

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA DI SMP ISLAM AL FATTAH PULE
KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI



Oleh

IFATUR ROSIDAH

NIM. 19410042

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA DI SMP ISLAM AL FATTAH PULE
KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar
sarjana psikologi (S.Psi)

Oleh

Ifatur Rosidah

NIM. 19410042

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA DI SMP ISLAM AL FATAH PULE
KABUPATEN NGANJUK

SKRIPSI

Oleh

Hatur Rosidah

NIM. 19410042

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Yulia Sholichatun, M.Si NIP. 197007242005012003		23 - 11 - 23 .
Dosen Pembimbing 2 Aprilia Mega Rosdiana, M.Si NIP. 199004102020122004		23 - 11 - 23

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA DI SMP ISLAM AL FATTAH PULE
KABUPATEN NGANJUK

SKRIPSI

Oleh
Ifatur Rosidah
NIM. 19410042

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi
dalam majlis Sidang Skripsi pada tanggal... *08 Desember 2023*

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Aprilia Mega Rosdiana, M.Si NIP.199004102020122004		<i>21-12-2023</i>
Ketua Penguji Dr. Yulia Sholichatun, M.Si NIP.197007242005012003		<i>21-12-2023</i>
Penguji Utama Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si.Psi NIP.197207181999032001		<i>20-12-2023</i>

Disahkan Oleh,
Dekan

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ifatur Rosidah

NIM : 19410042

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “**Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMP Islam Al Fattah Pule Kabupaten Nganjuk**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam betuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, maka bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 23 November 2023

Peneliti,



Ifatur Rosidah

NIM.1941042

MOTTO

اللَّهُمَّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ, بَشِّرْ وَلَا تُنْفِرْ

Artinya: "Permudahlah, jangan dipersulit, berilah kabar gembira, jangan ditakut-takuti"

HR. Bukhari dan Muslim

“Meski sering gagal, aku tidak pernah berpikir bahwa angan-anganku itu merupakan sesuatu yang tidak mungkin. Karena jika sekali saja aku berpikir seperti itu, maka kekuatan untukku bertahan pun akan menghilang. Jadi, tidak peduli aku terlihat ceroboh dan bodoh, aku selalu berpikir bahwa aku pasti bisa.”

Geulbaewoo

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ayahanda Joko Purwito, Ibunda Siti Rodiyah,
adik kandung saya, keluarga saya, sahabat dan teman-teman saya, serta diri saya
sendiri. Terimakasih atas doa, dukungan, dan perjuangan hebat selama ini.
Semoga bermanfaat!

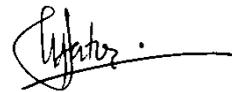
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smp Islam Al Fattah Pule Kabupaten Nganjuk". Skripsi ini dibuat sebagai langkah akhir berupa laporan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, serta hasil skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada penulisan dan penyusunan laporan akhir skripsi ini, saya banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, serta kerjasama dari berbagai pihak. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. **Tuhan Yang Maha Esa, Allah Subhanahu Wata'ala** yang telah memberikan kesehatan serta kelancaran dalam proses pembuatan skripsi mulai dari awal hingga akhir.
2. **Kedua orang tua saya, Bapak Joko Purwito dan Ibu Siti Rodyah** yang telah mendidik saya menjadi anak yang tangguh, selalu mendoakan saya, meridhoi setiap langkah saya, dan memberikan kasih sayang yang tak terhingga kepada saya. Terimakasih kepada bapak dan ibu, dukungan moral maupun materiil kalian telah membawa saya kepada keputusan mengambil jurusan ini dan menyelesaikan semuanya. Barakallah sehat selau bapak dan ibu.
3. **Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**, selaku dosen pembimbing satu saya yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran. Memberikan banyak kritik dan saran selama proses bimbingan. Senantiasa ada dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.
4. **Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**, selaku dosen pembimbing dua saya yang telah membimbing dan memberikan saran kepada saya dengan penuh teliti dan kesabaran.

5. **Teruntuk sahabat saya, Layine Zahrah, Hikmatul Maulidia, Nadya Alifya, Tarita Hanisah, Faradila, Alm. Irfan Syawaludin,** yang telah membantu saya, mendukung saya, dan menemani saya di berbagai keadaan baik suka maupun duka.
6. **Teruntuk sahabat Sisterlillah, ABA 06, Infinity, DK 2, NG-Force, dan Bala Dewe,** terimakasih banyak telah menemani saya sampai saat ini, memberikan banyak kenangan dan dukungan yang beraneka ragam sehingga saya tidak merasa kesepian.
7. **Teruntuk teman-teman seperjuangan saya, Fajar, Reiga, Risma, Cilika, Defa, Saadah, Aifi, Aisyah, Tiara, Alfian, Vionita, Violita, Dinda dan Khansa** yang telah mensupport saya dan kebersamai saya dalam proses perkuliahan ini.

Malang, 23 November 2023
Peneliti



Ifatur Rosidah
NIM.19410042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT	xvi
البحث مستخلص.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN TEORI.....	9
A. Stres Akademik.....	9
1. Pengertian Stres.....	9
2. Pengertian Stres Akademik	10
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	11
4. Stres dalam Perspektif Islam	12
B. Hardiness.....	13
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	13

2.	Aspek-aspek <i>Hardiness</i>	14
3.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i>	15
4.	<i>Hardiness</i> dalam Perspektif Islam.....	15
C.	Pengaruh <i>Hardiness</i> Terhadap Stres Akademik.....	18
D.	Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
A.	Jenis Penelitian.....	22
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
C.	Definisi Operasional.....	23
1.	Stres Akademik.....	23
2.	<i>Hardiness</i>	23
D.	Populasi dan Sampel.....	23
1.	Populasi.....	23
2.	Sampel.....	23
3.	Teknik sampling.....	24
E.	Metode Pengumpulan Data.....	24
F.	Instrumen Skala Penelitian.....	25
1.	Skala Stres Akademik.....	25
2.	<i>Hardiness</i>	26
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	27
1.	Uji Validitas Alat Ukur.....	27
2.	Uji Reliabilitas Alat ukur.....	29
H.	Teknik Analisis Data.....	31
1.	Uji Asumsi.....	31
2.	Analisis Deskriptif.....	31
3.	Uji Hipotesis.....	33
BAB IV	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	34
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	34

1.	Waktu Pelaksanaan	34
2.	Jumlah subjek Penelitian.....	34
3.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	34
C.	Pemaparan Hasil penelitian.....	35
1.	Data Demografi Penelitian	35
2.	Uji Deskriptif.....	35
3.	Uji Asumsi.....	39
4.	Uji Hipotesis.....	40
D.	Pembahasan.....	42
1.	Tingkat Stress Akademik	42
2.	Tingkat Hardiness	43
E.	Pengaruh Hardiness Terhadap Stress Akademik	45
BAB V		48
PENUTUP		48
DAFTAR PUSTAKA.....		50
LAMPIRAN-LAMPIRAN		53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Survey Pra Penelitian.....	4
Tabel 3. 1	Populasi Penelitian.....	23
Tabel 3. 2	Sampel Penelitian.....	24
Tabel 3. 3	Kategori Jawaban.....	25
Tabel 3. 4	Blueprint Skala Stres Akademik.....	26
Tabel 3. 5	Blueprint Skala Hardiness.....	27
Tabel 3. 6	Validitas Skala Stress Akademik.....	29
Tabel 3. 7	Validitas Skala Hardiness.....	28
Tabel 3. 8	Kriteria Reliabilitas.....	30
Tabel 3. 9	Hasil Uji Validitas Hardiness dan Stress Akademik.....	30
Tabel 3. 10	Kategorisasi.....	33
<i>Tabel 4. 1</i>	<i>Demografi data.....</i>	<i>35</i>
Tabel 4. 2	Deskripsi Skor Hipotetik.....	35
Tabel 4. 3	Kategorisasi Skala.....	36
Tabel 4. 4	Kategorisasi Stress Akademik.....	36
Tabel 4. 5	Kategorisasi Hardiness.....	37
Tabel 4. 6	Uji Normalitas Stres akademik dan Hardiness.....	39
Tabel 4. 7	Uji Linieritas.....	40
Tabel 4. 8	koefisien determinansi.....	40
Tabel 4. 9	Uji Signifikansi Simultan.....	41
Tabel 4. 10	Uji Signifikansi Parameter Individual.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Variabel.....	22
Gambar 4. 1	Diagram Tingkat Stress Akademik.....	36
Gambar 4. 2	Distribusi Frekuensi Hardiness	38

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 6. 1 kuisisioner pra Penelitian	53
LAMPIRAN 6. 2 Hasil Pra Penelitian.....	54
LAMPIRAN 6. 3 Kuisisioner skala Hardiness	55
LAMPIRAN 6. 4 Kuisisioner Skala Stress Akademik	57
LAMPIRAN 6. 5 Tabulasi Data Hardiness	59
LAMPIRAN 6. 6 Tabulasi Stress Akademik	61
LAMPIRAN 6. 7 R Tabel.....	63
LAMPIRAN 6. 8 Uji Validitas Hardiness.....	64
LAMPIRAN 6. 9 Uji Reliabilitas Hardiness	64
LAMPIRAN 6. 10 Uji Validitas Stress Akademik.....	66
LAMPIRAN 6. 11 Uji Reliabilitas Stress Akademik.....	67

ABSTRAK

Rosidah, Ifatur. (2023). Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Beban belajar yang dihadapi siswa setiap harinya cenderung menjadi salah satu penyebab stres dalam kehidupan di sekolah. Stres yang berasal dari hambatan akademik yang di alami siswa disebut dengan istilah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *hardiness* dengan stres akademik serta mengetahui besarnya dukungan efektif yang diberikan *hardiness* terhadap stres akademik.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah variabel *hardiness* (x). Sedangkan yang menjadi variabel terikat (*dependent*) adalah stres akademik (y). Populasi penelitian adalah siswa SMP islam Al Fattah Pule Nganjuk yang berjumlah 112 orang, sampel sejumlah 75 orang diambil menggunakan teknik *Accidental sampling* Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik (ESSA) (13 item, $\alpha = .75$) dan Skala *Hardiness* (9 item, $\alpha = .68$) analisis menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -.52$ dengan $p = .000$ ($p < .001$). Artinya, semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 27,3% terhadap stres akademik. Implikasi penelitian ini diharapkan sekolah dapat membantu siswa mengembangkan *hardiness* siswa.

Kata Kunci: *Hardiness*, Stres Akademik, Siswa

ABSTRACT

Rosidah, Ifatur. (2023). The Effect of Hardiness on Academic Stress of Al Fattah Pule Nganjuk Islamic Middle School Students. Faculty of Psychology Thesis. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

The learning burden that students face every day tends to be one of the causes of stress in school life. Stress that comes from academic obstacles experienced by students is called academic stress. This research aims to determine the influence between hardiness and academic stress and to determine the amount of effective support provided by hardiness against academic stress.

This research uses a quantitative approach method. The independent variable in this research is the hardiness variable (x). Meanwhile, the dependent variable is academic stress (y). The research population was Al Fattah Pule Nganjuk Islamic Middle School students, totaling 112 people, a sample of 75 people was taken using the Accidental sampling technique. Data collection used the Academic Stress Scale (ESSA) (13 items, $\alpha = .75$) and the Hardiness Scale (9 items, $\alpha = .68$) analysis using simple linear regression.

The results of research using simple regression analysis show a significant negative influence between hardiness and academic stress with a correlation coefficient value of $r_{xy} = -.52$ with $p = .000$ ($p < .001$). That is, the higher the hardiness, the lower the academic stress. Hardiness makes an effective contribution of 27.3% to academic stress. The implications of this research are that it is hoped that schools can help students develop student hardiness.

Keywords: Hardiness, Academic Stress, Students

البحث مستخلص

روسيدة، إيفاتور. (2023). تأثير القسوة على الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب مدرسة الفتح بول نجانجوك الإسلامية المتوسطة. رسالة كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: د. يوليا شوليكاتون، ماجستير

أبريليا ميغا روزديانا، ماجستير

إن عبء التعلم الذي يواجهه الطلاب كل يوم يميل إلى أن يكون أحد أسباب التوتر في الحياة المدرسية. الضغط الذي يأتي من العقبات الأكاديمية التي يعاني منها الطلاب يسمى الإجهاد الأكاديمي. يهدف هذا البحث إلى تحديد التأثير بين الصلابة والضغط الأكاديمية وتحديد مقدار الدعم الفعال الذي توفره الصلابة ضد الضغوط الأكاديمية

وفي الوقت نفسه، فإن (x) يستخدم هذا البحث طريقة المنهج الكمي. والمتغير المستقل في هذا البحث هو متغير الصلابة كان مجتمع البحث من طلاب مدرسة الفتح بول نجانجوك الإسلامية المتوسطة، (y) المتغير التابع هو الإجهاد الأكاديمي وبلغ عددهم 112 شخصًا، وتم أخذ عينة من 75 شخصًا باستخدام تقنية أخذ العينات العرضية، واستخدم جمع (68. $\alpha = 0.05$ عناصر، 9) و تحليل مقياس الصلابة ($\alpha = 0.75$ عنصرًا، 13) (ESSA) البيانات مقياس الإجهاد الأكاديمي باستخدام الانحدار الخطي البسيط

تظهر نتائج البحث باستخدام تحليل الانحدار البسيط وجود تأثير سلبي كبير بين الصلابة والضغط الأكاديمي مع قيمة أي أنه كلما زادت الصلابة، انخفض الضغط الأكاديمي. تساهم $p = 0.000$ ($p < 0.001$) مع $rx = -0.52$ معامل ارتباط الصلابة بشكل فعال بنسبة 27.3% في الضغط الأكاديمي. تتمثل الآثار المترتبة على هذا البحث في أنه من المأمول أن تتمكن المدارس من مساعدة الطلاب على تطوير صلابة الطلاب

الكلمات المفتاحية: الصلابة، الضغط الأكاديمي، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beban belajar merupakan keseluruhan kegiatan yang harus diikuti oleh peserta didik dalam satu minggu, satu semester, dan satu tahun pembelajaran. Beban belajar pada tingkat SMP/MTS dalam satu minggu minimal 38 jam pelajaran. Pada kelas VII, VIII, dan IX dalam satu semester paling sedikit 18 minggu efektif. Durasi setiap satu jam pelajaran adalah 40 menit (Triwiyanto, 2015). Oleh karena itu dalam mempertimbangkan tingkat perkembangan peserta didik, beban belajar dirumuskan dalam bentuk satuan waktu yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk mengikuti program pembelajaran melalui sistem tatap muka, penugasan terstruktur, dan kegiatan mandiri tidak terstruktur dalam rangka mencapai standar kompetensi lulusan dan kemampuan lainnya (Aqib, 2022).

