

**PENGARUH AKADEMIK *HARDINESS* TERHADAP STRES
AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 4 MANADO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Psikologi Islam di IAIN Manado



Disusun Oleh:
Rizka Ridhani Taba
NIM. 20236014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
MANADO**

1446 H/ 2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah saya :

Nama : Rizka Ridhani Taba
Nim : 20236014
Program : Sarjana (S-1)
Intitut : IAIN Manado

Dengan ini sungguh – sungguh menyatakan bahwa SKRIPSI ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya sendiri, kecuali pada bagian – bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Manado 9 Juli 2025

Saya yang menyatakan,



Rizka Ridhani Taba

Nim 20236014



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) MANADO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jl. Dr. S.H. Sarundajang Kawasan Ringroad I Kota Manado Telp. (0431) 860616 Manado 95128

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: B- 264 /In.25/F.III/PP.00.9/07/2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Muhammad Imran, M.Th.I

Nip. : 197212312000031009

Jabatan : Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa:

Nama : Rizka Ridhani Taba

Nim : 20236014

Prodi. : Psikologi Islam

Setelah mengadakan cek plagiasi dengan menggunakan aplikasi DrillBit, maka Skripsi Mahasiswa tersebut diatas, dengan judul:

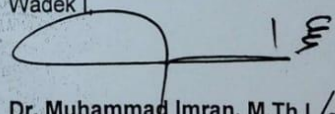
"Pengaruh Akademik Hardiness Terhadap Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 4 Manado".

Dinyatakan bebas plagiasi, yaitu (20%)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Manado, 10 Juli 2025

Wadek I


Dr. Muhammad Imran, M.Th.I
NIP. 197212312000031009



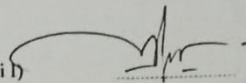
PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI

Skripsi Berjudul “ Pengaruh Akademik *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 4 Manado” Yang di tulis oleh Rizka Ridhani Taba ini telah diuji dalam Ujian Skripsi Pada Tanggal 15 Juli 2025

Tim Penguji

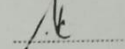
1. Dr. Mardan Umar, M.Pd

(Penguji I)



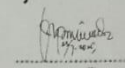
2. Siti Aisa M.A

(Penguji II)



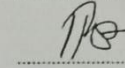
3. Dr. Shinta Nento

(Pembimbing I)



4. Nur Evira Anggrainy, M.Si

(Pembimbing II)



Manado, 21 Juli 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah



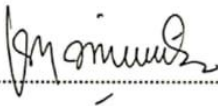
Dr. Sahari, M.Pd

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Akademik Hardiness Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 4 Manado" yang ditulis oleh Rizka Ridhani Taba, NIM 20236014 ini telah disetujui pada tanggal 10 Juli 2025

Oleh:

PEMBIMBING I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Shinta Nento', is written over a horizontal dotted line.

Dr. Shinta Nento, M.Pd

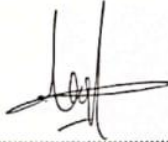
NIP. 197705082009122002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang berjudul "Pengaruh Akademik *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Siswa" yang ditulis oleh Rizka Ridhani Taba, NIM 20236014 ini telah disetujui pada tanggal 3 Juli 2025

Oleh:

PEMBIMBING II



Nur Evira Anggrainy, M,Si

NIP. 198903142019082001



KEMENTERIAN AGAMA RI.
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) MANADO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jalan Dr. SH. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado 95128
Telepon (0431) 860616 Fax (0431) 850774

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI SKRIPSI

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado
Di

Manado,-
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa Proposal/Skripsi Saudara/i:

Nama : Rizka Ridhani Taba
NIM : 20236014

Judul Skripsi : Pengaruh Akademik Hardiness Terhadap Stres Akademik Siswa
Di SMA Negeri 4 Manado

Sudah dapat diajukan untuk Skripsi. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

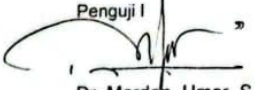
Pembimbing I


Dr. Shinta Nento, M.Pd
NIP. 197705082009122002

Manado, 9 Juli 2025
Pembimbing II


Nur Evira Anggrainy, M.Si
NIP. 198903142019082001

Penguji I


Dr. Mardah Umar, S.Pd.I, M.Pd.
NIP. 198007172006041004

Penguji II


Siti Aisa, M.A
NIP. 198911272018012002

Mengetahui;
Ketua Prodi Psikologi Islam,


Siti Aisa, M.A
NIP. 198911272018012002

PERNYATAAN KESEDIAAN PERBAIKAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizka Ridhani Taba
Nim : 20236014
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Akademik Hardiness Terhadap Stres akademik
Siswa di SMA 4 Manado

Menyatakan bersedia memperbaiki naskah skripsi sesuai dengan saran dan masukan dari tim penguji ujian skripsi pada tanggal 15 juli naskah skripsi yang telah diperbaiki akan saya serahkan kembali kepada IAIN Manado setelah mendapat persetujuan semua anggota tim penguji selambat-lambatnya pada tanggal

Demikian pernyataan ini saya buat untuk menjadikan sebagai maklumat atas pertanggung jawaban.

Manado, 9 Juli 2025



Rizka Ridhani Taba
(20236014)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin IAIN Manado adalah sebagai berikut :

a. Konsonan Tunggal

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	A	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	ṡ	غ	G
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Ẓ	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	’
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ		

b. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, harus ditulis secara lengkap, seperti:

احمدية : ditulis *Aḥmaddiyah*

شمسية : ditulis *Syamsiyya*

c. Ta'Marbutah di Akhir Kata

- a. Bila dimatikan ditulis “h”, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia.

جمهورية: ditulis *Jumhūriyyah*

مملكة: ditulis *Mamlakah*

- b. Bila dihidupkan karena berangkat dari kata lain, maka ditulis “t”. نعمة الله : ditulis *Ni'matullah*

d. Vokal Pendek

Tanda fathah ditulis “a”, kasrah ditulis “i”, dan damah ditulis “u”.

e. Vokal Panjang

- a. “a” panjang ditulis “ā”, “i” panjang ditulis “ī”, dan “u” panjang ditulis “ū”, masing-masing dengan tanda *macron* (¯) di atasnya.
- b. Tanda *fathah* + huruf yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis “ai”, dan *fathah* + wawū mati ditulis “au”.

f. Vokal – Vokal Pendek Berurutan

Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (‘).

أأنتم : *a'antum*

مؤنث : *mu'annas*

g. Kata sandang Alif + Lam

- A. Bila diikuti huruf *qamariyyah*

ditulis al-: الفرقان : ditulis *al-*

Furqān

- b. Bila diikuti huruf *syamsiyyah*, maka al- diganti dengan huruf

syamsiyyah yang mengikutinya :

السنة : ditulis *as-Sunnah*

h. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

i. Kata dalam Rangkaian Frasa Kalimat

- a. Ditulis kata per kata atau;

- b. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut :

اسلمشيخ : *Syaikh al-Islām*

الشريعةتاج : *Tāj asy-Syarī'ah*

اسلممياالتصور : *At-Taṣawwur al-Islāmī*

j. Lain – lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) seperti kata ijmak, nas, akal, hak, nalar, paham, dsb., ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur hanya milik Allah swt yang telah mencurahkan kasih sayang-Nya sehingga dengan izin-Nya penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “PENGARUH AKADEMIK *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 4 MANADO” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 Psikologi. Sholawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW kepada para keluarganya, para sahabatnya, para tabi‘ tabi‘in, hingga sampai pula kepada seluruh umatnya, Aamiin.

Penulis sadar betul kalau karya tulis ini masih jauh dari sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Allah semata. Kalau ada kekurangan, itu murni karena keterbatasan Penulis. Meski begitu, dengan rendah hati Penulis mempersembahkan Skripsi ini sebagai hasil kerja keras, dan Penulis berharap semoga apa yang Penulis teliti bisa bermanfaat untuk kita semua.

Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan juga kepada orang-orang yang penulis hormati, yaitu kepada Dr, Shinta Nento M,Pd selaku dosen pembimbing I, yang membimbing saya dan selalu memberi usaha yang sangat luar biasa, juga kepada Ibu Nur Evira Anggrainy M,Si selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berguna dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas masukan-masukan dan juga dukungan kepada penulis untuk bisa segera menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dalam kesempatan baik ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Rajafi, M.HI Selaku Rektor IAIN Manado
2. Bapak Prof. Dr.Edi Gunawan, M.HI Selaku Wakil Rektor I IAIN Manado
3. Ibu Dr.Salma, M.HI Selaku Wakil Rektor II IAIN Manado
4. Ibu Dr.Mastang Ambo Baba, M.Ag Selaku Wakil Rektor III IAIN Manado
5. Bapak Dr. Sahari, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado.

6. Ibu Siti Aisa, MA, selaku ketua program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado.
7. Bapak Zulkifli Mansyur M.A selaku sekretaris Program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado. Penulis ucapkan terimakasih karena walaupun bapak bukan pembimbing penulis tapi bapak telah membimbing penulis, memberikan penulis masukan dan arahan tentang skripsi.
8. Bapak Dr. Mardan Umar, M.Pd.I, selaku penguji I dan Ibu Siti Aisa M.A selaku penguji II.
9. Ibu Dr Shinta Nento, M.Pd selaku Pembimbing I dan Ibu Nur Evira Anggrainy. M.Si selaku pembimbing II Penulis ucapkan Terima kasih karena sudah membimbing penulis sampai penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Seluruh dosen dan akademik FUAD IAIN Manado yang telah memberikan ilmu, bimbingan, nasihat, dan motivasi kepada penulis selama menjadi mahasiswi IAIN Manado, juga kepada staf pegawai dan di lingkungan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado. Terima kasih banyak penulis ucapkan sebesar-besarnya.
11. Kepala Rumah tangga saya Papa Marzuki Tiranda walaupun sempat beberapa kali bermasalah dengan penulis tapi masi mengingat anak – anaknya terima kasih sudah menjadi orang tua penulis yang sangat berjasa.
12. Pintu surga saya Mama Ratna Panirikan Terima kasih untuk perjuangan yang sangat luar biasa, yang awalnya penulis tidak mau kuliah karena takut akan terhenti di tengah jalan karena mungkin faktor ekonomi atau yang lainnya tapi mama selalau mengatakan bahwa insya Allah semua bisa di lakukan, cita- cita mu yang dulu terhenti sekarang penulis lanjutnya, selalu mengingatkan penulis untuk mengatakan bahwa orang susah pasti bisa sarjana.
13. Buat Adik penulis Risti Safitri Taba yang tujuannya sama dengan penulis, yaitu ingin membahagiakan orang tua, Terimakasih sudah berjuang

bersama penulis setiap penulis berdebat atau bercerita dengan mu, saya selalu mengingat bahwa kamu berjuang sampai ke luar kota, terkadang sakit, tidak makan, kadang tidak dapat jajan, berbeda dengan penulis dapatkan disini, perjuanganmu sangat luar bisa, walaupun anak paling bungsu tapi, pengorbananmu paling besar.

14. Buat kaka Penulis Rizki Taba Tiranda penulis ucapkan terimakasih untuk uang jajannya, uang makannya dan beberapa barang yang di belikan walaupun gaji kecil tapi masi mengingat untuk berbagi dengan saya.
15. Untuk kaka tertua penulis Sajif Tiranda terima penulis ucapkan terimakasih karena apa yang kamu lakukan kepada penulis dan keluarga itu termasuk pelajaran berharga untuk penulis di masa depan nanti
16. Untuk Ponakan penulis, penulis ucapkan terimakasih karena penulis orang yang introvert dan kamu seperti teman penulis di ruma.
17. Teman - Teman seperjuangan saya angkatan 2021 Prodi Psikologi Islam, terimakasih atas persahabatan dan pengalaman, dari kalian saya banyak belajar.
18. Teman - teman yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi Saya Puspita Ningrum, Putri Maharani, Muzdalifah, Andini, Nurlaila. Terima kasi sudah membantu penulis dalam melakukan pengerjaan Penelitian dan Skripsi.
19. Sekolah SMA Negeri 4 Manado yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
20. Seluruh responden serta guru dari sekolah yang penulis datangi, terima kasih atas sambutan baiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
21. Dan terakhir untuk diri saya sendiri, Terima kasih sudah berjuang sampai sekarang walau banyak drama, rintangan, overthingking, dan segala sesuatu yang telah terjadi tapi alhamdulillah bisa dilewati dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, semoga

Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah turut membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap atas saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, Semoga Allah membalas setiap kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis.

