

**HUBUNGAN *ACADEMIC HARDINESS* DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA SISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

**Dosen Pembimbing:**  
**Prof. Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.**



Oleh,  
**RAHMA DINA SUCI**  
NIM. 19006035

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ACADEMIC HARDINESS DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA SISWA

NAMA : RAHMA DINA SUCI  
NIM/BP : 19006035/2019  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 6 November 2023

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen



Dr. Zadrin Ardi, M.Pd., Kons.  
NIP. 199006012015041002

Pembimbing Akademik



Prof. Irdil, S.HI, S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.  
NIP. 198112112009121002

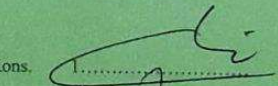

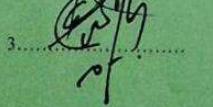
PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Academic Hardiness* dengan  
Stres Akademik Pada Siswa  
Nama : Rahma Dina Suci  
NIM/BP : 19006035/2019  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 6 November 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Ifdil, S.Hi, S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.	
2. Anggota	: Drs. Taufik., M.Pd., Kons.	
3. Anggota	: Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons.	

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rahma Dina Suci

NIM/BP : 19006035/2019

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik Pada Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 6 November 2023

Saya yang menyatakan,



Rahma Dina Suci  
NIM. 19006035

## ABSTRAK

**Rahma Dina Suci, 2023. Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.**

*Academic hardiness* merupakan konsep psikologis yang mempengaruhi cara siswa mengatasi tekanan akademik. *Academic hardiness* mencakup komponen-komponen seperti komitmen, kontrol dan tantangan, diharapkan dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Akibat dari rendahnya *academic hardiness* dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik *academic hardiness* merujuk pada kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan akademik dengan ketahanan mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan *academic hardiness* pada siswa (2) mendeskripsikan stres akademik pada siswa, (3) dan mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional dengan sampel sebanyak 256 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik *propotional random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket *academic hardiness* sebanyak 22 item yang sudah di uji validitasnya serta di uji reliabilitasnya yaitu sebesar 0,734 dan angket stres akademik sebanyak 25 item. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS versi 25.0 for windows

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) kebanyakan siswa memiliki *academic hardiness* yang tinggi. Rata-rata skor capaian *academic hardiness* siswa adalah 78,83 atau 71,66%, (2) kebanyakan siswa memiliki stres akademik yang sedang. Rata-rata skor capaian stres akademik siswa adalah 72,47 atau 57,98%, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *Academic hardiness* (X) dengan Stres Akademik pada Siswa (Y) dengan koefisien korelasi sebesar -0,528 dengan nilai signifikansi sebesar  $<0,000$ . Berdasarkan hasil penelitian ini layanan yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik pada siswa, konseling individual, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan informasi.

**Kata Kunci :** *Academic Hardiness*, Stres Akademik, Siswa

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat, nikmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Academic hardiness* dengan Stres Akademik siswa”. Shalawat dan salam peneliti kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan perubahan kepada umat manusia untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan dan berakhlakul karimah.

Peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah meluangkan waktu membantu dan memberikan dukungan baik berupa moril maupun material. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons., selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran kepada penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Taufik, M.Pd, Kons. dan Ibu Dr. Puji Gusri Handayani M.Pd., Kons. selaku dosen penguji dan tim penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, masukan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons.. selaku penimbang instrument (*judgement*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran, masukan dan ide kepada peneliti sehingga skripsi ini terselesaikan

4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku ketua Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang periode sebelumnya.
5. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons. selaku ketua Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berguna dan berharga bagi saya selama perkuliahan.
7. Bapak Ramadi selaku staf tata usaha Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah membantu dalam proses administrasi demi kelancaran proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua orangtua saya Ibu Asnawatii dan Ayah Alm. M. Hosen yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, bimbingan, arahan serta memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti demi kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada sahabat satu kos saya yaitu Odi dan Atul, terima kasih sudah selalu memberikan dukungan dalam hal apapun, menjadi tempat *sharing* susah senang yang saya rasakan selama ini. Terima kasih sudah menjadi support system di hidup saya.
10. Kepada Elda, Pira, Odi, Zakiya, Mayang, Mamat, Isan, Cecep, Ripo, Ai dan Qodri yang juga memberikan kebahagiaan di dalam hidup peneliti, yang selalu mengisi waktu luang, cerita-cerita apa yang dialami, memberikan hiburan satu

sama lain, pergi healing dan semua yang kita lakukan bersama. Semoga suatu saat nanti hubungan kita selalu terjalin dan tidak saling melupakan.

