



**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 7 SEMARANG**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Novia Betty Aulia

1511414137

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

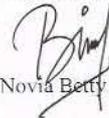
PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang” ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Semarang, 23 Januari 2019

Yang Menyatakan



Novia Betty Aulia

1511414137

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 23 Januari 2019.

Ketua



Sekretaris



Sugiariyanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197804192003122001

Penguji I,



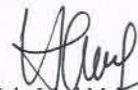
Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A.
NIP. 195811251986012001

Penguji II



Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si
NIP. 197202042000032001

Penguji III



Moh. Iqbal Ma'ruri, S.Psi., M.Si
NIP. 197503092008011008

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Yakinlah ada sesuatu yang menantimu setelah banyak kesabaran (yang kau jalani) yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit.

(Ali Bin Abi Thalib)

Persembahan

Skripsi ini penulis peruntukkan kepada Mama Tri, Papa Anang, serta adik Willy yang selalu mendoakan penulis dan selalu memberikan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah yang telah dilimpahkan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka penulis mmenyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan hingga penyelesaian skripsi.
3. Moh. Iqbal Mabruhi, S.Psi., M.Si., dosen pembimbing dan penguji 3 yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penyusunan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A., dosen penguji 1 yang telah memberikan saran dan berbagi ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si., dosen penguji 2 yang telah memberikan saran dan berbagi ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

6. Semua dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Keluarga yang selalu memberikan semangat dan doa yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis yaitu, Annisa, Okta, Silvana dan Rifanda yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang angkatan 2014, khususnya untuk Rombel 4 yang telah mewarnai kisah selama di kampus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Penulis mengharapkan saran maupun kritik yang membangun untuk skripsi ini dan penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat.

Semarang, 29 Januari 2019

Penulis

ABSTRAK

Aulia, Novia Betty. 2019. Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang (Studi Penerapan *Fullday School*). *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini dibawah bimbingan, Pembimbing: Moh. Iqbal Maburri, S.Psi., M.Si.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Hardiness*

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan untuk memberi pengetahuan dan ketrampilan kepada peserta didik. Hal tersebut bertujuan agar peserta didik memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang akan berguna untuk kehidupan mendatang. Saat ini pendidikan di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini rentan memicu terjadinya stres pada siswa. Untuk mengantisipasi hal tersebut, sangat diperlukan upaya untuk meringankan atau mengelola stres agar tingkat stres pada siswa berkurang. Ada beberapa faktor yang dapat mengurangi efek dari stres salah satunya yaitu *hardiness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian diambil dari siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres akademik yang terdiri dari 28 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,893 dan validitas yang berkisar mulai dari 0,319 sampai dengan 0,652 dan skala *hardiness* yang terdiri dari 33 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,898 dan validitas yang berkisar mulai dari 0,316 sampai dengan 0,637.

Hasil penelitian ini adalah 1) gambaran umum stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang termasuk dalam kategori sedang. Namun apabila dilihat secara lebih spesifik berdasarkan empat aspek stres yaitu fisik, emosional, intelektual menunjukkan kategori sedang. Sedangkan untuk aspek interpersonal menunjukkan kategori rendah. 2) gambaran umum *hardiness* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang termasuk dalam kategori tinggi. Begitupula apabila dilihat secara lebih spesifik berdasarkan ketiga aspek *hardiness* yaitu *control*, *commitment* dan *challenge* juga berada pada kategori tinggi. 3) ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang, karena diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,389 dengan p sebesar 0,000 ($p > 0,05$).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB	
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan	12
1.4 Manfaat	12
1.4.1 Manfaat Praktis	12
1.4.2 Manfaat Teoritis	13
2. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Stres Akademik	14
2.1.1 Definisi Stres.....	14
2.1.2 Definisi Stres Akademik	15

2.1.3	Aspek-aspek Stres Akademik	16
2.1.4	Jenis-jenis dan Penyebab Stres Akademik	20
2.1.5	Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik	23
2.2	<i>Hardiness</i>	25
2.2.1	Definisi <i>Hardiness</i>	25
2.2.2	Aspek <i>Hardiness</i>	26
2.2.3	Ciri-ciri <i>Hardiness</i>	28
2.3	<i>Full Day School</i>	33
2.3.1	Definisi <i>Full Day School</i>	33
2.3.2	Tujuan <i>Full Day School</i>	34
2.3.3	Keunggulan dan Kekurangan <i>Full Day School</i>	34
2.4	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang	36
2.5	Kerangka Berpikir	41
2.6	Hipotesis	42
3.	METODE PENELITIAN	
3.1	Jenis Penelitian	43
3.2	Desain Penelitian	43
3.3	Variabel Penelitian	44
3.3.1	Identifikasi Variabel Penelitian	44
3.3.2	Definisi Operasional Penelitian	45
3.4	Populasi dan Sampel	45
3.4.1	Populasi	45
3.4.2	Sampel	46