Manado 9 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ruska' followed by a stylized flourish.

ABSTRACT

Name : Rizka Ridhani Taba
Student ID Number : 20236014
Faculty : Ushuluddin Humanities and Islamic Preaching
Study Program : Islamic Psychology
Title : The Influence of Academic Hardiness on Students' Academic Stress at SMA Negeri 4 Manado

This study aims to examine the effect of academic hardiness on students' academic stress at SMA Negeri 4 Manado. The background of this research is based on the increasing phenomenon of academic stress experienced by students due to academic pressure, numerous assignments, low grades, and demands from the surrounding environment. Academic hardiness is believed to be one of the personality factors that can help students cope with stress more positively. This study employs a quantitative method with simple linear regression analysis. The research sample consisted of 156 tenth-grade students selected using the total sampling technique. Data were collected using two scales: the Academic Hardiness Scale and the Academic Stress Scale, both of which had been tested for validity and reliability. The results of this study indicate a significant effect between academic hardiness and academic stress, with a correlation value of $r = -0.344$ and a significance level of $p = 0.000 < 0.05$. The negative sign (-) indicates that the relationship between the two variables is negative, meaning that the higher the academic hardiness, the lower the academic stress experienced by students. Further findings show that the R square value is 0.118, with an F value of 20.354 and a p-value of $0.007 < 0.05$, indicating that academic hardiness affects academic stress by 11.8%, while the remaining 88.2% is influenced by other factors not discussed in this study. Therefore, it can be concluded that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, which means that the higher the academic hardiness, the lower the academic stress of students at SMA Negeri 4 Manado.

Keywords: *academic hardiness, academic stress*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Akademik *hardiness* terhadap stres akademik siswa di SMA Negeri 4 Manado. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya stres akademik yang dialami siswa akibat tekanan belajar, banyaknya tugas, nilai rendah, serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Akademik *hardiness* atau ketangguhan akademik diyakini sebagai salah satu faktor kepribadian yang dapat membantu siswa menghadapi stres secara lebih positif. Penelitian ini menggunakan Metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana, Sampel penelitian berjumlah 156 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik Total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui dua skala, yaitu skala Akademik *hardiness* dan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil dalam Penelitian ini yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara Akademik *hardiness* dan Stres Akademik dengan nilai $r = -0,344$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi nilai akademik *hardiness* maka stres akademik siswa semakin rendah. Temuan Selanjutnya diketahui bahwa nilai $R^2 = 0,118$ dengan nilai $F = 20,354$ dan nilai $p = 0,007 < 0,05$ bahwa variabel akademik *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik. Sebesar 0,118 dan 88,2 dipengaruhi oleh Faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hasil *correlations person correlation* untuk Akademik *hardiness* dan stres akademik siswa adalah $-0,344$ dan nilai $P = 0,000 < 0,05$ maka kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi, tanda (-) berarti hubungan kedua variabel tersebut adalah negatif, maka Variabel akademik *hardiness* terhadap variabel stres akademik siswa itu memiliki korelasi negatif sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. yaitu semakin tinggi akademik *hardiness* maka Semakin rendah stres akademik siswa di SMA Negeri 4 Manado

Kata kunci: Akademik *hardiness*, stres akademik

DAFTAR PUSTAKA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI UJI SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I DAN II	iv
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI	vi
PERNYATAAN KESEDIAAN PERBAIKAN SKRIPSI	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xv
DAFTAR PUSTAKA	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Identifikasi Masalah.....	8
C.Batasan Masalah	9
D.Rumusan Masalah	9
E.Tujuan Masalah	9
F.Definisi Oprasional.....	9
G.Kegunaan Penelitian	10
H.Penelitian Terdahulu	11
BAB II	14
KERANGKA TEORI	14
A.Akademik <i>Hardiness</i>	14
B.Stres Akademik	20
C.Hipotesis	27
BAB III	28

METODE PENELITIAN	28
A.Jenis Penelitian	28
B.Lokasi Penelitian	28
C.Populasi Penelitian.....	29
D.Sampel Penelitian dan Teknik Sampel	30
E.Teknik Pengumpulan Data	31
F.Validitas dan Reliabilitas	34
G.Pelaksanaan Penelitian	39
H.Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A.Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Hasil Uji Linearitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Coefficients.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Correlation Skala Akademik <i>Hardiness</i> dan Stres Akademik.....	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4.4 Analisis Data Variabel Penelitian Descriptive Statistics	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Skala Akademik <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark
not defined.	
Gambar 4.6 Histogram, Distribusi Frekuensi Akademik <i>Hardiness</i>	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Akademik <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not
defined.	
Tabel 4.8 Deskripsi statistik Kategori Skor Akademik <i>Hardiness</i>	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Skala Stres Akademik	Error! Bookmark not
defined.	
Gambar 4.10 Histogram, Distribusi Frekuensi Stres Akademik	Error!
Bookmark not defined.	

Tabel 4.11 Kategorisasi Skala Stres Akademik ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.12 Deskripsi statistik Kategori Skor Stres Akademik.	Error! Bookmark not defined.
B.Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A.Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pernyataan Sikap <i>Favourabel & Unfavourabel</i>
Tabel 3.2 Blue Print Akademik <i>Hardiness</i>
Tabel 3.3 Blue Print Skala Stres Akademik
Tabel 3.4 Nilai Koefisien Akademik <i>Hardiness</i>
Tabel 3.5 Nilai Koefisien Skala Stres Akademik
Tabel 3.6 Blue Print Akademik <i>Hardiness</i> Setelah Uji Coba
Tabel 3.7 Blue Print Stres Akademik Setelah Pengujian
Tabel 3.8 Rumus Kategori Skor
Tabel 4.1 Hasil Uji Linearitas
Tabel 4.2 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana
Tabel 4.3 Correlation Skala Akademik <i>Hardiness</i> dan stres Akademik siswa
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Skala Akademik Hardiness.....	
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Stres Akademik	
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Akademik <i>Hardiness</i>	
Tabel 4.8 Data Demografis Skala Akademik <i>Hardiness</i>	
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Skala Stres Akademik	
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Stres Akademik	
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	
Tabel 4.12 Data Demografis Stres Akademik.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.3 Histogram, Distribusi Akademik <i>Hardiness</i>	
Gambar 4.4 Histogram, Distribusi Frekuensi Stres Akademik	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini memerlukan generasi yang memiliki kepribadian tangguh, kemampuan bersosialisasi, ketahanan mental, serta disiplin diri yang tinggi untuk menghadapi tantangan global. Keterampilan dan karakteristik ini sangat penting, terutama bagi para pelajar. Disiplin diri, yang mencakup kemampuan mengendalikan dan mengarahkan diri, perlu ditanamkan sejak usia dini agar individu mampu mengatasi berbagai permasalahan hidup dan mencapai keberhasilan. Dukungan berupa bimbingan serta lingkungan yang mendukung sangat penting dalam mengembangkan kemampuan tersebut. Disiplin diri menjadi faktor utama bagi siswa dalam meraih prestasi akademik. Selain itu, siswa juga dihadapkan pada stres yang disebabkan oleh berbagai masalah, seperti transisi jenjang pendidikan, permasalahan keluarga, kondisi keuangan, serta tekanan akademik, termasuk banyaknya tugas, target KKM, dan kecemasan menghadapi ujian¹

Anak – anak SMA sedang berada di masa remaja, yaitu masa ketika tubuh dan perasaan mereka banyak berubah. Karena perubahan ini, mereka bisa saja mengalami berbagai masalah atau kesulitan²

Stres dapat didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk memenuhinya. Hal ini merupakan reaksi manusia yang bersifat tidak spesifik terhadap rangsangan tertentu. Karena stres bersifat adaptif dan sangat individual, respons terhadap stres dapat berbeda-beda antara individu. Selain itu, stres

¹ Debora Primawati Widayat, “Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP,” *Jurnal Konseling Indonesia* 2, No. 1 (2015:) 1.

² Adhetya Cahyani dkk, “Motivasi Belajar Siswa SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19,” *Jurnal pendidikan islam* 3, No. 2. (2020) 126.

juga dapat dipahami sebagai gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan atau tuntutan hidup. Sumber stres sering kali berasal dari tuntutan eksternal yang memengaruhi individu, seperti objek atau rangsangan dari lingkungan yang secara objektif dianggap berbahaya³

Stres muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, terutama saat tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu. Stres akademik merupakan bentuk stres yang dialami siswa sehubungan dengan pencapaian prestasi atau faktor lainnya, seperti tekanan untuk naik kelas, banyaknya tugas, hasil ujian, serta kecemasan menghadapi ujian. Faktor internal, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, turut memengaruhi tingkat stres. Siswa yang merasa mampu mengendalikan situasi biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah, terutama jika mereka memiliki sikap optimis. Selain itu, faktor eksternal seperti meningkatnya beban pelajaran, tekanan untuk berprestasi, dan persaingan sosial dapat memperburuk stres akademik, ditambah lagi dengan persaingan antar orang tua yang menginginkan anak mereka meraih prestasi tinggi⁴

Stres akademik dapat memunculkan gejala perilaku, seperti sering bolos sekolah, berbohong, malas belajar, dan kesulitan mengendalikan diri. Dalam keadaan ini, siswa perlu beradaptasi dengan situasi pembelajaran agar dapat meraih keberhasilan akademik dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Keberhasilan dalam pendidikan sangat bergantung pada kemampuan siswa untuk beradaptasi. Namun, proses pembelajaran sering kali menghadapi berbagai hambatan, seperti kecemasan

³ Wening wihartati, *Psikologi kesehatan berbasis unity of science*. (semarang: CV Lawwana, (2022) 141.

⁴ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, No. 3 (2017): 144.

saat presentasi, kurangnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, serta kesulitan berkonsentrasi. Gejala-gejala tersebut mencerminkan adanya stres akademik yang berpotensi menyebabkan depresi dan gangguan psikosomatik. Stres akademik, yang timbul dari tekanan dalam kegiatan belajar mengajar, mencakup tuntutan untuk naik kelas, lulus ujian, menyelesaikan banyak tugas, menghadapi nilai rendah, serta kecemasan terhadap ujian dan pengelolaan waktu⁵

Stres akademik muncul sebagai akibat dari pemikiran negatif siswa terhadap tuntutan dalam proses pembelajaran. Ketika tugas dianggap sebagai beban, gejala stres dapat timbul dan menghambat proses belajar. Gejala stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori: perilaku, kognitif, fisik, dan emosional, di mana pikiran negatif dapat memperburuk kondisi emosional siswa, membuat masalah terlihat lebih besar daripada kenyataannya. Dampak dari stres akademik meliputi penurunan motivasi belajar, kegagalan akademik, dan terhambatnya perkembangan kompetensi. Banyaknya tugas dan kurikulum yang lebih padat dibandingkan dengan sekolah umum berpotensi meningkatkan tingkat stres siswa sekaligus menurunkan semangat mereka dalam belajar⁶

Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada siswa mencakup banyaknya tugas, ketakutan akan kegagalan ujian, kesulitan memahami materi pelajaran, kritik dari guru, nilai yang kurang memuaskan, dan lingkungan yang kurang mendukung. Dampak dari stres ini dapat berupa gejala fisik dan psikologis, seperti pusing, mual, rasa malas, jantung berdebar, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah,

⁵ Khoirunnisa, Septi Gumindari, "Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik *Self Intruction dan Self Efficacy*," *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, No.2 (2023): 888.