11. Kepada majelis guru dan siswa/siswi SMAN 3 Payakumbuh, yang sudah memberikan partisipasi bagi peneliti sehingga skripsi ini cepat terselesaikan.

12. Kepada Yosi Putri Werianti, Novika Ramadhanti, Yashirly azizah, Erlina Rahmi, Annisaislami Khairati yang sudah memberikan bantuan serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan kemuliaan untuk segala bantuan yang diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan segala saran dan kritik dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya untuk penulis juga bagi para pembaca.

Padang, November 2023

Rahma Dina Suci



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Asumsi Penelitian .....	12
F. Tujuan Penelitian .....	12
G. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
A. Kajian Pustaka .....	14
1. Stres Akademik.....	14
a. Pengertian Stres Akademik .....	14
b. Aspek-aspek Stres Akademik .....	16
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	19
d. Gejala-gejala Stres Akademik.....	24
2. <i>Academic hardiness</i> .....	25
a. Pengertian <i>Academic hardiness</i> .....	25
b. Aspek-aspek <i>Academic hardiness</i> .....	28
c. Karakteristik <i>Academic hardiness</i> .....	32
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Academic hardiness</i> .....	32
3. Kaitan <i>Academic hardiness</i> dengan Stres Akademik Siswa .....	33
4. Peran dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	36
B. Penelitian Relevan .....	41

C. Kerangka Konseptual .....	43
D. Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel .....	45
C. Jenis dan Sumber Data.....	50
D. Definisi Operasional .....	50
E. Instrumen .....	51
F. Pengumpulan Data .....	56
G. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	60
1. Deskripsi Data <i>Academic hardiness</i> .....	60
2. Deskripsi Data Stres Akademik .....	64
3. Pengujian Persyaratan Analisis .....	68
4. Deskripsi Hubungan <i>Academic hardiness</i> dengan Stres Akademik Siswa .....	70
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	71
1. Konsep <i>Academic hardiness</i> .....	71
2. Konsep Stres Akademik.....	73
3. Hubungan <i>Academic hardiness</i> dengan Stres Akademik Pada Siswa .....	76
C. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	77
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	47
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	49
Tabel 3. Skor Jawaban Kuesioner <i>Academic hardiness</i> .....	52
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen <i>Academic hardiness</i> .....	53
Tabel 5. Reliabilitas Uji Coba Skala <i>Academic hardiness</i> .....	55
Tabel 6. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian <i>Academic hardiness</i> .....	58
Tabel 7. Pengkategorian Persen Pengolahan Data Hasil Penelitian <i>Academic hardiness</i> .....	59
Tabel 8. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian stres Akademik.....	59
Tabel 9. Pengkategorian Persen Data Hasil Penelitian Stres Akademik .....	59
Tabel 10. Deskripsi Data <i>Academic hardiness</i> Secara Keseluruhan.....	60
Tabel 11. Rekapitulasi Deskripsi Data <i>Academic hardiness</i> Berdasarkan Sub Variabel.....	61
Tabel 12. Deskripsi Data Komitmen Dilihat Dari <i>Academic hardiness</i> .....	62
Tabel 13. Deskripsi Data Kontrol di Lihat dari <i>Academic hardiness</i> .....	63
Tabel 14. Deskripsi Data Tantangan di Lihat dari <i>Academic hardiness</i> .....	64
Tabel 15. Deskripsi Data Stres Akademik .....	64
Tabel 16. Rekapitulasi Deskripsi Data Stres Akademik Siswa Berdasarkan Sub Variabel .....	65
Tabel 17. Deskripsi Data Stres Akademik di Lihat dari Gejala Fisik.....	66
Tabel 18. Deskripsi Data Stres Akademik di Lihat dari Gejala Emosi.....	66
Tabel 19. Deskripsi Data Stres Akademik di Lihat dari Gejala Perilaku.....	67
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas .....	68
Tabel 21. Hasil Uji Linearitas .....	69
Tabel 22. Korelasi <i>Academic hardiness</i> dengan Stres Akademik.....	70

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	42

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	88
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Jugde Instrumen .....	106
Lampiran 3. Data Hasil Uji Valid Instrumen .....	114
Lampiran 4. Tabulasi Hasil Penelitian .....	118
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	159
Lampiran 6. Surat izin Adopsi Instrumen .....	161
Lampiran 7. Surat Balasan .....	163

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sebagai usaha untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan siswa. Menurut Hamalik (2001) pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan maka akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain. Prayitno (2008) menjelaskan pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan pancadaya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Jadi, dapat disimpulkan pendidikan adalah suatu upaya dalam mengarahkan siswa untuk mengembangkan segala sumber daya yang dimiliki secara optimal dengan tujuan agar siswa mendapatkan kehidupan yang bahagia.