3.5	Metode Pengumpulan Data	46
3.6	Uji Coba Penelitian	51
3.7	Validitas dan Reliabilitas	52
3.7.1	Validitas	52
3.7.1.1	Skala Stres Akademik	53
3.7.1.2	Skala <i>Hardiness</i>	57
3.7.2	Reliabilitas	59
3.8	Analisis Data Penelitian	61
3.8.1	Analisis Deskriptif	61
3.8.2	Uji Hipotesis	62
3.8.3	Uji Asumsi	62
3.8.3.1	Uji Normalitas	62
3.8.3.2	Uji Linieritas	63
4.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Persiapan Penelitian	64
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian	64
4.1.2	Penentuan Subjek Penelitian	65
4.1.3	Penyusunan Instrumen	66
4.1.4	Proses Perijinan.....	66
4.1.5	Uji Coba Alat Ukur	67
4.2	Pelaksanaan Penelitian	69
4.2.1	Pengumpulan Data	69
4.2.2	Pemberian Skoring	70

4.2.3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian	70
4.2.3.1	<i>Skala Stres Akademik</i>	70
4.2.3.2	<i>Skala Hardiness</i>	72
4.3	Hasil Penelitian	74
4.3.1	Analisis Deskriptif	74
4.3.1.1	<i>Gambaran Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang</i>	75
4.3.1.2	<i>Gambaran Spesifik Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang</i>	78
4.3.1.2.1	<i>Stres Akademik Siswa Berdasarkan Aspek Fisikal</i>	78
4.3.1.2.2	<i>Stres Akademik Siswa Berdasarkan Aspek Emosional</i>	81
4.3.1.2.3	<i>Stres Akademik Siswa Berdasarkan Aspek Intelektual</i>	84
4.3.1.2.4	<i>Stres Akademik Siswa Berdasarkan Aspek Interpersonal</i>	87
4.3.1.3	<i>Gambaran Umum Hardiness Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang</i>	91
4.3.1.4	<i>Gambaran Spesifik Hardiness Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang</i>	95
4.3.1.4.1	<i>Hardiness Berdasarkan Aspek Control</i>	95
4.3.1.4.2	<i>Hardiness Berdasarkan Aspek Commitment</i>	98
4.3.1.4.3	<i>Hardiness Berdasarkan Aspek Challenge</i>	101
4.3.2	Analisis Inferensial	105
4.3.2.1	<i>Uji Asumsi</i>	105
4.3.2.2	<i>Uji Normalitas</i>	105
4.3.2.2.1	<i>Uji Linieritas</i>	106
4.3.2.2.2	<i>Uji Hipotesis</i>	107

4.4	Pembahasan	108
4.4.1	Pembahasan Analisis Deskriptif	108
4.4.1.1	<i>Analisis Deskriptif Stres Akademik</i>	108
4.4.1.2	<i>Analisis Deskriptif Hardiness</i>	112
4.4.2	Pembahasan Analisis Inferensial <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang	116
4.5	Keterbatasan Penelitian	125
5.	PENUTUP	
5.1	Kesimpulan	126
5.2	Saran	127
	DAFTAR PUSTAKA	129

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Studi Pendahuluan Stres Akademik	6
3.1 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	47
3.2 Skor Skala Stres Akademik	48
3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Hardiness</i>	50
3.4 Skor Skala <i>Hardiness</i>	51
3.5 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik	54
3.6 Sebaran Baru Aitem Skala Stres Akademik	55
3.7 Hasil Uji Coba Skala <i>Hardiness</i>	57
3.8 Sebaran Baru Aitem Skala <i>Hardiness</i>	58
3.9 Interpretasi Reliabilitas	59
3.10 Reliabilitas Uji Coba Skala Stres Akademik	60
3.11 Reliabilitas Uji Coba <i>Hardiness</i>	60
3.12 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis	62
4.1 Uji Validitas Skala Stres Akademik	71
4.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	72
4.3 Data Hasil Uji Validitas Skala <i>Hardiness</i>	73
4.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i>	74
4.5 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis	76
4.6 Statistik Deskriptif Umum Stres Akademik	77
4.7 Kriteria Aspek Fisikal Stres Akademik	79

4.8	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif Stres Akademik Aspek Fisikal	80
4.9	Kriteria Aspek Emosional Stres Akademik Siswa	82
4.10	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif Stres Akademik Aspek Emosional	83
4.11	Kriteria Aspek Intelektual Stres Akademik.....	85
4.12	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif Stres Akademik Aspek Intelektual	86
4.13	Kriteria Aspek Interpersonal Stres Akademik Siswa	88
4.14	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif Stres Akademik Aspek Interpersonal	89
4.15	Ringkasan Gambaran Stres Akademik Siswa	90
4.16	Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis	92
4.17	Statistik Deskriptif Umum <i>Hardiness</i>	94
4.18	Kriteria Aspek <i>Control Hardiness</i> Siswa	96
4.19	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif <i>Hardiness</i> Aspek <i>Control</i>	97
4.20	Kriteria Aspek <i>Commitment Hardiness</i> Siswa	99
4.21	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif <i>Hardiness</i> Aspek <i>Commitment</i>	100
4.22	Kriteria Aspek <i>Challenge Hardiness</i> Siswa	102
4.23	Statistik Deskriptif Gambaran Deskriptif <i>Hardiness</i> Aspek <i>Challenge</i>	103
4.24	Ringkasan Gambaran <i>Hardiness</i> Siswa	104