Kegiatan pembelajaran yang berupa tugas terstruktur adalah kegiatan pembelajaran yang berupa pendalaman materi pembelajaran oleh peserta didik yang dirancang oleh pendidik untuk mencapai kompetensi dasar yang ditargetkan. Waktu penyelesaian penugasan terstruktur ditentukan oleh pendidik. Selain kegiatan tugas terstruktur adalah jenis kegiatan mandiri yaitu kegiatan pembelajaran berupa pendalaman materi pembelajaran untuk tujuan pengayaan atau kematangan keahlian oleh peserta didik yang dirancang oleh pendidik untuk mencapai kompetensi dasar yang ditetapkan. Berbeda dengan kegiatan pembelajaran lainnya, waktu penyelesaian tugas mandiri diatur oleh peserta didik sendiri atas dasar kesepakatan dengan guru (Supriyanto, 2018).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Khoirin (2017) yang berjudul "*Effect Student burnout* sebagai faktor yang menjembatani pengaruh beban belajar dan dukungan sosial terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran kewirausahaan kelas XI SMK Prawira Marta

Kartasura Tahun 2016/2017” menunjukkan hasil penelitian hampir 50% siswa menganggap mata pelajaran kewirausahaan sebagai beban belajar sehingga prestasi belajarnya dikatakan rendah. Hal ini disebabkan cukup tingginya tingkat *burnout* yang dialami oleh siswa pada mata pelajaran kewirausahaan. Agustina, dkk (2019) menyatakan salah satu penyebab adanya kejenuhan belajar berasal dari lingkungan sekolah meliputi cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan, lingkungan pergaulan peserta didik, dan kurikulum yang dirasa terlalu berat.

Fenomena ini lebih banyak terjadi di kalangan siswa di era modern karena meluasnya penerapan program belajar mengajar yang membutuhkan partisipasi siswa. Jika hal ini dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan dampak yang baru. Salah satunya menyebabkan gejala kejenuhan (*burnout syndrom*), dimana hal ini bermula dari efek jangka panjang stres sekolah yang berkepanjangan dan tidak segera ditangani. Berbagai macam tuntutan akademik di sekolah berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang dapat menurunkan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan resiko *drop out* sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020).

Stres yang dialami siswa memainkan peranan penting dalam proses akademik. Stres dapat mempengaruhi fisik maupun psikis siswa. Dampak dari stres yang dialami siswa dapat berupa kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan (Agolla & Ongori, 2009). Stres dapat menyebabkan siswa menjadi disfungsi di dalam aktivitasnya selama di sekolah. Adapun dalam aktivitas yang dimaksud sebagai respon keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan di sekolah (Miyono, Muhdi, Nyoman, & Wuryani, 2019). Stres yang dialami oleh siswa di sekolah sering disebut sebagai stres akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Stressor di lingkup akademik diidentifikasi dengan tekanan belajar dari orang tua atau guru, beban tugas yang banyak, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri yang berlebihan, dan keputusan terhadap prestasi akademik (Sun, Dunne, & Hou, 2012). Nurchayati

(2022) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Faktor eksternal stres akademik dapat berasal dari pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, dorongan status sosial, perlombaan orang tua, dan iklim kelas.

Peneliti melakukan penelitian awal di salah satu sekolah bernama SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk. Sekolah ini merupakan yayasan pendidikan yang menerapkan sistem *boarding school* sehingga mengedepankan ilmu pengetahuan umum dan menjadikan pendidikan agama Islam sebagai mata pelajaran pokok bagi peserta didik. SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk memiliki ciri khas yakni terdapat kegiatan rutin keagamaan berupa mengaji kitab kuning sebelum kegiatan pembelajaran di kelas dimulai.

Kegiatan ini di ikuti oleh seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX. Sekolah dimulai hari Sabtu hingga Kamis yang berlangsung pada pukul 07.00 - 12.00 WIB. Terdapat pula ekstrakurikuler yang mengasah kemampuan siswa dan santri, meliputi Al-Banjari, bela diri, kewirausahaan, futsal, kaligrafi, pramuka, dan qiro'ah. Siswa dan santri di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk diwajibkan untuk kembali ke asrama sepulang sekolah untuk melanjutkan kegiatan keagamaan seperti diniyah atau mengaji. Adapun semua siswa diwajibkan untuk tinggal di asrama, mereka tidak memiliki kebebasan untuk menggunakan perangkat elektronik. Selain itu, sekolah ini menawarkan program-program unggulan, termasuk sholat dhuha dan istigoshah berjamaah, pramuka, pengajian rutin bersama satu Yayasan, peringatan hari besar Islam, dan pengajaran membaca Al Qur'an dan hafalan juz 30.

Fenomena yang terkait dengan stres akademik telah peneliti temukan di lapangan. Program pembelajaran dan program keagamaan yang cukup padat di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk menjadikan siswa dan santri rentan mengalami stress akademik. Berdasarkan hasil data survei yang dilakukan terhadap 88 siswa di SMP Islam Al Fattah Nganjuk peneliti memberikan 10 item pernyataan mengenai gejala stress yang dialami siswa yang dipicu oleh persoalan akademik. Ditemukan 10 siswa memiliki gejala stress akademik tinggi. Selain itu, terdapat 55 siswa dalam

kategori gejala stress akademik sedang dan 23 siswa dalam kategori gejala stress rendah.

Tabel 1. 1 Survey Pra Penelitian

No	Kategori Stres Akademik	Jumlah
1	Rendah	23
2	Sedang	55
3	Tinggi	10

Gejala yang dialami meliputi gejala mental dan fisik. Gejala mental yang dialami siswa antara lain hilangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan kecemasan yang berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Sedangkan gejala fisik meliputi kelelahan, mudah mengantuk dan tubuh gemetar, sedangkan gejala psikologis meliputi kecemasan. Setiap tingkat stres akademik, baik sedang, tinggi, maupun rendah, menghasilkan manifestasi fisiologis dan psikologis yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dan guru di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk mengalami tekanan akademik. Pernyataan ini diperkuat dengan wawancara kepada beberapa siswa yang mengatakan:

Subjek 1 *“Saya memiliki permasalahan dalam hal belajar terutama sering mengumpulkan tugas terlambat karena tugas yang diberikan sulit, susah, malas mengerjakan bahkan lupa kalau punya tugas. Terlebih lagi saya juga gak paham pelajaran karena gurunya. Bahkan semua pelajaran menurut saya sangat sulit. Kalau ditanya penyebabnya karena saya juga banyak kegiatan diniyah dan mondok juga dan sekolahnya sehingga untuk mengerjakan tugas sekolah saya capek. Tidak hanya itu, saya juga bingung untuk menentukan waktu buat mengerjakan tugas sedangkan diniyah sampai jam 17.00 sore. Belum lagi kegiatan pondok di malam hari.”*

Subjek 2 *“kalo masalah belajar saya deg-deg an kalo guru tiba-tiba bertanya materi, soalnya saya belum belajar. Terkadang saya belum paham dengan apa yang disampaikan oleh guru di kelas. Dan saya jarang bertanya ataupun belajar mandiri, Penyebabnya Saya kurang bisa membagi waktu dengan kegiatan yang ada di pondok maupun di sekolah.*

Saya merasa banyak yang harus saya pelajari sehingga saya sudah merasa Lelah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para siswa, terdapat beberapa kata kunci yang secara jelas berhubungan dengan aspek-aspek stres akademik. Aspek biologis mengungkapkan gejala kelelahan, sedangkan aspek psikososial mengungkapkan reaksi kognitif seperti lupa, sulit berkonsentrasi, dan kebingungan, reaksi emosional berupa kecemasan saat belajar, dan reaksi perilaku berupa kemalasan dalam belajar, kesulitan membagi waktu, dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, diduga bahwa siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk mengalami stress akademik. Dalam hal ini, sumber stres yang sering dialami siswa dalam hal belajar berupa manajemen waktu yang kurang baik, dan beban belajar.

Stres akademik yang dirasakan oleh siswa dapat menyebabkan dampak buruk yaitu terhambatnya proses kognisi dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah akibat adanya rasa khawatir, cemas, tertekan, dan berkurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas sekolah. Namun, tidak semua siswa mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik siswa. Faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa yaitu berasal dari internal berupa *self efficacy*, optimisme, prokastinasi, motivasi berprestasi dan *hardiness*, serta faktor yang berasal dari eksternal berupa dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *Hardiness*. *Hardiness* dinilai sebagai kepribadian yang dapat membuat individu mampu mengelola stres maupun tekanan dengan cara yang lebih efektif dengan tindakan positif dan aktivitas yang menyenangkan (Ramadhona & Sovitriana 2021). Hal ini didukung dengan sejumlah penelitian sebelumnya, Nia & Miftahuddin (2018) yang menunjukkan hasil adanya pengaruh variabel *hardiness* terhadap variabel stres akademik pada guru SMA. Guru SMA dengan *hardiness* yang tinggi cenderung tidak merasakan stres kerja dan memberikan konstelasi kepribadian yang menguntungkan untuk mengatasi tekanan-tekanan hidupnya sehingga “tahan banting”.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Elvira (2023) menunjukkan hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan variabel stres terhadap *hardiness* dan dukungan sosial pada pedagang pasar tradisional. *Hardiness* menunjukkan koefisien regresi bertanda negatif (-0.459) yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres pada pedagang dengan $\text{sig.} = 0,009 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima artinya ada pengaruh negatif yang signifikan *hardiness* (X1) terhadap stres (Y) pedagang Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. Dari hasil kedua penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh variabel *hardiness* terhadap variabel stres.

Kobasa (dalam Sarafino, 2011) menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan tipe kepribadian yang penting dalam perlawanan terhadap stres. Setiap siswa memiliki respon yang berbeda ketika menghadapi *stressor* dalam kehidupan akademik. Salah satu variabel yang berpengaruh penting terhadap reaksi dan tingkat stres akademik siswa yaitu *hardiness* atau ketangguhan pribadi.

Ketika siswa memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* yang tinggi, ia akan kuat, tahan banting, semangat, dan bangkit ketika ia mengalami masalah atau *stressor* saat menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga ia akan memiliki stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, ketika siswa tidak memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* ia akan mudah merasa sedih, mudah bingung, khawatir, tidak kuat, rapuh, sensitif ketika *stressor* datang sehingga ia akan lebih memiliki stres akademik yang tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dari beberapa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *hardiness* dan stres akademik pada siswa.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Brooks (2003) menunjukkan bahwa *hardiness* atau sifat tahan banting memiliki hubungan yang positif dengan gangguan fisik dan mental. Berdasarkan hasil uji korelasi *Kendall Tau b* diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan *hardiness* yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Putri & Sawitri (2017), dan Husnia (2023), dalam penelitian mengenai hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa/siswa begitupun sebaliknya.

Selain itu, Yolanda (2021) dalam penelitiannya menunjukkan hasil analisis uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai (sig. (p) 0,000) ; ((p) < 0,05) yang artinya terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta. Pada penelitian tersebut, nilai determinasi atau R² menunjukkan bahwa terdapat sebesar 39,4% pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta, sedangkan sisanya yaitu 60,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, serta fenomena adanya stres akademik pada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk. Alasan dasar bagi peneliti dalam menggunakan variabel *hardiness* terhadap stres akademik dikarenakan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yolanda pada tahun 2021 yang menyatakan adanya pengaruh *hardiness* terhadap stress akademik siswa SMP. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang serupa namun menggunakan alat ukur serta lokasi yang berbeda yakni penelitian yang dilakukan di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk?
2. Bagaimana Tingkat *Hardiness* Siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk?
3. Bagaimana Pengaruh *Hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk
2. Mengetahui Tingkat *Hardiness* Siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk?

3. Mengetahui Pengaruh *Hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya para peneliti dan khalayak intelektual pada umumnya, untuk pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis dan praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik dan *hardiness*.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini mampu menjadi sumbangan serta landasan awal bagi praktisi psikologi tentang pengaruh antara *hardiness* dan dengan stres akademik siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Menurut kamus *Webster* (1977), stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku (Romas & Sharma, 2000). Brannon dan Feist (2000), mengemukakan stres dapat diuraikan dengan tiga cara: stimulus, respon, dan interaksi. Stres model stimulus merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres itu adalah variabel bebas (*independent*) atau penyebab manusia mengalami stres (Lyon, 2012).

Stres adalah situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan (Bartlett, 1998) dan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa ada proses penilaian (Staal, 2004). Oleh karena itu, tekanan yang berasal dari situasi-situasi lingkungan bisa bertindak sebagai penyebab dan penentu pada gangguan-gangguan kesehatan apabila terjadi dalam kurun waktu yang sering dan dengan jumlah yang berbahaya (Bartlett, 1998). Adapun situasi-situasi yang memungkinkan menjadi pemicu terjadinya stres adalah beban kerja, kepanasan, kedinginan, suara keributan, ruangan yang berbau menyengat, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, ventilasi yang tidak memadai, dan lain sebagainya (Staal, 2004; Hariharan & Rath, 2008).

Bartlett (1998) menegaskan bahwa stres stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah “*stressor*”. Sebenarnya, *stressor* hanya memberikan rangsangan dan mendorong sehingga terjadi stres pada seseorang. *Stressor* berperan sebagai pemicu stres pada individu. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa

stres merupakan situasi yang menekan individu yang disebabkan oleh stimulus berupa sumber-sumber stres. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan situasi yang menekan individu yang disebabkan oleh stimulus berupa sumber-sumber stres.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Campbell & Svenson, 1992; Ng Lai Oon, 2004). Sun, dkk. (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu stres yang bersumber tidak hanya dari ekspektasi akademis yang tinggi, melainkan dari faktor lain yaitu beban tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang berat, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan dengan nilai dan kehilangan minat, serta kesulitan dalam belajar juga dapat menjadi sumber tekanan dan stres yang penting di kalangan siswa.

