Peneliti kemudian menetapkan sampel penelitian sebanyak 116 sampel. Sementara untuk *try out* alat ukur menggunakan sampel sebanyak 67 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah sampling kuota. Menurut Sugiyono (2016), teknik sampling kuota

adalah pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara, dan skala psikologis. Ada tiga skala psikologis yang digunakan antara lain skala stres, *hardiness*, dan penyesuaian diri. Skala stres disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala stres menurut Hariharan dan Rath (2008), terdiri dari 38 aitem. Skala *hardiness* disusun berdasarkan aspek-aspek *hardiness* dari Kobasa, Maddi, dan Khan (1982), terdiri dari 32 aitem. Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan karakteristik penyesuaian diri dari Schneiders (1960), terdiri dari 36 aitem.

Model skala Likert digunakan untuk pembuatan skala psikologis, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap dengan menyatakan setuju atau tidak setuju terhadap subjek, objek atau peristiwa tertentu (Azwar, 2016). Pilihan jawaban yang disediakan, yaitu :

Tabel 1.

Pilihan Jawaban dan Penilaian

Respon Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Hasil

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 2.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Koefesien Korelasi Item Sahih (r_{ix})	Reliabilitas Alpha (α)
Stres	0.443 - 0.735	0.911
Hardiness	0.504 - 0.790	0.934
Penyesuaian Diri	0.375 - 0.745	0.922

Hasil Uji Normalitas, Multikolinearitas, Linearitas dan *Homoscedasticity of Residual*

Pengecekan ketiga asumsi lainnya yaitu multikolinearitas, linearitas dan *homoscedasticity of residual* dapat dilihat pada tabel 3,4,5, dan 6.

Tabel 3.
Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig.	Keterangan
Stres	0.676	0.751	Normal
<i>Hardiness</i>	0.940	0.340	Normal
Penyesuaian diri	0.760	0.611	Normal

Tabel 4.
Uji Linearitas

Variabel	F	<i>Linearity</i>	Keterangan
		Sig.	
Stres- <i>Hardiness</i>	135.023	0.000	Linear
Stres-Penyesuaian diri	120.073	0.000	Linear

Tabel 5.
Analisis Multikolinearitas

Variabel	<i>Collinearity Statistics</i>		Ket
	Tolerance	VIF	
<i>Hardiness</i> *stres	0.344	2.930	Multikolinear
Penyesuaian diri*stres	0.341	2.930	Multikolinear

Tabel 6.
Analisis Uji Glejser

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Hardiness</i>	0.063	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas
Penyesuaian diri	0.529	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7.
Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R-Square	P	Sumbangan Efektif
Hipotesis Mayor Stres, Hardiness, Penyesuaian diri	0.563	0.000	56.3%

Apabila dilihat dari hasil uji hipotesis mayor diatas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres. Dengan demikian hipotesis mayor diterima. Besarnya peranan variabel *hardiness* dan penyesuaian diri terhadap stres adalah sebesar 56.3%.

Tabel 8.

Hasil Uji Hipotesis Minor

Variabel	Beta	P	Sumbangan Efektif
Hipotesis Minor 1 Hardines dan Stres	-0.499	0.000	36.5%
Hipotesis Minor 2 Penyesuaian diri dan Stres	-0.286	0.008	19.8%

Hasil uji hipotesis minor pertama diterima, yaitu bahwa *hardiness* memiliki peran yang signifikan terhadap terhadap stres, dan peran tersebut sebesar 36.5%. Sedangkan untuk hipotesis minor kedua, hipotesis diterima, yaitu penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres, dan peran tersebut sebesar 19.8%.

Analisis Tambahan

Uji Beda Ditinjau dari Jenis Kelamin

Tabel 9.

Hasil Uji Beda Ditinjau dari Jenis Kelamin

Variabel	Status	Levine Test	Sig (2-tailed)	Ket
Stres	Pria	0.565	0.001	Ada Perbedaan
	Wanita			
<i>Hardiness</i>	Pria	0.289	0.016	Ada Perbedaan
	Wanita			

Penyesuaian Diri	Pria Wanita	0.196	0.010	Ada Perbedaan
------------------	----------------	-------	-------	---------------

Data diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres, *hardiness* dan penyesuaian diri pada subjek penelitian ditinjau dari jenis kelamin. Rata-rata stres pada wanita lebih tinggi dari pada pria (M = 45.50 ; SD = 8.336). Sedangkan pria memiliki tingkat *hardiness* (M = 58.24 ; SD = 7.801) dan penyesuaian diri (M = 80.05 ; SD = 9.502) yang lebih tinggi dari pada wanita.

Uji Beda Ditinjau Dari Usia

Tabel 10.
Hasil Uji Beda Ditinjau dari Usia

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres-usia	0.433	Tidak Ada Perbedaan
<i>Hardiness</i> -usia	0.037	Ada Perbedaan
Penyesuaian diri-usia	0.039	Ada Perbedaan

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa tidak adanya perbedaan stres ditinjau dari usia. Namun, ada perbedaan *hardines* dan penyesuaian diri berdasarkan usia. Rata-rata siswa taruna yang memiliki usia 19 tahun memiliki *hardiness* paling tinggi (M = 59.41 ; SD = 7.720) dan siswa taruna yang memiliki usia 22 tahun memiliki penyesuaian diri yang tinggi (M = 82.80 ; SD = 4.868).