4.25 Uji Normalitas Data	105
4.26 Uji Linieritas	106
4.27 Uji Hipotesis	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	41
3.1 Rumus <i>Pearson</i>	53
4.1 Diagram Gambaran Umum Presentase Stres Akademik	76
4.2 Diagram Presentase Stres Akademik Berdasarkan Aspek Fisikal	79
4.3 Diagram Presentase Stres Akademik Berdasarkan Aspek Emosional ...	82
4.4 Diagram Presentase Stres Akademik Aspek Intelektual	85
4.5 Diagram Presentase Stres Akademik Aspek Interpersonal	88
4.6 Diagram Presentase Gambaran Umum <i>Hardiness</i>	93
4.7 Diagram Presentase <i>Hardiness</i> Berdasarkan Aspek <i>Control</i>	96
4.8 Diagram Presentase <i>Hardiness</i> Berdasarkan Aspek <i>Commitment</i>	99
4.9 Diagram Presentase <i>Hardiness</i> Berdasarkan Aspek <i>Challenge</i>	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Uji Coba	135
2. Tabulasi Uji Coba Skala	148
3. Validitas dan Reliabilitas Skala Uji Coba	164
4. Skala Penelitian	169
5. Tabulasi Penelitian	179
6. Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian	204
7. Analisis Deskriptif	209
8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	224

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan untuk memberi pengetahuan dan ketrampilan kepada peserta didik. Hal tersebut bertujuan agar peserta didik memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang akan berguna untuk kehidupan mendatang. Akan tetapi pendidikan tidak hanya berpusat pada pemberian pengetahuan dan ketrampilan saja, melainkan juga pengembangan dalam sisi mental dan emosi para peserta didik. Pendidikan sendiri memiliki tiga jenjang yang harus dilalui oleh peserta didik, diantaranya yaitu jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

Saat ini pendidikan di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat pada mulai diberlakukannya kurikulum baru yang disebut dengan “Kurikulum 2013”. Selain perkembangan dan peningkatan kurikulum baru, pemerintah juga mulai memberlakukan “*Full Day School*”. *Full Day School* sendiri adalah program yang mewajibkan setiap sekolah untuk mengadakan kegiatan belajar mengajar selama lima hari dan berlangsung selama 8 jam, dimulai pukul 07.00 sampai pukul 15.30.

Menurut Fatchurrohman (dalam Susanto, 2012) *Full Day School* merupakan sekolah yang memberlakukan jam belajar penuh antara jam 07.00 hingga pukul 15.30 atau 16.00. Hal ini tampak berbeda jauh dengan beberapa tahun ke belakang sebelum pemerintah memberlakukan adanya "*Full Day School*". Sebelum diberlakukan "*Full Day School*" tersebut sekolah hanya mewajibkan siswanya untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar selama enam hari dengan alokasi waktu belajar selama enam hingga tujuh jam perharinya.

Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Semarang merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan "*Full Day School*". SMA Negeri 7 Semarang berlokasi di Jalan Untung Suropati, Bambankerep, Ngaliyan, Kota Semarang. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan yang bertaraf nasional yang menghasilkan lulusan yang berkompeten dan berwawasan.

Alokasi waktu kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 7 Semarang pada hari Senin hingga Kamis adalah siswa masuk kelas mulai pukul 07.00 setelah itu pukul 07.00 hingga 07.15 siswa melaksanakan literasi atau kegiatan membaca buku setelah itu mulai pelajaran hingga pukul 10.15 kemudian siswa diberi waktu beristirahat hingga pukul 10.30. Pukul 10.30 hingga pukul 12.45 siswa melanjutkan pelajaran, selanjutnya siswa diberi waktu istirahat selama 45 menit setelah itu siswa melanjutkan kembali pelajaran hingga pukul 15.30. Pada hari Jumat mereka hanya melakukan kegiatan belajar mengajar hingga pukul 11.00.

Ketika melakukan studi pendahuluan peneliti memilih beberapa siswa dari kelas XI, karena di SMA Negeri 7 Semarang ketika siswa sudah memasuki kelas XI mereka sudah sangat dipersiapkan untuk menghadapi Ujian Nasional dan SNMPTN sehingga tekanan yang mereka rasakan lebih besar dibanding dengan siswa dari kelas X. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti ditemukan bahwa banyak dampak dari diadakannya “*Full Day School*” diantaranya yaitu banyak siswa yang mengalami stres karena banyak tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa contohnya, siswa dituntut untuk memahami pelajaran dengan cepat dalam waktu yang singkat dan siswa juga dituntut untuk mendapatkan nilai yang bagus karena siswa dipersiapkan untuk menghadapi Ujian Nasional dan juga untuk menghadapi SNMPTN karena di SMA Negeri 7 dari semua kelas hanya diambil tiga anak untuk mengikuti SNMPTN, selain itu siswa dibebankan dengan tugas yang menumpuk, dan jam pelajaran yang menjadi sangat panjang durasinya.

