



Peranan *Hardiness* Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI

Krisnova Nastasia¹, Ifani Candra^{2✉}, Annisa Kurnia Putri³

^{1,2,3}Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

ifanicandra@upiypk.ac.id

Abstract

In taking education there must be a lot of problems faced by students, especially when they are in the phase of adolescent development which is a transitional period. This study aims to determine how big the relationship between hardiness and academic stress in class XI students of SMA Negeri 4 in Padang. The independent variable in this study is hardiness and the dependent variable in this study is academic stress. The measuring tools used in this research are the hardiness scale and the academic stress scale which the researchers constructed themselves based on the theoretical concepts used where for the hardiness scale uses the theoretical concepts covering three aspects, namely commitment, control, and challenge. Academic stress uses the theoretical concept which includes four aspects, namely biological, cognitive, emotional and behavioral. The sample collection technique in this study used a simple random sampling technique. The sample in this study amounted to 153 students who were in SMA Negeri 4 Padang. The validity test in this study is to use content validity and construct validity. The validity coefficient results obtained on the hardiness scale moved from $r_{xy} = 0.352$ to $r_{xy} = 0.830$ with a reliability coefficient $\alpha = 0.917$, while the validity coefficient on the academic stress scale moved from $r_{xy} = 0.348$ to $r_{xy} = 0.822$ with a reliability coefficient $\alpha = 0.941$. Based on data analysis, a correlation value of $r = -0.535$ was obtained with a significance level of $p = 0.000$, meaning that the hypothesis was accepted. This shows that there is a moderate and very significant relationship between hardiness and academic stress in class XI students of SMA Negeri 4 Padang with a negative relationship. The effective contribution of hardiness to academic stress is 29% while 71% is influenced by other factors.

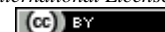
Keywords: hardiness, academic stress, students, SMA, Padang

Abstrak

Menempuh pendidikan pasti banyak sekali permasalahan yang dihadapi oleh siswa, apalagi mereka sedang berada pada fase perkembangan remaja yang merupakan masa peralihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 di Padang. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *hardiness* dan variabel terikat pada penelitian ini adalah stress akademik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *hardiness* dan skala stress akademik yang peneliti konstruksikan sendiri berdasarkan kosep teori yang digunakan dimana untuk skala *hardiness* menggunakan konsep teori meliputi tiga aspek, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. stress akademik menggunakan konsep teori yang meliputi empat aspek yaitu biologis, kognitif, emosi dan perilaku. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 153 siswa yang berada di SMA Negeri 4 Padang. Uji validitas dalam penelitian ini adalah menggunakan validitas isi dan validitas kontrak. Hasil koefisien validitas yang diperoleh pada skala *hardiness* berpindah dari $r_{xy} = 0,352$ ke $r_{xy} = 0,830$ dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,917$, sedangkan koefisien validitas pada skala stress akademik berpindah dari $r_{xy} = 0,348$ ke $r_{xy} = 0,822$ dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,941$. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi $r = -0,535$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$, artinya hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sedang dan sangat signifikan antara *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang dengan arah hubungan negatif. Kontribusi efektif dari *hardiness* terhadap stress akademik sebesar 29% sedangkan 71% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *hardiness*, stress akademik, siswa, SMA, Padang

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan dasar utama dalam pengembangan sumber daya manusia. Sarana pendidikan yang memadai nantinya akan digunakan untuk memecahkan berbagai persoalan sosial yang ada di masyarakat. Pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Pendidikan

merupakan salah satu aspek utama dalam membangun suatu bangsa.[1]

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 4 siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan kualitas dirinya dengan melalui proses pendidikan tertentu. Pada umumnya siswa sekolah menengah atas berada pada fase remaja, dimana masa tersebut merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang memperlihatkan banyaknya perubahan [2].

Pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal dan non formal. Pendidikan formal dimulai dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah dan perguruan tinggi. Salah satu sarana untuk mendapatkan pendidikan formal adalah melalui sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang disediakan oleh pemerintah yang berfungsi tidak hanya untuk proses pembelajaran, tetapi juga untuk mengembangkan moral, karakter, bakat dan minat siswa [3].

Setiap individu akan selalu mendapatkan tantangan dalam menjalani kehidupan, berupa permasalahan yang muncul dari berbagai aspek kehidupan. Kegiatan akademik di sekolah maupun di luar sekolah akan memunculkan permasalahan yang harus diselesaikan oleh remaja. Kemampuan mencari jalan keluar dari masalah yang membedakan setiap remaja. Akademik menjadi sesuatu yang membuat diri merasa tertekan, marah, dan frustrasi atau sedih maka itu menjadi penyebab stress [4].

Stress akademik merupakan respon berupa pikiran, reaksi fisik, emosi negatif, dan perilaku yang timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan sekolah atau akademik [5]. Stress akademik sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku yang dapat mempengaruhi prestasi akademik [6].

Stress akademik merupakan stress yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyak tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu [1]. Stress akademik merupakan perasaan tegang, cemas dan tertekan akibat adanya tekanan dan tuntutan yang berasal dari dosen atau orang tua berupa nilai yang baik dan bagus, deadline tugas yang diselesaikan dengan baik dan tepat waktu serta adanya kondisi yang tidak mendukung [7].

Stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Stress akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah [8].

Stress akademik merupakan stress yang terjadi karena adanya tuntutan ataupun tekanan di bidang akademik [9]. Stress akademik ialah kondisi seseorang yang mengalami adanya tekanan dari persepsi serta penilaian siswa terhadap stressor akademik. Stress akademik yang dialami siswa berdampak di kesehatan mental, fisik, dan kemampuan mereka buat melakukan tugas sekolah secara efektif [10].

Stress akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Stress akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pembelajar di sekolah [11]. Faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, kemudian faktor eksternal seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba [12].

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu seorang guru BK di SMAN 4 Padang mengungkapkan bahwa ada siswa yang bercerita bahwa siswa tersebut merasakan lelah dan letih terhadap tugas yang banyak, waktu pengumpulan yang singkat dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Adapun dijumpai oleh guru BK melihat siswa yang tidur di saat jam pelajaran berlangsung, kurang berkonsentrasi, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengikuti ulangan harian dan nilai yang turun dari situlah guru BK mengindikasikan bahwa siswa mengalami stress akademik.

Peneliti melakukan wawancara dengan siswa kelas XI SMAN 4 Padang yang berlangsung pada tanggal 04 Januari 2023. Dari wawancara yang dilakukan kepada 10 orang siswa, peneliti menemukan ada siswa yang tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar dikarenakan siswa lain berisik dikelas, suara kendaraan berlalulalang dan suara *speaker* siswa latihan menari, suka melamun saat pelajaran dikelas ataupun saat mengerjakan tugas di rumah ataupun disekolah yang diberikan oleh guru, terkadang juga siswa suka merasakan jantung bedebat-debat saat mengerjakan soal-soal ujian ataupun kuis, saat berkumpul antar siswa ada sebagian siswa yang tersinggung saat membahas hasil ujian dan hasil tugas-tugas yang diberikan oleh guru, lalu ada sebagian siswa yang merasa malas belajar dengan guru mata pelajaran bahasa Inggris karena guru tersebut tidak menyenangkan dalam proses belajar mengajar, ada juga sebagian siswa yang takut belajar dengan guru karena suka tiba-tiba memberikan kuis dan ulangan harian mendadak, sehingga membuat siswa terkejut dengan informasi seperti itu.