⁶ Weni Kurnia Rahmawati, "Keefektifan *Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP," *Jurnal Konseling Indonesia* 2, No. 1 (Oktober 2015): 15.

serta kecenderungan menunda pekerjaan. Siswa sering kali mengalami stres akibat beban tugas yang berlebihan, kurangnya dukungan dari lingkungan, dan tekanan dari orang tua untuk mencapai prestasi. Ketika beban tugas.⁷

Menurut Bedewy dan Gabriel, stres akademik terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, harapan akademik, yaitu tekanan yang dirasakan siswa akibat tuntutan dari orang tua atau guru. Kedua, beban tugas dan ujian, di mana banyaknya tugas yang harus diselesaikan dapat memicu rasa takut akan kegagalan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Ketiga, persepsi diri akademik siswa, yang berhubungan dengan karakteristik pribadi siswa, seperti kepribadian, pencapaian akademik, kondisi psikologis, kecerdasan, kemampuan sosial, dan aspek lainnya.⁸

Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan siswa akibat persaingan dan tuntutan dalam dunia pendidikan, yang sering kali muncul ketika harapan prestasi dari orang tua, guru, atau teman tidak sejalan dengan kemampuan siswa. Hal ini dapat menyebabkan tekanan psikologis. Faktor internal, seperti pola pikir dan kepribadian, serta faktor eksternal, seperti tuntutan akademik dan status sosial, turut memengaruhi tingkat stres. *hardiness*, sebagai salah satu sifat kepribadian, berperan dalam membantu individu menghadapi stres dengan lebih tangguh, stabil, dan optimis. Sifat ini juga dapat mengurangi dampak negatif stres dengan memandang berbagai tantangan dalam hidup sebagai peluang untuk berkembang.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Helmy Krisnayanti Elik dan Roy Gustaf Tupen ama, Teknik pengambilan sampel menggunakan *non- probability* sampling dengan

⁷ Aqidatul Izzah Luthfi, M. Ahkam Alwi, Andi Halima, " Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMAN 8 Makassar, " *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 3, No.5 (2024): 763.

⁸ Dhea Karina Pramesta, Damajanti Kusuma Dewi, " Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No. 7 (2021): 24.

⁹ Krisnova Nastasia, Ifani Candra, Annisa Kurnia Putri, "Peranan *Hardiness* Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI," *Psyche 165 Journal* 16, No. 2 (2023): 88.

metode accidental sampling. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara hardiness dan stres akademik ($r = -0,714$, $p < 0,000$). Kontribusi efektif hardiness terhadap stres akademik sebesar 51%, sisanya 49% dipengaruhi faktor lain, hasil dari penelitian ini adalah pentingnya bagi para siswa untuk mengembangkan kepribadian yang tangguh guna menghindari stres akademik yang berlebihan. Semakin tinggi tingkat hardiness, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun akhir.¹⁰

Hardiness merupakan kemampuan kepribadian dalam mengelola dan menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, seperti stres akademik. Pelajar dengan kepribadian tangguh cenderung memiliki daya tahan yang kuat, semangat tinggi, serta kemampuan untuk bangkit dari tekanan, sehingga tingkat stres akademiknya lebih rendah. Sebaliknya, siswa yang kurang tangguh lebih rentan terhadap perasaan negatif dan cenderung mengalami stres akademik yang tinggi. *Hardiness* memiliki tiga karakteristik utama: 1. Pengendalian: Kemampuan untuk mengontrol dan memengaruhi peristiwa tak terduga, disertai sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan. 2. Komitmen: Keterlibatan aktif dan antusias dalam berbagai aktivitas, serta ketahanan dalam menghadapi kesulitan. 3. Tantangan: Kemampuan untuk memandang perubahan sebagai peluang untuk berkembang dan menjadikan hidup sebagai pengalaman yang penuh makna dan menarik.¹¹

Hardiness dapat memengaruhi tingkat keterlibatan dalam aktivitas, berfungsi sebagai dorongan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari. Siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung lebih mudah beradaptasi, terutama dalam menghadapi situasi stres di sekolah atau situasi tertentu. Mereka umumnya mengalami

¹⁰ Helmy Krisnayanti Elik dan Roy Gustaf Tupen Sama, "Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir: Peran *Hardiness*," *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)* 1, No. 1 (2024): 210.

¹¹ Dinny Rahmayanty dkk, "Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume* 5, No.1 (2023): 149.

stres yang lebih rendah dan memiliki komitmen yang tinggi terhadap pekerjaan serta kehidupan. *hardiness* memungkinkan mereka untuk mengubah situasi yang mengancam menjadi tantangan positif yang dapat memotivasi dan memberikan arah tujuan¹²

Dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan selama menjalani pendidikan, sangat penting bagi siswa untuk memiliki *hardiness* agar dapat merespons dengan baik setiap permasalahan yang terkait dengan stres akademik yang mereka hadapi. *Hardiness* memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu memahami kondisi yang menyebabkan timbulnya stres. Dengan memiliki *hardiness*, para siswa dapat mencapai kesuksesan dalam mengatasi tantangan dan hambatan selama proses pendidikan, sehingga mereka dapat menjadi siswa yang berbakat dengan prestasi akademik yang membanggakan¹³

Akademik *hardiness* adalah sikap mental yang membantu siswa menghadapi tekanan atau masalah di sekolah. Sikap ini terdiri dari tiga hal penting: komitmen (mau berusaha dan tidak mudah menyerah), kontrol (merasa bisa mengatur diri sendiri), dan tantangan (melihat masalah sebagai kesempatan untuk belajar). Jika siswa memiliki akademik *hardiness* yang baik, mereka bisa lebih kuat menghadapi stres saat belajar. Tapi kalau sikap ini rendah, siswa bisa jadi lebih mudah stres saat menghadapi tugas atau ujian¹⁴

Akademik *hardiness* memberikan kekuatan bagi siswa untuk tetap aktif dalam berbagai kegiatan dan tantangan akademik, bahkan di beberapa bidang sekaligus. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan dalam mengurangi stres akademik dan

¹² Kesha Aryka Nurfadillah, Ema Yudianti, “*Work Engagement* Tenaga Kesehatan ditinjau dari *Hardiness*,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 15, No.1 (2024): 40.

¹³ Selvani Ane Putri, Dian Ratna Sawitri, “Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Ilmu Pelayaran Semarang,” *Jurnal Empati* 6, No. 4 (2017): 320.

¹⁴ Rahma Dina Suci, Ifdil Ifdil, “Hubungan *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa,” *Education and Social Sciences Review* 4, No. 1 (2023) 55.

membantu siswa menghadapi tekanan belajar dengan lebih baik. Orang yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi biasanya punya motivasi dan ketekunan untuk mengatasi stres akademik secara efektif¹⁵

Aspek-aspek *akademik hardiness* dalam konteks akademik mencakup komitmen, tantangan, kontrol terhadap usaha, dan pengendalian atas usaha, yang keseluruhannya berperan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan kehidupan perkuliahan. Idealnya, prioritas utama mahasiswa adalah menyelesaikan studi yang memiliki konsekuensi besar apabila diabaikan. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa justru menunda penyelesaian tugas akademik mereka. Tidak jarang pula ditemukan bahwa mahasiswa lebih memprioritaskan kegiatan organisasi atau pekerjaan sampingan daripada kewajiban akademik. Bahkan, terdapat kecenderungan sebagian mahasiswa untuk mendahulukan tugas-tugas kecil yang dirasa lebih mudah diselesaikan, dibandingkan dengan tanggung jawab akademik yang seharusnya menjadi prioritas utama¹⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Ernayanti Nur Widhi dkk ini bertujuan untuk menguji perbedaan ketangguhan akademik antara mahasiswa yang bergabung dengan pokjar dan yang tidak bergabung dengan kelompok belajar rata-rata nilai akademik *hardiness* mahasiswa yang bergabung dalam kelompok belajar sebesar 144,16 (jumlah responden 572) dan mahasiswa yang tidak bergabung dalam kelompok belajar sebesar 139,44 (jumlah responden 133). Setelah dilakukan uji perbedaan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan Akademik *hardiness* antara kedua kelompok mahasiswa tersebut (Sig 0,001). Mahasiswa yang mengikuti Pokjar memiliki rata-rata ketangguhan akademik yang lebih tinggi (Mean = 144,16) dibandingkan dengan mereka yang

¹⁵ Fadhil Muhammad dkk, "Academic Hardiness Scale of College Students : Validity and Reliability Analysis Using Rasch Model, " *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 12, No. 2 (2025) 274.

¹⁶ Yosephin Priskila Febrianti dkk, "Academic Hardiness Pada Mahasiswa Aktifis Dan Mahasiswa Yang Bekerja", *Psyche 165 journal* 13 No. 1 (2020): 80.

tidak mengikuti Pokjar (Mean = 139,44).¹⁷

Peneliti memiliki berbagai alasan untuk melakukan penelitian ini, mengingat stres akademik adalah masalah serius di kalangan siswa. Stres akademik dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental mereka, termasuk menurunkan motivasi belajar. Masalah ini sering dihadapi oleh banyak siswa dan dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Dengan meneliti pengaruh Akademik *hardiness* terhadap stres akademik, kita dapat memahami apakah Akademik *hardiness* berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik serta meningkatkan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa/siswi di SMA Negeri 4 Manado. Sehingga masi terdapat stres akademik terhadap siswa/siswi di sekolah tersebut, seperti setiap siswa memiliki stres akademik yang berbeda-beda fenomena yang terjadi seperti tidak konsentrasi dengan materi yang diberikan oleh guru, merasakan kelelahan disaat belajar, kecewa karena nilai rendah, tugas menumpuk, sering mendapat teguran dari orang tua tentang nilai yang kurang, ketiduran di kelas, minat belajar berkurang, pernah nangis karena tugas menumpuk. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *hardines* terhadap stres akademik di SMA Negeri 4 Manado¹⁸

B. Identifikasi Masalah

1. Identifikasi Masalah

- a. Terdapat beberapa siswa mengalami stres akademik, seperti ditegur oleh orang tua karena nilai yang rendah
- b. Terdapat beberapa siswa kurang berkonsentrasi saat pembelajaran

¹⁷ Ernayanti Nur Widh dkk, “*Academic Hardiness And Social Support: Universitas Terbuka Student’s Case*”, *Journal on Education* 6 No.1 (2023): 7638.

¹⁸ Ayu dwi permana, Aprilia, Rasya, Nurul, “stres akademik’ Catatan lapangan 7 agustus 2024

sedang berlangsung.

- c. Terdapat beberapa siswa mengalami penurunan minat belajar
- d. Terdapat beberapa siswa meminta izin ke toilet hanya untuk menangis karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka Fokus penelitian ini adalah hanya untuk kelas (X) 1 SMA di SMA Negeri 4 Manado

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh Akademik *hardiness* terhadap stres akademik siswa?

E. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Akademik *hardiness* terhadap stres akademik siswa!

F. Definisi Oprasional

Akademik *hardiness* adalah kemampuan yang membuat siswa tetap semangat mengikuti berbagai kegiatan dan tantangan di sekolah, bahkan saat harus menghadapi beberapa hal sekaligus. Ini menunjukkan bahwa sikap Akademik *hardiness* bisa membantu mengurangi stres belajar dan membuat siswa lebih kuat saat menghadapi tekanan akademik. Siswa yang punya Akademik *hardiness* tinggi biasanya lebih termotivasi dan tidak mudah menyerah saat belajar.¹⁹ Siswa yang mempunyai Akademik *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki kemauan belajar yang tinggi dan

¹⁹ Permata Sari dkk, "An Analysis of University Students' Academic Hardiness: Its Implication on Academic Achievement," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 10, No. 2 (2023) 228.

menerima tantangan belajar yang di dapat dari sekolah.

Stres karena pelajaran sekarang jadi salah satu masalah besar yang sering dialami siswa di berbagai negara. Hal ini biasanya disebabkan oleh terlalu banyak tugas, tuntutan untuk mendapatkan nilai bagus, dan kurangnya waktu untuk istirahat, yang akhirnya bisa bikin siswa merasa cemas, lelah secara emosional, bahkan sampai depresi²⁰ Stres akademik adalah beban yang dirasakan oleh siswa akibat tuntutan akademik, yang dapat disebabkan oleh beban tugas yang menumpuk, mendapatkan nilai yang lebih baik, cemas saat menghadapi ujian, serta sulit dalam berkonsentrasi pada materi pelajaran. Dampak dari stres akademik ini dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, menurunkan motivasi belajar, dan menghambat pencapaian akademik mereka.

G. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur tentang hubungan antara Akademik *hardiness* dengan stres akademik pada siswa. Temuan ini bisa menjadi referensi penting dalam pengembangan studi-studi selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan faktor-faktor yang memengaruhinya, khususnya di lingkungan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Bagi Mahasiswa, guru dan konselor penelitian ini dapat membantu dalam memahami pentingnya Akademik *hardiness* dalam mengatasi stres akademik, serta memberi wawasan tentang cara-cara untuk meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi tekanan akademis, serta menjadi acuan dalam merancang program

²⁰ Hary Kuswanto, "The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being with Life-College Balance as a Moderating Variable for Students in Jakarta," *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 6, No. 1 (2025) 260.

intervensi atau bimbingan yang bertujuan untuk mengurangi stres akademik siswa dengan meningkatkan aspek-aspek Akademik *hardiness*, Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pentingnya pengembangan mental yang tangguh pada siswa melalui kurikulum yang mendukung kesejahteraan psikologis, yang dapat berdampak positif terhadap prestasi akademik mereka

H. Penelitian Terdahulu

Peneliti telah mengamati penelitian sebelumnya terkait pengaruh Akademik *hardiness* terhadap stres akademik siswa, tidak terdapat kesamaan yang persis dengan penelitian ini, namun ada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki sedikit kesamaan topik.

Michael Wijaya¹, Arthur Huwae, 2024, dengan Judul “*Academic Hardiness and Healthy Lifestyle Behavior on Student Athletes*” Penelitian ini Menggunakan metode kuantitatif, dan subjeknya pada seluruh mahasiswa atlet yang tinggal di asrama, Hasil penelitiannya yaitu Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *academic hardiness* dan perilaku gaya hidup sehat, artinya hal ini menunjukkan bahwa ketahanan akademik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa atlet. Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada pada tekniknya menggunakan teknik Snowball Sampling sedangkan teknik yang akan diteliti oleh peneliti yaitu teknik *simple random sampling*.²¹

Hassan Khodadad Narenji dkk, 2025, dengan judul “*Structural Relationships of Academic Hardiness, Competence Beliefs, Intrinsic Motivation, and Planning with Agency among High School Students*”, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif,

²¹ Michael Wijaya, Arthur Huwae, “*Academic Hardiness and Healthy Lifestyle Behavior on Student Athletes*,” *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 13 No. 2 (2024) 206.

subjeknya pada siswa di Kabupaten Ramsar dan Tonekabon, hasil penelitiannya yaitu Statistik signifikansi antara variabel hardiness akademik dan agensi manusia adalah sebesar 2,461, yang lebih besar dari 1,96, menunjukkan bahwa hubungan antara hardiness akademik dan agensi manusia signifikan pada tingkat kepercayaan 95%. Selain itu, koefisien jalur antara kedua variabel tersebut adalah 0,234, yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari hardiness akademik terhadap agensi manusia, perbedaan pada penelitian ini adalah pada pengambilan sampelnya menggunakan teknik stratified random sampling²²

Aamer Ghanim Mankash, dengan judul *Academic Hardiness Among University Students*,” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjeknya pada Mahasiswa kelas pagi, hasil penelitiannya yaitu terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi (0,05), dengan derajat kebebasan (373), yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *academic hardiness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum, perbedaan pada penelitian ini yaitu pada pemilihan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan metode *stratified random sampling*²³

Firjatullah dan Ayunda Ramadhani, 2024, dengan Judul *Impostor syndrome and academic hardiness: Investigating the impact on academic anxiety students*, dengan menggunakan metode kuantitatif, dan subjeknya pada mahasiswa, dengan hasil penelitian Terdapat pengaruh signifikan antara *impostor syndrome* dan *academic hardiness* terhadap kecemasan akademik, dengan nilai $F = 43,279 > F \text{ tabel} = 3,23$ dan $p = 0,000 < 0,05$, yang menyumbang 30% varians; Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *academic hardiness* terhadap kecemasan akademik dengan koefisien beta (β) sebesar -0,472, nilai $t = -3,127$, dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil ini menemukan

²² Hassan. Khodadad Narenji dkk, “Structural Relationships of Academic Hardiness, Competence Beliefs, Intrinsic Motivation, and Planning with Agency among High School Students, “ *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies* 6, No. 1 (2025) 43.

²³ Aamer Ghanim Mankash dkk, “Academic Hardness Among University Students,” *An International, Open Access, Peer-Reviewed & Refereed Journal in English* 9, No. 3 (2024) 90.

bahwa *impostor syndrome* dan *academic hardiness* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik, di mana *impostor syndrome* menunjukkan dampak positif (meningkatkan kecemasan), sedangkan *academic hardiness* menunjukkan dampak negatif (mengurangi kecemasan), dan perbedaan pada penelitian ini yaitu pada teknik pengambilan sample yaitu penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.²⁴

Lihua Zhou, 2025, dengan judul “*Correlation between academic hardiness and subjective well-being among teenagers: the chain mediating role of academic passion and academic self-efficacy*,” Menggunakan metode Kuantitatif, subjeknya pada siswa smp dari perkotaan dan dari perdesaan, hasil penelitiannya yaitu Temuan menunjukkan bahwa *academic hardiness* merupakan variabel yang paling berkaitan erat dengan *subjective well-being*; *academic self-efficacy* memainkan peran mediasi yang signifikan antara *academic hardiness* dan *subjective well-being*; *academic hardiness* berhubungan positif dengan *subjective well-being* melalui jalur mediasi berantai dari *academic harmonious passion* (gairah akademik yang harmonis) atau *obsessive passion* (gairah obsesif) menuju *academic self-efficacy*. Hasil ini menunjukkan bahwa membangun *academic hardiness* pada remaja memiliki makna positif yang signifikan dalam meningkatkan pengalaman emosional akademik yang positif, efikasi diri akademik, dan kesejahteraan subjektif mereka secara keseluruhan, perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu pada teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*.²⁵

²⁴ Firjatullah Firjatullah, dan Ayunda Ramadhani, “*Impostor syndrome and academic hardiness: Investigating the impact on academic anxiety student*,” *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research* 7, No. 1 (2024) 65.

²⁵ Lihua Zhou dkk, “*Correlation between academic hardiness and subjective well-being among teenagers: the chain mediating role of academic passion and academic self-efficacy*,” *Frontiers in Psychology* 16, No.1 (2025) 3.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Akademik *Hardiness*

1. Pengertian Akademik *Hardiness*

Menurut Benishek dan Lopez 2001, *hardiness* dalam konteks akademik (*academic hardiness*) mencakup: Komitmen terhadap tugas akademik, Rasa kontrol atas hasil belajar, dan Kemampuan melihat tantangan akademik sebagai peluang. *Hardiness* adalah suatu dimensi kepribadian yang menggambarkan sejauh mana individu mampu bertahan dan mengelola tekanan atau stres. *hardiness* terdiri dari tiga komponen utama: Komitmen (*Commitment*): Keterlibatan aktif terhadap kegiatan hidup, termasuk belajar. Kontrol (*Control*): Keyakinan bahwa individu memiliki pengaruh atas peristiwa yang dialaminya. Tantangan (*Challenge*): Pandangan bahwa perubahan dan hambatan adalah bagian dari pertumbuhan²⁶

Menurut Benishek 2005 *Academic hardiness* adalah konsep yang menjelaskan mengapa sebagian siswa tetap semangat menghadapi kesulitan belajar, sementara yang lain memilih menghindar skala *academic hardiness* yang telah direvisi (RAHS) mengukur tiga komponen utama, yaitu: Komitmen dan usaha mengontrol (*commitment/control-effort*) – menunjukkan bahwa siswa merasa dirinya tekun dan bersedia meminta bantuan jika mengalami kesulitan belajar. Tantangan (*challenge*) – mencerminkan keinginan siswa untuk mengambil pelajaran yang sulit karena mereka percaya itu akan membuat mereka berkembang. Pengendalian emosi (*control-affect*) – menggambarkan kemampuan siswa untuk mengatur emosi mereka saat menerima

²⁶ Benishek, L. A., dan Lopez, F. G, “*Development and initial validation of a measure of academic hardiness*,” *Journal of Career Assessment*, 9, No. 4 (2001) 333.

hasil belajar yang kurang memuaskan²⁷

Academic hardiness adalah sikap tangguh seseorang saat menghadapi tantangan di sekolah. Orang yang punya sikap ini biasanya tidak mudah menyerah, mau mencoba tugas yang sulit, semangat belajar, dan percaya bahwa hasil belajar mereka tergantung dari usaha sendiri, bukan karena kebetulan atau orang lain.²⁸

Menurut Kobasa dkk Untuk membuktikan bahwa sikap ini, bersama dengan dukungan dari orang lain dan kebiasaan fisik, benar-benar bisa membantu melindungi diri dari penyakit yang disebabkan oleh stres, meskipun ada faktor keturunan yang bisa membuat seseorang lebih mudah terkena penyakit tersebut. Sikap yang membantu seseorang menghadapi stres bisa dijelaskan dengan tiga hal, komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen berarti mau terlibat dengan orang lain dan lingkungan sekitar, bukan menjauh atau merasa sendirian. Kontrol adalah usaha untuk mempengaruhi apa yang terjadi dalam hidup, bukan hanya pasrah dan merasa tidak berdaya. Tantangan berarti melihat setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang sulit, sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sekadar menghindari masalah²⁹

Academic hardiness terdiri dari tiga komponen utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen merujuk pada kecenderungan individu untuk tetap terlibat secara aktif dalam aktivitas yang dijalani serta memiliki ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Selanjutnya, kontrol menggambarkan keyakinan individu bahwa dirinya mampu memengaruhi dan mengendalikan berbagai peristiwa, khususnya ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga. Individu dengan kontrol yang tinggi cenderung lebih optimis dan mampu menyelesaikan masalah dengan lebih efektif.

²⁷ Lois A. Benishok, "Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale," *JOURNAL OF CAREER ASSESSMENT* 13, No. 1 (2005) 60.

²⁸ Fatma Nuraqmarina, "Academic Hardiness terhadap Career Decision Self-Efficacy Siswa SMA Di Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set* 12, No.2 (2021) 81.

²⁹ Salvatore R. Maddi dan rekan, "Hardiness and Health: A Prospective Study," *Journal of Personality and Social Psychology* 54, No. 3 (1982): 174.

Adapun tantangan merupakan cara pandang individu yang melihat perubahan sebagai peluang berharga untuk berkembang, serta menganggap kehidupan sebagai tantangan yang menarik. Orang dengan karakter ini cenderung bersikap dinamis, memiliki dorongan kuat untuk maju, dan terus berkembang³⁰

Academic hardiness atau ketangguhan akademik adalah keyakinan dan semangat dalam diri seseorang untuk menghadapi tantangan belajar dan menjadikannya sebagai kesempatan untuk berkembang. Konsep ini berasal dari teori *Hardiness* (Kobasa) dan motivasi belajar (Dweck). Seseorang yang tangguh tidak lari dari masalah, tapi berani menghadapinya. Dalam motivasi belajar, motivasi performa, ingin terlihat hebat dan cenderung menghindari tantangan dan motivasi belajar ingin benar-benar paham dan siap menghadapi kesulitan demi kemajuan diri. *Academic hardiness* memiliki empat dimensi penting: *challenge* (berani ambil pelajaran sulit), *control of effort*³¹

Menurut peneliti, *Academic hardiness* atau ketangguhan akademik sangat penting dan relevan, terutama dalam Komitmen terhadap belajar, yaitu kesungguhan dan niat kuat untuk terus belajar walaupun ada hambatan. Rasa punya kendali atas hasil belajar, artinya siswa merasa usahanya punya pengaruh besar terhadap nilai atau pencapaian yang didapat. Sikap positif terhadap tantangan, yaitu melihat tugas atau pelajaran yang sulit sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

2. Aspek – Aspek Akademik *Hardiness*

a. Komitmen

Aspek Ketangguhan mental atau *hardiness* merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan seseorang menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif. Salah satu aspek penting dalam konsep ini adalah komitmen. Komitmen merupakan sikap positif

³⁰ Fajriani dkk, "The Profile of Students' Academic Hardiness: A Descriptive Study," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 576, No. 1 (2021) 495.