Diberlakukannya *Full Day School* ini mengakibatkan peserta didik mengalami stres. Stres menurut Santrock (2007:24) adalah respon individu terhadap situasi dan peristiwa (stressor) yang mengancam dan menuntut kemampuan *coping* individu tersebut. Hans Selye (dalam Kalat, 2010:161) mengatakan bahwa stres adalah respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada. Hal ini selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu siswa di SMA tersebut,

“aku sebenarnya tertekan mba, malahan bisa dibilang stres sih mba soalnya semenjak ada “*Full Day School*” pihak sekolah lebih memberi kita beban yang cukup berat kalau aku bilang. Contohnya aja ya mba misal nih hari ini pelajaran matematika nah kan ada

beberapa bab materi tuh nah biasanya guru tuh langsung ngasih dua materi sekaligus malahan bisa lebih mba, dan itu mudeng ngga mudeng ya kita paksa harus mudeng mba. Kalau ngga gitu nanti kita ketinggalan dan gabisa ngejar materi yang lain. Dan juga kan nanti di kelas dua belas kita mau ngadepin UN ya mba, itu kita mulai dari kelas sepuluh udah di kejar-kejar buat dapet nilai bagus biar nanti pas kita kelar UN nilai rapot kita bisa dimasukin ke itu loh mba apa namanya ya oh iya SNMPTN mba soalnya dari semua kelas itu yang diambil cuma tiga anak aja mba bayangin padahal kan kita juga pengen mba masuk kuliah tanpa tes jadi pas lulus langsung aja gitu masuk ke universitas tanpa ada tes. Sumpah itu bikin kita stres banget mba, apalagi ngebayangkan nanti pas UN, udah pake computer iya kalau nanti computer kita lancar kalau engga kan juga bikin stres mba ditambah lagi dari pengalaman kakak kelas yang sekarang itu bilang kalau soal UN nya susah banget itu jadi bikin kita tambah stres mba”.

Selain hal-hal tersebut, masih banyak dampak dari “*Full Day School*” diantaranya kurangnya anak bereksplorasi diluar lingkungan sekolah, seperti lingkungan sosial yang melibatkan keluarga. Dari wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu siswa di sekolah tersebut, dia mengatakan bahwa waktunya sangat terkuras habis dengan kegiatan disekolah sehingga hal tersebut membuatnya sangat jarang melakukan *quality time* dengan keluarganya. Siswa tersebut juga mengatakan bahwa setelah pulang sekolah dirinya langsung melanjutkan dengan les mata pelajaran hingga larut malam, sehingga hal tersebut semakin membuatnya jauh dan jarang berinteraksi dengan keluarga terutama orang tua.

“jujur aja sebenarnya dengan adanya Full Day School ini waktuku buat keluargaku juga makin berkurang banyak sih mba soalnya tiap hari harus pulang sore jam 4 belum nanti dijalan kena macet, nanti sampe rumah orang tua belum pulang udah gitu harus udah siap siap buat les di luar dirumah nanti pulang udah malem udah capek udah rasanya cuman pengen buat tiduran aja. Jadi istilahnya dirumah itu udah kaya kos-kosan mba pulang cuma buat makan, minum, tidur sama mandi doang. Orang tua ku sih keliatannya kayak nggak papa gitu dengan keadaan ini cuma ya gimana ya mba

kadang aku juga sebel kalau sampe nggak ada waktu buat keluarga mba. Kadang tuh ya mba kalau aku habis pulang les gitu kan udah malem ya kadang orang tuaku juga udah tidur mba, masa iya sih mau dibangunin kan ya nggak enak ya. Tapi kadang kalau pas aku pulang mereka masih melek sih ya kita ngobrol tapi ngobrol masalah umum gitu mba, kayak gimana tadi di sekolah, udah makan belum, udah shalat belum, udah mandi belum gitu aja mba. Kadang nanti kalau weekend kita pergi tapi ya lebih seringnya enggak sih mba soalnya aku suka capek gitu loh mba kaya nggak mau diajak pergi maunya dirumah aja. Sampe rasanya tuh stres banget pengen refreshing tapi kalah sama capek.”

Ini sesuai dengan pendapat dari Desmita (2010:297) yang mengatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Reflianda dan Muslimin (2011) mengatakan bahwa perbedaan tingkat stres antara siswa Sekolah Dasar (SD) yang bersistem *full day* dan yang bersistem *half day*. Siswa di sekolah yang bersistem *full day* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada siswa di sekolah *half day*. Hal ini disebabkan karena siswa di sekolah *full-day* mendapatkan beban tugas yang lebih berat, waktu belajar di sekolah yang lebih panjang daripada siswa di sekolah *half-day*.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Taufik, Ifdil dan Ardi tahun 2013 mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang

yaitu sebesar 71,8 %. Sementara itu 13,2 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hal ini berarti bahwa kondisi siswa SMA Negeri Kota Padang merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol atau mengelola kondisi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademis tersebut.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan skala stres akademik kepada 20 siswa kelas XI SMA Negeri 7 Semarang yang disajikan dalam Tabel 1.1 sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan Stres Akademik