Sebagian siswa menyampaikan ia dapat mengontrol berbagai tekanan yang terjadi dalam hidupnya baik tekanan disekolah ataupun di rumah. Saat siswa mengalami tekanan dari sekolah siswa dapat menerima semua yang terjadi karena ia sadar bahwa proses yang dirasakan tidak akan terulang lagi dikemudian hari untuk itu ia selalu menikmati apa yang terjadi dengan meyakinkan diri bahwa setiap masalah akan selesai. Kemudian siswa menyampaikan bahwa ia mempunyai tujuan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah karena ingin mendapatkan nilai bagus sehingga siswa bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan cepat dan mengumpulkannya tepat waktu, apabila ada kuis atau ulangan harian siswa dapat mengontrol dirinya dengan mengerjakan kuis atau ulangan dengan percaya diri bahwa ia mampu mengerjakannya dengan baik karena siswa sadar bahwa jika mengeluh tidak akan mengubah apapun.

Siswa juga menyampaikan masalah-masalah yang dihadapi ia jadikan sebagai tantangan yang akan mengubah dirinya menjadi bisa lebih kuat, sabar dan bisa menilai teman-teman yang baik atau tidak untuk diri kita. Siswa menyampaikan apalagi sekarang sudah mau naik kelas XII banyak sekali persaingan antar siswa, saling berlomba-lomba untuk masuk kelas unggulan, mendapat nilai bagus dan mendapat juara. Dari situlah siswa menganggap bahwa semua itu adalah tantangan yang harus dihadapi sekarang.

Salah satu faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah kepribadian *hardiness*. *Hardiness* adalah suatu ciri kepribadian yang dapat mengendalikan reaksi individu terhadap stress. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress [13]. *Hardiness* adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Kepribadian *hardiness* telah muncul sebagai gabungan dari sikap yang saling terkait dari komitmen, kontrol, dan tantangan yang membantu dalam mengelola keadaan yang penuh tekanan dengan mengubahnya menjadi pengalaman yang mendorong pertumbuhan daripada melemahkan [8].

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek stres yang dialami, *hardiness* juga akan memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dihadapi [13]. *Hardiness* adalah merupakan suatu struktur kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh stress. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa *hardiness* merupakan salah satu karakter yang dapat mempengaruhi individu tentang bagaimana dirinya melihat sebuah situasi stress dan menentukan respon yang efektif [14].

Hardiness merupakan salah satu kekuatan internal yang terdapat dalam diri individu dan memiliki peran penting dalam menghadapi realitas kehidupan [15].

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala pengukuran psikologi dengan model skala likert sebagai metode dalam mengumpulkan data penelitian yaitu skala *hardiness* bergerak dari $rx_y = 0,352$ sampai dengan $rx_y = 0,830$ maka dari 30 item diperoleh 24 item yang valid dan 6 item yang gugur [13]. Terdapat 3 aspek, yaitu komitmen, kontrol, dan Tantang. Skala Stress Akademik bergerak dari $rx_y = 0,348$ sampai dengan $rx_y = 0,822$ maka dari 32 item diperoleh 28 item yang valid dan 4 item yang gugur [16]. Terdapat 4 aspek, yaitu biologis, kognitif, emosi dan perilaku. Dengan skor 1 sampai 4 untuk masing-masing pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Populasi dalam penelitian ini adalah 350 siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 153 siswa yang di pilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel, yaitu *simple random sampling* [17]. Dalam menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS 26.0 for windows.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program IBM SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil sebagai berikut berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program IBM SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil Tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas *Hardiness* dan Stress Akademik

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
<i>Hardiness</i>	153	0.64	0,200	Normal
Stress Akademik	153	0,64	0,200	Normal

Dari uji normalitas diperoleh nilai signifikan untuk variabel *hardiness* yaitu $p = 0,200$ dengan $KSZ = 0,64$, sedangkan pada variabel stress akademik $p = 0,200$ dengan $KSZ = 0,64$. Hasil ini menggambarkan bahwa skor $p > 0,05$, artinya sebaran terdistribusi normal. Uji linearitas *hardiness* dan stress akademik dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Linearitas *Hardiness* dan Stress Akademik