Diskusi

Hasil analisis statistik regresi ganda menunjukkan bahwa yaitu *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran yang signifikan terhadap stres pada Taruna/i di kota Palembang, sehingga hipotesis mayor diterima. Besarnya persentase pengaruh variabel bebas *hardiness* dan penyesuaian diri terhadap variabel terikat stres (*R Square*) adalah sebesar 0.563. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap terjadinya stres, yaitu sebesar 56.3%. Sementara ada 43.7% variabel lain yang mempengaruhi, namun tidak diteliti dalam penelitian ini.

Beberapa faktor psikologis yang dapat mengurangi stres menurut Nevid (dalam Juniarly, 2012) antara lain yaitu ketahanan psikologis, optimisme, dukungan sosial, identitas etnik, cara

koping stres, dan harapan akan keyakinan diri. Selain itu hasil penelitian Das (2017) menunjukkan bahwa ketika individu mengalami situasi yang menyebabkan stres dan individu menerima dukungan dari keluarga, teman maka individu tersebut bisa mengatasi stresnya dengan baik.

Hardiness dan Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki peran yang signifikan terhadap stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Florian, Mikulincer dan Taubman (1995) yang memperjelas kontribusi potensial dari *hardiness* sebagai faktor ketahanan individu dalam proses mengatasi dan beradaptasi terhadap stres. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa *hardiness* bertindak atas penilaian individu dalam mengatasi peristiwa yang membuat stres.

Adapun penelitian lain yang mendukung peran *hardiness* terhadap stres adalah hasil penelitian yang dilakukan Dodik dan Astuti (2012) yang menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres kerja pada anggota Polri, dimana ketika individu memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi, maka stres kerjanya semakin rendah, dan sebaliknya apabila kepribadian *hardiness* rendah, maka stres kerja pada anggota polri akan semakin tinggi.

Hasil penelitian Bakhshizadeh, Shiroudi, dan Khalatbari (2013) juga menunjukkan bahwa *hardiness* mampu memberikan efek yang signifikan terhadap depresi dan stres, karena *hardiness* membantu individu untuk mengenali kelemahan dan memperbaiki diri sendiri sehingga memastikan kesehatan fisik dan mental individu.

Hasil uji sumbangan efektif menunjukkan bahwa aspek yang memberikan sumbangan paling besar adalah aspek *commitment* dengan nilai persentase sebesar 28,7%. Menurut Kobasa, Maddi, dan Khan (1982) *commitment* adalah kecenderungan individu untuk melibatkan diri dari pada mengasingkan diri dari apapun yang mereka temui. Individu dengan komitmen memiliki tujuan yang memungkinkan mereka mengidentifikasi hal-hal yang bermakna dari peristiwa di lingkungan mereka.

Penyesuaian Diri dan Stres

Penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres adalah hasil penelitian selanjutnya. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tung dan Chahal (dalam Hussain, Kumar, & Husain, 2008) bahwa tingkat penyesuaian diri mempengaruhi besarnya stres yang dirasakan

individu. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Hutapea (2014) menunjukkan bahwa religiusitas tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri. Namun sumber dana pendidikan merupakan faktor permasalahan kehidupan umum yang berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian diri.

Penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) menunjukkan bahwa tinggi stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta dapat diturunkan dengan melakukan penyesuaian diri. Namun kontribusinya hanya sebesar 4.1%, sementara 95.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan terhadap stres akademik seperti beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial, dukungan sosial dan manajemen waktu. Sementara Nagle dan sharma (2018) menyatakan bahwa konsep dari stres bisa positif (*eustress*) dan negatif (*distress*) sehingga membutuhkan penyesuaian diri agar tidak membuat individu stres.

Karakteristik yang memberikan sumbangan efektif terbesar adalah karakteristik frustrasi personal yang minimal dengan sumbangan sebesar 7,1%. Menurut Schneiders (1960) frustrasi personal yang minimal diartikan sebagai kemampuan meminimalkan frustrasi yang dapat membuat individu merasa tidak berdaya, sehingga kesulitan bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah yang sedang dihadapi .

Analisis Tambahan

Peneliti melakukan analisis tambahan berdasarkan jenis kelamin, dan usia. Berdasarkan hasil analisis tambahan diketahui bahwa responden wanita memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan pria.

Ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Gomez, dkk (2018) bahwa wanita secara signifikan memiliki level stres yang lebih tinggi dari pada pria. Penelitian yang dilakukan oleh Dusselier dkk (2005) juga menunjukkan bahwa wanita mengalami stres yang lebih sering dibandingkan pria, hal ini diduga karena adanya tekad yang lebih besar dari wanita untuk berhasil secara akademis sehingga memunculkan tingkat tekanan yang lebih besar.