³¹ Daphna Ivanka Latisha, "Academic Hardiness: Studi Literatur," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, No. 1 (2024) 593.

yang mendorong individu untuk melihat dunia sebagai tempat yang bermakna dan menarik. Individu dengan tingkat komitmen yang tinggi cenderung menerima tantangan dengan antusias dan menemukan tujuan serta nilai dalam setiap pengalaman yang mereka jalani. Sikap ini memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan di tengah tekanan. Sebaliknya, individu dengan komitmen yang rendah sering kali merasa kurang tertarik atau bosan terhadap kehidupan. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap dampak negatif dari stres, karena mereka kesulitan menemukan makna atau motivasi dalam menghadapi situasi yang menekan³²

b. Tantangan

Menurut Steven J. Stein dan Dr. Paul T. Bartone Tantangan mengacu pada cara berpikir yang melihat perubahan dan kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman. Pola pikir ini mendorong seseorang untuk memandang hambatan sebagai bagian wajar dari kehidupan yang dapat memberikan pelajaran berharga. Individu dengan pola pikir yang berorientasi pada tantangan cenderung lebih fokus pada upaya mencari solusi dan strategi untuk mengatasi situasi sulit. Mereka tidak mudah menyerah, melainkan berusaha mengubah setiap rintangan menjadi peluang untuk tumbuh dan memperbaiki diri.³³

c. Kontrol

Menurut Steven J. Stein dan Dr. Paul T. Bartone Kontrol dalam *hardiness* merujuk pada keyakinan bahwa tindakan yang diambil seseorang memiliki dampak langsung terhadap hasil yang diperoleh. Dalam konteks stres akademik, individu yang memiliki kontrol tinggi merasa bahwa keputusan dan usaha yang mereka lakukan dapat mempengaruhi lingkungan sekitar, termasuk hasil akademik yang dicapai. Keyakinan ini memberi mereka perasaan bahwa mereka memiliki kendali atas proses belajar dan

³² Steven J. Stein. *Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2020 15.

³³ Steven J. Stein. *Hardiness Making Stress Work for You to Achieve Your Life* 45

kemampuan untuk memengaruhi hasilnya. Orang dengan kontrol yang tinggi cenderung memiliki rasa tanggung jawab pribadi terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dialami. Dalam dunia akademik, hal ini berarti mereka tidak hanya mengandalkan faktor eksternal, seperti bantuan dosen atau teman, tetapi juga mempercayai bahwa usaha dan keputusan yang mereka buat memiliki pengaruh besar terhadap pencapaian mereka.³⁴

d. Akademik *Hardiness* dalam perspektif islam

Dalam ajaran Islam, konsep *hardiness* atau kepribadian yang tangguh sering dikaitkan dengan sikap sabar dan tabah. Cobaan serta ujian dalam hidup dipandang sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang bertujuan untuk menguji tingkat keimanan dan kesungguhan seseorang.

(QS Al-Baqarah: 286).

Ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا
مَا اكْتَسَبَتْ

Terjemahannya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

Ayat ini menegaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan beban atau perintah di luar kemampuan manusia. Setiap manusia akan diminta pertanggungjawaban atas perbuatan baik dan buruk yang dilakukannya, sesuai dengan

³⁴ Steven J. Stein. *Hardiness Making Stress Work for You to Achieve Your Life* 81

batas kemampuannya. Ayat ini mengajarkan tentang keadilan Allah dalam memberikan ujian sesuai dengan kemampuan hambanya, serta pentingnya memohon ampunan dan pertolongan kepadanya. Dalam hal ini, seorang muslim diharapkan tetap optimis dan kuat meskipun dihadapkan pada kesulitan. Orang yang memiliki Akademik *hardiness* melihat tekanan sebagai kesempatan untuk memeperkuat iman dan spritualitas, serta sebagai peluang untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Islam juga menekankan pentingnya *hardiness* melalui kontrol diri dan keteguhan hati. Dalam menghadapi tekanan dan tantangan, seorang muslim dianjurkan untuk yakin bahwa setiap cobaan adalah bentuk kasih sayang Allah³⁵

3. Peran Akademik Terhadap Stres Akademik

Dalam dunia pendidikan, *hardiness* berperan penting dalam membantu siswa mengatasi stres. *Hardiness* terdiri dari tiga komponen utama: komitmen, kontrol, dan tantangan. Siswa yang memiliki komitmen tinggi melihat tugas sekolah sebagai bagian dari tujuan jangka panjang dan tidak mudah menyerah. Siswa dengan kontrol tinggi merasa mampu mengatur tugas dan mencari solusi saat menghadapi masalah. Sementara itu, siswa yang memandang stres sebagai tantangan justru lebih mudah beradaptasi dan tetap termotivasi. Secara keseluruhan, *hardiness* membantu siswa menjaga emosi, mengurangi kecemasan, dan fokus pada tujuan. Dengan memiliki *hardiness*, siswa lebih siap menghadapi tekanan akademik dan meraih keberhasilan belajar. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengembangkan sikap ini agar bisa bertahan dan berkembang dalam dunia pendidikan³⁶

³⁵ Listya Istiningtyas, "Kepribadian Tahan Banting (*Hardiness Personality*) dalam psikologi Islam," *Jurnal Ilmu Agama* 14, No. 1 (2013) 83.

³⁶ Glenn S. Sanders dan Jerry Suls. *The Hardy Personality : Toward a Social Psychology of Stress and Health*. (New York: The Guilford Pres, 1979) 8.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Saat seseorang sekolah, mereka bisa mengalami banyak tekanan karena tugas dan ujian. Tekanan ini disebut stres akademik, yaitu rasa tertekan yang bisa memengaruhi tubuh, pikiran, dan cara seseorang bertindak³⁷

Stres akademik adalah kondisi emosional atau mental yang paling umum dialami siswa selama menjalani studi mereka. Stres ini bisa muncul karena berbagai hal, seperti : Beban ujian, dan tes Tugas yang menumpuk Sistem pendidikan yang baru, Kekhawatiran tentang masa depan setelah lulus, siswa mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama karena tekanan budaya untuk mendapatkan nilai tinggi demi memperoleh pekerjaan yang baik. Banyak dari mereka kurang mampu mengatur diri sendiri dan tidak tahu cara mengelola stres dengan baik.³⁸

Stres akademik adalah pengalaman sementara berupa tekanan, kecemasan, atau ketegangan yang dirasakan siswa saat mencoba mencapai tujuan akademiknya. Siswa biasanya mengalami stres ini ketika mereka merasa tidak mampu mengatasi tantangan belajar atau ujian yang sulit. Salah satu bentuk stres akademik yang paling umum adalah kecemasan ujian, yaitu rasa takut berlebihan terhadap tes atau ujian. Kecemasan ini sering melibatkan: Kekhawatiran akademik : pikiran negatif dan berulang tentang kemungkinan gagal. Reaksi emosional dan fisik : seperti tegang, cemas, atau sakit perut sebelum ujian.³⁹

Menurut Mulya dan Indrawati, stres akademik merujuk pada tekanan yang dirasakan oleh siswa, baik secara fisik maupun emosional, akibat berbagai tuntutan

³⁷ Montserrat Monserrat-Hernández, "Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition," 11, No. 17 (2023) 2.

³⁸ Nur Hamizah Hj Ramli, "Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness," *behavioral science* 8, No.12 (2028) 2.

³⁹ Tess Jagiello dkk, "Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review," *Child Psychiatry & Human Development* 1, No. 7 (2024) 3.

yang berkaitan dengan aspek akademik. Tekanan ini biasanya berasal dari dosen atau orang tua yang menginginkan hasil belajar yang memuaskan, serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu. Faktor-faktor seperti kurangnya bimbingan dalam mengerjakan pekerjaan rumah juga dapat memperburuk kondisi tersebut, menyebabkan siswa merasa tertekan. Selain itu, suasana kelas yang tidak mendukung juga dapat menjadi penyebab stres akademik. Ketika lingkungan belajar tidak kondusif, baik karena kurangnya interaksi yang positif antara siswa dan pengajar maupun kondisi fisik yang tidak nyaman, hal ini dapat memperburuk pengalaman belajar siswa. Stres akademik yang dialami dalam situasi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik siswa, mengganggu konsentrasi, serta menurunkan motivasi belajar mereka.⁴⁰

2. Aspek – Aspek Stres Akademik

a. Adaptasi Proses belajar

Menurut Mardiaty, setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Beberapa orang dapat beradaptasi dengan cepat, sementara yang lain mungkin menghadapi kesulitan. Proses adaptasi ini sangat bergantung pada berbagai faktor, seperti kepribadian, pengalaman sebelumnya, dan dukungan sosial yang tersedia. Individu yang mengalami hambatan dalam beradaptasi cenderung menghadapi kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal belajar dan berinteraksi dengan lingkungan baru. Hambatan tersebut dapat menyebabkan gangguan dalam proses pembelajaran dan memperburuk hubungan sosial. Dalam beberapa kasus, kesulitan beradaptasi dapat memicu stres, yang selanjutnya memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental individu tersebut.⁴¹

b. Cara Guru Mengajar

⁴⁰ Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Banjarmasin: Guepedia The first On-Publisher in Indonesia, 2021) 5.

⁴¹ Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya* hal 7

Pendekatan guru dalam mengajar memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres yang dialami siswa. Guru sebagai pengajar perlu memilih metode yang tepat untuk menyampaikan materi pelajaran. Metode pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan mendukung proses pembelajaran secara efektif. Penggunaan metode pengajaran yang menarik dapat meningkatkan minat siswa untuk memperhatikan pelajaran, mengurangi rasa bosan, serta mempermudah pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Ketika materi disampaikan dengan cara yang menyenangkan, siswa lebih mudah terlibat secara aktif dalam pembelajaran, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih positif dan membantu mereka menghindari tekanan yang berlebihan⁴²

c. Relasi Teman

Selain masalah di sekolah, pertemanan dan interaksi sosial juga bisa menyebabkan stres. Hubungan dengan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap tingkat stres yang dirasakan. Jika siswa kesulitan menjalin pertemanan yang baik atau tidak bisa beradaptasi secara sosial, hal itu bisa menambah tekanan dalam hidup mereka. Kurangnya dukungan dari teman membuat siswa lebih sulit menyelesaikan masalah belajar, sehingga mereka bisa merasa sendirian dan bingung mencari solusi atas masalah akademik atau pribadi. Tanpa hubungan sosial yang sehat, daya tahan terhadap stres jadi lemah, dan siswa menjadi lebih rentan terhadap tekanan akademik maupun sosial⁴³

d. Kurang Motivasi Akademik

Motivasi merupakan kondisi kompleks yang mencakup dorongan, energi, atau kesiapan seseorang untuk bergerak mencapai suatu tujuan, baik secara sadar maupun tidak. Motivasi menjadi faktor penting dalam menentukan seberapa besar seseorang

⁴² Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya* 8

⁴³ Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya* 9

mampu mengarahkan dirinya untuk memenuhi berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapinya. Tanpa motivasi yang memadai, proses mencapai tujuan dapat terasa lebih sulit dan membebani individu secara psikologis. Rendahnya tingkat motivasi dapat meningkatkan risiko stres, terutama ketika individu merasa tertekan oleh banyaknya tugas dan aktivitas yang harus segera diselesaikan. Kurangnya motivasi juga dapat mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang dihadapinya, termasuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik.⁴⁴

3. Faktor – Faktor Stres Akademik

a. Internal Dan External

Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal (dari dalam diri siswa) dan eksternal (dari lingkungan luar). Faktor internal mencakup kondisi fisik, aspek psikologis seperti minat, bakat, dan kebiasaan belajar, serta kelelahan fisik dan mental. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kedua faktor ini saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa. Jika kondisi psikologis positif, siswa lebih semangat belajar dan hasilnya memuaskan. Namun jika negatif, bisa menghambat proses belajar.⁴⁵

Stres akademik merujuk pada tekanan yang dihadapi siswa dalam konteks pendidikan, yang dipersepsikan secara negatif serta berdampak pada kesehatan fisik, kondisi psikologis, dan performa belajar. Stres akademik ini dapat disebabkan oleh dua aspek utama: a. tekanan akademik yang bersumber dari guru, mata pelajaran, metode pengajaran, strategi belajar, serta persiapan menghadapi ujian atau diskusi kelas; dan b. tekanan sosial yang berasal dari hubungan dengan teman sebaya. Tekanan

⁴⁴ Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, Stres Akademik dan Penanganannya 10.