Stres belajar siswa adalah masalah rumit yang melibatkan banyak variabel, termasuk tekanan untuk berprestasi secara akademis dari berbagai sumber. Guru dapat memiliki dampak besar pada tingkat stres siswa karena mereka adalah pionir penting dalam proses pembelajaran. Hal ini berkaitan dengan standar tinggi yang dimiliki oleh para pendidik untuk kinerja akademik siswa, evaluasi kinerja, dan pemahaman mata pelajaran. Berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari oleh siswa, masing-masing dengan kompleksitas dan persyaratannya sendiri, merupakan sumber stres lainnya.

Cara-cara pendidik memberikan pengajaran juga memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres siswa. Tingkat stres mungkin lebih tinggi pada siswa yang kurang cocok dengan strategi pengajaran tertentu atau yang berjuang untuk menyesuaikan diri dengan gaya pengajaran guru. Dengan cara yang sama, taktik belajar siswa juga memainkan peran penting, karena strategi belajar yang tidak memadai dapat memperburuk kecemasan akademis

Ujian dan diskusi kelas adalah dua prosedur evaluasi yang signifikan yang dapat menyebabkan stres pada siswa. Siswa mungkin merasa lebih tertekan untuk melakukan yang terbaik dan memberikan

hasil yang diinginkan. Tekanan dari teman sebaya juga dapat berdampak pada tingkat stres siswa melalui tekanan sosial. Lingkungan yang penuh dengan tekanan dapat dihasilkan oleh tekanan teman sebaya dan persaingan akademis.

Stres tidak hanya berdampak pada psikologis siswa, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada tubuh seperti kecemasan, otot-otot yang tegang, kesulitan tidur, dan penurunan stamina. Oleh karena itu, mengembangkan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan optimal siswa membutuhkan pemahaman menyeluruh tentang penyebab tekanan akademik dan mekanisme penanggulangannya (Goldman, Cristin, Wong, & Eugene, 1997). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dihadapi oleh siswa yang disebabkan oleh sumber-sumber stres berupa tuntutan-tuntutan di sekolah.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne & Hou (2011) perihal stres akademik ada lima, yakni berikut ini:

a. Tekanan Belajar (*Pressure from Study*)

Keadaan tertekan atau bisa disebut juga dengan stres belajar berkaitan dengan stres yang dialami individu di lembaga pendidikan dan di lingkungan tempat tinggal.

b. Beban Tugas (*Workload*)

Pada aspek ini memilih keterkaitannya mengenai tugas yang ditargetkan selesai oleh individu di lembaga pendidikan dan di rumah.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai (*Worry About Grades*)

Aspek intelektual berkaitan pada kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan baru. Aspek ini juga melibatkan proses kognitif pribadi. Individu yang berada di bawah tekanan akademis akan sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan kualitas pekerjaannya menurun.

d. Ekspektasi Diri (*Self Expectation*)

Harapan diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berharap atau berepektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang berada di bawah tekanan akademik tidak memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri, misalnya merasa selalu gagal dalam prestasi akademik, dan merasa bahwa bila prestasi akademik tidak memenuhi syarat maka akan selalu mengecewakan orang tua dan guru atau dosennya.

e. Keputusasaan (*Despondency*)

Ketika seseorang merasa tidak mampu mencapai tujuannya, maka keputusasaan berkaitan dengan reaksi emosionalnya. Individu yang berada di bawah tekanan akademik akan merasa bahwa mereka tidak bisa paham mengenai ilmu yang sudah disampaikan dan tidak mampu mengerjakan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek pada stres akademik menurut Sun, Dunne & Hou (2011) meliputi; tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, eksprektasi diri, dan keputusasaan.

4. Stres dalam Perspektif Islam

Konsep stres dalam Islam menjelaskan secara implisit bahwa sudah menjadi sifat alamiah manusia untuk berkeluh kesah ketika menghadapi kesulitan. Tidak hanya bersifat individualis, manusia juga enggan untuk berbagi kasih sayang dengan lingkungan sekitar. Pada kenyataannya, stres dapat dihindari melalui doa, pengabdian yang konstan kepada Allah SWT, dan beramal. Sebagaimana telah difirmankan Allah SWT pada surat Al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22)
 (23) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesal namun apabila ia memperoleh kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat. Yang mereka itu tetap mengerjakan sholatnya*”.

Menurut penggalan ayat di atas, sifat dasar manusia adalah hanya meratap ketika menghadapi kesulitan dan menjadi kikir dan pelit dengan segala sesuatu yang mereka miliki. Sifat-sifat seperti itu tidak akan pernah dimiliki oleh orang-orang yang taat beribadah. Ayat lain juga dijelaskan bahwa manusia diciptakan dengan fitrah suka mengeluh dan akan mengalami kesulitan dan penderitaan sepanjang hidupnya.. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Balad ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Artinya: “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah*”.

Jelas disampaikan bahwa Allah SWT menciptakan keadaan manusia dengan susah payah agar ketika manusia diberikan cobaan atau masalah mampu menyelesaikan dengan caranya sendiri dan Allah SWT ingin mengetahui seberapa mampu manusia tersebut menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Permasalahan tersebut, setara dengan stress akademik yang dialami oleh siswa. Stress akademik ialah permasalahan yang sering kali dirasakan siswa akibat ketidakmampuan dalam menghadapi permasalahan belajar ketika di sekolah. Agar mampu menyikapi hal tersebut, siswa harus lebih siap dan meminimalisir dalam setiap permasalahan yang dihadapi agar tidak terjadi stress akademik.

B. Hardiness

1. Pengertian *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979) kepribadian *hardiness* adalah susunan sifat-sifat kepribadian yang membuat seseorang lebih kuat, lebih fleksibel, lebih stabil dalam menghadapi stress dan mengurangi efek negatif yang mereka hadapi. Sedangkan menurut maddi (2013) *hardiness emerged as a pattern of attitude and strategies that together facilitate turning stressful circumstances from potencial disarters into growth oportunityes*. Artinya kekuatan muncul sebagai model sikap dan strategi yang bersama-sama memudahkan untuk mengubah situasi penuh tekanan dari potensi bencana menjadi peluang pertumbuhan. Maddi (2013) mengatakan kekuatan adalah model sikap yang

membantu untuk mengubah situasi stress menjadi kesempatan untuk berkembang.

Kobasa (dalam Sudirman 2007) menerangkan individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuatnya tahan terhadap situasi yang ada, terutama kondisi stress. Orang dengan kepribadian *hardiness* senang ketika harus mengambil keputusan dan mereka melakukannya karena melihat bahwa makna hidup dipenuhi dengan berbagai kegiatan yang bermanfaat. Kepribadian *hardiness* merencanakan masa depan dengan penuh semangat, karena perubahan hidup dianggap sebagai tantangan yang sangat signifikan bagi perkembangan kehidupan mereka. Kepribadian yang tangguh adalah komitmen yang kuat pada diri sendiri untuk menciptakan perilaku aktif terhadap lingkungan dan menetralkan situasi yang penuh tekanan.

Kreitnes dan Kinicki (2005) mengemukakan bahwa kepribadian *hardiness* melibatkan kemampuan untuk mengubah stressor negatif menjadi tantangan atau perilaku positif. Ketangguhan juga merupakan kombinasi dari sifat-sifat kepribadian yang dapat diandalkan untuk menyampaikan gambaran orang yang tetap sehat meski dalam keadaan buruk.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, *hardiness* merupakan susunan sifat-sifat kepribadian yang dimiliki oleh individu untuk lebih kuat, fleksibel dan tangguh dalam menghadapi tekanan negatif dari luar.

2. Aspek-aspek *Hardiness*

Maddi (2013) berpendapat bahwa ketiga aspek *hardiness* yaitu, *control*, *commitment* dan *challenge* haruslah kuat untuk memberikan motivasi untuk berupaya keras mengubah *stressor* menjadi hal yang menguntungkan. Adapun dimensi *hardiness* menurut kobasa (1979) sebagai berikut:

a. Kontrol

Keyakinan bahwa individu dapat mempengaruhi segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Kontrol dapat terlihat dari tanda-tanda di dalam diri seseorang. Hal ini ditandai oleh kepemilikan sejumlah strategi pengatasan stres, yaitu bermacam-macam respon

behavioral efektif terhadap peristiwa hidup yang menekan. Inti dari kontrol merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan penagalannya ketika berhadapan dengan hal-hal tidak terduga.

b. Komitmen

Komitmen, akan muncul dalam diri seseorang pengakuan tentang tujuan-tujuan dan prioritas-prioritas yang khas, dan penghargaan terhadap kemampuan membuat keputusan dan memegang nilai-nilai. Inti dari komitmen yaitu kecenderungan individu untuk melibatkan diri kedalam apapun yang dilakukan yaitu keyakinan bahwa individu bermakna dan memiliki tujuan.

c. Tantangan

Keyakinan bahwa hal-hal yang sulit dilakukan atau dicapai biasanya akan terjadi dalam hidup, meskipun pada akhirnya kesempatan untuk melakukan dan mencapainya akhirnya terwujud.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Hardiness*

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *hardiness* menurut Wening W. (2022) antara lain:

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang nyata atau realistis dengan kemampuan individu untuk merencanakan hal-hal yang realistis, maka ketika dihadapkan pada suatu masalah individu mengetahui apa yang sebaiknya dilakukan dalam situasi tersebut.
- b. Memiliki kepercayaan diri dan sikap positif, dengan ini ia menghadapi situasi dengan cara yang lebih santai dan optimis, sehingga dapat menghindari stress.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kemampuan untuk menghadapi emosi yang kuat berulang kali.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi *hardiness*, antara lain faktor dalam diri individu itu sendiri, yang meliputi kemampuan individu untuk membuat rencana yang realistis, kepercayaan diri dan kepositifan, serta keterampilan individu dalam komunikasi.

4. *Hardiness* dalam Perspektif Islam

Kemampuan untuk mengatasi situasi penuh tekanan yang melibatkan kontrol, komitmen, dan rasa tertantang adalah contoh dari *hardiness* yang dapat ditemukan dalam kepribadian seseorang. Komponen pertama dari *hardiness* adalah kontrol, yang dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa seseorang dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu peristiwa menggunakan pengalamannya ketika dihadapkan pada keadaan yang tidak terduga. Agar tetap berada di jalan yang benar dan tidak tersesat ke arah yang salah.

Islam memerintahkan kita untuk selalu melakukan pengendalian diri atau kontrol terhadap keinginan-keinginan kita. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An-Nisa Ayat 135 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا ۚ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَن تَعْدِلُوا ۗ وَإِن تَلَوَّا أَوْ تُعْرَضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar penegak keadilan, menjadi saksi Karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapak dan kaum kerabatmu. jika ia kaya ataupun miskin, Maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu Karena ingin menyimpang dari kebenaran. dan jika kamu memutar balikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.”(Q.S An Nisa: 135)

Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan diri atau hawa nafsu merupakan sesuatu yang sangat perlu dimiliki oleh seseorang agar terhindar dari perbuatan yang salah dan mendapatkan kebahagiaan di masa depan. Dalam Islam, manusia juga diajarkan bagaimana cara mengatasi masalah, khususnya melalui latihan kesabaran dan doa. Sebagaimana yang tercantum dalam surat *Al Baqoroh* ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

Elemen kedua dari *Hardiness* adalah komitmen, yang dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk melibatkan diri mereka dalam berbagai kegiatan sepanjang hidup mereka. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan esensial untuk berkumpul atau berada di tengah-tengah manusia lain, dan mereka saling bergantung satu sama lain. Sebagai agama yang memiliki pemahaman mendalam tentang kebutuhan dasar manusia, Islam mendorong umatnya untuk berkumpul dan saling mengenal satu sama lain. Sebagaimana yang tertuang dalam surat *Al-Mursalat* ayat 25 dan surat *Asy-Syuara'* ayat 39:

أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ كِفَاتًا

Artinya: “*Bukankah kami jadikan bumi untuk (tempat), berkumpul*”
(Q.S *Al-Mursalat* ayat 25)

وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ

Artinya: “*dan dikatakan kepada orang banyak: "Berkumpullah kamu sekalian"*.”(Q.S *Asy-Syuara'* ayat 39)

Komponen ketiga dari *hardiness* adalah tantangan, yaitu kecenderungan untuk melihat perubahan dalam hidup sebagai sesuatu yang wajar dan mengantisipasinya sebagai stimulus yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan, serta memandang hidup sebagai tantangan. Pribadi yang pantang menyerah (*Hardiness*) adalah istilah alternatif untuk orang yang tidak merasa lemah dalam menghadapi kesulitan. Wataknya adalah memandang kejadian-kejadian secara positif. Ia memiliki keyakinan yang kuat bahwa Allah tidak akan pernah meninggalkannya.

Individu yang pantang menyerah dan tangguh ini adalah orang yang dapat mengungkapkan rasa syukur ketika menerima sesuatu yang berkaitan dengan kesenangan, kesuksesan, rezeki, dan lain-lain. Sebaliknya, ia akan bersyukur jika menerima sesuatu yang berkaitan dengan kebahagiaan, kemakmuran, rezeki, dan lain-lain. Sebaliknya, jika ia mendapati sesuatu yang tidak diharapkan, ia akan bersabar. Dan orang seperti ini mengaitkan segala sesuatu yang terjadi pada dirinya dengan izin dan kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa. Dia selalu

berusaha untuk pulih dengan belajar dari setiap pengalaman dan menyerahkan hasilnya kepada Allah.

