

KEPRIBADIAN HARDINESS PADA MAHASISWA PEKERJA : STUDI KASUS KETANGGUHAN PSIKOLOGIS DALAM MENYEIMBANGKAN DUNIA KERJA DAN DUNIA PENDIDIKAN

Fahriza Shavifa Aziz¹, Siti Aisyah²

Universitas Medan Area^{1,2}

fshavifa3@gmail.com¹, sitiaisyah@staff.uma.ac.id²

ARTICLE INFO

Article History

Published : 30 Aug 2026

Keywords :

hardiness; mahasiswa bekerja; ketangguhan psikologis; stres akademik; peran ganda

hardiness; working students; psychological resilience; academic stress; dual roles



© Author(s) 2026

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ABSTRACT

Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja semakin meningkat seiring dengan kebutuhan ekonomi, pengembangan pengalaman kerja, dan persiapan memasuki dunia profesional. Namun, tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan dapat memunculkan berbagai tekanan psikologis, seperti konflik peran, stres, kelelahan, serta kesulitan dalam mengatur waktu. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut adalah kepribadian hardiness sebagai bentuk ketangguhan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran hardiness pada mahasiswa bekerja dalam menghadapi tuntutan peran ganda berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan metode literature review dengan pendekatan SPIDER (Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research type). Literatur diperoleh melalui penelusuran Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan kata kunci "hardiness", "ketangguhan psikologis", dan "mahasiswa bekerja", kemudian diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa hardiness berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, pengelolaan stres, kesejahteraan psikologis, kesiapan karier, serta keberlangsungan studi mahasiswa bekerja. Tiga dimensi utama hardiness, yaitu commitment, control, dan challenge, membantu mahasiswa memaknai tekanan sebagai tantangan, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta mempertahankan tanggung jawab terhadap pekerjaan dan pendidikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hardiness merupakan faktor protektif penting yang mendukung ketahanan psikologis mahasiswa bekerja dalam menjalankan tuntutan akademik dan profesional secara seimbang.

The phenomenon of students who simultaneously undertake academic and work roles has increased due to economic demands, professional experience development, and preparation for future careers. However, balancing academic responsibilities and employment demands may create psychological pressures, including role conflict, stress, exhaustion, and difficulties in time management. One psychological factor that helps students cope with these pressures is personality hardiness as a form of psychological resilience. This study aims to examine the role of hardiness among working students in dealing with dual-role demands based on

previous research findings. This research employed a literature review method using the SPIDER framework (Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research type). Literature searches were conducted through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect using the keywords “hardiness”, “psychological resilience”, and “working students”. A total of 10 articles met the inclusion criteria and were analyzed. The findings indicate that hardiness contributes to improving adaptability, stress management, psychological well-being, career readiness, and academic persistence among working students. The three dimensions of hardiness, namely commitment, control, and challenge, enable students to interpret stressful situations as opportunities for growth, strengthen self-regulation, and maintain responsibility toward both academic and occupational roles. This study concludes that hardiness serves as an important protective psychological factor that supports working students in maintaining balance between academic achievement and professional responsibilities.

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa yang bekerja saat masih berkuliah bukanlah suatu hal yang baru saat ini. Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan terdapat 6,98% pelajar yang berusia 10 hingga 24 tahun yang sedang melanjutkan pendidikan sambil bekerja. Diketahui dari sumber video pada platform Youtube, terdapat fenomena mahasiswa bekerja ini terjadi pada mahasiswa yang bernama EG yang memulai bekerja sebagai barista pada semester empat. Alasan mahasiswa ini bekerja karena ingin mencari pengalaman. Menurut EG kuliah sambil bekerja itu cukup mengganggu waktu dan membuatnya merasa kurang mendapatkan ilmu-ilmu yang seharusnya didapatkan dari perkuliahan. Pada saat semester 4-7 kuliah nya sempat berantakan tetapi EG mendapatkan bantuan dari teman-teman nya dalam mengerjakan tugas. Walaupun menurut EG kuliah sambil bekerja itu melelahkan tetapi tetap menyenangkan karena bisa menambah pengalaman dan relasi¹.