⁴⁵ Kamriah dan Rosihan Anwar. Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa 44.

tersebut berpotensi memengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses belajar mereka. Dengan demikian, stres akademik yang dialami siswa dapat dipicu oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah dan orang tua, serta faktor internal yang⁴⁶

b. Gangguan Pola Tidur

Kualitas tidur adalah seberapa puas seseorang terhadap tidurnya sesuai kebutuhan. Stres dapat mengganggu kualitas tidur karena pikiran yang tegang membuat sulit tidur nyenyak. Akibatnya, emosi jadi tidak stabil dan tidur terganggu, seperti susah tidur, sering terbangun, atau bangun terlalu cepat. Oleh karena itu, mengelola stres dengan baik penting untuk menjaga tidur yang sehat dan mendukung kesehatan fisik serta mental⁴⁷

c. Penurunan Prestasi Belajar

Pendidikan adalah proses yang bertujuan untuk mencapai kesetaraan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu. Dalam konteks pendidikan, prestasi belajar siswa sering dijadikan indikator keberhasilan pendidikan yang diukur berdasarkan hasil belajarnya. Namun, dalam kenyataannya, masih banyak siswa yang memiliki indeks prestasi rendah. Fenomena ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu mencapai hasil belajar yang optimal, meskipun berada dalam sistem pendidikan yang sama. Rendahnya indeks prestasi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya minat terhadap jurusan yang dipilih, rendahnya motivasi belajar, kurangnya usaha, serta kemampuan yang terbatas dalam menyelesaikan masalah. Faktor-faktor ini sering kali menjadi pemicu stres bagi siswa, terutama jika mereka merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Stres yang dialami siswa akibat tekanan ini dapat memengaruhi kemampuan belajar mereka

⁴⁶ Kamriah dan Rosihan Anwar. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa* 48.

⁴⁷ Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya* 17.

secara keseluruhan, sehingga menghambat perkembangan akademik dan pribadi mereka ⁴⁸

4. Respon terhadap stres akademik

a. Ketika Seseorang Mengalami Stres Akademik

hal tersebut dapat memicu berbagai respons yang memengaruhi kondisi psikologis, perilaku, fisik, dan emosional. Stres akademik sering kali muncul akibat tuntutan yang tinggi dalam kegiatan belajar, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang menegangkan, atau tekanan untuk mencapai prestasi tertentu. Respons yang timbul akibat stres ini biasanya dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek utama, yakni pemikiran, perilaku, respons tubuh, dan perasaan⁴⁹

b. Dari Sisi Pemikiran Stres Akademik

Dapat menyebabkan seseorang merasa kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas, dan takut menghadapi kegagalan. Pemikiran-pemikiran negatif ini sering kali membuat individu merasa tidak mampu menyelesaikan tantangan akademik, sehingga memperburuk kondisi mentalnya. Dalam jangka panjang, pola pikir semacam ini dapat menghambat proses belajar dan menurunkan motivasi⁵⁰

c. Dari Sisi Perilaku

seseorang yang mengalami stres akademik mungkin menunjukkan pola perilaku tertentu, seperti sulit tidur atau justru tidur berlebihan, perubahan pola makan berupa makan secara berlebihan atau sebaliknya kehilangan nafsu makan, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Perilaku-perilaku ini sering kali merupakan upaya individu untuk mengatasi tekanan, meskipun tidak selalu

⁴⁸ Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, Stres Akademik dan Penanganannya hal 21.

⁴⁹ Kamriah dan Rosihan Anwar. Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa hal 49.

⁵⁰ Kamriah dan Rosihan Anwar. Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa hal 50.

memberikan solusi yang efektif⁵¹

d. Stres Akademik Mempengaruhi Respon tubuh

yang dapat ditandai dengan bibir kering, telapak tangan yang berkeringat, sakit kepala, hingga detak jantung yang meningkat. Respons tubuh ini menunjukkan adanya ketegangan fisik akibat stres yang dialami. Di sisi lain, secara emosional, stres akademik dapat memicu perasaan cepat marah, murung, sedih, dan penuh keraguan. Kombinasi dari berbagai respons ini menunjukkan betapa pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental⁵²

Tingkat stres dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu Stres ringan muncul dalam keseharian dan berfungsi sebagai tanda peringatan agar kita bisa mencegah hal-hal buruk. Stres sedang membuat seseorang lebih fokus pada tujuannya dan cenderung mengabaikan hal-hal yang tidak penting. Stres berat menyebabkan tekanan emosional yang tinggi, membuat seseorang mudah teralihkan dan membutuhkan dukungan untuk mengatasinya. Mengetahui tingkat stres penting agar seseorang bisa mengambil langkah yang tepat untuk mengelola dan mengurangi dampak buruknya⁵³

e. Menurut Peneliti

Pengaruh Akademik *hardiness* atau ketangguhan akademik terhadap stres akademik siswa sangat penting dan relevan, terutama dalam Komitmen terhadap belajar, yaitu kesungguhan dan niat kuat untuk terus belajar walaupun ada hambatan. Rasa punya

⁵¹ Kamriah dan Rosihan Anwar. Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa hal 51.

⁵² Kamriah dan Rosihan Anwar. Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa hal 52

⁵³ Mirna Purwati, Amalia Rahmandani, "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang, " *Jurnal Empati* 7, No. 2 (2018): 32.

kendali atas hasil belajar, artinya siswa merasa usahanya punya pengaruh besar terhadap nilai atau pencapaian yang didapat. Sikap positif terhadap tantangan, yaitu melihat tugas atau pelajaran yang sulit sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

C. Hipotesis

Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik siswa.

Hipotesis Nol (H_0): Ada pengaruh signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan berbagai cara dan beragam sudut pandang. Berdasarkan pendekatan metodologisnya, penelitian terbagi menjadi dua jenis, yaitu: a) penelitian kuantitatif dan b) penelitian kualitatif. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif berfokus pada analisis data kuantitatif angka yang diperoleh melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistik. Setiap variabel yang terlibat harus diidentifikasi secara jelas dan diukur dengan tepat. Hubungan antar variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural, kemudian diuji secara empiris. Hampir seluruh penelitian dengan pendekatan kuantitatif bersifat inferensial, yakni bertujuan untuk menguji hipotesis, dan setiap kesimpulan didasarkan pada probabilitas kesalahan dalam menolak hipotesis nol. Melalui metode kuantitatif, dapat diperoleh bukti mengenai signifikansi perbedaan antar kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Penelitian kuantitatif umumnya melibatkan sampel dalam jumlah besar.⁵⁴ Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengamati pengaruh antara variabel bebas (X), yaitu Akademik *hardiness*, dan variabel terikat (Y), yaitu stres akademik.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Manado, yang berlokasi di Jalan Manguni Raya Nomor 11, Kelurahan Perkamil, Kecamatan Paal Dua, Kota Manado, Provinsi Sulawesi Utara. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memenuhi kriteria

⁵⁴ Saifuddin Azwar. *Metodologi Penelitian Psikologi*. “ (Bandung: Penerbit Anggota IKAPI, 2017) 5.

yang relevan dengan tujuan dan konteks penelitian. SMA Negeri 4 Manado merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berada di kota Manado dan walaupun sekolahnya kurang unggul daripada sekolah lain tetapi sekolah itu juga menuntut untuk siswa/siswinya berprestasi dibidang akademik maupun non-akademik sehingga lokasi ini cocok untuk di jadikan tempat penelitian. Dengan fasilitas pendidikan yang memadai dan lingkungan belajar yang kondusif, sekolah ini menjadi tempat yang strategis untuk melaksanakan penelitian terkait pendidikan. Lokasi sekolah yang berada di Kelurahan Perkamil, Kecamatan Paal Dua, memberikan akses yang mudah bagi para siswa maupun peneliti. Hal ini memungkinkan pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar, baik dari segi pengumpulan data maupun observasi di lingkungan sekolah. Selain itu, peneliti telah melakukan observasi awal di SMA Negeri 4 Manado dan ada beberapa siswa yang masuk kriteria untuk diteliti.

C. Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah kelompok subjek yang hasil penelitiannya akan digeneralisasikan, dengan ciri atau karakteristik yang membedakannya dari kelompok lain. Ciri ini sering kali mencakup aspek demografis, seperti batas wilayah atau domisili, serta karakteristik individu seperti usia, status pernikahan, pekerjaan, dan pendidikan. Dalam penelitian psikologi, populasi cenderung lebih longgar dan sering kali bersifat hipotetik, karena fokus utama penelitian adalah pada variabel, bukan pada subjek yang memilikinya. Penelitian psikologi umumnya lebih mengutamakan validitas internal daripada eksternal, sehingga batasan populasi lebih mengarah pada karakteristik individu daripada wilayah. Semakin sedikit ciri yang diidentifikasi dalam populasi, semakin heterogen populasi tersebut karena adanya perbedaan subjek yang tidak teramati. Sebaliknya, semakin banyak ciri yang disyaratkan untuk menjadi anggota populasi, semakin homogen karakteristiknya. Penelitian yang mengutamakan generalisasi hasilnya harus jelas mendefinisikan karakteristik populasi sebelum

menentukan metode pengambilan sampel. Hal ini membantu peneliti memahami heterogenitas populasi, menentukan sampel yang tepat, dan mengetahui siapa yang menjadi sasaran generalisasi. Yang perlu diidentifikasi adalah ciri populasi, bukan ciri sampel, karena sampel yang representatif secara otomatis akan mencerminkan ciri populasi.⁵⁵ Populasi berjumlah 156 siswa yang ada di SMA Negeri 4 Manado.

D. Sampel Penelitian dan Teknik Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili karakteristik populasi tersebut. Apakah sampel dapat mewakili populasi dengan baik bergantung pada kesamaan ciri-cirinya. Sampel yang representatif sangat penting untuk memastikan kesimpulan penelitian yang akurat. Sampel bias terjadi ketika kelompok dengan ciri tertentu terlalu banyak terwakili, sementara kelompok lain kurang terwakili. Misalnya, jika proporsi pria dan wanita dalam populasi adalah 3:7, namun sampel didominasi pria, maka sampel tersebut bias. Bias juga dapat terjadi jika pengambilan sampel dilakukan hanya pada satu waktu tertentu, yang tidak mewakili karakteristik keseluruhan populasi. Bias dapat muncul jika karakteristik yang relevan dengan variabel penelitian tidak teridentifikasi dengan baik. Dalam penelitian efek sugesti terhadap perubahan sikap, misalnya, jenis kelamin dan usia perlu terwakili secara proporsional dalam sampel. Dalam penelitian ini digunakan metode Total Sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih.⁵⁶ Populasi pada penelitian ini berjumlah 156 siswa, Sampel penelitian yang akan diteliti yaitu seluruh siswa kelas satu SMA Negeri 4 Manado berjumlah 156 siswa.

⁵⁵ Saifuddin Azwar, Metodologi Penelitian Psikologi 109.

⁵⁶ Saifuddin Azwar, Metodologi Penelitian Psikologi 112.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui kuesioner. Alat ukur yang digunakan yaitu skala psikologi yaitu seperti sikap, kepribadian, persepsi, emosi, dan perilaku individu. dan skala yang di gunakan yaitu Skala Likert a. Sangat Setuju b. Setuju c. Ragu- ragu d. Tidak setuju e. Sangat tidak setuju digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial tersebut telah ditentukan secara spesifik oleh peneliti dan disebut sebagai variabel penelitian dan menggunakan pengukuran Validasi isi yaitu merupakan proses menilai sejauh mana setiap pertanyaan sesuai dengan tujuannya serta meninjau apakah keseluruhan konten kuesioner telah mencakup secara komprehensif domain informasi yang ingin digali.⁵⁷ Penelitian ini menggunakan 2 skala yang telah disusun, yaitu skala Akademik *hardiness* dan skala Stres akademik siswa. Berikut gambaran skala penelitian yang disusun oleh peneliti.