Definisi berserah diri adalah tawakal, yang tidak dapat dilihat secara fisik. Namun, hal ini dipandang sebagai kualitas atau sifat positif yang membuat jiwanya tangguh dan kuat. Islam mengajak setiap individu untuk tawakal, sebagaimana termaktub dalam surat *As-Syuara'* ayat 217:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ

Artinya : “ dan bertawakallah kepada Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang” (Q.S. *As-Syuara'* ayat 217)

Manusia diperintahkan untuk bertawakal kepada Allah SWT, karena tawakal akan membawakan kebahagiaan kepada orang tersebut. Yang tertulis dalam surat *An-Naml* 79:

فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّكَ عَلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ

Artinya: “Sebab itu bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya kamu berada di atas kebenaran yang nyata”. (Q.S *An-Naml* 79)

C. Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik

Siswa akan menerima banyak tanggung jawab di lingkungan sekolah, termasuk tanggung jawab untuk belajar dan tugas-tugas yang harus diselesaikan, serta tanggung jawab dari keluarga mereka untuk mencapai tingkat keberhasilan yang diharapkan. Karena tanggung jawab dan tugas yang harus dibebankan kepada individu, stres akademik merupakan hal yang umum terjadi pada siswa.

Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Ade & Zikra (2019) bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyak tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa, diduga bahwa siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk mengalami stres akademik. Sumber stres yang sering dialami siswa dalam hal belajar berupa manajemen waktu yang kurang baik, dan beban belajar. Begitupun

dengan hasil observasi, peneliti menemukan ada siswa yang tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar dikarenakan suasana di kelas yang berisik, suka melamun saat pelajaran dikelas, terkadang juga siswa tidur saat guru menjelaskan materi di depan kelas.

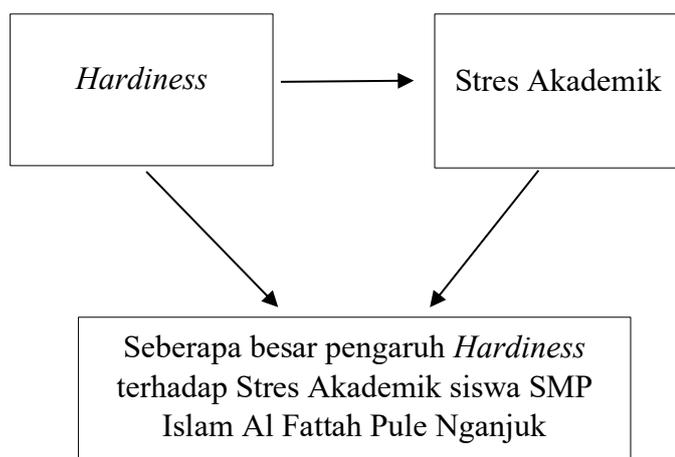
Sebagian siswa menyampaikan ia dapat mengontrol berbagai tekanan yang terjadi dalam hidupnya baik tekanan disekolah ataupun di rumah. Saat siswa mengalami tekanan dari sekolah siswa dapat menerima semua yang terjadi karena ia sadar bahwa proses yang dirasakan tidak akan terulang lagi dikemudian hari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

Siswa juga menyampaikan masalah-masalah yang dihadapi di sekolah merupakan hal yang bisa di jadikan sebagai tantangan dalam hidupnya agar menjadi lebih kuat, sabar dan bisa menilai teman-teman yang baik atau tidak untuk diri kita. Salah satu faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah kepribadian *hardiness*. *Hardiness* merupakan suatu struktur kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh stres. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa *hardiness* merupakan salah satu karakter yang dapat mempengaruhi individu tentang bagaimana dirinya melihat sebuah situasi stres dan menentukan respon yang efektif.

Penelitian Amiruddin dan Ambarani (2014) tentang pengaruh *hardiness* dan *coping stress* terhadap tingkat stress pada kadet akademik TNI-AL juga menghasilkan fakta bahwa *hardiness* berpengaruh negatif terhadap tingkat stres kadet AL. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* dari Kadet AAL maka semakin rendah tingkat stressnya. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari *hardiness* terhadap tingkat stres.

Maddi (dalam Merianda, 2019) mengemukakan *hardiness* memiliki fungsi untuk membantu dalam proses adaptasi individu dan memiliki toleransi terhadap frustrasi. Artinya *hardiness* ini turut berperan dalam proses penyesuaian diri siswa ketika adanya perubahan kegiatan belajar. Oktavia (2019) mengatakan Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal, menurut temuan penelitian ini (eksternal). Faktor internal meliputi efikasi diri, resiliensi, dan motivasi, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan social.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yolanda (2021) tentang pengaruh *hardiness* terhadap stress akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta menghasilkan bahwa *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 39,4 % terhadap stress akademik siswa. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh *hardiness* terhadap stress akademik. Hipotesis dalam penelitian tersebut diterima, artinya semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin rendah stress akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka akan semakin tinggi stress akademik yang terjadi pada siswa SMP di DKI Jakarta. Berdasarkan landasan teori dalam penelitian ini, maka kerangka konseptual penelitian ini adalah sebagai berikut:



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis sementara yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Hipotesis Nol H_0 : Adanya pengaruh hardiness terhadap stress akademik siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk
- 2) Hipotesis Alternatif H_a : Tidak adanya pengaruh hardiness terhadap stress akademik siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk

BAB III

METODE PENELITIAN

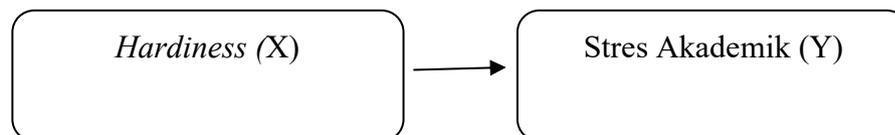
A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah bentuk penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif karena data penelitian yang dikumpulkan di lapangan harus dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistik untuk mengetahui pengaruh variabel pengganggu. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang data penelitiannya berbentuk angka dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan data penelitian, sedangkan analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) (Sugiyono, 2011). Penelitian ini fokus pada Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Akademik Siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2005) dikatakan variabel dikarenakan secara kuantitatif ia dapat bervariasi. Penelitian yang dilakukan di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk ini menggunakan variabel bebas yaitu *Hardiness* dan variabel terikat yaitu Stres Akademik.



Gambar 2. 1 Variabel

Keterangan :

X : variabel bebas *hardiness*

Y : variabel terikat stres akademik

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi mengenai variabel yang akan dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2005). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini meliputi:

1. Stres Akademik

Stres akademik diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi individu berkaitan dengan akademik. Stres sebagai bentuk stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres. Adapun aspek-aspek stres akademik meliputi tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja/tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi terhadap diri sendiri, dan keputusan.

2. Hardiness

Hardiness adalah susunan sifat-sifat kepribadian yang membuat seseorang lebih kuat, lebih fleksibel, lebih stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Adapun aspek *hardiness* yaitu, *control*, *commitment* dan *challenge*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek penelitian yang dikenai generalisasi. Kelompok subjek ini memiliki karakteristik yang membedakannya dengan kelompok subjek yang lain (Azwar, 2011). Selain itu, menurut Latipun, populasi terdiri dari semua individu atau objek yang memiliki karakteristik yang sama dan menjadi subjek penelitian (Latipun, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk sebanyak 112 orang.

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	Kelas 7	42 siswa
2.	Kelas 8	39 siswa
3.	Kelas 9	31 siswa
	Total	112 siswa

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Sugiyono (2011) menyampaikan sampel penelitian ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sedangkan untuk subjek yang lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, populasi siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk berjumlah 112 siswa. Namun subjek yang diambil hanya 75 siswa.

Tabel 3. 2 Sampel Penelitian

No.	Keterangan	Jumlah
1.	Jumlah keseluruhan siswa	112 siswa
2.	Tidak hadir saat penelitian	37 siswa
	Total yang hadir	75 siswa

3. Teknik sampling

Menurut Sugiyono (2017), metodologi pengambilan sampel adalah cara untuk menggambarkan secara akurat populasi secara keseluruhan dengan mengambil sampel kecil yang representatif dari populasi. Untuk menjamin bahwa jumlah sampel yang dikumpulkan dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat dipercaya, prosedur pengambilan sampel sangat penting dalam desain penelitian. Dua kategori utama prosedur pengambilan sampel dalam konteks ini adalah pengambilan sampel *probabilitas* dan pengambilan sampel *non-probabilitas*.

Pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2019) teknik *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

E. Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan peranan yang penting dalam usaha memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya (Azwar, 2005).

Peneliti menggunakan kuisisioner dalam pengambilan data. Kuisisioner merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relative mudah digunakan (Azwar, 2009).

Tujuan digunakannya kuisisioner adalah agar memperoleh informasi yang relevan untuk mendapatkan koefisien validitas dan reliabilitas yang tinggi. Kuisisioner dilakukan peneliti untuk mengambil data pra penelitian untuk mendapatkan data yang didalamnya berisi pernyataan-pernyataan seputar variable yang sedang diamati dan harus dijawab oleh Responden.

F. Instrumen Skala Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala *hardiness* dan skala stres akademik. Menurut Azwar (2011), skala dalam penelitian ini merupakan bentuk modifikasi dari Skala Likert, yang mana dalam setiap skala memiliki empat alternatif jawaban yang terbagi dalam pernyataan *favorable* (mendukung atau memihak) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung) serta memiliki cara pemberian skor dengan menggunakan empat kategori jawaban sebagai berikut::

Tabel 3. 3 Kategori Jawaban

Kategori Jawaban	<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Sangat tidak setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

Penelitian ini terdapat 2 Variabel yang hendak diungkap yaitu skala stres akademik dan *hardiness*.

1. Skala Stres Akademik

Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) digunakan untuk mengukur stres akademik dengan lima faktor penyebab stres akademik, antara lain: 1) tekanan dari kegiatan belajar, termasuk tekanan dari kegiatan belajar sehari-hari, orang tua, persaingan akademik di antara teman sebaya, dan kekhawatiran akan masa depan 2) beban kerja/tugas, termasuk merasa terbebani dengan pekerjaan rumah, tugas, dan ujian

sekolah; 3) kekhawatiran tentang nilai, termasuk emosi dan kekecewaan terhadap nilai akademis; 4) ekspektasi terhadap diri sendiri, termasuk merasa tertekan dan terbebani dengan ekspektasi diri yang tidak dapat dicapai; dan 5) keputusasaan, termasuk kekecewaan dan perasaan kurang percaya diri, dan kesulitan berkonsentrasi saat mempelajari hal-hal akademis.

Skala ESSA dirancang oleh Sun dkk. (2011) dan diuji coba pada siswa di Provinsi Shandong, China, di kelas 7-12. Skala ini terdiri dari enam belas aitem dalam bahasa Inggris yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahmita (2018) sebelum dimodifikasi oleh peneliti terlihat pada tabel 3.4.

2. *Hardiness*

Skala yang digunakan dalam mengukur *hardiness* merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Kobasa (1979) yaitu dimensi *control*, *commitment*, *challenge*. Item berjumlah 19 butir yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable* terlihat pada tabel 3.5.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Stres Akademik

Aspek/Dimensi	Indikator Perilaku	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfavor</i>	
Tekanan belajar	Stress yang dialami individu di lembaga pendidikan dan lingkungan tempat tinggal	1,2,3,4	-	
Beban tugas	Tugas yang ditargetkan selesai oleh individu di lembaga pendidikan dan rumah	5,6,7	-	
Khawatir terhadap nilai	Emosi dan kekecewaan terhadap nilai akademis	8,9,10	-	
Ekspektasi diri	Berharap atau berespektasi terhadap diri sendiri	11,12,13	-	
Keputusasaan	Merasa tidak mampu mencapai tujuan	14,15,16	-	
	Total	16	-	16

Tabel 3. 5 Blueprint Skala *Hardiness*

Aspek/Dimensi	Indikator Perilaku	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Pengendalian	Keterampilan untuk membuat keputusan yang baik	18	19	10
	Perasaan otonomi diri dan perasaan akan adanya suatu pilihan yang diambil	1,4	2,3	
	kemampuan untuk melihat peristiwa yang menyebabkan stres sebagai suatu bagian dari kehidupan	5	6	
Komitmen	motivasi untuk berprestasi sesuai dengan tujuan	7	8	
	Memiliki ketertarikan dan keingintahuan tentang hidup	9	10	4
Tantangan	Memiliki Keyakinan dan ketahanan diri	11	12	
	Memandang segala sesuatu secara positif dan optimis	13,14	15	5
	Memiliki Kerelaan untuk mengambil risiko yang membangun	16	17	
	Total	10	9	19

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Alat Ukur

Uji validitas dilakukan untuk menguji sejauh mana ketepatan dan keakuratan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Tenri Pada, 2021:60). Uji validitas konstruk penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS versi 22 for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Aitem-aitem yang valid akan disertakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan.

Hasil perhitungan dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan responden sebanyak 75 orang pada taraf signifikansi 5% maka r

tabel sebesar 0.227 sehingga apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir soal dinyatakan valid, sedangkan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir soal dinyatakan *drop out* atau tidak digunakan. Uji validitas skala stres akademik yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistict 22* menunjukkan hasil data sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Validitas Skala Stres Akademik

Variabel	Item Pertanyaan	Koefisien Validitas	Rtabel (5%)	Keterangan
	1	0,357	0,227	Valid
	2	0,465	0,227	Valid
	3	0,252	0,227	Valid
	4	0,284	0,227	Valid
	5	0,426	0,227	Valid
	6	0,511	0,227	Valid
	7	0,477	0,227	Valid
	8	0,443	0,227	Valid
	9	0,459	0,227	Valid
	10	0,468	0,227	Valid
	11	0,463	0,227	Valid
	12	0,466	0,227	Valid
	13	0,467	0,227	Valid
	14	0,558	0,227	Valid
	15	0,542	0,227	Valid
	16	0,479	0,227	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas skala stres akademik menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 22* pada tabel 3.6 menunjukkan bahwa dari jumlah 16 item dinyatakan valid semua karena memiliki koefisien korelasi $r_{xy} \geq r_{tabel}$ sebanyak 0,227.