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Total
1.	Saya merasa deg-degan ketika mengerjakan tugas	8 (40%)	12 (60%)	20
2.	Saya berkeringat dingin dan pusing ketika diberikan tugas oleh guru	9 (45%)	11 (55%)	20
3.	Saya merasa tugas sekolah adalah beban yang berat	16 (80%)	4 (20%)	20
4.	Saya merasa tugas yang diberikan terlalu sulit untuk dikerjakan	15 (75%)	5 (25%)	20
5.	Saya merasa tidak dapat mengerti beberapa materi yang diberikan guru karna guru memberikan materi terlalu banyak	13 (65%)	7 (35%)	20
6.	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran	8 (40%)	12 (60%)	20
7.	Saya memilih tidak masuk sekolah ketika saya malas dengan guru yang mengajar	7 (35%)	13 (65%)	20
8.	Saya merasa cemas dan gugup apabila akan dilaksanakan ujian	15 (75%)	5 (25%)	20
9.	Saya tidak bisa tidur ketika akan	6	14	20

	menghadapi ulangan harian atau ujian	(30%)	(70%)	
10.	Saya merasa khawatir apabila hasil ujian saya tidak memuaskan	13 (65%)	7 (35%)	20

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menyebarkan skala kepada 20 siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang diperoleh berdasarkan dari aspek stres akademik menurut Hardjana (1994) yaitu (1) fisik, (2) emosional, (3) intelektual, (4) interpersonal kemudian dari empat aspek tersebut dapat disusun menjadi 10 pertanyaan yang dapat dijelaskan secara umum menunjukkan bahwa siswa kelas XI dengan prosentase 45% mengalami gangguan fisik yang ditandai dengan merasa pusing dan berkeringat dingin ketika diberikan tugas, selain itu siswa juga merasa deg-degan ketika mengerjakan tugas dan susah tidur ketika akan diadakan ulangan harian ataupun ujian. Selanjutnya siswa kelas XI dengan prosentase 75% mengalami gangguan emosional yang ditandai dengan merasa cemas dan gugup ketika akan dilaksanakan ujian selain itu siswa juga merasa khawatir apabila mendapat hasil ujian yang tidak memuaskan, selanjutnya siswa kelas XI dengan prosentase 80% mengalami gangguan intelektual yang ditandai dengan merasa tugas yang diberikan oleh guru terlalu sulit dan mereka juga merasa tugas merupakan beban yang berat bagi siswa, selain itu siswa juga merasa susah untuk berkonsentrasi dan juga ada beberapa materi yang susah untuk mereka pahami. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti diatas maka dapat dilihat bahwa permasalahan yang siswa alami adalah stres akademik.

Menurut Shahmohammadi (2011) stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Pendapat lain menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007).

Reaksi stres yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang merubah dampak dari stressor bagi individu. Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah karakteristik kepribadian (Smet dalam Sawitri dan Putri, 2017).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya berasal dari diri sendiri misalnya kondisi fisik dan karakteristik kepribadian. Salah satu karakteristik kepribadian yang sangat erat hubungannya dengan stres adalah kepribadian tangguh (*hardiness*). Kepribadian tangguh (*hardiness*) ini merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam respon individu untuk menghadapi stres, maka dari itu guna menghadapi stres akademik siswa harus memiliki kepribadian tangguh atau yang sering disebut dengan *hardiness*.

Menurut Kobasa dkk (dalam Retnowati dan Munawarah, 2009) kepribadian tangguh atau *hardiness* membantu sebagai tameng (*buffer*) terhadap stres yang ekstrim. Siswa yang memiliki ketahanan diri yang tangguh cenderung lebih mampu untuk mengatasi stres yang dihadapinya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri tahun 2017 mengenai “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang” menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sekariansah dan Sakti tahun 2013 mengenai “*Hardiness* Relationship Between Stres With Sort of Student Thesis” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 30,6% terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya 69,4% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif (William dkk, dalam Nevid dkk 2005:146). Ini selaras dengan studi kasus yang dilakukan oleh Sabela,

Ariati dan Setyawan tahun 2014 menunjukkan bahwa ketangguhan memegang peranan penting dalam menghadapi situasi stres karena peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus wirausaha. Mahasiswa wirausaha akan dapat menggunakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Ketangguhan membuat individu memiliki kesempatan untuk mengontrol jalan hidup, menjadi lebih antusias dan energik, menjadi lebih terlibat pada apa saja yang dilakukannya, dan yakin dapat membuat suatu perubahan ke arah positif. Ketangguhan membuat mahasiswa wirausaha semakin yakin untuk menetapkan wirausaha sebagai jalan hidupnya dan bersemangat untuk melakukan upaya pengembangan-pengembangan usaha hingga usaha yang dirintisnya menjadi besar.

Menurut Kobasa (dalam Shepperd dan Kashani, 1991) *hardiness* memiliki tiga komponen yaitu (a) komitmen untuk diri sendiri dan pekerjaan, (b) memiliki rasa control pribadi atas pengalaman, (c) memiliki persepsi bahwa perubahan merupakan suatu tantangan dan harus diperlakukan sebagai peluang bukan sebuah ancaman.

