



# The Relationship Between Hardiness and Student Academic Stress In Limited Face-To-Face Learning (PTM) At PGRI 9 Junior High School Sidoarjo

## Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik Siswa pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) di SMP PGRI 9 Sidoarjo

Diana Novita Sari<sup>1</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo

### OPEN ACCESS

ISSN 2548 2254 (online)

ISSN 2089 3833 (print)

Edited by:

Wanda Rahma Syanti

Reviewed by:

Widyastuti Widyastuti

Iga Novikayati

\*Correspondence:

Ghozali Rusyid Affandi

[ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

Received: 5 December 2023

Accepted: 12 December 2023

Published: 5 January 2024

Citation

Diana Novita Sari (2024) The

Relationship Between

Hardiness and Student

Academic Stress In Limited

Face-To-Face Learning (PTM)

At PGRI 9 Junior High School

Sidoarjo

Psikologia : Jurnal Psikologi, 11(1).

doi: 10.21070/psikologia.v11i1.1812

This study aims to determine the existence of academic stress problems in students of SMP PGRI 9 Sidoarjo. This research method is correlational quantitative with the subjects of class IX students, totaling 181. Determination of subjects using non-probability sampling technique with accidental sampling method where sampling is done with object integral and subject probability. The variables in this study were academic hardiness and stress. Data collection in this study used two psychological preparation scales, namely the hardiness scale adopted from Putri and the academic stress scale adopted from Khasanah. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between hardiness and academic stress in students at SMP PGRI 9 Sidoarjo. Analysis of the data in this study using product moment correlation statistical test with the help of SPSS 25 for Windows. The results of this study indicate that there is a negative relationship between hardiness and academic stress in students at SMP PGRI 9 Sidoarjo with a value of  $r = -.218$  with a significance value of 0.000 ( $P < 0.05$ ). This means that there is a significant relationship between hardiness and academic stress in students at SMP PGRI 9 Sidoarjo. So, the results of the initial hypothesis that the researcher proposes can be accepted.

**Keywords:** Hardiness; Academic Stress; Junior High School Students

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya masalah stres akademik pada siswa – siswi SMP PGRI 9 Sidoarjo. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan subyek siswa - siswi kelas IX yang berjumlah 181. Penentuan subyek menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode accidental sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah hardiness dan stres akademik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala penyusunan psikologi yaitu skala hardiness yang diadaptasi dari Putri (2010) dan stres akademik diadaptasi dari Khasanah (2021). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara hardiness dengan stress akademik pada siswa – siswi di SMP PGRI 9 Sidoarjo. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistika korelasi product moment dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardiness dengan stres akademik pada siswa - siswi di SMP PGRI 9 Sidoarjo dengan nilai  $r = -.218$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ). Artinya ada hubungan yang signifikan antara hardiness dengan stres akademik pada siswa - siswi di SMP PGRI 9 Sidoarjo. Jadi, hasil hipotesis awal yang peneliti ajukan dapat diterima.

**Kata Kunci:** Self-Efficacy, Stres Akademik, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Sekolah adalah tempat yang tepat untuk mengeluarkan potensi siswa anda. Di sekolah, siswa akan mendapatkan berbagai pengalaman yang berguna untuk mengembangkan potensinya. Pertumbuhan siswa bisa diketahui berdasarkan hasil belajar yang diraih. Meliputi aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik [1]. Hasil belajar ini bisa dipakai untuk acuan dalam memutuskan apakah seorang siswa telah mencapai potensi penuhnya. Hasil belajar adalah aspek penting dari pembelajaran, dan hasil belajar merupakan berubahnya perilaku sebagai hasil belajar, meliputi bidang kognisi, emosi, serta psikomotorik. SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan pendidikan formal tingkat pendidikan dasar. Pendidikan serta pembelajaran pada sekolah menengah menitikberatkan pada peletakan landasan bagi generasi-generasi untuk menjadi individu yang bisa melalui masa-masa sulit. UU Sisdiknas tahun 2003 No. 20 dan Pasal 17 Pendidikan Dasar mengatur bahwa pendidikan dasar terdiri dari SD (sekolah dasar)/sederajat serta SMP (sekolah menengah pertama)/sederajat.