Hasil dari analisis validitas dari variabel *hardiness* yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistict 22* menunjukkan hasil data sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Validitas Skala *Hardiness*

Variabel	Item Pertanyaan	Koefisien Validitas	Rtabel (5%)	Keterangan
	1	0,322	0,227	Valid
	2	0,359	0,227	Valid
	3	0,191	0,227	Tidak Valid
	4	0,458	0,227	Valid
	5	0,278	0,227	Valid
	6	0,105	0,227	Tidak Valid
	7	0,371	0,227	Valid
	8	0,143	0,227	Tidak Valid
	9	0,355	0,227	Valid
	10	0,315	0,227	Valid
	11	0,546	0,227	Valid
	12	0,415	0,227	Valid
	13	0,459	0,227	Valid
	14	0,447	0,227	Valid
	15	0,394	0,227	Valid
	16	0,386	0,227	Valid
	17	0,431	0,227	Valid
	18	0,316	0,227	Valid
	19	0,156	0,227	Tidak Valid

Hasil pengujian validitas skala *hardiness* menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 22* pada tabel 3.7 menunjukkan bahwa dari jumlah 19 item pertanyaan, sebanyak 15 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien korelasi $r_{xy} \geq r_{tabel}$ sebesar 0,227.

2. Uji Reliabilitas Alat ukur

Uji reliabilitas yang digunakan harus memperhitungkan kemungkinan adanya kesalahan pengukuran (*error measurement*). Kesalahan pengukuran itu sendiri menunjukkan sejauh mana pengukuran yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap kelompok subjek yang sama memberikan hasil yang tidak konsisten (Azwar,

2005). Pengukuran semakin reliabel bila koefisien reliabilitas semakin mendekati 1,00 dan semakin tidak reliabel bila semakin mendekati 0.

Berikut ini adalah kriteria reliabilitas menurut Arikunto:

Tabel 3. 6 Kriteria Reliabilitas

Nilai	Keterangan
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Kuat
$0,60 \leq r < 0,80$	Kuat
$0,40 \leq r < 0,60$	Cukup Kuat
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah

Koefisien reliabilitas penelitian ini dihitung menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan bantuan program *SPSS versi 22 for windows*. Teknik ini digunakan karena dapat dipakai untuk menguji reliabilitas instrumen skala likert atau instrumen yang aitem-aitemnya dalam bentuk essay.

Penghitungan reliabilitas dengan rumus dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Hasil uji reliabilitas dari skala *Hardiness* dan Stress Akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Stres Akademik dan *Hardiness*

Variabel	<i>Alpha Chornbach</i>	Keterangan
Stres Akademik	0,751	<i>Reliable</i>
<i>Hardiness</i>	0,687	<i>Reliable</i>

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan, skala stres akademik dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 13 memiliki nilai *Alpha Chornbach* sebesar 0,751 dan skala *Hardiness* dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 9 butir memiliki nilai *Alpha Chornbach* sebesar 0,687. Data dikatakan *reliable* apabila nilai dari *Alpha Chornbach* $> 0,6$ atau mendekati 1,00, sehingga dapat dikatakan bahwa skala *hardiness* dan stress akademik tersebut *reliable*.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian yang sudah diperoleh dimaksudkan sebagai cara untuk mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca (*readable*) dan dapat di tafsirkan (*interpretable*) (Azwar, 2005). Menganalisis data harus diawali dengan suatu tabulasi. Tabulasi adalah proses pembuatan tabel induk yang memuat susunan data penelitian berdasarkan klasifikasi yang sistematis, sehingga akan lebih mudah untuk dianalisis lebih lanjut.

1. Uji Asumsi

Uji Asumsi dilakukan dalam penelitian untuk memastikan bahwa sampel dan data yang digunakan dalam penelitian terbebas dari kesalahan atau bias yang mungkin timbul dari proses pengambilan sampel. Pengertian asumsi di sini mencakup beberapa aspek, antara lain asumsi dasar metode statistik yang digunakan, kesesuaian data dalam mewakili populasi dan keabsahan hasil penelitian. Uji asumsi dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah setiap variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam analisis ini, digunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji normalitas ini, distribusi dianggap normal jika $p > 0,05$ signifikan.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah dua variabel data memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dalam penyelidikan ini, SPSS digunakan untuk melakukan uji linearitas, yang juga dikenal sebagai uji linearitas. Jika signifikansi penyimpangan dari linieritas lebih besar dari 0,05, maka data bersifat linier.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2005:126). Penelitian ini menyertakan nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, standar

deviasi, kategori tingkat, dan persentase dalam deskripsi datanya. Rata-rata dihitung dengan menjumlahkan semua nilai dan membaginya dengan jumlah subjek. Dalam penelitian ini, perhitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2010*.

a. Rumus Mean Hipotetik

Pada penelitian ini, rumus mean hipotetik digunakan sebagai acuan untuk menentukan kategorisasi. Rumus mean hipotetik adalah:

$$\mu = 1/2(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

Keterangan:

μ	= Rata-rata hipotetik
i_{\max}	= Skor maksimal aitem
i_{\min}	= Skor minimal aitem
\sum aitem	= jumlah aitem yang diterima

b. Rumus Standar Deviasi

Jika nilai mean telah diketahui maka langkah selanjutnya adalah mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = 1/6 (i_{\max} + i_{\min})$$

Keterangan:

SD	= Standar Deviasi
i_{\max}	= Skor maksimum subjek
i_{\min}	= Skor minimum subjek

c. Kategorisasi

Analisis data juga menggunakan kategorisasi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *Hardiness* dan Stress Akademik siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk. Kategorisasi atribut subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi 3, yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai seberapa besar pengaruh penerapan variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Data dalam penelitian akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana adalah suatu hubungan secara linier antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan suatu nilai variabel terikat berdasarkan variabel bebas (Sugiyono, 2014). Dasar pengambilan keputusan hipotesis dengan pedoman signifikansi yaitu, jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak.

Berikut ini persamaan regresi linier sederhana menurut Nuryadi dkk, 2017 (dalam Siregar, 2021:46):

$$Y = \alpha + Bx$$

Keterangan:

α = konstanta (nilai Y apabila $X = 0$)

b = koefisien regresi (taksiran perubahan nilai Y apabila X berubah

nilai satu unit)

Y = variabel bebas

X = variabel terikat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Banyaknya masukan dari berbagai alumni serta masyarakat, yayasan al-Fattah mendirikan formal SMP Islam untuk menaungi bagi mereka yang ada keinginan belajar sekaligus mengenyam pendidikan pesantren. Sebab selama ini yang telah berjalan adalah santri mukimnya di pesantren sementara sekolah formal nya berada di luar pesantren. Oleh karena itu dengan adanya formal sendiri di al-Fattah diharapkan para santri bisa mengenyam pendidikan secara langsung yang diselenggarakan oleh Al-Fattah.

SMP Islam Terpadu al-Fattah Tanjunganom Nganjuk berencana untuk menjadi salah satu sekolah yang berbasis yang modern tapi tidak meninggalkan unsur salafiyah pesantren, dinamis, dan bersahabat sebagai tempat menempa ilmu bagi calon-calon generasi bangsa. Adapun kurikulum SMP Islam Terpadu al-Fattah tanjunganom Nganjuk mengacu kepada kurikulum yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan secara langsung pada tanggal 31 Mei 2023 dengan menyebarkan skala berupa item pertanyaan kepada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk.

2. Jumlah subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMP Islam Al Fattah Pule sebanyak 75 responden.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala. Peneliti mendeskripsikan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian dan memberikan kuesioner skala penelitian secara langsung kepada responden yang bersedia untuk mengisi skala tersebut.

C. Pemaparan Hasil penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk diperoleh data demografi penyebaran sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Demografi data

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	45%
	Perempuan	41	55%
Kelas	Kelas 7	38	51%
	Kelas 8	37	49%

2. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan guna mengetahui masing-masing tingkat stress akademik dan *hardiness* sehingga dalam penghitungannya menggunakan *IBM SPSS Statistict 22* Maka dilakukan analisis data dengan mencari Mean hipotetik, Standart Deviasi (SD) hipotetik, mengetahui kategorisasi serta prosentase setiap variabel.

a. Skor Hipotetik

Skala yang digunakan pada penelitian ini mempunyai range tertinggi 4 dan range terendah 1. Berdasarkan hasil *IBM SPSS Statistict 22* dan *Microsoft Exel 2010* untuk mencari mean hipotetik, standart deviasi (SD) hipotetik diperoleh bahwa skala stres akademik memiliki nilai rerata hipotetik 37,20 dan standart deviasi 5,403 dan skala *hardiness* memiliki rerata hipotetik 29,09 dan standart deviasi 3,293 yang dapat dilihat berikut:

Tabel 4. 2 Deskripsi Skor Hipotetik

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Hardiness</i>	75	16	20	36	29.09	3.293
Stres Akademik	75	25	27	52	37.20	5.403

Valid N (listwise) 75

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah diketahui mean hipotetik dan SD hipotetik, maka ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian, setelah skor penelitian yang diperoleh maka ditentukan pada kategori

tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi skor penelitian dengan menggunakan rumus pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq M + 1 SD$
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$
Rendah	$X < M - 1 SD$

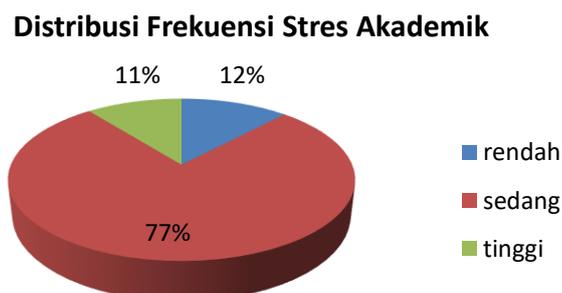
1) Stres Akademik

Skala stres akademik dengan jumlah item valid sebanyak 13 item dengan 75 responden, memperoleh kategorisasi sesuai norma yang dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq M + 1 SD$	$X > 43$
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$32 \leq X < 43$
Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 32$

Frekuensi stres akademik pada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk dengan menggunakan uji frekuensi melalui *IBM SPSS Statistict 22 dan Microsoft Exel 2010* menunjukkan hasil sebanyak 11% atau 8 responden memiliki stres akademik dalam kategori tinggi, 77% atau 58 responden dalam kategori sedang, dan 12% atau 9 responden dalam kategori rendah yang dapat dilihat pada Gambar 4.1 berikut ini



Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Stress Akademik

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk memiliki kecenderungan mengalami stres akademik sedang. Dibawah ini peneliti memaparkan tingkat stres akademik siswa per aspek variabel stres akademik yaitu aspek,tekanan belajar, beban belajar, khawatir terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan.

Tabel 4.5 Kategorisasi Stres Akademik per aspek

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase
Tekanan belajar	195	2820	7%
Beban tugas	607	2820	22%
Kekhawatiran nilai	678	2820	24%
Ekspektasi diri	675	2820	24%
keputusasaan	665	2820	23%

Tabel diatas menjelaskan aspek yang memiliki peran penting dalam variabel stres akademik. Persentase tiap aspek didapat dari jumlah seluruh nilai responden pada aspek tersebut kemudian dibagi dengan nilai total pada variabel stres akademik. Data diatas menggambarkan presentase aspek stres akademik siswa, pada aspek beban belajar sebanyak 7%, aspek beban tugas 22%, aspek kekhawatiran terhadap nilai 24 %, aspek ekspektasi diri 24 % dan aspek keputusasaan sebanyak 23 %. Dengan demikian aspek yang memiliki peran penting pada stres akademik siswa adalah aspek kognitif dan ekspektasi diri dengan sumbangsih sebesar 24 %.

2) *Hardiness*

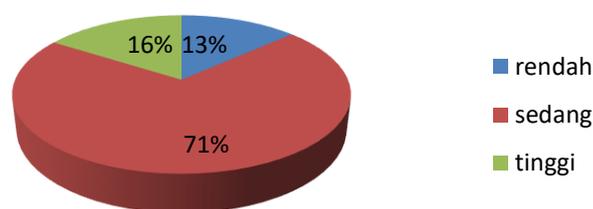
Skala *hardiness* dengan jumlah item valid sebanyak 9 item dengan 75 responden, memperoleh kategorisasi sesuai norma yang dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut ini :

Tabel 4. 6 Kategorisasi *Hardiness*

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq M + 1 SD$	$X > 32$
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$26 \leq X < 32$
Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 26$

Frekuensi *hardiness* pada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk dengan menggunakan uji frekuensi melalui *IBM SPSS Statistic 22* dan *Microsoft Excel 2010* menunjukkan hasil sebanyak 16% atau 10 responden memiliki *hardiness* dalam kategori tinggi, 71% atau 53 responden dalam kategori sedang, dan 16% atau 11 responden dalam kategori rendah yang dapat dilihat pada Gambar 4.2 berikut ini :

Distribusi Frekuensi *Hardiness*



Gambar 4. 2 Distribusi Frekuensi *Hardiness*

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMP Islam Al Fattah Pule cenderung memiliki *Hardiness* yang baik. Di bawah ini peneliti memaparkan tingkat *hardiness* siswa per aspek variabel *hardiness* yaitu aspek dimensi *control*, *commitment*, *challenge*.

Tabel 4.7 Kategorisasi *Hardiness* per Aspek

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Control</i>	962	2182	44%
<i>Commitment</i>	449	2182	21%
<i>Challenge</i>	771	2182	35%

Tabel di atas menjelaskan aspek yang memiliki peran penting dalam variabel *hardiness*. Persentase tiap aspek

didapat dari jumlah seluruh nilai responden pada aspek tersebut kemudian dibagi dengan nilai total pada variabel *hardiness*. Data diatas menggambarkan presentase aspek *hardiness* siswa, pada aspek *control* sebanyak 44%, aspek *commitment* 21%, dan aspek *challenge* sebanyak 35 %. Dengan demikian aspek yang memiliki peran penting pada *hardiness* siswa adalah aspek *control* dengan sumbangsih sebesar 44 %.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dirancang untuk mengetahui apakah residual model korelasi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah menggunakan uji KomolgorovSmirnov dengan *IBM SPSS Statistic 22*. Nisfiannor (2009) menyebutkan bila nilai itu signifikan ($P > 0,05$) maka data tersebut normal, namun bila ($P < 0,05$) maka data dikatakan tidak normal. Hasil yang didapatkan dari uji normalitas menggunakan IBM SPSS Statistic 22 dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut ini.