Mahasiswa yang kurang baik melakukan manajemen waktu disebabkan karena kurang mampu menentukan skala prioritas dalam merencanakan kegiatan dan kurangnya disiplin atau memilih mana yang menjadi prioritas atau tidak. Mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik disebabkan karena mereka selalu belajar dan tidak membiarkan waktu berlalu begitu saja, mereka mampu mengelola waktu yang efektif. Artinya dalam manajemen waktu, hal yang paling penting adalah tidak menunda pekerjaan yang penting².

¹ Dania Aulia Yusuf and Fransisca Iriani R Dewi, “Hardiness Pada Mahasiswa Bekerja Di Jakarta: Peranan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 8, no. 2 (2024): 280–287.

² Sunarya, P. A., Bin Ladjamudin, A. B., & Dewanto, I. J. (2017). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Diii Komputerisasi Akuntansi Amik Raharja Informatika. *Cyberpreneurship Innovative And Creative Exact And Social Science*, 3(2), 115-121

Perubahan dari dunia perkuliahan ke dunia kerja akan dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir. Perubahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir merupakan perubahan kondisi serta lingkungan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika bekerja. Saat bekerja individu diharuskan untuk disiplin dan mampu menuntaskan masalahnya sendiri³. perubahan dari pendidikan ke dunia kerja merupakan salah satu peran penting bagi lulusan perkuliahan ke dunia kerja, hal ini akan menentukan keberhasilan karir di masa mendatang⁴.

Salah satu unsur yang bersahabat dalam segala aspek aktivitas kehidupan kita sehari-hari yaitu sumber daya manusia, termasuk bagi berbagai sektor seperti usaha, instansi, perkebunan, dan lainnya. Hal ini karena mereka memerlukan tenaga manusia untuk bisa beroperasi dengan lancar serta efisien. Namun, pada kenyataannya, meskipun sumber daya manusia sangat dibutuhkan di berbagai bidang, masih banyak di sekitar kita individu yang belum mendapatkan pekerjaan. Tidak sedikit di antara mereka adalah para pengangguran terdidik dan memiliki gelar perguruan tinggi. Mereka sebaiknya sudah siap secara matang dalam ilmu yang dipelajari selama kuliah untuk memasuki dunia kerja yang sesuai dengan bidang keilmuan mereka. Sementara itu, pendidikan dianggap sebagai investasi berharga bagi suatu negara dalam mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas⁵

Menurut Olivia, kepribadian hardiness adalah salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu untuk menghadapi situasi menekan yang dapat menimbulkan stress. Individu yang memiliki kepribadian hardiness tinggi menunjukkan perasaan dan komitmen yang kuat, memiliki *control* yang baik serta menerima tantangan sebagai perubahan yang akan mempermudah individu dalam mengatasi masalah⁶.

Kepribadian hardiness merupakan suatu karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis serta mengurangi efek stres yang dihadapi. Kepribadian hardiness memiliki kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa kepribadian hardiness mempunyai pengaruh positif terhadap status individu

³ Faizah Ulfah and Sari Zakiah Akmal, "Peran Kepribadian Proaktif Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 1 (2019): 45–54.

⁴ Koen, Jessie., Klehe, Ute.Christine., & Vianen, Annelies.E.M. (2012). Training Career Adaptability to Facilitate a Successful School to Work Transition. *Journal of Vocational Behavior*. 81, 395-396

⁵ Kusumasari, N., & Rustiana, A. (2019). *Economic Education Analysis Journal Info* Artikel. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>

⁶ Dian, O. O. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja kariawan Bank. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah*, II(01)

dan berfungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang dapat menimbulkan stres⁷.

Hardiness menurut Kobasa, Maddi, dan Kahn memiliki beberapa aspek yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Individu dengan tingkat hardiness yang tinggi akan meningkatkan perilaku kepribadian yang melibatkan kemampuan dalam mengendalikan suatu kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut⁸. Sedangkan individu dengan tingkat hardiness yang rendah menunjukkan perilaku kepribadian yang melibatkan kemampuan rendah seperti tidak bisa mengendalikan suatu kejadian⁹.