N	Df	Mean Square	F	Sig
153	1	3666,155	57,095	0,000

Berdasarkan uji linearitas diperoleh antara stress akademik dengan nilai $F = 57,095$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ dimana $p = (p < 0,05)$, artinya variansi pada skala *hardiness* dengan stress akademik tersebut tergolong linear. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Product Moment dari Pearson* menggunakan bantuan program IBM SPSS26.0 for windows. Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai hubungan *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang dengan sampel penelitian sebanyak 153 siswa diperoleh hasil yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis *Hardiness* dengan Stress Akademik

N	P	(α)	Nilai Korelasi	R Square
153	0,000	0,01	-0,535	0,286

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh hasil koefisien korelasi antara variabel *hardiness* dengan stress akademik sebesar $r = -0,535$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Nilai r menunjukkan derajat hubungan yang sedang dengan arah hubungan negatif dan sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang dengan arah negatif. Nilai negatif makin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi pula stress akademiknya. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikan dengan bantuan IBM SPSS 26.0 didapatkan $p = 0,000 < 0,01$ level *significant* (α), hipotesis diterima, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *hardiness* dengan stress akademik. *Descriptive statistic* skala *hardiness* dan stress akademik dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. *Descriptive Statistic* Skala *Hardiness* dan Stress Akademik

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Hardiness</i>	153	65,50	8,300	48	89
Stress Akademik	153	66,78	9,184	43	91

Berdasarkan Tabel 4 dengan nilai *mean empirik* tersebut, maka dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kategorisasi *hardiness* dan stress akademik dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi *Hardiness* dan Stress Akademik

Variabel	Range	Jumlah	%	Kategori
<i>Hardiness</i>	48-58	16	10	Rendah
	59-74	107	70	Sedang
	75-89	30	20	Tinggi
Stress Akademik	43-65	28	18	Rendah
	66-76	98	65	Sedang
	76-91	27	17	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh gambaran pada variabel *Hardiness* sebanyak 16 siswa (10%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang rendah, sebanyak 107 siswa (70%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang sedang dan sebanyak 30 siswa (20%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang tinggi, sedangkan untuk variabel stress akademik diperoleh gambaran bahwa sebanyak 28 siswa (18%) memiliki stress akademik yang rendah, sebanyak 98 siswa (65%) memiliki stress akademik yang sedang dan sebanyak 27 siswa (17%) stress skademik yang tinggi. Adapun besar sumbangan efektif (*R square*) dari variabel *hardiness* dengan stress akademik adalah 29% artinya variabel *hardiness* memiliki sumbangan sebesar 29% terhadap variabel stress akademik sedangkan sisanya 71% lagi dipengaruhi oleh faktor lainnya.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan stress akademik yang menunjukkan dengan hasil uji korelasi *product moment (pearson)* yang dilakukan denngan IBM SPSS 26, di peroleh nilai koefisien korelasi (r) = -535 dengan tingkat sangat signifikan korelasi (p) = 0,000 Nilai r menunjukkan derajat hubungan yang sedang dengan arah hubungan negatif dan sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *hardiness* dan stress akademik pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang dengan arah hubungan negatif. Nilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah pula stress akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi pula stress akademik nya. Hal ini di perkuat dengan hasil uji signifikan dengan bantuan IBM SPSS 26.0 didapatkan $p = 0,000 < 0,01$ level of *significant* (α), hipotesis diterima, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *hardiness* dengan Stress Akademik pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang.

Salah satu membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki kepribadian tangguh. Individu dengan kepribadian tangguh yang tinggi lebih lebih mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya [18]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stress akademik pada siswa kelas XI dengan arah hubungan negatif, dengan nilai yang diperoleh $r = -0,461$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stress akademik. Dalam penelitian lain juga terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stress akademik pada

mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemic covid-19 dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = -0,167$. Artinya semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stress akademik dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stress akademik, kemudian menyatakan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stress akademik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu juga menyatakan apabila siswa memiliki *hardiness* yang tinggi maka semakin rendah stress akademik siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah *hardiness* pada siswa maka semakin tinggi stress akademik yang dirasakan oleh siswa [19].