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Stres akademik dan *Hardiness*

Variabel	<i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>		
	Frekuensi	Asymp.Sig (2 Tailed)	Ket.
Stres Akademik	75	0.200	Normal
<i>Hardiness</i>	75	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,200 $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat. Metode yang digunakan untuk melakukan analisis yaitu menggunakan IBM SPSS Statistic 22. Hubungan antara variabel bebas dan terikat dikatakan linier apabila memiliki nilai signifikan ($P > 0,05$) dan apabila memiliki nilai signifikan ($P < 0,05$) maka dikatakan tidak linier. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini

Tabel 4.9 Uji Linieritas

<i>Deviation From Linerity</i>			
Variabel	Frekuensi	Sig.	Ket.
Stress Akademik*Hardiness	75	0,231	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas dari Sig. Deviation from linearity ditemukan bahwa stress akademik dan Hardiness memiliki nilai signifikan $0,231 > 0,05$ sehingga hubungan antara variabel bebas dan terikat tersebut dikatakan linier.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara Hardiness dengan stress akademik. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan *IBM SPSS Statistic 22*. Regresi linier merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui besaran pengaruh pada penelitian dengan 1 variabel bebas (Purwanto dan Suharyadi, 2004). Adapun hasil analisis yang diperoleh sebagai berikut:

a. Koefisien Determinansi

Tabel 4.10 koefisien determinansi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.522 ^a	.273	.263	4.639

a. Predictors: (Constant), Hardiness_x1

Berdasarkan tabel output SPSS diatas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau R Square yakni sebesar 0,273. Sehingga dapat dikatakan bahwa besar pengaruh variabel bebas (*hardiness*) terhadap variabel terikat (stress akademik) adalah sebesar 27,3 %. Sisanya yakni 72,7% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

b. Uji Signifikasi Simultan (Uji Statistik F)

Tabel 4.11 Uji Signifikasi Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	589.093	1	589.093	27.375	.000 ^b
	Residual	1570.907	73	21.519		
	Total	2160.000	74			

a. Dependent Variable: stressakademik

b. Predictors: (Constant), Hardiness_x1

Berdasarkan tabel ANOVA diatas dapat diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 27.375 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi *hardiness* berpengaruh terhadap stress akademik.

c. Uji Signifikasi Parameter Individual (Uji Statistik t)

Tabel 4.12 Uji Signifikansi Parameter Individual

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55.700	3.501		15.911	.000
	Hardiness_x1	-.622	.119	-.522	-5.232	.000

a. Dependent Variable: stress akademik

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa stress akademik dengan *Hardiness* memiliki hubungan yang negatif dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. yang diartikan bahwa kedua variabel berlawanan arah, sehingga apabila aspek *hardiness* tinggi maka variabel stress akademik cenderung rendah, begitupun sebaliknya.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan rumusan masalah untuk mengetahui tingkat dari hardiness dan stres akademik serta pengaruh hardiness terhadap stres akademik siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk. Skala hardiness diadaptasi langsung dari penelitian Kobasa (1979) yang menjelaskan tentang tiga dimensi yang ada pada hardiness yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan. Sedangkan pada skala stres akademik diadaptasi dari penelitian Sun, dkk (2011) yang membagi dimensi stres akademik menjadi lima bagian yaitu tekanan dalam belajar, beban belajar, kekhawatiran tentang nilai, ekspektasi terhadap diri sendiri, keputusan.

1. Tingkat Stress Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk sebanyak 11% atau 8 responden memiliki stress akademik dalam kategori tinggi, 77% atau 58 responden dalam kategori sedang, dan 12% atau 9 responden dalam kategori rendah. Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, maka tingkat stress akademik yang dimiliki oleh siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk cenderung berada pada tingkatan sedang. Artinya, stres akademik dialami oleh siswa, namun masih bisa diatasi dengan ketahanan dalam merespon stres yang cukup baik.

Stres adalah situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan (Bartlett, 1998) dan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa ada proses penilaian (Staal, 2004). Bartlett (1998) menegaskan bahwa stres stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sun, dkk. (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu stres yang bersumber tidak hanya dari ekspektasi akademis yang tinggi, melainkan dari faktor lain yaitu beban tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang berat, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan dengan nilai kehilangan minat, serta kesulitan dalam belajar juga dapat menjadi sumber tekanan dan stres yang penting di kalangan siswa.

Berdasarkan perhitungan aspek pembentuk utama yang memiliki peranan besar dalam membentuk tingkatan stress akademik pada siswa

SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk adalah aspek kekhawatiran terhadap nilai dan ekspektasi diri sebesar 24 %, diikuti aspek beban tugas sebesar 22%, aspek keputusasaan sebesar 23% dan aspek tekanan belajar memiliki peranan lebih rendah dengan sumbangsih sebesar 7% .

Aspek kekhawatiraan terhadap nilai menurut Sun dkk (2011) merupakan aspek intelektual yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas dalam belajar.

Sedangkan aspek ekspektasi diri, menurut Qonitah (2019) berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

2. Tingkat Hardiness

Menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2015) individu yang memiliki kemampuan hardiness dapat berkomitmen serta memiliki kesadaran tujuan, dan tidak mudah menyerah ketika berada di bawah tekanan. Selain itu, individu yang memiliki hardiness sangat mungkin untuk memprediksi kejadian-kejadian yang membuat stres. Individu juga meyakini perubahan adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang daripada sebagai ancaman terhadap keamanan.

Hasil kategorisasi skor *hardiness* siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk sebanyak 16% atau 10 responden memiliki hardiness dalam kategori tinggi. Kemudian 71% atau 53 responden dalam kategori sedang, dan 16% atau 11 responden dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui mayoritas siswa di SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk yaitu 53 siswa atau 71% dari 75 siswa masuk dalam kategorisasi *hardiness* yang sedang. Artinya siswa cukup memiliki ketangguhan walaupun kadang-kadang dalam kondisi yang dia masih menunjukkan kurangnya ketangguhan.

Adapun siswa yang cukup baik dalam mengelola kepribadian *hardiness* diantaranya memiliki semangat dalam belajar, antusias dalam memperoleh pembelajaran baru, tidak mudah menyerah saat mendapat kesulitan.

Menurut Kobasa (1979) *Hardiness* dapat di definisikan sebagai karakteristik kepribadian untuk melakukan pengendalian atau perlawanan dari tekanan ataupun stres. Kobasa (1979) berpendapat bahwa seseorang yang tangguh (*hardy people*) terlindungi dari kondisi kehidupan yang penuh dengan tekanan karena melibatkan respons afektif, kognitif, dan perilaku tertentu. Adapun aspek dari *hardiness* menurut Kobasa (1979) terdiri dari tiga karakteristik atau aspek yaitu adalah *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan), dan ketiga aspek tersebut merupakan satu komponen yang tidak dapat terpisahkan dan sering dikenal dengan 3C. Sehingga, *hardiness* dapat diartikan sebagai kepribadian tahan banting yang dapat mempertahankan diri dari tekanan psikologis dan membantu diri dalam melawan tekanan-tekanan tersebut yang salah satunya adalah stres.

Dimensi pembentuk utama yang memiliki peranan besar dalam membentuk tingkatan *hardiness* pada siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk adalah dimensi *control* dengan sumbangsih sebesar 44%, diikuti oleh dimensi *challenge* sebesar 35% dan dimensi *commitment* memiliki peranan paling rendah, dengan sumbangsih sebesar 21%. *Control* ialah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku agar terhindar dari situasi negatif di akademik.

Control yang dimaksud yakni siswa memiliki kemampuan yang baik dalam memilih respon dan sumber-sumber tindakan untuk mengatasi masalah akademik, cukup baik dalam menilai dan berfikir positif dari setiap proses kegiatan akademik dan cukup baik untuk tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Walaupun dimensi *control* memiliki peranan yang besar dalam membentuk *hardiness*, dimensi yang lainnya juga turut memberikan pengaruh dalam pembentukan *hardiness* (Fadhil, 2022).

Adapun *control* dimungkinkan tidak hanya berasal dari dalam diri siswa, melainkan juga terdapat dari faktor luar. Melalui data observasi peneliti melihat situasi sekolah yang kondusif, antusias guru dalam mengajar dalam hal ini guru berangkat lebih awal, kemudian mengajarkan metode pembelajaran yang komunikatif dan menyenangkan sehingga membuat siswa termotivasi dalam belajar. Faktor luar tersebut di duga mempengaruhi *control* sebagai penyumbang dimensi terbesar pada variabel *hardiness*.

E. Pengaruh Hardiness Terhadap Stress Akademik

Menjawab rumusan masalah yang terakhir maka dilakukan uji hipotesis untuk kedua variabel menggunakan analisis regresi sederhana, yang mana sebelumnya sudah dilakukan uji deskriptif, ketegorisasi data, uji normalitas sampai dengan uji linearitas. Adapun hasil yang didapat dalam uji hipotesis di ketahui nilai F hitung sebesar 27.375 dengan tingkat signifikansi $(p) 0,000$; $(p) < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi *hardiness* berpengaruh terhadap stress akademik.

Berdasarkan hasil uji korelasi sendiri bernilai negatif. Artinya, jika *hardiness* tinggi, maka stres akademik rendah, begitupun sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik tinggi. Jika dikaitkan dengan teori stres akademik dan *hardiness*, bahwa seseorang siswa memiliki ketahanan yang tinggi dalam merespon stres, maka stres akademik yang dialaminya relatif lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak memiliki ketahanan yang cukup baik dalam merespon stres.

Hasil uji ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yolanda & Rozali (2021) dalam penelitiannya yang menunjukkan hasil analisis uji regresi linear sederhana, dengan nilai $(\text{sig. } (p) 0,000)$; $((p) < 0,05)$ artinya terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta.

Adapun Prasetya, Merida & Dewanti (2022) juga melakukan penelitian terkait *hardiness* terhadap stress akademik dengan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah yang negatif antara *hardiness* dengan stress akademik

mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pembelajaran jarak jauh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka akan semakin tinggi pula stres akademik.

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang dimiliki seseorang yang berguna untuk mengatur, mengola dan mengendalikan pengalaman yang dialami serta memberikan kesan positif sehingga seseorang tidak mengalami stress (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wahdaniyah & Miftahudin (2018) bahwa guru SMA dengan *hardiness* yang tinggi cenderung tidak merasakan stres kerja. Guru SMA yang memiliki *hardiness* ini memberikan konstelasi kepribadian yang menguntungkan untuk mengatasi tekanan-tekanan hidupnya sehingga “tahan banting”.

Sangat penting bagi peserta didik di sekolah untuk tidak hanya memahami bagaimana kesulitan akademik yang mereka hadapi, namun yang paling utama adalah cara adaptif yang dapat diupayakan oleh guru dalam meningkatkan sikap academic *hardiness* peserta didik (Martin & Marsh, 2006 & 2009; Martin dkk., 2010)

Adapun yang membedakan siswa dengan *hardiness* tinggi dan *hardiness* rendah terlihat dari pilihan jawaban kuesioner yang dipilih siswa. Siswa yang memiliki *hardiness* tinggi memilih aitem-aitem *hardiness* yang menyatakan adanya komitmen terhadap kegiatan belajarnya, ditunjukkan dengan mengikuti diskusi dengan antusias, dapat berkonsentrasi, mencatat materi untuk dipelajari kembali, berani menjawab ketika diberikan pertanyaan oleh guru, serta merasa tertantang mengerjakan tugas yang sulit.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Yolanda & Rozali (2021) bahwa siswa yang memiliki *hardiness* rendah, siswa menolak untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajarnya, lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain diluar kelas daripada mengerjakan tugas, merasa bosan ketika mengikuti diskusi di dalam kelas, tidak memperdulikan tugas, bahkan menyontek tugas teman saat kesulitan. Apabila siswa tidak mudah menyerah dengan proses pembelajaran, kemungkinan siswa untuk mengalami stres akademik akan kecil.

Peneliti telah menyesuaikan dengan prosedur ilmiah penelitian dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga telah berupaya sebaik mungkin untuk mengumpulkan data penelitian yang relevan guna menjawab rumusan masalah yang ingin diselesaikan. Namun, peneliti juga menyadari bahwa dalam penelitian ini masih ada beberapa keterbatasan.

1. Keterbatasan yang pertama, meliputi metode penelitian, dimana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga kurang ada gambaran terkait variabel hardiness guna mengimbangi stress akademik. Maka disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan *mix method*, ataupun metode kualitatif.
2. Keterbatasan yang kedua, yakni peneliti mengambil jumlah subjek yang terlalu sedikit yakni 75 orang, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya menambah lebih banyak subjek dalam penelitian.
3. Keterbatasan ketiga, peneliti tidak melakukan analisa lebih dalam mengenai variabel yang di duga bisa memengaruhi hardiness dan stress akademik seperti jenis kelamin.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *hardiness* siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk berada dalam kategori sedang, yakni 71% atau sebanyak 53 siswa. Sedangkan 16% memiliki tingkat *hardiness* yang rendah atau 11 siswa, dan 16% siswa memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi atau 10 siswa.
2. Tingkat stress akademik siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk berada dalam kategori sedang, yakni 77% atau sebanyak 58 siswa. Sedangkan 12% memiliki tingkat stress akademik yang rendah atau 9 siswa, dan 11% siswa memiliki tingkat stress akademik yang tinggi atau 8 orang.
3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ pada variabel *hardiness* terhadap stress akademik siswa SMP Islam Al Fattah pule Nganjuk. Variabel *Hardiness* memiliki pengaruh sebesar 27,3 % terhadap stress akademik Artinya jika siswa memiliki *hardiness* yang tinggi, maka stress akademik rendah. Sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stress akademik mereka tinggi.

B. Saran

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut, antara lain:

1. Bagi pihak sekolah

Dari hasil penelitian ini, komponen *hardiness* yang paling lemah pada siswa itu adalah komitmen. Sehingga diharapkan bagi pihak sekolah dapat mengkondisikan siswa untuk lebih meningkatkan komitmen dalam belajar ataupun dalam menghadapi stress akademik.