Keperibadian hardiness dapat terbentuk melalui tiga dimensi¹⁰, yaitu 1) Komitmen (*Commitment*), merupakan tendensi individu untuk melibatkan dirinya pada apapun yang ia lakukan. 2) Kontrol (*Control*), kecenderungan untuk menerima dan merasa bahwa ia memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa dihidupnya. 3) Tantangan (*Challenge*), kecenderungan individu untuk menganggap bahwa perubahan dalam hidup mereka sebagai hal yang normal.

Hardiness adalah kepribadian yang ditandai dengan adanya komitmen, pengendalian diri dan memandang hambatan sebagai suatu tantangan. Dapat disimpulkan bahwa hardiness merupakan kepribadian seseorang di mana orang tersebut stabil, optimis, berkomitmen, memiliki pengendalian diri dan melihat rintangan sebagai suatu tantangan dalam hidup. Individu dengan kepribadian hardiness merupakan individu dengan tipe kepribadian yang tangguh lebih cenderung bekerja keras karena mereka menikmati pekerjaan yang mereka lakukan dan menjadikannya sebagai tantangan¹¹.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review atau kajian kepustakaan. Literature review merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang

⁷ Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN dinas kesehatan Jawa Tengah. Psikologi Undip, X(2), 128-129.

⁸ Rosulin, Ratih., & Paramita, Pramesti. Pradna. (2016). Hubungan antara Hardiness dengan Career Adaptability pada Siswa SMK Kelas XII. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. 5 (1)

⁹ Fira Rosalina, Syaiful Bahri, and Nurbaity, "Hubungan Antara Academic Hardiness Dengan Self-Confidence Pada Siswa SMP Banda Aceh," *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 12, no. 2 (2023): 9–16.

¹⁰ Kobasa, "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing Research, and Practice," 2002.

¹¹ Muslimin, M. (2020). Pengaruh Kepribadian Hardiness dan Kepemimpinan Transformational terhadap Kinerja Karyawan PDAM Kota Malang. Cognicia, 102–117. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11748>

berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu¹².

Studi literatur ini menggunakan SPIDER yang menurut Methley (2014) dapat digunakan untuk penelitian kualitatif maupun metode lain atau campuran keduanya. SPIDER adalah singkatan dari Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluasi, dan Research type.

SPIDER yang digunakan oleh peneliti meliputi kategori Sample (S) yang merupakan mahasiswa yang berusia 20 hingga 25 tahun, Phenomenon of Interest (PI) berupa hardiness, Design (D) yakni kuesioner, Evaluation (E) yaitu kerja dan Research type (R) adalah penelitian kuantitatif dan kualitatif yang dilakukan selama periode tahun 2011 hingga 2023.

Kata kunci yang digunakan Adalah “ketangguhan psikologi, “hardiness”, dan “ mahasiswa bekerja”. Artikel yang dipilih adalah artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi: batas waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2011-2020), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, artikel original (artikel penelitian), subjek penelitian dalam artikel adalah mahasiswa bekerja dan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect, ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian 24.840 artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2011 hingga 2020, yaitu sebagai berikut.

Penulis	Tujuan penelitian	Metodologi	Temuan	Implikasi
Keke Herliany (2023) ¹³	Penelitian ini memperoleh gambaran hardiness pada mahasiswa yang berwirausaha. Hardiness memiliki peran yang sangat penting dan berpengaruh bagi mahasiswa berwirausaha.	Dengan pendekatan kualitatif, pengambilan data purposive sampling, 3 orang mahasiswa, Kabupaten Purworejo	ketiga subjek memiliki persamaan, yakni memiliki semua aspek hardiness (komitmen, kontrol, tantangan).	Mahasiswa yang berwirausaha memiliki seluruh aspek dari kepribadian hardiness yaitu: komitmen, kontrol, dan tantangan. Mahasiswa yang berwirausaha memiliki kepribadian hardiness pada aspek komitmen.
Sandy Pratama, Cipto Hadi (2022) ¹⁴	untuk melihat hardiness sebagai prediktor career adaptability pada mahasiswa dalam menentukan	teknik non probability sampling dengan jenis sampling accidental. 201 mahasiswa	Pada variabel career adaptability subjek dominan berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 148 orang mahasiswa (73.6%).	semakin tinggi hardiness maka semakin tinggi career adaptability. Begitupun sebaliknya, semakin rendah hardiness maka akan semakin rendah pula career