Siswa sekolah menengah tergolong pada tahap remaja awal antara usia 15 hingga 17 tahun. Remaja mampu membuat hipotesis serta berpikir. Singkatnya, saya mampu mengintegrasikan apa yang saya pelajari melalui rintangan masa depan serta rencana masa depan. Keterampilan ini semoga memungkinkan kaum muda untuk merencanakan apa yang butuh mereka laksanakan guna meraih tujuannya. Apabila suatu negara ingin memajukan pendidikannya, maka harus dilakukan upaya guna meningkatkan kemampuan serta keterampilan siswanya. Hal itu dilaksanakan dari tahap pembelajaran untuk mengembangkan potensi dan bakat siswa [2].

Dispendikbud juga telah berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan. Capaian vaksinasi pelayan public lebih dari 200%. Di dalamnya termasuk guru dan tenaga pendidik. Hasilnya, Sidoarjo memenuhi syarat tersebut. Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) juga hanya dilakukan 6 jam pembelajaran dengan Protokol Kesehatan (prokes) ketat. Untuk jenjang SMP satu jam pembelajaran berlangsung 40 menit. Maka untuk 6 jam pembelajaran hanya berlangsung 240 menit. Dalam pembelajaran tatap muka yang sudah dimulai ada masalah dalam diri siswa seperti, takut nilai turun dalam mata pelajaran yang belum paham, pusing untuk mengerjakan tugas yang banyak, dan stres melihat tugas yang numpuk sehingga malas untuk mengerjakannya karena sudah stress. Sehingga timbullah permasalahan dalam pembelajaran tatap muka terbatas yaitu, stress akademik.

Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru

tersebut. Stres adalah keadaan yang timbul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Stres adalah tekanan yang terjadi pada individu karena adanya kesenjangan antara harapan dan keadaan, yang dinilai membahayakan, mengancam, dan mengganggu individu tersebut [3].

Ketidakmampuan beradaptasi dan banyaknya kendala lain yang dirasakan oleh siswa dalam melak

sanakan pembelajaran daring/online akan menimbulkan stress serta dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik disebut sebagai stres akademik [4]. Suatu keadaan saat siswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan itu sebagai gangguan merupakan definisi stres akademik juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon berupa pikiran, reaksi fisik, emosi negatif, dan perilaku yang timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan sekolah atau akademik [5].

Kutipan wawancara terhadap siswa kelas IX di SMP PGRI 9 Sidoarjo antara lain sebagai berikut.

Wawancara Siswa Pertama :

“Selama sekolah diadakan PTM (Pembelajaran Tatap Muka) terbatas senang rasanya bisa masuk ketemu semua teman teman tetapi ada beberapa hal yang saya keluhkan dalam pembelajaran yaitu, saya tidak bisa untuk konsentrasi dalam pelajaran yang tidak saya sukai karena susah dalam memahami pelajaran tersebut meski sudah dijelaskan dengan detail dan saya merasa cemas mengerjakan tugas yang seketika harus dikerjakan dalam beberapa jam/deadline di hari itu juga tetapi tugas yang dari guru lain ada yang belum selesai sehingga saya merasa pusing dan stress untuk mengerjakannya karena banyak banget tugasnya yang diberikan oleh bapak/ibu guru setelah itu saya juga mengeluh kepada orang tua jika tugasnya sangat banyak dan merasa panik jika ada ulangan dari guru yang mendadak”

Wawancara Siswa Kedua :

“Selama sekolah diadakan PTM (Pembelajaran Tatap Muka) terbatas saya senang tapi ada keluhan dari banyaknya tugas yang diberi oleh bapak/ibu guru membuat saya pusing untuk mengerjakannya. Setelah itu saya juga merasa cemas jika ada ulangan/tugas yang mendadak dan harus dikumpulkan dengan waktu yang hari itu juga, lalu saya juga sering mengeluh kepada orang tua soal tugas yang banyak dan sering juga merasa panik kalau ada ulangan yang sangat mendadak padahal baru masuk kelas. Lalu saya juga terkadang kurang konsentrasi pada pelajaran yang saya tidak sukai meski gurunya sudah menjelaskan dengan detail dan asyik.”