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa yang menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Pendidikan saat sekarang ini berbasis pada kurikulum merdeka, dimana kurikulum ini terfokus kepada pemberian ruang kreasi

siswa dan fleksibilitas satuan pendidikan dalam pengolahan pembelajaran, serta guru hanya menjadi fasilitator saja, berbagai bentuk metode ataupun model pembelajaran dalam pendidikan ini untuk membentuk kemampuan peserta didik seperti dari segi kognitif, pengembangan karakter dan kompetensi siswa. Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut. Kurikulum merdeka pada standar pendidikan sudah lebih tinggi, yang membuat persaingan antar individu menjadi lebih ketat, waktu dan beban pelajaran semakin banyak, ketidakmampuannya beradaptasi dengan program disekolah yang dapat mengakibatkan stres pada siswa.

Umumnya setiap manusia dapat mengalami stres, stres tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi juga pada remaja. Masa remaja merupakan masa dimana individu sudah mulai menunjukkan kematangan. Sarwono (2012) mengatakan remaja yaitu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menunjukkan perubahan tingkah laku. Menurut King (2014) usia remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Remaja umur 15-18 tahun berada pada pendidikan SMA/MA yang rentan mengalami stres yang sering dihadapkan pada masalah emosional seperti kecemasan, depresi,

menyakiti diri sendiri dan gangguan makan. Ada empat sumber masalah emosional pada remaja yaitu intrapersonal, interpersonal, akademik, dan lingkungan. Dibandingkan dengan sumber lainnya, sumber stres akademik adalah paling signifikan pada remaja.

Masa remaja sering disebut dengan masa *storm and stress*. Menurut Santrock (2011) *storm and stress* yaitu masa remaja yang diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu bentuk konflik yang dialami oleh remaja pada masa SMA yaitu konflik yang disebabkan oleh masalah akademik. Secara umum, stres yaitu adanya tekanan yang terjadi pada individu yang menyebabkan individu tersebut tidak berdaya serta dapat menimbulkan dampak negatif, seperti pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi serta sulit tidur.

Albana (2007) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi oleh peserta didik yang bersumber dari tuntutan sekolah. Stres akademik terjadi karena adanya *academic stressor*, yaitu stres yang bersumber dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, misalnya harapan untuk mendapatkan nilai tinggi, tugas yang menumpuk, kecemasan mengikuti ujian..

Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan



yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Aisyah & Munir, 2023). Lebih lanjutnya Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan itu.

Barseli, dkk (2017) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada siswa yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, prestasi belajar yang menurun, tuntutan akademik yang terlalu berat, serta lingkungan pergaulan. Reaksi stres yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang merubah dampak dari stresor bagi individu. Menurut Busari (2011) stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya. Menurut Rahmawati (2016) menyatakan bahwa stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi yang tidak sesuai dengan harapan.

Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan bahwa tuntutan akademik tersebut merupakan gangguan (Barseli dkk, 2017). Hal ini perubahan akademik yang baru, sehingga siswa tidak mampu menghadapi situasi dari tuntutan akademik tersebut. Menurut (Shahmohammadi, 2011)

stres dibidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik yaitu *self-efficacy* dimana melihat sejauh mana kemampuan diri individu dalam melaksanakan tugasnya atau melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan, optimisme suatu pandangan yang menyeluruh, melihat yang baik berpikir positif, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi. Faktor lainnya mempengaruhi stres akademik ialah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya berasal dari diri sendiri misalnya kondisi fisik dan karakteristik kepribadian. Salah satu karakteristik kepribadian yang sangat erat hubungannya dengan stres adalah kepribadian tangguh (*hardiness*). Kepribadian tangguh (*hardiness*) ini merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam respon individu untuk menghadapi stres, maka dari itu guna menghadapi stres akademik siswa harus memiliki kepribadian tangguh atau yang sering disebut dengan *hardiness*.