Menurut Hadjam (2004), kepribadian tahan banting (*hardiness*) mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan.

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

Penelitian terdahulu yang dilakukan Dodik dan Astuti (2012) menemukan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres kerja pada anggota Polri di Polresta Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi kepribadian *hardiness* pada anggota Polri maka stres kerjanya cenderung semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* pada Polri, maka stres kerja yang dialami cenderung semakin tinggi.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sekariansah dan Sakti tahun 2013 mengenai “*Hardiness Relationship Between Stres With Sort of Student Thesis*” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 30,6% terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya 69,4% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fitriani dan Ambarini tahun 2013 mengenai “Hubungan antara *Hardiness* dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis.

Berdasarkan temuan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang”. Keunikan dari penelitian ini adalah belum ditemukannya penyebab terjadinya stres akademik yang berasal dari adanya program “*Full Day School*”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang?

1.3 Tujuan Masalah

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Sebagai sumber informasi mengenai gambaran *hardiness* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.
2. Sebagai sumber informasi mengenai gambaran stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.

3. Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik terutama pada siswa, orang tua, pengajar serta masyarakat.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres

Menurut Santrock (2007:24) stres adalah respon individu terhadap situasi atau peristiwa (disebut stressor) yang mengancam dan melebihi kemampuan *coping* mereka.

Menurut Hans Selye (dalam Kalat, 2010:161) menyatakan bahwa stres adalah respons non spesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada. Pendapat lain menyatakan bahwa stres digunakan untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut stressor. Stressor menyangkut faktor-faktor psikologis seperti ujian sekolah, masalah hubungan sosial, dan perubahan hidup (Nevid dkk, 2005:136).

Sarafino dan Smith (2012) sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Menurut Hardjana (1994) mengungkapkan stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan, siapa saja akan mengalami dan stres merupakan hal yang tidak terhindarkan dalam kehidupan manusia.

2.1.2 Definisi Stres Akademik

Menurut Matheny (1993:110) stres akademik mengacu pada penyesuaian fisiologis dan psikologis tubuh terhadap tuntutan yang dibebankan baik oleh diri sendiri atau orang lain yang dianggap memberatkan siswa.

Desmita (2010:297) juga mengatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Pendapat lain menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Hal senada juga diungkapkan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Stres akademik merupakan suatu stres yang dialami siswa karna banyaknya tugas-tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, buruknya hubungan dengan siswa lain, dosen, keluarga atau masalah dirumah (Agolla & Ongori 2009:64).

Verma, dkk (dalam Desmita, 2010:291) juga mendefinisikan *school stress* sebagai *school demands* (tuntutan sekolah), yaitu stres siswa (*student stress*) yang bersumber dari tuntutan sekolah (*school demands*). Tuntutan sekolah yang dimaksud Verma, dkk lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon individu terhadap situasi atau kondisi (*stressor*) yang muncul yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan akademik.

2.1.3 Aspek-aspek Stres Akademik

Berikut ini adalah aspek-aspek stres akademik menurut Hardjana (1994) :

1. Fisikal

Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.

2. Emosional

Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, emosi mongering, *burn out*.

3. Intelektual

Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah.

4. Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

Selain itu menurut Sarafino dan Timothy (2012) aspek-aspek stres akademik sebagai berikut :

1. Aspek Biologis

Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar.

2. Aspek Psikososial

Menjelaskan bahwa stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan. Stressor akan menghasilkan perubahan-perubahan psikologis dan juga sosial individu. Perubahan-perubahan tersebut antara lain :

a. Kognitif

Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres yang dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi stressor, yang mana dapat

menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan yang bising, seperti di dekat rel kereta api atau di tepi jalan raya.

b. Emosi

Emosi cenderung menyertai stres dan individu sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. *Proses cognitive appraisal* bisa mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional umum adalah ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam.

c. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi yang penuh stres, seperti kecelakaan kereta api, gempa bumi, dan bencana lainnya, banyak orang bekerja sama untuk saling membantu. Pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif terhadap orang lain.

Sriati (2008:7) menyebutkan ada beberapa gejala-gejala stres akademik, yaitu :

1. Reaksi Fisik

Reaksi fisik yang dimaksud antara lain: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering buang air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin.

2. Pikiran

Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.

3. Perilaku

Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres akademik antara lain: gugup, suka bohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain.

4. Reaksi Emosi

Reaksi emosi pada siswa yang mengalami stres akademik yaitu: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan.

Berdasarkan uraian aspek-aspek dari stres akademik diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek diantaranya, fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

2.1.4 Jenis-jenis dan Penyebab Stres Akademik

Berikut ini adalah jenis-jenis stres akademik menurut Matheny (1993:114), yaitu :

1. *Academic Stressor*

Stres yang berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti, penguasaan materi dan evaluasi prestasi belajar.

2. *Social Stressor*

Stres yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal di sekolah seperti, berinteraksi dengan guru, teman sebaya maupun segala macam bentuk partisipasi siswa di dalam kelas.