¹² Marzali, Amri. 2016. Menulis Kajian Literatur. Jurnal Etnosia. 1(2), 112-117

¹³ Keke Herliany, “Hardiness Pada Mahasiswa Yang Berwirausaha” 1, no. 2 (2023).

¹⁴ Sandy Pratama et al., “Hardiness Sebagai Prediktor Career Adaptability Mahasiswa Dalam Menentukan Kesuksesan Karir 1,2” 3, no. 3 (2022): 175–184.

Penulis	Tujuan penelitian	Metodologi	Temuan	Implikasi
	kesuksesan karir.	tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau		adaptability. Hasil penelitian telah membuktikan bahwa career adaptability dapat dipertahankan dengan memiliki hardiness dalam diri mahasiswa.
Umi Anugerah Izzati, Cyntia Salma Hamida (2022)	untuk mengetahui hubungan antara kepribadian hardiness dan psychological well-being pada karyawan instansi X	Kuantitatif. Sebanyak 60 karyawan. Teknik Pengukuran dengan skala kepribadian hardiness dan skala psychological well-being. Teknik analisa korelasi product moment menggunakan software SPSS 25.0 for windows.	Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dari kedua variabel yang sangat kuat, terdapat pula hasil dari koefisien determinasi kedua variabel mendapatkan nilai 0.643 atau 64,3%. hal tersebut menggambarkan bahwa kontribusi yang diberikan variabel psychological well-being dan kepribadian hardiness pada stres sebesar 64,3% sedangkan sisanya sebesar 35,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.	hasil penelitian relevan yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kepribadian hardiness dengan psychological well-being pada karyawan
Yosephin Priskila Febrianti, Fathul Lubabin Nuqul, Husnul Khotimah (2020)	untuk mengetahui perbedaan akademik hardiness ditinjau dari aktivitas mahasiswa kuliah sambil bekerja dan mahasiswa aktif berorganisasi	Kuantitatif. 60 mahasiswa bekerja, 60 mahasiswa aktif organisasi, di kota Malang. Pengukuran dengan skala academic	Bila dilihat perbandingan antara rata-rata empirik dengan rata-rata hipotetik, maka diperoleh rata-rata empirik lebih besar daripada rata-rata hipotetik dengan selisih 11,33. Hasil ini menunjukkan bahwa academic hardiness yang dimiliki subjek penelitian lebih tinggi daripada rata-rata academic hardiness pada populasi umumnya.	Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis hasil penelitian yang diperkuat oleh dasar teori-teori, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat academic hardiness yang signifikan bila ditinjau dari status aktivitas mahasiswa yaitu antara mahasiswa bekerja dan mahasiswa aktif berorganisasi. Hasil perhitungan statistik yang dilakukan diperoleh signifikansi sebesar 0,051 sehingga $\text{sig } p > 0,05$. Namun jika ditinjau dari aspek academic hardiness, maka terdapat perbedaan dalam aspek <i>commitment</i> dengan $\text{sig}/p=0,034$ dan $\text{sig}/p=0,020$ pada aspek <i>challenge</i> . Hal ini menunjukkan bahwa status aktivitas mahasiswa diluar kegiatan akademik seperti bekerja maupun berorganisasi tidak berpengaruh terhadap tingkat academic hardiness.
Aulia Umayu; Wiwien Dinar Pratisti (2024)	tujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja paruh	metode pendekatan kuantitatif korelasional. 209 mahasiswayang bekerja paruh waktu di Surakarta. Data digunakan untuk	ada hubungan dukungan sosial dan hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta. dari hasil uji analisis statistik, diperoleh nilai R sebesar 0,793. Nilai R menunjukan bahwa hubungan antara dukungan	bahwa variabel kesejahteraan psikologis (Y) memiliki tingkat yang tinggi. Selain itu, variabel dukungan sosial (X1) dan ketabahan (X2) berada dalam kategori yang tinggi. Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surakarta memiliki tingkat