2. Bagi Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru BK sekolah banyak memberikan arahan untuk proses-proses berpikir, yang sifatnya dapat mengurangi stress akademik siswa.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa pengaruh *hardiness* terhadap stress akademik siswa SMP Islam Al Fattah Pule Nganjuk masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya stress akademik dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness*. Penelitian berikutnya perlu menambahkan variabel lain selain kepribadian *hardiness* untuk mengetahui faktor lain yang berhubungan dengan stress akademik. Variabel lain penting untuk diteliti sebab selain faktor internal dari siswa terdapat faktor lain yakni eksternal seperti situasi atau kondisi lingkungan di sekolah, cara guru dalam menyampaikan pembelajaran di sekolah, maupun sarana dan prasarana yang berdampak pada stress akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
- Aisyah. D., Hasanuddin., Abdul M. (2023). Hubungan Kepribadian Tangguh dan optimisme dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai.
- Aqib. Z. (2022). Kupas tuntas strategi PAKEM pembelajaran aktif kreatif efektif dan menyenangkan. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian tindakan kelas. *Bumi aksara*, 136(2), 2-3.
- Azwar,S. (2005). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. McGraw-Hill Education (UK).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99.
- Dwidiyanti. M., Wiguna. R., Wahyu. H. (2018). Mindfulness untuk Self-Care
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140-156
- Khoirin, N., & Syah, M. F. J. (2017). *Effect Student Burnout Sebagai Faktor Yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xi Smk Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). Perilaku organisasi. *Jakarta: salemba empat*.

- Kurnia, E. (2010). Pengaruh mekanisme koping terhadap kekebalan stres kerja pada karyawan rumah sakit baptis kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 3(1), 29-35.
- Latipun. (2008). Psikologi Eksperimen. Malang : UMM Press
- Maddi, S. R., & Maddi, S. (2013). Personal hardiness as the basis for resilience. *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*, 7-17.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45-56.
- Muharrifah, A. (2009). *Interaksi antara remaja, ayah, dan sekolah serta hubungannya dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian nasional* (Doctoral dissertation).
- Nurchayati, A. H., & Prihartanti, N. (2022). *Hubungan Self-regulated Learning dan Hardiness dengan Stres Akademik selama Pembelajaran Pascapandemi pada Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pratama, M. R., & Prihatiningsih, D. (2014). *Hubungan motivasi akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.
- Rahayu, S. P., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Antara Kepribadian Tangguh Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa Sman Se-Kabupaten Paser. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 237-246.
- Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 56-62.
- Rosanti., Purwanti., & Wicaksono. (2022). Studi tentang Stress Akademik Pada Peserta dDdik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(9), p: 1576-1583.

- Slivar. B. (2001). *The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students* dalam jurnal *Psihologika obzorja / Horizons of Psychology* Vol. 10 No. 2. hlm. 21-32
- Sudirman, R. P. (2011). *Perbedaan tingkat Hardiness pada remaja yang berasal dari keluarga utuh dan keluarga tidak utuh di SMPN 4 Madiun* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*. Bandung : Alfabeta
- Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3).
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X. Y. (2012). Academic stress among adolescents in China. *Australasian Epidemiologist*, 19(1), 9-12.
- Supriyanto, E. (2018). *Desain kurikulum berbasis SKS dan Pembelajaran untuk sekolah Masa depan*. Surakarta : Muhammadiyah University Press.
- Triwiyanto T. (2015) *Manajemen kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Wardana, M. S., & Dinata, M. K. (2016). Tingkat stres siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar. *dalam Jurnal Medika Udayana*, 9, 1-4.
- Wihartati. W. (2022) *Psikologi Kesehatan berbasis Unity Of Science*. Semarang : CV Lawwana
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 159-170.
- Yolandah, Y., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di Dki Jakarta. In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul* (Vol. 1, No. 01).
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 6. 1 kuisisioner pra Penelitian

Lampiran 1 Kuisisioner Pra Penelitian

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

Petunjuk pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

No	Item soal	YA	TIDAK
1.	Saya kesulitan memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru di kelas		
2.	Saya merasa tertekan dengan banyaknya persaingan di dalam kelas		
3.	Saya sering bolos karena tidak tertarik dengan materi pelajaran		
4.	Saya sulit berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung		
5.	Saya merasa deg-degan saat guru bertanya tentang materi pelajaran		
6.	Saya merasa sedih saat mendapat nilai jelek/rendah		
7.	Saya merasa gelisah setiap diberi materi pelajaran oleh guru		
8.	Saya mudah lupa jika ada tugas sekolah yang harus dikumpulkan		
9.	Saya tidak nafsu makan ketika banyak tugas yang harus dikerjakan		
10.	Saya sulit tidur karena memikirkan tugas yang menumpuk		

LAMPIRAN 6. 2 Hasil Pra Penelitian

Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Max- Skor Min	Interval	
0	10	10	3	
Kategori	Interval	% Interval	Frekuensi	
Tinggi	7-10	$\geq 61\%$	10	70
Sedang	4-6	31-60 %	55	60
Rendah	0-3	$\leq 30\%$	23	30

LAMPIRAN 6. 3 Kuisisioner skala Hardiness

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

Petunjuk pengerjaan Baca serta pahamiilah setiap item pertanyaan dengan teliti. Tugas anda adalah memberikan tanda check list (√) pada salah satu jawaban yang paling mendekati atau yang menggambarkan keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

----- ☺ Selamat Mengerjakan ☺ -----

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya yakin mampu mengatasi/menyelesaikan masalah yang saya hadapi setiap hari				
2.	Saya kesulitan untuk menyelesaikan masalah jika menghadapi masalah tersebut sendirian				
3.	Saya tidak perlu membantu teman yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan PR/tugas, kerena itu tanggung jawabnya				
4.	Jika tidak mengerti dengan materi pembelajaran saya berinisiatif bertanya kepada				

	guru				
5.	Tekanan dalam belajar membuat saya menjadi pribadi yang tangguh				
6.	Saya berupaya meningkatkan kemampuan akademik yang saya miliki untuk meraih nilai tertinggi				
7.	Saya ingin menjadi siswa berprestasi di sekolah				
8.	Ketika mengerjakan tugas saya tidak peduli apakah hasilnya bagus atau jelek yang penting selesai				
9.	Saya bersemangat ketika mendengar cerita pengalaman hidup orang lain				
10.	Cerita pengalaman hidup seseorang tidak menarik bagi saya				
11.	Meskipun sulit, namun Saya mampu mengerjakan tugas yang diberikan disekolah				
12.	Saya merasa kemampuan saya terbatas dibandingkan dengan orang lain				
13.	setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup saya pasti ada hikmahnya				
14.	Saya bersemangat ketika menemukan hal baru yang belum pernah saya ketahui				
15.	Saya kewalahan jika harus mengerjakan tugas sendirian				
16.	saya akan mengambil resiko dalam menghadapi masalah, jika itu baik untuk saya				
17.	Saya takut mengambil resiko terhadap suatu masalah meskipun itu baik untuk saya				

18.	Saya akan meminta bantuan teman saya jika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan pekerjaan rumah				
19.	Saya menunda mengerjakan pekerjaan rumah jika pekerjaan rumah tersebut terasa susah				

LAMPIRAN 6. 4 Kuisisioner Skala Stress Akademik

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1.	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari				
2.	Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya				
3.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya				
4.	Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya				
5.	Saya merasa PR/Tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak				
6.	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas sekolah				
7.	Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak				
8.	Saya merasa telah mengecewakan orangtua ketika nilai saya buruk				
9.	Saya merasa telah				

	mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya				
10.	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya				
11.	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat				
12.	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik				
13.	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri				
14.	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya				
15.	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya				
16.	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung				

LAMPIRAN 6. 5 Tabulasi Data Hardiness

Hardiness																					
No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	total	1
1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	51	
2	2	1	3	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	59	
3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	3	1	2	4	3	53	
4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	54	
5	3	3	4	4	4	1	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	59	
6	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	52	
7	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	56	
8	4	4	1	4	4	1	4	1	2	2	3	3	4	3	1	4	2	3	1	51	
9	4	4	3	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70	
10	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	46	
11	3	1	2	3	4	2	4	1	4	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	50	
12	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	54	
13	3	3	3	2	1	3	3	1	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	1	54	
14	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	47	
15	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	56	
16	3	3	1	3	4	2	3	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	57	
17	3	3	3	4	3	1	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	1	3	57	
18	3	3	4	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	1	55	
19	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	59	
20	4	2	4	4	3	2	4	1	3	2	3	1	4	4	2	4	4	4	1	56	
21	3	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	2	61	
22	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	59	
23	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	59	
24	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	2	61	
25	3	1	3	3	4	1	4	1	4	3	2	1	4	3	1	4	3	4	2	51	
26	3	1	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	4	58	
27	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	57	
28	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	59	
29	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	50	
30	2	4	3	4	3	1	4	4	2	2	1	2	3	3	4	4	4	1	4	55	
31	2	4	3	3	4	1	4	4	3	4	2	2	3	3	1	2	1	1	4	51	
32	4	3	4	4	3	1	4	1	4	4	2	2	4	4	1	3	1	1	4	54	
33	3	2	3	4	3	1	4	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	59	
34	4	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	50	
35	2	3	4	3	2	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	2	56	
36	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	48	
37	4	4	1	3	4	1	4	2	2	3	4	1	4	3	4	4	1	3	1	53	
38	4	4	2	4	4	1	4	1	4	3	4	2	4	4	4	4	1	4	4	62	
39	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	56	
40	2	2	1	4	3	1	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	57	

41	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	52
42	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	56
43	4	3	1	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	57
44	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	53
45	4	4	1	3	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	3	1	56
46	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
47	2	2	1	3	3	1	4	1	4	4	2	1	4	4	1	4	3	4	3	51
48	4	4	2	2	2	1	3	2	4	4	3	2	4	4	1	4	3	4	2	55
49	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	48
50	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	47
51	3	2	4	3	1	2	3	2	3	4	2	2	3	1	2	1	2	3	4	47
52	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	47
53	2	1	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	1	4	3	3	2	48
54	4	2	3	4	4	1	4	4	1	4	2	2	4	3	1	3	1	4	1	52
55	2	3	2	4	4	2	3	1	3	1	4	1	2	4	3	2	3	2	3	49
56	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	53
57	3	2	1	3	4	2	3	1	3	3	3	1	4	4	1	4	1	4	2	49
58	2	2	3	3	3	2	3	1	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	50
59	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	57
60	4	2	1	4	4	1	4	2	3	3	3	1	4	4	2	3	4	1	2	52
61	4	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	4	4	2	3	2	4	3	54
62	2	1	3	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	4	1	51
63	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	2	1	4	4	1	3	3	3	2	51
64	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	53
65	4	3	3	3	4	1	4	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	59
66	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	50
67	3	2	1	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	1	46
68	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	67
69	3	3	3	4	2	1	4	4	4	3	2	3	4	4	1	4	3	3	1	56
70	4	3	4	2	3	1	4	1	4	4	2	2	4	3	1	3	2	4	1	52
71	4	3	1	3	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	60
72	1	1	3	2	1	1	4	3	4	4	1	2	4	4	1	3	1	4	1	45
73	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	1	4	1	4	1	52
74	3	2	3	4	2	1	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	57
75	4	4	4	3	2	2	4	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	53

LAMPIRAN 6. 6 Tabulasi Stress Akademik

Strss akademik																	
No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total
1	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	46
2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	49
3	4	2	1	1	3	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	48
4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	41
5	4	2	2	1	1	3	2	3	3	4	2	2	1	3	3	2	38
6	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	43
7	2	4	2	1	2	3	3	3	3	2	4	3	1	2	4	3	42
8	3	2	2	3	2	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	50
9	3	1	1	1	4	1	4	4	2	2	1	2	3	3	4	4	40
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
11	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	58
12	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	50
13	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	38
14	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	50
15	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	43
16	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	1	2	41
17	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	43
18	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	37
19	2	4	2	2	2	1	2	4	4	3	4	3	3	4	1	1	42
20	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	57
21	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	39
22	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	40
23	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	41
24	4	3	3	1	2	3	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	51
25	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	50
26	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	2	45
27	3	4	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	3	4	2	4	50
28	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	40
29	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	49
30	2	4	1	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	50
31	4	3	2	4	2	2	3	2	1	3	4	4	4	2	3	3	46
32	2	3	1	1	2	2	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	44
33	2	2	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	51
34	4	3	3	2	2	2	2	4	3	1	3	4	4	2	3	4	46
35	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	51
36	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	38
37	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	2	42
38	4	4	4	4	1	3	3	1	1	4	3	3	3	2	3	2	45
39	4	1	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	50
40	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	42

41	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	4	38
42	3	2	3	2	2	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	44
43	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	39
44	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	39
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
46	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	37
47	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	42
48	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	37
49	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	41
50	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	43
51	3	1	4	3	1	1	3	4	4	2	3	4	4	3	4	1	45
52	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	43
53	3	3	2	2	4	2	4	2	1	2	3	3	2	3	3	3	42
54	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	54
55	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	50
56	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
57	3	2	3	1	2	2	2	4	4	4	2	3	3	4	3	4	46
58	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	35
59	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	4	2	2	3	2	41
60	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	38
61	1	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	2	44
62	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	45
63	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	49
64	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	38
65	2	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	48
66	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	45
67	2	3	3	4	3	4	4	1	1	2	2	2	2	2	1	3	39
68	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	2	4	52
69	2	2	1	1	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	49
70	1	2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	49
71	2	4	2	3	2	2	2	4	4	1	4	4	4	2	4	3	47
72	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	55
73	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	45
74	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
75	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	48