Selye (dalam Lin dan Chen, 2009) menganggap tidak adanya stres dalam kehidupan tidak baik dan juga stres memiliki fungsi aktif. Stres bisa dibagi menjadi empat kategori utama, yaitu :

1. *Overstress*

Ketika kemampuan penyesuaian individu berlebih, maka *over-stress* dihasilkan.

2. *Under-stress*

Kebutuhan tidak efisien yang menyebabkan individu mengalami *under-stress* dan kurang memiliki keinginan dalam mencapai tujuan.

3. *Good stress*

Reaksi terhadap stress tertentu, individu memiliki perasaan bahagia dan merasa puas.

4. *Distress*

Distress ini sering terjadi dan mudah menyebabkan suatu penyakit dan membuat individu merasakan perasaan yang tidak bahagia.

Sedangkan menurut Desmita (2010:293) ada empat dimensi tuntutan sekolah yang menjadi sumber stres siswa, yaitu :

1. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

Physical demands maksudnya adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres siswa ini meliputi : keadaan iklim ruangan kelas, temperature yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), perlengkapan atau sarana atau prasarana penunjang pendidikan, schedule atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan peninjauan (*security and maintenance*) sekolah dan sebagainya.

2. *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Task demands atau tuntutan tugas dalam konsep stres sekolah ini dapat diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari *task demands* ini meliputi : tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*) dan di rumah (*workschool/homework*), mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

3. *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Role demands (tuntutan peran) berhubungan dengan tingkah laku lain yang diharapkan dari siswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah, serta oleh orang tua dan masyarakat kepada siswa, seperti harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, harapan berpartisipasi dalam memajukan kehidupan masyarakat, menguasai ketrampilan yang dibutuhkan di lapangan pekerjaan atau perusahaan dan sebagainya.

4. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan siswa di sekolah banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola interaksi sosial ini.

2.1.5 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan diri

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran yang lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya, dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa

alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas, atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman-teman sebayanya.

d. Orang tua yang saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan formal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

2.2 *Hardiness*

2.2.1 Definisi *Hardiness*

Menurut Kobasa dkk (1982:168-177) kepribadian tangguh atau *hardiness* membantu sebagai tameng (*buffer*) terhadap stres yang ekstrim. Schultz & Schultz (2006) menyatakan bahwa *hardiness* merupakan suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan stress. Individu yang memiliki ketahanan diri tangguh cenderung lebih mampu untuk mengatasi stres yang dihadapinya.

Hardiness menjadikan individu memiliki strategi *coping* yang sangat kuat untuk mencari cara penyelesaian suatu masalah. Individu yang memiliki *hardiness* akan menganggap stres sebagai aspek yang normal dan merupakan bagian dari kehidupan. Santrock (2005:605) mengemukakan bahwa *hardiness* adalah gaya kepribadian dengan karakteristik komitmen (dibanding pengasingan), control (dibanding lemah), dan mempersepsikan suatu masalah sebagai tantangan.

Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif (William dkk, dalam Nevid dkk 2005:146).

Astuti (1999) menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* akan mengarahkan individu pada *transformational coping* yang akan mengubah situasi penuh stres menjadi bentuk – bentuk yang tidak mengandung stres, sehingga menunjukkan ketegangan dalam taraf yang rendah. Kepribadian

hardiness dibutuhkan individu untuk menghadapi situasi yang berat dan tekanan-tekanan yang akan menyebabkan individu mengalami stres.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *hardiness* mempunyai daya tahan tinggi untuk menghadapi kejadian-kejadian yang menimbulkan stres serta menemukan cara untuk menyelesaikan suatu masalah.

2.2.2 Aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) *hardiness* memiliki tiga indikator, yaitu :

1. Control

Keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mempengaruhi apa saja yang ada dalam hidupnya.

2. Commitment

Kecenderungan melibatkan diri dalam aktifitas yang dihadapi dan bahwa hidup itu memiliki tujuan.

3. Challenge

Bahwa hal-hal sulit dilakukan atau diwujudkan adalah sesuatu yang umum terjadi dalam kehidupan namun pada akhirnya akan datang kesempatan untuk melakukan dan mewujudkan hal tersebut.

Kobasa (dalam Schellenberg, 2005) yang merupakan aspek-aspek *hardiness* adalah :

1. Komitmen

Komitmen adalah kecenderungan individu untuk melibatkan dirinya kedalam berbagai aktifitas, kejadian dan orang-orang dalam kehidupannya. Komitmen terhadap nilai-nilai kehidupan dan kegiatan yang unik untuk masing-masing sebagai individu yang memungkinkan mereka untuk melibatkan diri secara penuh dalam berbagai situasi yang membahayakan keberadaan mereka.

2. Kontrol

Kontrol adalah kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga.

3. Tantangan

Tantangan adalah kecenderungan untuk melihat masalah bukan sebagai ancaman atau hambatan yang tidak dapat diatasi, melainkan sebagai kesempatan untuk pertumbuhan dan prestasi.