Penulis	Tujuan penelitian	Metodologi	Temuan	Implikasi
Riefka Cahyanita Rahayuning Tyas, Andi Cahyadi (2022) ¹⁵	waktu. untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kepribadian hardiness dan sikap optimis dalam mencari sebuah pekerjaan pada usia dewasa awal	analisis statistik menggunakan alat penelitian analisis regresi linier berganda Teknik sampling dalam penelitian ini memakai quota sampling, di mana peneliti menetapkan jumlah sampel adalah sejumlah 100 orang.	sosial dan hardiness dengan kesejahteraan psikologis tergolong kuat karena berada pada kisaran 0,6 – 0,799 (Sugiyono, 2014). Berdasarkan hasil kategorisasi kepribadian hardiness yang dimiliki mahasiswa, diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang memiliki hardiness sangat tinggi sejumlah 4 orang mahasiswa atau sebesar 3.9%, sedangkan mahasiswa yang memiliki hardiness tinggi adalah sejumlah 69 orang mahasiswa atau sebesar 66.3%, dan untuk mahasiswa yang memiliki hardiness sedang adalah sejumlah 30 orang mahasiswa atau sebesar 28.8%, sedangkan mahasiswa yang memiliki hardiness rendah adalah sejumlah 1 orang mahasiswa atau sebesar 1%, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki hardiness sangat rendah.	kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan ketabahan yang tinggi. Bahwa kepribadian hardiness memainkan peran penting dalam meningkatkan sikap optimis ketika mencari sebuah pekerjaan pada usia dewasa awal di kota Madiun. Dimana semakin tinggi kepribadian hardiness yang dimiliki seorang individu, maka semakin tinggi pula sikap optimis yang dimiliki oleh seorang individu dalam mencari pekerjaan.
James Richard Maramis, Juliana Claudia Cong (2022) ¹⁶	Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara kepribadian hardiness dengan optimisme masa depan pada mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi. Sampel sebanyak 96 mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat	Dari 96 populasi target, terdapat 90 responden telah mengembalikan kuesioner penelitian yang menunjukkan response rate sebesar 93,7%	1. Dari 90 responden didapati 61 responden (67,8%) memiliki kepribadian hardiness tinggi, 21 responden (23,3%) memiliki kepribadian hardiness sangat tinggi dan 8 responden (8,9%) memiliki kepribadian hardiness sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat berada dalam kategori kepribadian hardiness tinggi. 2. Dari 90 responden didapati 68 responden (75,6%) memiliki optimisme masa depan rendah, 21 responden (23,3%) memiliki optimisme masa depan sangat rendah dan 1 responden (1,1%) memiliki optimisme masa depan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat berada dalam kategori optimisme

¹⁵ Riefka Cahyanita, Rahayuning Tyas, and Andi Cahyadi, “Keterkaitan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Dalam Mencari Pekerjaan Pada Dewasa Awal the Relationship of the Hardiness Personality with Optimism in Job Seeking in Early Adult” 20 (n.d.): 118–127.

¹⁶ James Richard Maramis and Juliana Claudia Cong, “No Title” 6, no. 1 (2020): 49–55.