Schulz (2002) mengemukakan bahwa salah satu membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang tinggi lebih mampu menghadapi permasalahan hidupnya. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah memandang dirinya tidak mampu mengatasi

permasalahannya, dalam arti individu menyerah terhadap masalah yang dihadapinya.

Untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan ketika siswa menjalani pendidikan, yaitu memiliki *hardiness* untuk merespon setiap masalah terkait dengan stres akademik yang dihadapi merupakan hal yang diperlukan. Kreitner dan Kinicki (2005) menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang dalam mengubah *stressor* negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu *stressor* sebagai suatu tantangan. *Hardiness* memiliki peran dalam proses individu memaknai kondisi yang menyebabkan timbulnya stres. Maddi (2006) mengatakan kepribadian *hardiness* merupakan serangkaian sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan. Serangkaian sikap tersebut dikonsepsikan sebagai kombinasi dari sikap 3C, yaitu *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan) (Arsyad dkk, 2022).

*Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian tangguh yang mana hal ini dapat berpengaruh dalam respon yang diberikan individu guna menghadapi stres akademik yang sedang dihadapi. Menurut Yusuf (2020) kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

Retnowati dan Munawarah (2009) menjelaskan bahwa kepribadian tangguh atau *hardiness* membantu sebagai tameng (*buffer*) terhadap stres yang ekstrim. Siswa yang memiliki ketahanan diri yang tangguh

cenderung lebih mampu untuk mengatasi stres yang dihadapinya. Kepribadian tahan banting (*hardiness*) mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencengkam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada dilingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan (Hadjam dkk, 2004).

Menurut Astuti (1999) menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* akan mengarahkan individu pada *transformational coping* yang akan mengubah situasi stres menjadi bentuk-bentuk yang tidak mengandung stres, sehingga menunjukkan ketegangan dalam taraf yang rendah. Kepribadian *hardiness* dibutuhkan siswa untuk menghadapi situasi yang berat dan tekanan-tekanan yang akan menyebabkan siswa mengalami stres.

Dampak yang akan muncul apabila individu memiliki *academic hardiness* yang rendah menyebabkan individu tersebut mengalami stres dan tidak mampu menentukan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai masalah dalam menyelesaikan tugas akademik (Azizah & Kardiyem, 2020). Sebaliknya apabila individu memiliki *academic hardiness* maka individu tersebut tidak akan mudah sedih, terpuruk serta bereaksi berlebihan ketika mengalami stresor sehingga individu mengalami stres akademik rendah (Hairina, dkk 2022).

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya, menurut penelitian Aisyah & Munir (2023) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian tangguh (*hardiness*) terhadap stres akademik, semakin tinggi kepribadian tangguh (*hardiness*) maka semakin rendah stres akademik. kepribadian tangguh (*hardiness*) memberikan sumbangan efektif kepada stres akademik kepribadian tangguh memberikan sumbangan efektif kepada stres akademik. Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan dapat disimpulkan pentingnya *academic hardiness* bagi individu, yaitu individu mampu mengontrol, mengelola, mengendalikan serta mengubah pengalaman-pengalaman buruk yang dialami menjadi hal positif sehingga individu tidak mengalami stres akademik.

Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Layanan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi dan layanan advokasi, terdapat 6 kegiatan pendukung (aplikasi instrumentasi data, himpunan data, konferensi kasus, tampilan kepustakaan kunjungan

rumah dan alih tangan kasus). Salah satu tujuan dari mengembangkan penelitian stres akademik dan *academic hardiness* termasuk kedalam pengembangan pribadi dan belajar, layanan untuk penelitian ini adalah konseling individu, bimbingan kelompok, layanan informasi, layanan penguasaan konten dan layanan informasi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK yang dilakukan pada Tanggal 19 Mei 2023 di SMA N 3 Payakumbuh terdapat siswa yang mengalami stres akademik diketahui gejala stres akademik yang sering terjadi pada siswa antara lain terdapat beberapa siswa yang merasa jenuh dengan beberapa mata pelajaran sehingga malas untuk belajar dan masuk kelas pada mata pelajaran tersebut. Terdapat beberapa siswa tidak datang sekolah karena banyaknya nilai yang tidak tuntas atau remedial, terdapat beberapa siswa yang merasa tertekan karena tuntutan orang tua, terdapat beberapa siswa yang keluarga *broken home* mengakibatkan stres saat belajar dan merasa malas. Terdapat beberapa siswa yang malas belajar melarikan diri untuk bermain *game* saat dikelas. Terdapat beberapa siswa yang stres dalam belajar akan melarikan diri ikut organisasi yang berujung akan menambah stres.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada 7 Agustus 2023 dengan beberapa siswa yang merasa stres dengan tugas yang berkelanjutan dan tugas yang menumpuk sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya dan mecontek tugas teman disaat waktu pengumpulan sudah dekat, merasa tidak cocok dengan mata pelajaran