Wawancara Guru BK :

“Masalah yang timbul di sekolah yaitu siswa pada kelas IX biasanya prestasinya untuk mengerjakan tugas anak kelas IX tepat waktu untuk pengumpulannya. Namun selama sekolah saat ini telah diadakan PTM (Pembelajaran Tatap Muka) terbatas yang sudah masuk semua, ada siswa yang tidak mengerjakan dan mengumpulkan PR/tugas dari guru. Tetapi ada juga siswa yang merasa bosan dan mengalami stress

terhadap tugas yang diberikan guru serta ada siswa yang takut dinilai mata pelajaran nilainya menjadi turun karena kurang paham dalam pembelajaran yang dijelaskan oleh guru, meski pembelajaran tatap muka langsung. Pembelajaran secara langsung ini hanya dibatasi waktu 6 jam dan 1 pembelajarannya kurang lebih 40 menit dalam 1 pelajaran, sehingga membuat anak-anak yang masih belum paham dengan pembelajaran tersebut harus bertanya diluar jam itu. Tahap Pembelajaran Tatap Muka masih tetap saja ada siswa yang mengalami stress karena waktu sekolah dalam kegiatan Pembelajaran Tatap Muka ini sekitar 6 jam pembelajaran yang hanya berlangsung 240 menit.

Hasil dari wawancara itu bisa diartikan bahwa Siswa kelas IX di SMP PGRI 9 Sidoarjo sudah mengalami kondisi Stres Akademik, dimana siswa belum mampu menikmati setiap tugas yang diberi oleh gurunya, dan tidak bisa konsentrasi penuh terhadap apa yang dikerjakan, dan memiliki perasaan tidak nyaman terhadap pembelajaran yang di sampaikan.

Stres yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik disebut sebagai stres akademik. Suatu keadaan saat siswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan itu sebagai gangguan merupakan definisi stres akademik juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon berupa pikiran, reaksi fisik, emosi negatif, dan perilaku yang timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan sekolah atau akademik. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik adalah faktor dari diri individu (internal) serta luar individu (external). Faktor internal mencakup optimisme, self-efficacy, hardiness, prokrastinasi, dan motivasi berprestasi, serta dukungan sosial sebagai faktor external [6].

Hasil dari Penelitian Yolanda dan Yuli [7], menunjukkan adanya Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di DKI Jakarta, ada hubungan negatif signifikan hardiness terhadap stres akademik. Jadi siswa memiliki hardiness tinggi yang membuat siswa mampu mengatasi tuntutan akademik dengan baik, maka stres akademik yang dialami pun akan rendah, begitu sebaliknya.

Hasil dari Penelitian Putri dan Sawitri [8], menunjukkan adanya Bagi taruna Politeknik Ilmu Perkapalan Tingkat II Semarang, ada hubungan negatif secara signifikan dengan stres akademik. Akibatnya, stres akademik berdampak terhadap keadaan psikologis serta fisik dari mereka yang terlibat dan mempengaruhi kinerja akademik mereka. Siswa harus bisa menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ujian yang tinggi, takut ujian, dan mengatur waktu belajarnya sehingga dihadapkan pada banyak persyaratan seperti: Ketangguhan sering disebut sebagai kepribadian yang tangguh. Kekokohan berfungsi untuk sumber daya dalam mengatasi peristiwa kehidupan dimana penuh tekanan dan digambarkan sebagai konstelasi ciri-ciri kepribadian penting guna memerangi stres [9]. Kepribadian resilien adalah struktur kepribadian dimana bisa dipakai untuk memaparkan bedanya individu saat stres, memungkinkannya untuk menangani stres. Ketahanan memiliki dampak positif pada kehidupan masyarakat [10]. Orang resiliensi membangun korelasi sosial secara lebih baik ketika mereka membutuhkan bantuan ketika menghadapi situasi yang membutuhkan manajemen stres. Dalam dunia pendidikan, kesabaran sangat dibutuhkan. Ketika datang ke kehidupan siswa, siswa sering merasa stres ketika menyelesaikan

pekerjaan rumah mereka. Siswa membutuhkan ketahanan untuk bertahan hidup dalam situasi stres tugas [11].