Berdasarkan analisis diatas terdapat 153 orang sampel pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang didapatkan variabel *hardiness* sebanyak 16 siswa (10%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang rendah, sebanyak 107 siswa (70%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang sedang, dan sebanyak 30 siswa (20%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang tinggi. Sedangkan untuk variabel stress akademik diperoleh gambaran bahwa sebanyak 28 siswa (18%) dikategorikan memiliki stress akademik yang rendah, sebanyak 98 siswa (65%) dikategorikan memiliki stress akademik yang sedang, dan sebanyak 27 siswa (17%) dikategorikan memiliki stress akademik yang tinggi [20].

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai sumbangan efektifitas (*R square*) *hardiness* terhadap stress akademik, maka diperoleh nilai sumbangan efektif (KP) = 29% dan sisanya sebesar 71% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang mempengaruhi stress akademik, yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan. Faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan sosial dan orang tua saling berlomba.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari penelitian terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *hardiness* dan stress akademik pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang dengan arah yang negatif. Nilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stress akademiknya. Adapun sumbangan efektif dari variabel *hardiness* terhadap stress akademik, yaitu sebesar 29%.

Daftar Rujukan

- [1] Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>.
- [2] Mulyati, C. A., & Eryani, R. D. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 106-113. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.702>.
- [3] Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 300-304. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32607>.
- [4] Mahesanara, A. A., & Nastiti, D. (2023). Correlation Between School Well Being and Self Regulated Learning in Taman State Junior High School 2 Student. <https://doi.org/10.21070/ups.115>.
- [5] Nabila Firdania, & Ria Dewi Eryani. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.V2i1.2239>.
- [6] Wahyuni, S. F., & Dahlia, D. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMA di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2), 80-100. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.1761>.
- [7] Jannah, F.-. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 194-205. <https://doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584>.
- [8] Megawati, Y. (2021). Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi (Dalam Mengikuti Pembelajaran DARING). <https://doi.org/10.31219/osf.io/6ma5g>.
- [9] Alimah, C., & Khoirunnisa, R., N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stress Akadaemik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160-170. <https://doi.org/10.29313/v0i0.9443>.
- [10] Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning, Grit Terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa di Kota Padang Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26-40. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i1.1431>.
- [11] Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- [12] Lubis, H., & Matara, K. (2023). Stres Akademik Siswa Selama Sekolah Daring. *Journal Community Service Consortium*, 3(1). <https://doi.org/10.37715/consortium.v3i1.3664>.
- [13] Chintya Agung Mulyati, & Ria Dewi Eryani. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.702>.
- [14] Lutfiana, D., & Zakiah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>.
- [15] Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta BARAT. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52-61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>.

- [16]Merdekasari, A., & Rajianti, N. (2019). Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 3(1), 57–62. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i1.995>.
- [17]Sakti, bintang bima. (2022). *Penurunan Kesejahteraan Akibat Covid-19*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7cvzp>.
- [18]Pembelajaran Daring dengan Motivasi Belajar di Masa Pandemi pada Mahasiswa Universitas Perintis Indonesia. (n.d.). <https://doi.org/10.32883/hcj.v8i1.2309.s608>.
- [19]Saudale, S. G. N. W. E., Folamauk, C. L. H., Trisno, I., & Handoyo, N. E. (2023). Hubungan Pembelajaran Daring dengan Tingkat Stres Akademik Saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(1), 11–23. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10720>.
- [20]Fitriani, W., Haryanto, H., & Atmojo, S. E. (2020). Motivasi Berprestasi dan Kemandirian Belajar Mahasiswa saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(6), 828. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i6.13639>.