yang diambil dikelas XI, menunda mengerjakan tugas karena tugas yang diberikan terlalu sulit. Wawancara juga dilakukan dengan beberapa guru mata pelajaran, ditemukan peserta didik saat merasa stres dengan pelajaran lebih sering berlama-lama dikantin, kurang motivasi dalam belajar, lalai dalam mengerjakan tugas, sering terlambat disaat guru sudah masuk kedalam kelas, cabut, dan mengantuk saat belajar. Mengatasi stres siswa dikelas beberapa guru melakukan kontrak belajar, mengganti suasana belajar dengan cara pindah ruangan seperti labor, perpustakaan.

Berdasarkan fenomena dan teori yang dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa di SMA N 3 Payakumbuh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Barseli,dkk (2017) banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, prestasi belajar yang menurun, tuntutan akademik yang terlalu berat, serta lingkungan pergaulan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa merasa berat dengan tugas dan kegiatan sekolahnya tetapi tetap mampu dan terus mengerjakannya.
2. Terdapat beberapa siswa mendapatkan tugas yang sulit dan tetap berusaha mengerjakannya dengan cara mencari diberbagai sumber.

3. Terdapat beberapa siswa yang mendapatkan tugas yang sulit akan memilih untuk menunda, atau menghubungi teman dan mencotek tugas teman.
4. Terdapat beberapa siswa yang tidak mengerjakan tugas dikarenakan tugas yang diberikan terlalu sulit.
5. Terdapat beberapa yang siswa merasa kewalahan dengan adanya tugas yang menumpuk karena sering menunda dalam mengerjakannya.
6. Terdapat beberapa siswa yang mengalami menurunnya hasil belajar diakrenakan terlalu fokus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
7. Terdapat beberapa siswa tidak fokus belajar dikarenakan bergaul dengan teman yang sering keluar kelas.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis membatasi permasalahan yang berkaitan dengan bagaimana “Hubungan *Academic hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana deskripsi stres akademik siswa?
2. Bagaimana deskripsi *hardiness* siswa?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa?



### **E. Asumsi Penelitian**

Adapun penelitian ini dilandasi dengan asumsi dari peneliti sebagai berikut:

1. Stres akademik yang dialami siswa bersumber dari perasaan tuntutan akademik sekolah yang tinggi.
2. Setiap siswa perlu memiliki tingkat *hardiness* akademik untuk meraih hasil belajar yang tinggi.
3. Tinggi rendahnya stres akademik siswa dipengaruhi oleh *academic hardiness* yang dimiliki oleh siswa.

### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan tujuan *academic hardiness* pada siswa
2. Mendeskripsikan tujuan stres akademik yang dialami siswa
3. Mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik siswa.

### **G. Manfaat penelitian**

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis

#### **1. Secara teoretis**

- a. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis khususnya dibidang pendidikan tentang *hardiness academic* dan stres akademik siswa dan dapat dijadikan rujukan bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling.

- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan memberikan inspirasi serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya terkait dengan *academic hardiness* dengan stres akademik pada siswa.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi guru dan sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan pengetahuan bagi guru atau sekolah tentang hubungan *academic hardiness* dengan stres akademik siswa, sehingga guru dapat lebih memperhatikan dan memberikan bimbingan serta melakukan tindak lanjut yang sesuai untuk menghadapi stres akademik siswa.

- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini agar dapat jadi bahan bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi stres akademik siswa serta mencari intervensi yang tepat agar dapat membantu siswa yang terindikasi stres akademik.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Manfaat untuk peneliti yaitu peneliti mengetahui sejauh gambaran *hardiness* pada siswa, dan sebagai sumber informasi mengenai gambaran stres akademik pada siswa.