Selain itu, ada pelatihan untuk tidak hanya meningkatkan ketangguhan siswa, tetapi juga meningkatkan kemampuan akademik rata-rata selama 6 bulan ke depan dan mempertahankan kemampuan akademik rata-rata siswa yang berkemampuan tinggi [12]. Keras kepala adalah stres dengan meningkatkan penggunaan strategi adaptif, termasuk penggunaan sumber daya sosial di lingkungan yang digunakan sebagai tameng, motivasi, serta dukungan koping. peristiwa kehidupan, masalah ketegangan yang mereka hadapi dan memastikan kesuksesan. Orang resiliensi juga mengalami stres dan tekanan dalam kondisi stres. Hardness berhubungan pada stres. Mengakibatkan stres bisa asalnya dari individu sendiri, baik usia, keadaan fisik, kepribadian, maupun di luar individu, baik dalam lingkungan keluarga, kerja, cita-cita, ataupun keinginan [13].

Sejalan dengan informasi tersebut, penelitian yang meneliti hardiness dan stres akademik siswa SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas (PTM) di SMP PGRI 9 Sidoarjo belum pernah dilakukan. Penelitian semacam ini perlu dilakukan karena dapat memberikan informasi mengenai bagaimana tingkat hardiness mempengaruhi stres akademik pada siswa SMP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara hardiness dengan stres akademik siswa SMP pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) Di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

## METODE

### 2.1 Jenis penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode korelasional dimana tujuannya guna mengetahui terdapat tidaknya hubungan, seberapa dekat hubungan itu serta apakah korelasi tadi bermakna atau tidak [14].

### 2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan jumlah 340 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik accidental sampling yang metode pengambilan sampel dengan integral objek dan probabilitas subjek [15]. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IX untuk mengetahui jumlah sampel pada penelitian ini oleh karena itu peneliti menggunakan tabel Krejcie Morgan. Tabel ini didasarkan kesalahan 5% jadi sampel yang diperoleh memiliki tingkat keyakinan 95% terhadap populasi. Maka jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini 181 peserta didik

### 2.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala hardiness dan stres akademik yang telah di uji coba dan memiliki hasil koefisien korelasi diatas 0,3. Pada penilaian skala hardiness dan stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini dinilai dengan poin 1-4 dengan metode skala Likert. Validitas dan reliabilitas didapatkan dari uji coba skala hardiness dan stres akademik kepada 181 siswa smp kelas IX di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

### 2.3.1 Skala hardiness

Skala hardiness yang diadaptasi memiliki reliabilitas sebesar 0,720 yang diukur menggunakan teknik Alpha Cronbach sejumlah 48 aitem yang dapat mewakili 3 aspek hardiness, yaitu: 1) Control, yang kecenderungan percaya bahwa ia bisa mempengaruhi banyak peristiwa yang tidak pasti di kehidupannya dengan salah satu aitem : “Saya mempertimbangkan resiko sebelum mengambil keputusan mengenai sesuatu” 2) Komitmen, kecenderungan untuk mengikatkan diri pada kondisi dimana sedang dijalani ataupun dilalui dengan salah satu aitem : “Ketika menemui kendala dalam melakukan aktivitas tertentu, saya berusaha dengan optimal menyelesaikannya” 3) Tantangan, kecenderungan untuk percaya bahwa perubahan di hidupnya ialah normal. dengan salah satu aitem : “Kritik dari orang lain merupakan motivasi bagi saya untuk berusaha lebih baik”.