LAMPIRAN 6. 7 R Tabel

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

LAMPIRAN 6. 8 Uji Validitas Hardiness

		Correlations																			
		a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	atotal
a1	Pearson Correlation	1	.349**	-.110	.150	.204	-.043	.109	-.253**	-.065	.041	.295**	.058	.279**	.014	.175	.126	-.075	.098	-.153	.322**
	Sig. (2-tailed)		.002	.347	.198	.079	.713	.354	.028	.579	.728	.010	.618	.016	.905	.134	.282	.521	.401	.191	.005
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a2	Pearson Correlation	.349**	1	-.022	-.011	.099	-.128	.093	-.050	.002	-.129	-.162	.002	-.121	.018	.386**	.012	.033	-.167	.064	.359**
	Sig. (2-tailed)			.851	.924	.399	.273	.427	.672	.986	.270	.164	.984	.301	.881	.001	.919	.776	.153	.586	.002
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a3	Pearson Correlation	-.110	-.022	1	-.062	-.275**	.153	.012	.033	.173	.194	-.098	.048	.035	-.138	-.129	-.240	.219	.087	.073	.191
	Sig. (2-tailed)				.596	.017	.190	.920	.775	.137	.095	.404	.681	.767	.238	.271	.038	.059	.461	.532	.101
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a4	Pearson Correlation	.150	-.011	-.062	1	.305**	-.361**	.424**	.236	-.056	-.178	.366**	.302**	.098	.264	.093	.133	.169	-.047	.158	.458**
	Sig. (2-tailed)					.008	.001	.000	.041	.635	.127	.001	.009	.401	.022	.428	.255	.148	.687	.177	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a5	Pearson Correlation	.204	.099	-.275**	.305**	1	-.214	.150	-.079	-.084	-.042	.324**	-.047	.124	.233	.060	.182	-.064	-.034	.013	.278
	Sig. (2-tailed)						.085	.199	.500	.474	.722	.005	.687	.289	.044	.612	.119	.584	.772	.908	.016
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a6	Pearson Correlation	-.043	-.128	.153	-.361**	-.214	1	-.425**	-.140	-.172	-.156	.096	.000	-.327**	-.238	.199	-.162	.157	.009	-.016	-.105
	Sig. (2-tailed)					.000		.000	.232	.141	.182	.415	1.000	.004	.040	.087	.164	.178	.941	.893	.370
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a7	Pearson Correlation	.109	.093	.012	.424**	.150	-.425**	1	.173	.152	.073	.035	.037	.451**	.304**	-.150	.134	-.034	.157	-.009	.371**
	Sig. (2-tailed)					.199	.000		.137	.192	.535	.767	.755	.000	.008	.175	.252	.772	.178	.939	.001
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a8	Pearson Correlation	-.253**	-.050	.033	.236	-.079	-.140	.173	1	-.321**	-.004	-.125	.263	-.072	.009	-.032	-.144	.090	-.090	.110	.143
	Sig. (2-tailed)					.500	.232	.137		.005	.971	.286	.023	.542	.936	.785	.218	.444	.442	.348	.222
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a9	Pearson Correlation	-.065	.002	.173	-.056	-.084	-.172	.152	-.321**	1	.378**	.100	.017	.379**	.386**	.002	.266	-.109	.219	-.043	.355**
	Sig. (2-tailed)					.474	.141	.192	.005		.001	.392	.885	.001	.001	.989	.021	.352	.060	.712	.002
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a10	Pearson Correlation	.041	.129	.194	-.178	-.042	-.156	.073	-.004	.378**	1	-.057	.001	.408**	.138	-.096	.142	-.044	.249	-.096	.315**
	Sig. (2-tailed)					.722	.182	.535	.971	.001		.629	.994	.000	.239	.414	.225	.708	.031	.415	.006
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a11	Pearson Correlation	.295**	.162	-.098	.366**	.324**	.096	.035	-.125	.100	-.057	1	.189	.038	.194	.335**	.236	.195	.092	.088	.546**
	Sig. (2-tailed)					.005	.415	.767	.286	.392	.629		.105	.748	.096	.003	.041	.093	.434	.453	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a12	Pearson Correlation	.058	.002	.048	.302**	-.047	.000	.037	.263	.017	.001	.189	1	-.027	.035	.189	.044	.143	.124	.038	.415**
	Sig. (2-tailed)					.687	1.000	.755	.023	.885	.994	.105		.816	.763	.104	.705	.220	.287	.745	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a13	Pearson Correlation	.279**	.121	.035	.098	.124	-.327**	.451**	-.072	.379**	.408**	.038	-.027	1	.396**	-.126	.325**	-.045	.375**	-.167	.459**
	Sig. (2-tailed)					.289	.004	.000	.542	.001	.000	.748	.816		.000	.283	.004	.701	.001	.151	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a14	Pearson Correlation	.014	.018	-.138	.264**	.233	-.238*	.304**	.009	.386**	.138	.194	.035	.396**	1	-.095	.414**	.113	.313**	-.169	.447**
	Sig. (2-tailed)					.044	.008	.008	.936	.001	.239	.096	.763	.000		.418	.000	.336	.006	.147	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a15	Pearson Correlation	.175	.386**	-.129	.093	.060	.199	-.158	-.032	.002	-.096	.335**	.189	-.126	-.095	1	.101	.257**	-.175	.153	.394**
	Sig. (2-tailed)					.612	.087	.175	.785	.989	.414	.003	.104	.283	.418		.391	.026	.133	.189	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a16	Pearson Correlation	.126	.012	-.240*	.133	.182	-.162	.134	-.144	.266	.142	.236	.044	.325**	.414**	.101	1	.228*	.219	-.266*	.386**
	Sig. (2-tailed)					.119	.164	.252	.218	.021	.225	.041	.705	.004	.000	.391		.049	.059	.021	.001
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a17	Pearson Correlation	-.075	.033	.219	.169	-.064	.157	-.034	.090	.109	-.044	.195	.143	-.045	.113	.257**	.228*	1	-.015	.041	.431**
	Sig. (2-tailed)					.584	.178	.772	.444	.352	.708	.093	.220	.701	.336	.026	.049		.900	.727	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a18	Pearson Correlation	.098	-.167	.087	-.047	-.034	.009	.157	-.090	.219	.249*	.092	.124	.375**	.313**	-.175	.219	-.015	1	-.269*	.316**
	Sig. (2-tailed)					.772	.941	.178	.442	.060	.031	.434	.287	.001	.006	.133	.059	.900		.020	.006
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a19	Pearson Correlation	-.153	.064	.073	.158	.013	-.016	-.009	.110	-.043	-.096	.088	.038	-.167	-.169	.153	-.266*	.041	-.269*	1	.156
	Sig. (2-tailed)					.908	.893	.939	.348	.712	.415	.453	.745	.151	.147	.189	.021	.727	.020		.182
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
atotal	Pearson Correlation	.322**	.359**	.191	.458**	.276	-.105	.371**	.143	.395**	.315**	.546**	.415**	.459**	.447**	.394**	.386**	.431**	.316**	.156	1
	Sig. (2-tailed)					.016	.370	.001	.222	.002	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.006	.182
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6. 9 Uji Reliabilitas Hardiness

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.656	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	42.03	19.783	.298	.636
a2	42.48	19.902	.209	.650
a4	41.87	20.090	.325	.634
a5	42.12	19.972	.207	.650
a7	41.53	20.495	.285	.640
a9	41.99	19.878	.280	.638
a10	42.00	20.595	.178	.652
a11	42.21	18.846	.445	.615
a12	42.81	20.181	.181	.654
a13	41.61	19.321	.439	.619
a14	41.59	19.435	.436	.621
a15	42.85	19.803	.183	.656
a16	41.80	19.243	.427	.620
a17	42.37	20.102	.165	.658
a18	42.04	19.850	.195	.653

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.687	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	26.03	9.215	.252	.684
x4	25.87	9.090	.379	.658
x5	26.12	8.566	.321	.673
x7	25.53	9.252	.384	.659
x9	25.99	9.338	.220	.691
x11	26.21	8.684	.374	.658
x13	25.61	8.646	.470	.640
x14	25.59	8.597	.508	.633
x16	25.80	8.730	.417	.650

LAMPIRAN 6. 10 Uji Validitas Stress Akademik

		Correlations																
		a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	total
a1	Pearson Correlation	1	.170	.214	.147	.136	.265	.251	-.130	-.072	.116	-.029	-.092	.075	.005	.185	.170	.357**
	Sig. (2-tailed)		.145	.066	.207	.244	.022	.030	.267	.538	.322	.808	.434	.525	.969	.112	.145	.002
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a2	Pearson Correlation	.170	1	.113	.206	-.032	.071	.111	-.031	.004	.307**	.462**	.243	.247	.138	.151	.130	.468**
	Sig. (2-tailed)	.145		.333	.076	.783	.545	.341	.791	.973	.007	.000	.035	.033	.237	.195	.266	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a3	Pearson Correlation	.214	.113	1	.394**	-.118	.075	.072	-.070	-.108	.007	-.122	.052	-.132	.069	-.027	-.138	.253
	Sig. (2-tailed)	.066	.333		.000	.314	.522	.542	.550	.354	.955	.296	.655	.258	.557	.820	.239	.029
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a4	Pearson Correlation	.147	.206	.394**	1	.105	.215	.191	-.266	-.158	.155	.185	.039	.133	-.095	-.156	-.162	.284
	Sig. (2-tailed)	.207	.076	.000		.371	.065	.101	.021	.176	.185	.112	.740	.257	.416	.181	.165	.013
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a5	Pearson Correlation	.136	-.032	-.118	.105	1	.550**	.610**	.109	.105	.225	-.094	-.133	-.098	.187	.133	.268	.427**
	Sig. (2-tailed)	.244	.783	.314	.371		.000	.000	.352	.371	.052	.423	.254	.403	.109	.254	.020	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a6	Pearson Correlation	.265	.071	.075	.215	.550**	1	.542**	-.108	-.186	.277	.058	-.057	-.172	.038	.112	.194	.512
	Sig. (2-tailed)	.022	.545	.522	.065	.000		.000	.355	.111	.016	.620	.629	.139	.748	.338	.096	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a7	Pearson Correlation	.251	.111	.072	.191	.610**	.542**	1	.062	-.012	.184	-.102	-.056	.066	.108	.126	.174	.478**
	Sig. (2-tailed)	.030	.341	.542	.101	.000	.000		.594	.917	.114	.384	.632	.572	.357	.281	.136	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a8	Pearson Correlation	-.130	-.031	-.070	-.266	.109	.108	.062	1	.700**	.025	.240	.424**	.267	.360**	.309**	.226	.443**
	Sig. (2-tailed)	.267	.791	.550	.021	.352	.355	.594		.000	.829	.038	.000	.021	.002	.007	.051	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a9	Pearson Correlation	-.072	.004	-.108	-.158	.105	-.186	-.012	.700**	1	.148	.236	.285	.216	.377**	.299**	.188	.459**
	Sig. (2-tailed)	.538	.973	.354	.176	.371	.111	.917	.000		.204	.042	.013	.063	.001	.009	.106	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a10	Pearson Correlation	.116	.307**	.007	.155	.225	.277	.184	.025	.148	1	.128	-.007	.024	.273	.225	.056	.469**
	Sig. (2-tailed)	.322	.007	.955	.185	.052	.016	.114	.829	.204		.275	.950	.841	.018	.052	.631	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a11	Pearson Correlation	-.029	.462**	.122	.185	-.094	.058	-.102	.240	.236	.128	1	.438**	.279	.217	.173	.137	.463**
	Sig. (2-tailed)	.808	.000	.296	.112	.423	.620	.384	.038	.042	.275		.000	.015	.062	.138	.243	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a12	Pearson Correlation	-.092	.243	.052	.039	-.133	.057	-.056	.424**	.285	-.007	.438**	1	.355**	.303**	.359**	.282	.466**
	Sig. (2-tailed)	.434	.035	.655	.740	.254	.629	.632	.000	.013	.950	.000		.002	.008	.002	.014	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a13	Pearson Correlation	.075	.247	.132	.133	-.098	-.172	.066	.267	.216	.024	.279	.355**	1	.391**	.242	.205	.468**
	Sig. (2-tailed)	.525	.033	.258	.257	.403	.139	.572	.021	.063	.841	.015	.002		.001	.036	.077	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a14	Pearson Correlation	.005	.138	.069	-.095	.187	.038	.108	.360**	.377**	.273	.217	.303**	.391**	1	.351**	.341**	.558**
	Sig. (2-tailed)	.969	.237	.557	.416	.109	.748	.357	.002	.001	.018	.062	.008	.001		.002	.003	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a15	Pearson Correlation	.185	.151	-.027	-.156	.133	.112	.126	.309**	.299**	.225	.173	.359**	.242	.351**	1	.406**	.543**
	Sig. (2-tailed)	.112	.195	.820	.181	.254	.338	.281	.007	.009	.052	.138	.002	.036	.002		.000	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
a16	Pearson Correlation	.170	.130	-.138	-.162	.268	.194	.174	.226	.188	.056	.137	.282	.205	.341**	.406**	1	.480**
	Sig. (2-tailed)	.145	.266	.239	.165	.020	.096	.136	.051	.106	.631	.243	.014	.077	.003	.000		.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
total	Pearson Correlation	.357**	.468**	.253	.284	.427**	.512**	.478**	.443**	.459**	.469**	.463**	.466**	.468**	.558**	.543**	.480**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.029	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

LAMPIRAN 6. 11 Uji Reliabilitas Stress Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.727	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	42.55	32.035	.218	.725
a2	42.60	30.919	.341	.712
a3	42.80	33.189	.117	.734
a4	42.65	32.824	.143	.732
a5	42.56	31.358	.296	.716
a6	42.47	30.441	.390	.706
a7	42.48	31.172	.366	.710
a8	41.92	31.426	.325	.713
a9	42.23	31.313	.345	.712
a10	42.41	30.462	.323	.714
a11	42.21	31.521	.359	.711
a12	41.97	31.648	.368	.711
a13	42.41	30.732	.333	.713
a14	42.31	30.513	.460	.701
a15	42.19	30.181	.428	.702
a16	42.24	31.023	.363	.710

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a2	35.00	25.865	.290	.745
a5	34.96	25.769	.305	.744
a6	34.87	25.495	.331	.741
a7	34.88	26.080	.313	.742
a8	34.32	25.004	.445	.728
a9	34.63	25.075	.443	.728
a10	34.81	25.154	.307	.745
a11	34.61	26.078	.349	.738
a12	34.37	25.859	.407	.733
a13	34.81	25.478	.309	.744
a14	34.71	24.697	.515	.721
a15	34.59	24.408	.474	.724
a16	34.64	25.071	.425	.730