Selanjutnya menurut hasil penelitian ini responden pria memiliki rata-rata *hardiness* yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Ini sejalan dengan hal ini hasil penelitian Kaur (2011) yang menunjukkan bahwa perbedaan gender yang signifikan terjadi pada *hardiness*, pria remaja dalam sampel penelitian ini memiliki kontrol yang lebih besar pada diri mereka sehingga mereka cenderung menerima tantangan yang lebih tinggi daripada wanita

Dalam penelitian ini, responden pria memiliki penyesuaian diri yang tinggi dibandingkan wanita. Hal ini mungkin disebabkan karena mayoritas siswa Taruna adalah pria, sehingga

memudahkan mereka menyesuaikan diri dengan rekan-rekannya di kampus. Hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Haslberger (2010) yang menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih baik dalam menyesuaikan diri daripada pria secara keseluruhan. Mereka unggul terutama di bidang-bidang penting seperti membangun dan memelihara hubungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres pada Taruna di kota Palembang. Aspek dari *hardiness* yang memiliki sumbangan terbesar adalah aspek *commitment*. Sementara karakteristik yang memiliki kontribusi terbesar adalah karakteristik frustrasi personal.

Saran

Taruna/i diharapkan dapat lebih memahami tentang pentingnya kepribadian tahan banting dan melakukan penyesuaian diri dengan baik, agar dapat mengatasi stres serta mengelola konflik yang dirasakan dalam menghadapi setiap tuntutan dan aturan yang ada di kampus mereka. Manajemen stres dapat dilakukan para Taruna/i dengan cara belajar mengelola keadaan emosional ketika berada dalam kondisi menekan, melihat sisi positif dari setiap kegiatan yang dijalani. Taruna/i dapat membaca buku mengenai manajemen stres, menonton channel youtube atau sumber-sumber lainnya yang menyajikan konten tentang cara mengelola stres.

Bagi sekolah kedinasan, diharapkan dapat memberikan pelatihan mengenai manajemen stres dan pelatihan mengenai cara meningkatkan *hardiness* dan penyesuaian diri pada diri Taruna/i .

Daftar Pustaka

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi perkembangan-pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhshizadeh, A., Shiroudi, S.G., & Khalatbari, J. (2013). Effect of hardiness training on stress and post partum depression. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84(1), 1790-1794.

- Das, S., Das, B., Nath, K., Duta, A., Bora, P., Hazarika, M. Impact of stress, coping, social support, and resilience of families having children with autism: A north east india-based study. *Asian Journal of Psychiatry*, 28(3), 133-139.
- Dodik, A. A., & Astuti, K. (2012). Hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres kerja pada anggota polisi bagian operasional di Polresta Yogyakarta. *Insight*, 10(1), 37-48.
- Dusselier, L., Dunn, B.D., Wang, Y., Shelley, M.C., Whalen, D.F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Gomez, M.G.A., Chiapas, J.M.D., Bervena, A.Z., Cisneros, A.E.R., Perez, V.R., Rodrigues, C.D.S., & NOVack, K. (2018). Stress in high school students: A descriptive study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 1(1), 1-10.
- Hariharan & Rath. (2008). *Coping with life stress*. India : SAGE Publications India Pvt Ltd.
- Haslberger, A. (2010). Gender differences in expatriate adjustment. *European Journal of International Management*, 4(1), 1-24. DOI: [10.1504/EJIM.2010.031281](https://doi.org/10.1504/EJIM.2010.031281)
- Hussain, A., Kumar, A., & Husain. (2008). Academic stress and adjustment among high school students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(1), 70-73.
- Hutpea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18(1), 25-40. DOI :10.7454/mssh.v18il.3459
- Juniarly, A., & Hadjam, N.R. (2012). Peran coping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di Polres Kebumen. *Jurnal Psikologika*, 17 (1), 5-16.
- Kaur, J. (2011). Influence of gender and school climate on psychological *hardiness* among Indian adolescents. *International Conference on Social Science and Humanity*, 5(1), 319-323.
- Kelly, D. R., Matthews, M. D., & Bartone, P. T. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets. *Military Psychology*, 26(4), 327-342.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. DOI: [DOI:org/10.1037/0022-3514.37.1.1](https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1).
- Kobasa, S., Maddi, R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. DOI :0022-3514/82/4201-0168500.75.

- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress of college students : Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 11(2), 132-148. DOI :10.1037/1072-5245.11.2.132.
- Negle, Y.K & Sharma, U. (2018). Academic stress and coping mechanism among students: An indian perspective. *J Child Adolesc Psych*, 2(1), 6-8.
- Salami, S. O. (2011). Psychosocial predictors of adjustment among first year college of education students. *David Publishing*, 8(2), 239–248.
- Schneiders, A.A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. United States of America :library of congress catalog card.
- Sim, H.S., & Moon, W.H. (2015). Relationships between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(35), 1-4. DOI :10.17485/ijst/2015/v8i35/86802.
- Saniskoro, B.S.R., & Akmal, S.Z. (2017). Peranana penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, 4(1), 95-106.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Ukeh, M. I. (2017). College stress experiences of police academy psychology cadets : is gender an influential factor. *International Journal of Development and Sustainability*, 6(8), 826–837.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 89–99. DOI :org/10.1037/0022-3514.60.1.89.