### 2.3.2 Skala stres akademik

Skala stres akademik yang diadaptasi memiliki reliabilitas sebesar 0,695 yang diukur menggunakan teknik Alpha Cronbach sejumlah 28 aitem yang dapat mewakili 4 aspek kecemasan akademik, yaitu 1) Reaksi Psikologis, yang berkaitan dengan rasa dalam pribadi individu seperti gelisah saat menghadapi ulangan atau ujian dengan salah satu aitem “Saya mudah marah jika menjumpai soal simulasi ujian yang sulit” 2) Reaksi Fisiologis yang berkaitan dengan hubungan fungsi organ tubuh yang dimunculkan berupa keluhan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala dengan salah satu aitem : “Saya merasa pusing ketika tidak bias menyelesaikan soal simulasi ujian yang sulit” 3) Reaksi Kognitif yang berkaitan dengan mempengaruhi proses berfikir dengan salah satu aitem : “Ketika akan menghadapi ujian sekolah muncul pikiran negatif kalau saya tidak bias menjawab soal – soal ujian dengan benar” 4) Reaksi Perilaku yang berkaitan dengan bentuk perilaku seperti, gugup dan suka berbohong “Saya merasa sedih apabila mendapatkan nilai ujian yang buruk”.

### 2.4 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti merumuskan masalah penelitian.
- b) Peneliti melakukan studi literature sebagai acuan teori dalam penelitian.
- c) Peneliti mengajukan hipotesis.
- d) Peneliti menentukan metode yang akan digunakan dalam penelitian.
- e) Peneliti menyusun instrument penelitian berupa kuisioner sebagai alat pengumpulan data serta menguji reliabilitas dan validitas instrumen penelitian.
- f) Subjek dijelaskan mengenai tujuan penelitian sebelum mengisi kuisioner penelitian.
- g) Subjek melengkapi identitas diri dan mengisi kuisioner secara jujur serta peneliti bertanggung jawab atas data yang diberikan subjek.
- h) Peneliti mengumpulkan dan menganalisa data menggunakan alat uji statistik yang relevan.
- i) Setelah peneliti mengolah dan menganalisa data, maka informasi data tersebut digunakan untuk menarik kesimpulan.

### 2.5 Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis korelasi antara satu variabel independent dengan satu variabel dependent [16]. Tujuan dari teknik korelasional yaitu untuk menguji hubungan antara hardiness dengan stres akademik siswa SMP yang sedang pembelajaran tatap muka (PTM) di SMP PGRI 9 Sidoarjo untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 3.1. Uji Asumsi

##### 3.1.1 Hasil Uji Normalitas

Pada hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov untuk mengetahui normalitas dari kedua variabel penelitian. Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,079 yang artinya lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel antara hardiness dan stres akademik terdistribusi normal.

[Table 3.1. About here.]

##### 3.1.2. Hasil Linearitas

Pada tabel 3.2 menunjukkan hasil uji linearitas bagian Linearity diperoleh hasil Linearity Sig sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang artinya data linear. Dapat disimpulkan bahwa hardiness dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

[Table 3.2. About here.]

#### 3.2. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi dengan hasil koefisien korelasi (rx,y) diperoleh nilai sebesar -,218 dengan signifikansi (p) 0,001 (<0,05). Tabel 3.3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara hardiness dan stres akademik, yang artinya semakin tinggi hardiness maka semakin rendah pula Stres Akademik siswa yang dimiliki siswa SMP PGRI 9 Sidoarjo. Begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah hardiness maka semakin tinggi pula Stres Akademik yang dimiliki siswa di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

[Table 3.2. About here.]

#### 3.3. Kategorisasi

##### 3.3.1. Standar Deviasi dan Mean

Hasil dari standar deviasi dan mean bahwa pada skala Hardiness dengan nilai minimum sebesar 115, nilai maximum sebesar 163, dengan nilai mean

teoritik ( $\mu$ ) sebesar 136,79 serta nilai standar deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 8,161. Sedangkan pada skala stres akademik dengan nilai minimum sebesar 68, nilai maximum sebesar 92, dengan nilai mean teoritik ( $\mu$ ) sebesar 78,79 serta nilai standar deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 4,760.