1. Skala Akademik *Hardiness*

Skala ini disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek- aspek Akademik *hardiness* yang dikembangkan oleh Benishek dan Lopez yaitu aspek Komitmen, Kontrol dan Tantangan.

⁵⁷ Sugiono, *Metode penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013) 93.

Tabel 3.1 *Blue print Akademik Hardiness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Komitmen	Pengorbanan Pribadi	1,2,3,5,6,7 8,9,10,11	4	11
		Unggul Secara Akademik	12,13,14,15 16,17,18	19,20,21,22	1
2.	Kontrol	kemampuan untuk mencapai tujuan akademis	23,25,27, 28,29,30	24,26,31,32,33	11
		pengendalian emosional	34,36,37,39	35,38,40	7
3.	Tantangan	Mencari tambahan kursus/les	41,42,43,45	44	5
		pertumbuhan pribadi jangka panjang	46,47,48,49,50	51,52	7
Jumlah					52

2. Skala Stres Akademik

Skala ini disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek Stres akademik yang dikembangkan oleh Mardiaty dkk. yaitu aspek Adaptasi Proses belajar, Cara Guru Mengajar, Relasi Teman, kurang motivasi akademik, Faktor Internal, Faktor eksternal, Gangguan pola tidur, Penurunan Prestasi belajar.

Tabel 3.2 *Blue Print* Stres Akademik

NO	ASPEK	INDIKATOR	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Adaptasi Proses Belajar	Mengalami hambatan dalam beradaptasi	1,2,3,4,5	6,7	7
		Berusaha memahami materi yang sulit	8,9,10,11,12	13,14	7
2.	Cara Guru Mengajar	Metode pengajaran yang sesuai dan menarik.	15,16,17,18,2 1,22,23	19,20	9
3.	Relasi Teman	Masalah di sekolah	24,25,26,27, 28,29,30,32, 33,34	31,35	11
		Masalah pertemanan dan interaksi sosial	36,37,38,39, 40	41	6
4.	kurang motivasi akademik	Tujuan lebih sulit dan membebani individu	42,43,44,47,4 8,49,	45,46,50, 51	11
5.	Faktor Internal	Berasal dari dalam diri siswa	52,53,54,55,5 8,59,60,63,64, 65	56,57,61, 62,66,67	16
6.	Faktor eksternal	Berasal dari luar diri siswa	68,69,70,71,7 2,73,74,75,78, 79,80	76,77,81, 82	15
7.	Gangguan pola tidur	Terlalu banyak berpikir	83,84,87,88,8 9	85,86,90, 91	9
		Kontrol emosi	92,93,94,96,	95,97,98	8
8.	Penurunan Prestasi belajar	Prestasi belajar menjadi tolak ukur keberhasilan	99,100,101,10 3,104,105,108 ,109,110	102,106,1 07,111,11 2	14
Jumlah					110

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Kepercayaan terhadap hasil penelitian bergantung pada akurasi dan ketelitian data, yang ditentukan oleh validitas dan reliabilitas alat ukur. Data valid mencerminkan variabel yang diukur secara tepat, dan hal ini tidak tercapai tanpa konsistensi. Pengukuran yang tidak konsisten menunjukkan data yang tidak valid. Pada kuesioner dan wawancara, akurasi data ditentukan oleh relevansi dan kelengkapan isi instrumen (validitas isi). Ketelitian juga dipengaruhi oleh sikap, persepsi, dan motivasi responden. Validasi isi menilai kesesuaian dan cakupan pertanyaan tanpa memerlukan koefisien reliabilitas karena datanya biasanya bersifat nominal. Instrumen psikologis memerlukan analisis khusus untuk memastikan akurasi. Kesalahan pengukuran dapat disebabkan oleh alat ukur yang tidak standar, kesalahan administrasi, salah paham responden, penolakan terhadap pertanyaan, atau interpretasi peneliti yang keliru. Validasi isi dilakukan dengan menghitung koefisien validitas Aiken's V.⁵⁸

Dalam penelitian ini, yang menilai atau menguji validitas aitem adalah dosen psikologi dan orang yang dianggap ahli dalam menguji validitas isi. Jumlah penilai validitas isi dalam penelitian ini adalah 8 (delapan) orang penilai. Untuk menghitung hasil penilaian yang dilakukan oleh 8 (delapan) penilai tersebut, peneliti menggunakan rumus Aiken's V dengan bantuan Microsoft Excel. Rumus ini digunakan untuk menghitung koefisien

$$V = \frac{\sum s}{n(C-1)}$$

⁵⁸ Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian Psikologi*, hal 8.

Keterangan:

lo = angka penilaian validitas terendah

c = angka penilaian validitas tertinggi

r = rating yang diberikan oleh penilai

s = r-lo

Pada hasil Aiken's V, nilai validitas untuk 8 orang penilai dan 5 kategori penilaian dengan taraf kesalahan 5% adalah 0,75. Hasilnya, pada skala Akademik *Hardiness* sebanyak 2 aitem dikatakan tidak valid karena memiliki nilai validitas di bawah 0,75 yaitu aitem nomor 22, dan 44, Sehingga jumlah aitem yang valid adalah 50 aitem. Pada skala Stres Akademik sebanyak 16 aitem yang di katakan tidak valid karena memiliki nilai di bawah 0,75 yaitu aitem nomor 7, 13, 14, 19, 21, 22, 50, 51, 56, 57, 62, 67, 76, 86, 91, dan 108, sehingga jumlah aitem yang valid 94 aitem.

2. Uji daya beda aitem

Pengujian Uji Daya Beda Aitem, peneliti menggunakan nilai koefisien korelasi aitem untuk melihat sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu dengan dan tanpa atribut yang diukur. Pengujian ini dilakukan menggunakan bantuan software SPSS 22. Menurut Azwar, apabila nilai koefisien korelasi aitem $\geq 0,3$ maka aitem tersebut dapat dikatakan daya bedanya memuaskan. Sebaliknya, apabila nilai koefisien korelasi aitem kurang dari 0,3 maka aitem tersebut memiliki daya beda yang rendah⁵⁹

a. Uji Daya Beda Aitem Akademik *hardiness*

Hasil uji daya beda aitem pada skala Akademik *Hardiness* menunjukkan sebanyak 20 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi aitem kurang dari 0,3, yaitu aitem nomor 1, 2, 5, 8, 13, 15, 16, 19, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 39, 40, 42. Sisanya 22

⁵⁹ Saifudin Azwar, Metode Penelitian Psikologi, hal 190.

aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi aitem $\geq 0,3$ sebanyak 22 aitem. 22 aitem tersebut kemudian yang dipakai dalam penelitian ini.

b. Uji Daya Beda Aitem Stres Akademik

Hasil uji daya beda aitem pada skala Stres akademik menunjukkan sebanyak 21 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi aitem kurang dari 0,3, yaitu aitem nomor 5, 8, 15, 22, 29, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 40, 42, 45, 46, 56, 58, 66, 68, 69, 70, 72. Sisanya 53 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi aitem $\geq 0,3$ sebanyak 53 aitem. 53 aitem tersebut kemudian yang dipakai dalam penelitian ini⁶⁰

3. Uji Relibilitas

Menurut Azwar Reliabilitas berarti seberapa bisa dipercaya atau konsisten hasil suatu pengukuran. Artinya, kalau kita mengukur sesuatu, hasilnya harus sama atau mirip jika diukur lagi dalam kondisi yang sama. Kalau hasil pengukuran sering berubah-ubah secara acak dan tidak tetap, berarti pengukuran itu tidak teliti. Dalam hal ini, perbedaan hasil lebih disebabkan oleh kesalahan pengukuran, bukan karena perbedaan aslinya. Dalam penelitian ini, *alpha Cronbach* digunakan sebagai teknik pengujian reliabilitas. Apabila nilai koefisien lebih besar dari 0,8 maka alat ukur tersebut dikatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan pengujian ini suatu instrumen dianggap reliabel jika *alpha Cronbach* lebih besar dari 0,8 ⁶¹. Pengujian ini menggunakan bantuan *software SPSS 22* dengan teknik analisis *Alpha Cronbach*.

⁶⁰ Saifuddin azwar, *metode penelitian psikologi edisi II*, (Yogyakarta, pustaka pelajar, 2017), 148- 150.

⁶¹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. h.136

Tabel 3.3 Nilai Koefisien Alpa Cronbach

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,809	42

Tabel 3.3 hasil uji reliabilitas skala Akademik *Hardiness*. Pada tabel tersebut menunjukkan nilai koefisien Alpha Cronbach yang diperoleh adalah 0,809 dengan total aitem valid sebanyak 22 aitem, sehingga dapat dikatakan skala Akademik *Hardiness* adalah reliabel.

Tabel 3.4 Nilai Koefisien Alpa Cronbach Skala Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,977	74

Tabel 3.4 menunjukkan hasil analisis reliabilitas skala Stres Akademik. Pada tabel tersebut menunjukkan nilai koefisien Alpha Cronbach yang diperoleh adalah 0,977 dengan total aitem valid sebanyak 53 aitem, sehingga dapat dikatakan skala Stres Akademik adalah reliabel.

Hasil dari kedua pengujian tersebut, peneliti memperbarui kembali *blue print* akhir yang sudah valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.5 *Blue print* skala Akademik *Hardiness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1.	Komitmen	Pengorbanan Pribadi	1*.2*,3,4,5*,6,7,8*,9	5
		Unggul Secara akademis	10,11,12,13*,14,15*,16*,17,	5
2.	Kontrol	Kemampuan Untuk Mencapai tujuan kademis	18,19*,20,21,22*,23,24,25*,26	6
		Pengendalian Emosi	27*,28*,29*,30*,31*,32	1
3.	Tantangan	Mencari tambahan kursus atau les	33*,34,35,36*	2
		Pertumbuhan Pribadi jangka panjang	37,38,39*,40*,41,42*	3
Jumlah			42	22

Tabel 3.6 *Blue print* skala Stres Akademik

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
1.	Adaptasi proses belajar	Mengalami hambatan dalam beradaptasi	1,2,3,4,5*	4
		Berusaha memahami materi yang sulit	6,7,8*,9	3
2.	Cara guru mengajar	Metode pengajaran yang sesuai dan menarik	10,11,12,13	4
3.	Relasi teman	Masalah di sekolah	14,15*,16,17,18,19,20,21,22*,23	8
		Masalah pertemanan dan interaksi sosial	24,25,26,27,28	5
4.	Kurang motivasi akademik	Tujuan lebih sulit dan membebani individu	29*,30*,31*,32,33,34*,	2
5.	Internal	Berasal dari dalam diri siswa	35*,36,37*,38*,39,40*,41,42*,43	4
6.	Eksternal	Berasal dari luar diri siswa	44,45*,46*,47,48,49,50,51,52,53,54,55	10
7.	Gangguan pola tidur	Terlalu banyak berpikir	56*,57,58*,59,60,61,62,63,64,65	8
8.	Penurunan prestasi belajar	Prestasi belajar menjadi tolak ukur keberhasilan	66*,67,68*,69*,70*,71,72*,73,74	4
Jumlah			74	53

G. Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 22 Mei 2025, peneliti mulai menyebarkan kuesioner kepada 100 siswa/i di SMK Negeri 3 Manado untuk dilakukan skala penelitian. Kemudian pada

tanggal 2 Juni 2025 penelitian melakukan penelitian kepada 156 siswa/i di SMA Negeri 4 Manado menggunakan skala penelitian yang telah diuji dan terbukti valid serta reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen, yaitu akademik *hardiness*, terhadap variabel dependen, yaitu stres akademik. Teknik yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen akademik *hardiness* terhadap variabel dependen Stres akademik dan dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah semua data dari responden atau sumber lain terkumpul. Langkah-langkah dalam analisis data meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, membuat tabel data untuk setiap variabel, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, menghitung data untuk menjawab pertanyaan penelitian, dan menghitung untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Jika penelitian tidak menggunakan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. Teknik analisis data ini menggunakan metode statistik.⁶² Sebelum data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, data akan diuji terlebih dahulu menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini analisis yang dilakukan adalah

⁶² Sugiono, Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D, (Bandung : Alfabeta, 2013), hal 147.