Penulis	Tujuan penelitian	Metodologi	Temuan	Implikasi
				masa depan rendah.
Inka Februslita, Marta Widian Sari, Mutia Seplinda (2025)	untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan kepercayaan diri terhadap kesiapan kerja dengan hardiness sebagai variabel moderasi.	Dilakukan secara kuantitatif. Sampel sebanyak 88 mahasiswa jurusan manajemen Angkatan 2021 Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang	untuk mahasiswa harus lebih memperhatikan kecerdasan emosional diri sendiri agar tetap bisa terkontrol dalam berbagai situasi. Yang dimana situasi di dunia kerja perlu kesiapan diri dan mental yang matang.	1. Kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa jurusan manajemen angkatan 2021 Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang. 2. Kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa jurusan manajemen angkatan 2021 Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.
Dania Aulia Yusuf & Fransisca Iriani R. Dewi (2024) ¹⁷	Penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh hardiness pada mahasiswa yang bekerja dan bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial.	Menggunakan kuantitatif non-eksperimental dengan menggunakan purposive sampling. Sampel sebanyak 215 responden	hasil menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki peranan yang kuat terhadap hardiness karena nilai R Square yang diperoleh sebesar 57.6% yang berarti hardiness dapat dijelaskan oleh efikasi diri dan dukungan sosial sebesar 57.6% sedangkan sebesar 42.4% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak terdapat pada penelitian. Kemudian pada nilai R = 0.759 menunjukkan terdapat peranan kuat pada efikasi diri dan dukungan sosial terhadap hardiness.	Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, dilihat dari nilai R Square efikasi diri dan dukungan sosial menjelaskan hardiness sebesar 57.6% sedangkan 42.4 % adalah pengaruh dari faktor lainnya dan dilihat pada nilai R = 0.759 artinya terdapat korelasi yang kuat pada variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan hardiness.
Sandy Pratama, Cipto Hadi (2022) ¹⁸	untuk melihat hardiness sebagai prediktor career adaptability pada mahasiswa dalam menentukan kesuksesan karir.	Penelitian kuantitatif korelasional. Sampel sebanyak 201 mahasiswa	hasil analisis uji Independent T-Test untuk melihat career adaptability berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan career adaptability antara laki-laki dan perempuan dengan nilai signifikansi 0.146 ($p > 0,05$). Adapun nilai rata-rata laki-laki yaitu 69,15 dan nilai rata-rata perempuan yaitu 70,71	Hasil penelitian telah membuktikan bahwa career adaptability dapat dipertahankan dengan memiliki hardiness dalam diri mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti , secara garis besar berfokus pada bagaimana ketangguhan psikologis hardiness memengaruhi peran ganda. Dari hasil telaah

¹⁷ Yusuf and Dewi, “Hardiness Pada Mahasiswa Bekerja Di Jakarta: Peranan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial.”

¹⁸ Pratama et al., “Hardiness Sebagai Prediktor Career Adaptability Mahasiswa Dalam Menentukan Kesuksesan Karir 1,2.”

literatur, peneliti menemukan bahwa dimensi komitmen membuat mahasiswa pekerja tetap memiliki keterikatan dan rasa tanggung jawab yang kuat terhadap kuliah maupun pekerjaan, sehingga mengurangi keinginan untuk berhenti ditengah jalan. Dimensi kontrol berperan dalam dengan meningkatkan keyakinan mahasiswa bahwa mereka mampu mengatur situasi melalui manajemen waktu dan strategi penyelesaian masalah, bukan merasa dikendalikan oleh keadaan apapun. Sementara dimensi *challenge* membuat mahasiswa stress akibat bekerja dan kuliah sebagai tantangan yang memicu pertumbuhan psikologis mereka yang dimana bukan sebagai ancaman yang membuat mereka menjadi melemah. Menurut Kobasa hardiness memiliki 3 dimensi yaitu :

Dimensi *Commitment*

Commitment merupakan dimensi pertama dari hardiness yang mencerminkan keterikatan individu terhadap diri sendiri, pekerjaan, dan lingkungan¹⁹. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja dengan *commitment* tinggi cenderung memiliki rasa tanggung jawab dan makna yang kuat terhadap kuliah maupun pekerjaan, sehingga tidak mudah menyerah saat mengalami kelelahan²⁰. Hal ini sejalan dengan Maddi yang menyatakan bahwa individu berkomitmen akan melihat aktivitasnya sebagai sesuatu yang berharga, bukan beban. Akibatnya, mahasiswa pekerja lebih mampu bertahan dan menurunkan risiko intention to dropout meskipun harus membagi waktu antara kuliah dan kerja.