[Table 3.3.1. About here.]

### 3.3.2. Kategori Skor Subjek

Kategori skor subjek menunjukkan bahwa dari 181 jumlah subjek, terdapat 24 subjek memiliki hardiness golongan rendah, 119 subjek memiliki hardiness golongan sedang dan 38 subjek memiliki hardiness dengan golongan tinggi. Sedangkan untuk 22 subjek memiliki stress akademik golongan rendah, 122 subjek memiliki stress akademik golongan sedang dan 37 subjek memiliki stress akademik golongan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMP PGRI 9 Sidoarjo memiliki tingkat hardiness dan tingkat stres akademik yang cenderung sedang.

[Table 3.3.2. About here.]

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa diatas menggunakan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) diperoleh nilai sebesar  $-,218$  dengan signifikansi ( $p$ )  $0,001 (<0,05)$ . Hasil tersebut menunjukkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara hardiness dan stres akademik, yang artinya semakin tinggi hardiness maka semakin rendah pula stres akademik siswa yang dimiliki siswa SMP PGRI 9 Sidoarjo. Begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah hardiness maka semakin tinggi pula stres akademik yang dimiliki siswa di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

Hardiness memiliki peran dan kontribusi terhadap keyakinan atas kemampuan yang dimiliki siswa dalam stres akademik serta mengatasi kendala yang terjadi [17]. Stres akademik pun juga mempengaruhi siswa dalam proses konsentrasi siswa untuk belajar, berupa keraguan akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas atau ujian secara tepat waktu yang berdampak pada konsentrasi dan daya pikir siswa. Hardiness berkaitan erat dengan stres akademik pada siswa yang sedang mengerjakan tugas atau ujian saat pembelajaran tatap muka terbatas. Siswa dengan hardiness yang rendah akan cenderung merasa tak bisa konsentrasi dihadapkan pada hambatan dalam mengerjakan tugas atau ujian. Mereka akan merasa tidak mampu mengerjakan tugas atau ujian sehingga hal itu membuat mereka lebih mudah menyerah, putus asa takut dan menghindari dari penyelesaian tugas atau ujian. Namun jika siswa memiliki hardiness yang tinggi, maka siswa akan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan mereka dalam mengerjakan tugas atau ujian, mereka menganggap bahwa tugas akademik seperti mengerjakan tugas merupakan suatu tantangan bukan merupakan beban atau ancaman [18].

Dari serangkaian penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, jika stres akademik tidak diatasi akan

berdampak negatif terhadap psikologis siswa dan juga proses pengerjaan tugas atau ujian. Siswa memerlukan strategi yang tepat untuk mengatasi stres tersebut. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan hardiness. Kesulitan-kesulitan tersebut akan mampu diatasi jika siswa memiliki hardiness yang tinggi. Beberapa kesulitan yang dialami siswa ketika mengerjakan tugas atau ujian adalah ketika ada tugas yang menumpuk dan ujian yang mendadak dan setiap siswa memiliki perbedaan sikap ketika menghadapi kendala tersebut. Kemampuan hardiness yang dimiliki siswa akan memudahkan siswa untuk memposisikan dirinya secara tepat dalam berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain, terutama dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas akademik yang dibebankan kepada siswa dan ketika siswa mampu mengatasi kesulitan yang terjadi maka siswa tersebut tidak mengalami stres akademik dalam mengerjakan tugas atau ujian [19].