Kolmogorv-Smirnov dengan bantuan SPSS 22. Kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan SPSS 22. Kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat dikatakan hubungan antara variabel X dan Y adalah linear

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi

Setelah dilakukan uji normalitas dan linearitas sebagai syarat uji asumsi klasik pada hasil penelitian, berikutnya dilanjutkan dengan penggunaan analisis regresi sebagai uji hipotesis. Dalam penelitian ini peneliti menganalisis hipotesis dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana yang bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat ⁶³

b. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Penyajian hasil analisis deskriptif biasanya berupa frekuensi dan presentase, tabulasi silang, serta berbagai bentuk grafik dan *chart* pada data yang bersifat kategorikal, serta berupa statistik-statistik kelompok (*mean* dan *varians*) pada data yang bukan kategorikal⁶⁴

Di antara statistik yang paling penting untuk disajikan adalah statistik rata-rata (*mean*) dan statistik variabilitas (*varians* atau *deviasi standar*), dapat pula ditambahkan

⁶³ Azwar, Metode Penelitian Psikologi, hal 207

⁶⁴ Azwar, Metode Penelitian Psikologi, hal. 198

statistik *range*, median, kurtosis, skor tertinggi dan skor terendah tergantung pada relevansinya.

Tabel 3.8 Kategori skor

Kategori	Skor
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Keterangan :

X = Skor Responden

M = Mean atau Rata-rata

SD = Standar Deviasi

Adapun rumus untuk mencari nilai mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut:

1. Mean dan Standar Defiasi

a. Mean

Mean adalah nilai rata-rata dari total nilai pengamatan dengan banyaknya pengamatan, dihitung dengan menggunakan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Rata-rata/mean

$\sum x$ = Jumlah Skor

N = Jumlah Sampel

b. Standar Deviasi

Standar Deviasi (S) merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat yang dibagi dengan banyaknya data dalam suatu distribusi nilai, dapat dihitung dengan rumus⁶⁵

$$S = \sqrt{(x - \bar{x})^2/n}$$

Keterangan :

Sx = Standar Deviasi

Σ = Jumlah Sampel

x = Varians Sampel

$\bar{x}$ = Rata-rata/mean

2. Tabel Distribusi Frekuensi

Tabel distribusi frekuensi adalah bentuk penyajian yang didasarkan pada pengelompokan data berdasarkan kelas dan intervensi tertentu. Penyajian data dalam tabel ini dapat memudahkan para pembaca untuk memahami sekumpulan data yang jumlahnya terbilang cukup banyak. Tabel distribusi frekuensi bisa dibuat dengan metode dan rumus sebagai berikut:

- a. Menghitung banyaknya data (n)
- b. Data minimum (Dmin)
- c. Data maksimum (Dmax)
- d. Menghitung rentang data/range (r) = Dmax – Dmin
- e. Menghitung banyaknya kelas interval $k = 1 + 3,3 \log(n)$
- f. Menghitung panjang kelas interval dengan syarat $i = r/k$ dengan syarat $k.i \geq (r + 1)$
- g. Menyusun tabel distribusi frekuensi⁶⁶

⁶⁵ Azwar, Penyusunan Skala Psikologi, hal. 183

⁶⁶ Azwar, Penyusunan Skala Psikologi hal. 187.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqidatul Izzah Luthfi dkk, " Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Di SMAN 8 Makassar, "*Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 3, No.5 2024, 763.
- Ayu dwi permana, Aprilia, Rasya, Nurul, "stres akademik' Catatan lapangan 7 agustus 2024.
- Aamer Ghanim Mankash dkk,"*Academic Hardiness Among University Students,*" *An International, Open Access, Peer-Reviewed & Refereed Journal in English* 9, No.3 2024, 90.
- Agita Nova Br. Purba, *Facing Academic Stress: The Role of Hardiness and the Moderating Effect of Social Support in Psychology Students,*" *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14, No.1 2025, 18.
- Adhetya Cahyani dkk, "Motivasi Belajar Siswa SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19," *Jurnal pendidikan islam* 3, No. 2. 2020 126.
- Benishek, L. A., dan Lopez, F. G, "*Development and initial validation of a measure of academic hardiness,*" *Journal of Career Assessment*, 9, No. 4 2001, 333.
- C Asri Budiningsih, "Karakteristik Siswa Sebagai Pijakan Dalam Penelitian Dan Metode Pembelajaran," *Cakrawala Pendidikan* 1, No. 1 2011.
- Debora Primawati Widayat, "Keefektifan *Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP," *Jurnal Konseling Indonesia* 2, No. 1 2015, 1.
- Dinny Rahmayanty dkk, "Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume* 5, No.1 2023, 149.
- Dhea Karina Pramesta, dan Damajanti Kusuma Dewi, " Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No. 7 2021, 24.
- Daphna Ivanka Latisha,"*Academic Hardiness: Studi Literatur,*" *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, No. 1 2024, 593.

- Diana Tien Irafahmi, "yang berjudul *Hardiness, Social Support, and Academic Stress of Students Working on Bachelor's Thesis during the Pandemic*" *Journal of Educational, Health and Community* 11, No.4 2022, 766.
- Ernayanti Nur Widh dkk, "*Academic Hardiness And Social Support: Universitas Terbuka Student's Case*", *Journal on Education* 6 No.1 2023, 7638-7639.
- Fadhil Muhammad dkk," *Academic Hardiness Scale of College Students : Validity and Reliability Analysis Using Rasch Model*, "*Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 12, No. 2 2025, 274.
- Firjatullah, dan Ayunda Ramadhani, *Impostor syndrome and academic hardiness: Investigating the impact on academic anxiety students, Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research* 7, No. 1 2024, 65.
- Fajriani dkk," *The Profile of Students' Academic Hardiness: A Descriptive Study*,"*Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 576, No. 1 202, 495.
- Fatma Nuraqmarina, "*Academic Hardiness terhadap Career Decision Self-Efficacy Siswa SMA Di Masa Pandemi COVID-19*,"*Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set* 12, No.2 2021, 81.
- Glenn S. Sanders dan Jerry Suls. *The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health*. New York: The Guilford Press, 1979, 8.
- Helmy Krisnayanti Elik dan Roy Gustaf Tupen Sama, " *Stres Akademik Mahasiswa Tahun Akhir: Peran Hardiness*," *Proceeding of International Conference on Healthy Living INCOHELIV* 1, No. 1 2024, 210.
- Hidayat, *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam kesehatan Mental Akademik Jawa Tengah(pekalongan)* : PT Nasya Expanding Management Penerbit NEM – Anggota IKAPI 2024, 34.
- Hary Kuswanto, "*The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being with Life-College Balanceas a Moderating Variable for Students in Jakarta*," *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 6, No. 1 2025, 260.

- Hassan. Khodadad Narenji dkk, "Structural Relationships of Academic Hardiness, Competence Beliefs, Intrinsic Motivation, and Planning with Agency among High School Students," *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies* 6, No. 1 2025, 43.
- Jesica Nur Azizah, "Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres akademik pada mahasiswa Yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid 19," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No, 1 2021, 2012.
- Khoirunnisa, Septi Gumindari, "Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik *Self Intruction* dan *Self Efficacy*," *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, No.2 2023, 888.
- Krisnova Nastasia, Ifani Candra, Annisa Kurnia Putri, "Peranan *Hardiness* Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI," *Psyche 165 Journal* 16, No. 2 2023, 88.
- Kesha Aryka Nurfadillah, Ema Yudiani, "*Work Engagement* Tenaga Kesehatan ditinjau dari *Hardiness*," *Jurnal Penelitian Psikologi* 15, No.1 2024, 40.
- Kamriah dan Rosihan Anwar. *HARMONI DALAM MERDEKA BELAJAR Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa*. Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera, 2023.
- Listya Istiningtyas, "Kepribadian Tahan Banting *Hardiness Personality* dalam psikologi Islam," *Jurnal Ilmu Agama* 14, No. 1 2013, 83.
- Lihua Zhou dkk, "*Correlation between academic hardiness and subjective well-being among teenagers: the chain mediating role of academic passion and academic self-efficacy*," *Frontiers in Psychology* 16, No.1 2025, 3.
- Lois A. Benishek, "*Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale*," *Journal Of Career Assessment* 13, No. 1 2005, 60.
- Mufadhal Barseli, dan Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, No. 3 2017, 144.
- Mirna Purwati, Amalia Rahmandani, "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan

- Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang, “*Jurnal Empati* 7, No. 2 2018, 32.
- Michael Wijaya, Arthur Huwae, “*Academic Hardiness and Healthy Lifestyle Behavior on Student Athletes*,” *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 13, No. 2 2024, 206.
- Mardiana, “Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur,” *JURNAL SCORE* 2, No.1 2022, 34.
- Mia Audina, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5, No. 3 2023, 1183.
- M. Ivan Aypi dkk, “ Hubungan Antara *Hardiness* dengan *Academic Burnout* siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kota Jambi Pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal psikologi jambi* 7, No.1 2022, 1.
- Montserat Monserrat-Hernández, “*Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition*,” 11, No. 17 2023, 2.
- Nur Hamizah Hj Ramli, “*Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness*,” *behavioral science* 8, No.12 2028, 2.
- Permata Sari dkk, “*An Analysis of University Students’ Academic Hardiness: Its Implication on Academi Achievement*,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 10, No. 2 2023, 228.
- Ratih Kesuma Dewi, Analisis Karakteristik Siswa Untuk Mencapai Pembelajaran Yang Bermakna, *Education Journal : Journal Education Research and Development* 5, No.2 2021, 256.
- Rahma Dina Suci, Ifdil, “ Hubungan *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa,” *Education and Social Sciences Review* 4, No. 1 2023, 55.
- Rian Tasalim dan Ardi R cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya*, Banjarmasin: *Guepedia The first On-Publisher* in Indonesia, 2021.
- Saifuddin Azwar. *Metodologi Penelitian Psikologi edisi II* . “ yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar, 2017.

- Saifuddin Azwar. *Penyusunan skala psikologi Edisi III*. “Yogyakarta: Penerbit Pustaka pelajar 2021.
- Steven J. Stein. *Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2020.
- Selvani Ane Putri, Dian Ratna Sawitri, “Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II Ilmu Pelayaran Semarang,” *Jurnal Empati* 6, No. 4 Oktober 2017, 320.
- Salvatore R. Maddi dan rekan, “*Hardiness and Health: A Prospective Study*,” *Journal of Personality and Social Psychology* 54, No. 3 1982, 174.
- Spiridon Kamtsios dan Evangelia Karagiannopoulou, “*Conceptualizing students’ academic hardiness dimensions: a qualitative study*,” *Eur J Psychol Educ* 6, No. 1 2011, 812.
- Sugiono, *Metode penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*, Bandung : Alfabeta, 2013.
- Tess Jagiello dkk, “*Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review*,” *Child Psychiatry & Human Development* 1, No. 7 2024, 3.
- Wening wihartati, *Psikologi kesehatan berbasis unity of science*. Semarang: CV Lawwana, 2022.
- Weni Kurnia Rahmawati, “*Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP*,” *Jurnal Konseling Indonesia* 2, No. 1 Oktober 2015, 15.
- Yosephin Priskila Febrianti dkk, “*Academic Hardiness Pada Mahasiswa Aktifis Dan Mahasiswa Yang Bekerja*,” *Psyche 165 journal* 13 No. 1 2020, 80.
- Yulia Hairina dkk, “*The Effect of Academic Hardiness and Grit on Students Academic Stress in The Online Learning Process During Pandemic COVID-19*,” *Jurnal Pendidikan* 7, No. 9 2022, 395.
- Yolandah, Yuli Asmi Rozali, “*Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di Dki Jakarta*,” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi* 2, No.1 2021, 91.