Dimensi *Control*

Dimensi *control* merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu memengaruhi hasil dari peristiwa dalam hidupnya²¹. Literatur yang direview menemukan bahwa mahasiswa pekerja dengan *control* tinggi aktif menggunakan strategi manajemen waktu, penetapan prioritas, dan pencarian dukungan sosial ketika deadline akademik bertabrakan dengan target kerja. Maddi dan Khoshaba menambahkan bahwa *control* membantu individu fokus pada hal yang dapat dikendalikan, sehingga mengurangi perasaan kewalahan dan stres. Dengan demikian, mahasiswa pekerja yang memiliki kontrol internal lebih mampu menyeimbangkan peran ganda tanpa merasa dikendalikan oleh keadaan eksternal.

¹⁹ Kobasa, "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing Research, and Practice."

²⁰ Afolabi, O. A., & Balogun, A. G. (2017). Impact of psychological hardiness on academic stress, burnout and academic performance of undergraduate students. *Psychology and Education*, 54_(3-4), 71–79

²¹ Kobasa, "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing Research, and Practice."

Dimensi *Challenge*

Challenge adalah dimensi ketiga hardiness membuat individu memaknai perubahan dan stres sebagai peluang belajar, bukan ancaman²². Mahasiswa pekerja dengan *challenge* tinggi cenderung menganggap konflik peran sebagai latihan untuk meningkatkan kedisiplinan, kemandirian, dan kemampuan problem solving. Penelitian terdahulu menyebut proses ini sebagai transformational coping, yaitu mengubah situasi stres menjadi pengalaman yang mengembangkan diri²³. Oleh karena itu, dimensi *challenge* membuat mahasiswa pekerja lebih resilient dan mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis serta mencegah burnout.

Kajian literatur ini memiliki kelebihan yaitu kajian konsep ketangguhan psikologis dan hardiness dilakukan dengan referensi yang cukup kredibel, baik dalam cakupan dalam maupun luar negeri sehingga dapat dijadikan referensi bagi penelitian serupa. Adapun peneliti telah berusaha seoptimal mungkin dalam penulisan kajian literatur ini. Walaupun demikian, penulisan kajian literatur ini tidak luput dari banyak kekurangan yaitu keterbatasan peneliti untuk mengakses jurnal-jurnal yang lebih dinilai sesuai dengan syarat dan variabel yang diteliti sehingga belum mencakup setiap kebutuhan referensi peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan faktor psikologis penting yang membantu mahasiswa bekerja dalam menghadapi kompleksitas peran ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan, mempertahankan motivasi, serta menemukan makna positif dari pengalaman sulit yang dihadapi.

Ketiga dimensi utama *hardiness*, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*, memiliki kontribusi yang saling berkaitan dalam membangun ketangguhan psikologis mahasiswa bekerja. Dimensi *commitment* membantu mahasiswa mempertahankan keterikatan terhadap tujuan akademik maupun pekerjaan, sehingga mengurangi kecenderungan menyerah ketika menghadapi hambatan. Dimensi *control* mendukung kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mengambil kendali terhadap situasi yang dihadapi. Sementara itu, dimensi *challenge* memungkinkan mahasiswa memandang tekanan dan perubahan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan dengan berbagai aspek positif, seperti peningkatan adaptabilitas karier, kesejahteraan psikologis, optimisme, kesiapan kerja, serta kemampuan menghadapi stres. Dengan demikian, mahasiswa pekerja yang memiliki

²² Kobasa, "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing Research, and Practice."

²³ Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg

ketangguhan psikologis cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan antara pendidikan dan pekerjaan.