Menerapkan hardiness yang tinggi adalah salah satu cara untuk menurunkan stres akademik pada siswa. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa siswa yang memiliki hardiness yang tinggi tidak menganggap tugas akademik sebagai beban sehingga tidak mudah mengalami stres akademik. Hardiness di lingkungan akademik dapat ditingkatkan dengan kemampuan berpikir positif dalam diri siswa supaya siswa memiliki motivasi menyelesaikan tugas dengan optimal dan mengatasi tantangan akademik dengan baik sehingga tujuan akademik siswa mampu tercapai. Pikiran positif akan membangun kepercayaan diri siswa dan mempermudah pencapaian tujuan akademik yang mampu memicu motivasi untuk berusaha dalam menyelesaikan berbagai tugas yang ada. Dukungan teman, orang tua dan bapak/ibu guru yang berada di lingkungan sekolah maupun keluarga juga memiliki peran terhadap peningkatan hardiness siswa saat menghadapi tugas-tugas akademik karena teman, orang tua dan bapak/ibu guru berpeluang memfasilitasi dan menciptakan situasi kondusif pada proses belajar siswa. Masalah stres akademik adalah masalah yang sangat rentan terjadi di lingkungan siswa ketika mengerjakan tugas atau ujian, maka bapak/ibu guru sangat dianjurkan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh siswa pada saat proses menyelesaikan tugas atau ujian [20].

Untuk mencapai kondisi stres akademik maka individu harus memiliki hardiness. Hardiness merupakan kombinasi asal beberapa perilaku atau perilaku yang menyumbangkan apa yang dianggap menggunakan keberanian dan motivasi buat melakukan yang terbaik, yang juga artinya sebuah taktik buat mengatasi keadaan yang penuh menggunakan tertekan, yang bisa mengakibatkan "bencana", buat kemudian mengubahnya menjadi kesempatan buat berkembang [21].

Agar siswa dapat menikmati kegiatan tersebut, harus ada kesamaan antara tugas dan ketahanan diri dari siswa. Sebanding atau tidak kapasitas siswa untuk kesulitan tugas ditentukan oleh siswa itu sendiri. Hardiness Hal ini sering disebut sebagai kepribadian yang fleksibel. Kekakuan diartikan sebagai seperangkat karakteristik pribadi yang bertindak selaku sumber daya guna mengatasi peristiwa kehidupan penuh tekanan dan sangat penting dalam memerangi stres [22].

Berdasarkan penelitian ini masih terdapat beberapa siswa dengan stres akademik yang tergolong sedang saat mengerjakan tugas atau ujian. Oleh karena itu meningkatkan hardiness adalah salah satu cara yang bisa dilakukan siswa untuk

menurunkan tingkat stres akademik saat mengerjakan tugas atau ujian sehingga mampu mengerjakan tugas atau ujian dengan optimal.

Keterbatasan pada penelitian ini merupakan peneliti hanya mengungkap hubungan antara hardiness menggunakan stres akademik. dan masih banyak variabel yang dapat mempengaruhi sikap stres akademik. Penyebaran survey dilakukan dengan menggunakan google form dikarenakan dalam masa pandemi serta pembelajaran masih dilakukan dengan menggunakan tatap muka terbatas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat korelasi yang negatif antara Hardiness menggunakan stres Akademik pada peserta didik kelas IX pada SMP PGRI 9 Sidoarjo. dapat diartikan bahwa terdapat korelasi negatif antara Hardiness dengan stres Akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas (PTM) pada peserta didik kelas IX pada SMP PGRI 9 Sidoarjo. sehingga semakin tinggi Hardiness maka semakin rendah juga Stres Akademik peserta didik yang dimiliki siswa kelas IX pada Sekolah Menengah Pertama PGRI 9 Sidoarjo. Begitu juga sebaliknya bahwa semakin rendah Hardiness maka semakin tinggi pula Stres Akademik yang dimiliki peserta didik kelas IX di Sekolah Menengah Pertama PGRI 9 Sidoarjo. Diketahui nilai besaran dari Hardiness terhadap stres Akademik menggunakan nilai  $r = -0,218$  yaitu tergolong rendah.

Implikasi dalam penelitian ini adalah temuan ini dapat dijadikan referensi untuk mengatasi stres akademik dalam mengerjakan tugas atau ujian melalui pengembangan hardiness pada siswa adapun hal-hal yang dapat dilakukan yaitu memberi edukasi atau motivasi untuk siswa seperti support system dari teman, orang tua dan guru yang dinilai mampu mengoptimalkan peningkatan hardiness siswa agar stres akademik yang dialami menurun. Siswa juga dapat meningkatkan hardiness dengan berpikir positif yang berorientasi pada keyakinan diri seperti belajar dari masalah dan kesulitan yang telah dilalui di lingkungan akademik dan memiliki rasa percaya diri serta berani menghadapi tantangan sehingga lebih mampu menghadapi situasi yang sulit seperti ketika mengerjakan tugas atau ujian. Bentuk dukungan orang tua dan guru terhadap siswa untuk meningkatkan hardiness dapat diaplikasikan dengan cara meningkatkan intensitas belajar dengan situasi yang kondusif serta membangun komunikasi yang efektif dan nyaman antara siswa dan orang tua atau guru sehingga hardiness siswa ketika mengerjakan tugas atau ujian bisa meningkat

## REFERENSI

[1] Fauziyah, Tia Ayu dan Isnawati. 2017. Pengembangan Meia Permainan Sains Quartet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Keterampilan Berkomunikasi. *E-Journal UNESA* 5, no. 2 hal. 131-137.

[2] Monks, F. J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagianannya)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

[3] Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres

Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>

[4] Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. IAIN Salatiga. Retrieved from <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1634/>

[5] Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

[6] Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche* 165 Journal, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>

[7] Yolanda, Yuli (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta. *Prosiding.esaunggul.ac.id*

[8] Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.

[9] Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (2006). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41–51. doi: 10.1007/BF00845275.

[10] Schultz, D., & Schultz, S. E. (2015). *Psychology & work today*. Tenth edition. Upper Saddle River: Prentice Hall.

[11] Kardum, I., Hude-Knezevic, J., & Krapic, N. (2012). The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes, *Psihologijske teme*, 21(3), 487-507

[12] Maddi, S. R., & Kahn, S. (2015). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

[13] Al Muchtar, Suwama, (2004), *Pendidikan dan Masalah Sosial Budaya*, Bandung: Gelar Pustaka Mandiri

[14] Arikunto, Suharsimi (2002), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi, Jakarta : PT. Rineka Cipta

[15] Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

[16] Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

[17] F. Rachmawati dan T. E. Budiningsih, “Hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi,” *Intuisi*, vol. 7, 2015.

[18] Suyanti, “Hardiness dan stres akademik belajar online pada siswa,” *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 1, Des 2021, doi: 10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20.

- [19] Fitriani, Mutiara. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Jurnal Pamaaksara, Sosio Humanus* Vol. 3 No. 1 Hal. 76-85
- [20] Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/951>
- [21] Hikmah, Y. 2014. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- [22] Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik.

Bandung: Remaja Rosdakarya.

**Conflict of Interest Statement:** The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2024 Diana Novita Sari.

*This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.*

**LIST OF TABLE**

1. Hasil Uji Normalitas.....	85
2. Hasil Uji Linearitas.....	86
3. Hasil Uji Hipotesis .....	87
4. Standar Deviasi dan Mean.....	88
5. Kategori Skor Subjek Hardiness dan Stres Akademik .....	89



**Table 1 / Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		181
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.61127336
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.043
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.079
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

**Table 2** / Hasil Uji Linearitas

---

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.319 <sup>a</sup>	.102	.098	15.00736

a. Predictors: (Constant), SE

---

**Table 3** / Hasil Uji Hipotesis

		Hardiness	Stres Akademik
Hardiness	Pearson Correlation	1	-.218**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	181	181
Stres_Akademik	Pearson Correlation	-.218**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	181	181

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Table 4** / Standar Deviasi dan Mean

---

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hardiness	181	115	163	136.79	8.161
Stres Akademik	181	68	92	78.79	4.760

---

**Table 5** / Kategori Skor Subjek Hardiness dan Stres Akademik

Kategori	Skor Subjek			
	Hardiness		Stress Akademik	
	∑ Subjek	%	∑ Subjek	%
Rendah	24	13,3%	22	12,2%
Sedang	119	65,7%	122	67,4%
Tinggi	38	21%	37	20,4%
<b>Jumlah</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>