Namun, pengembangan *hardiness* tidak dapat hanya dibebankan pada individu mahasiswa. Perguruan tinggi perlu menyediakan lingkungan pendukung melalui layanan konseling, program pengembangan karakter, dan kebijakan akademik yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa dengan aktivitas kerja. Oleh karena itu, penguatan *hardiness* dapat menjadi strategi penting dalam membangun mahasiswa yang adaptif, resilien, dan siap menghadapi tuntutan dunia akademik maupun profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Afolabi, O. A., dan A. G. Balogun. "Impact of Psychological Hardiness on Academic Stress, Burnout and Academic Performance of Undergraduate Students." *Psychology and Education* 54, no. 3–4 (2017): 71–79.
- Cahyanita, Riefka, Rahayuning Tyas, dan Andi Cahyadi. "Keterkaitan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme dalam Mencari Pekerjaan pada Dewasa Awal (The Relationship of the Hardiness Personality with Optimism in Job Seeking in Early Adult)." *Jurnal Psikologi* 20 (t.th.): 118–27.
- Dian, O. O. "Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja Kariawan Bank." *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah* 2, no. 01 (2014).
- Hamida, Cyntia Salma, dan Umi Anugerah Izzati. "Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Psychological Well-Being pada Karyawan." *Jurnal Psikologi* (t.th.).
- Herliany, Keke. "Hardiness pada Mahasiswa yang Berwirausaha." *Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2023).
- Kobasa. "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice." 2002.
- Koen, Jessie, Ute Christine Klehe, dan Annelies E. M. Vianen. "Training Career Adaptability to Facilitate a Successful School to Work Transition." *Journal of Vocational Behavior* 81 (2012): 395–96.
- Kusumasari, N., dan A. Rustiana. "Economic Education Analysis Journal Info Artikel." *Economic Education Analysis Journal* (2019). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>.
- Maddi, S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg, 2013.
- Maramis, James Richard, dan Juliana Claudia Cong. *Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2020): 49–55.
- Marzali, Amri. "Menulis Kajian Literatur." *Jurnal ETNOSIA* 1, no. 2 (2016): 112–17.
- Muslimin, M. "Pengaruh Kepribadian Hardiness dan Kepemimpinan Transformational Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Kota Malang." *Cognicia* (2020): 102–17. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11748>.
- Nurtjahjanti, H., dan I. Z. Ratnaningsih. "Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Dinas Kesehatan Jawa Tengah." *Psikologi Undip* 10, no. 2 (2011): 128–29.
- Pratama, Sandy, dan Cipto Hadi. "Hardiness Sebagai Prediktor Career Adaptability Mahasiswa Dalam Menentukan Kesuksesan Karir." *Jurnal Psikologi* 3, no. 3 (2022): 175–84.
- Rosalina, Fira, Syaiful Bahri, dan Nurbaity. "Hubungan Antara Academic Hardiness dengan Self-Confidence pada Siswa SMP Banda Aceh." *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 12, no. 2 (2023): 9–16.
- Rosulin, Ratih, dan Pramesti Pradna Paramita. "Hubungan Antara Hardiness dengan Career Adaptability pada Siswa SMK Kelas XII." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 5, no. 1 (2016).
- Sunarya, P. A., A. B. Bin Ladjamudin, dan I. J. Dewanto. "Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi DIII Komputerisasi Akuntansi AMIK Raharja Informatika." *Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science* 3, no. 2 (2017): 115–21.
- Ulfah, Faizah, dan Sari Zakiah Akmal. "Peran Kepribadian Proaktif Terhadap Adaptabilitas

Fahriza Shavifa Aziz, Siti Aisyah: Kepribadian Hardiness pada Mahasiswa Pekerja : Studi Kasus Ketangguhan Psikologis dalam Menyeimbangkan Dunia Kerja dan Dunia Pendidikan

Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 1 (2019): 45–54.

Yusuf, Dania Aulia, dan Fransisca Iriani R. Dewi. "Hardiness pada Mahasiswa Bekerja di Jakarta: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 8, no. 2 (2024): 280–87.