Berdasarkan beberapa penjelasan aspek-aspek *hardiness* diatas maka dapat disimpulkan bahwa *hardiness* akan muncul apabila individu memiliki keyakinan bahwa kehidupannya itu memiliki makna dan tujuan, dan memiliki keyakinan bahwa mereka meyakini dan memiliki kontrol atas segala yang ada dalam hidupnya. Serta cenderung melihat hal-hal sulit atau suatu masalah

bukan sebagai suatu ancaman, melainkan sebuah kesempatan untuk berprestasi.

2.2.3 Ciri-ciri *Hardiness*

Menurut Gardner (1999) orang yang memiliki ciri-ciri *hardiness* adalah sebagai berikut :

1. Sakit dan senang adalah bagian hidup

Orang yang memiliki *hardiness* menganggap sakit dan senang ataupun semua kejadian yang baik dan tidak baik sebagai bagian dari hidup dan mereka mampu melalui semuanya bahkan mampu untuk menikmatinya. Fokus utama mereka adalah menjadi berguna dalam setiap keadaan.

2. Keseimbangan

Orang yang memiliki *hardiness* memiliki keseimbangan emosional, spritual, fisik, hubungan antar interpersonal dan profesionalisme dalam hidup. Mereka tidak terbiasa terperangkap dalam situasi yang tidak baik dan mereka memiliki solusi-solusi yang kreatif untuk keluar dari situasi tersebut.

3. *Leadership*

Orang yang memiliki *hardiness* mampu bertahan dalam keadaan tertekan atau terkendali. Orang ini memiliki komitmen yang tinggi terhadap tugas yang mereka miliki, orang ini aktif, mampu mengendalikan dan memiliki harapan-harapan.

4. Perspektif (pandangan)

Orang yang memiliki *hardiness* memiliki pandangan hidup yang tidak hanya berdasarkan “aku”nya atau hanya berdasarkan pemikirannya sendiri. Mereka tidak narsistik, tidak egosentris dan tidak sombong. Mereka memiliki pandangan yang lebih luas dalam melihat sesuatu.

5. *Self-knowledge*

Orang yang memiliki *hardiness* memiliki pengetahuan diri dan kesadaran diri yang tinggi. Mereka mengetahui kelebihan dan kekurangannya dan dia merasa nyaman dengan hal itu. Mereka tidak berusaha membandingkan diri dengan orang lain, mereka menerima diri mereka apa adanya.

6. Tanggung jawab ke Tuhan

Orang yang memiliki *hardiness* menyadari setiap dosa yang mereka perbuat dan akan segera memperbaikinya. Jika orang berbuat salah pada dirinya, mereka akan dengan mudah mampu memaafkannya dan meminta maaf jika melakukan kesalahan pada orang lain.

7. Tanggung jawab

Orang yang memiliki *hardiness* mampu menerima tanggung jawab. Mereka mampu untuk “menikmati” keadaan yang sedang mereka alami ataupun akibat negatif dari keadaan yang mereka alami.

8. Kedermawaan (*generosity*)

Orang yang memiliki *hardiness* penuh dengan cinta, energi dan sumber daya. Mereka dermawan, terbuka, mempercayai, bekerja dan memberi. Mereka melihat dirinya sebagai bagian dari masyarakat dan berbagi dengan orang lain.

9. *Gratitude* (terima kasih atau bersyukur)

Orang yang memiliki *hardiness* senantiasa bersyukur terhadap apa yang mereka miliki. Mereka percaya bahwa setiap orang tergantung satu sama lain. Mereka menerima kelemahan, kelebihan, ketidakberdayaan, dan kebutuhannya akan kepedulian dari orang lain tanpa rasa malu dan membiarkan orang lain membantunya atau mau menerima bantuan dari orang lain.

10. Harapan (*hope/joy*)

Orang yang memiliki *hardiness* memiliki perasaan yang indah terhadap harapan-harapannya, mampu stabil dalam berbagai keadaan yang tidak baik dan tidak pesimis. Mereka memiliki harapan untuk dapat menikmati hidup dengan bebas dan penuh dengan kebahagiaan.

11. Punya daya pikir yang tinggi

Orang yang memiliki *hardiness* memiliki pemikiran yang kreatif dan inovatif. Orang ini memiliki daya cipta, melihat pilihan secara aktif, memiliki cara-cara atau teknik pemecahan masalah tersendiri.

12. Fleksibel

Orang yang memiliki *hardiness* mampu menikmati pilihan kedua dan mereka lebih fleksibel. Mereka menikmati apa yang mereka miliki daripada menangi apa yang tidak mereka miliki.

13. Memiliki selera humor

Hardiness mencerminkan rasa humor yang dimiliki seseorang. Mereka mampu menertawakan dirinya sendiri dan tidak membiarkan dirinya menjadi orang yang terlalu serius. Mereka memiliki spontanitas dan fleksibilitas sehingga mereka mampu menikmati perbedaan, adanya variasi dan kesempurnaan ciptaan tuhan.

14. *Rejection* (penolakan)

Orang yang memiliki *hardiness* tidak mudah menyerah dengan kegagalan atau penolakan yang mereka alami. Mereka mampu belajar dari kesalahan dan bangkit dari suatu kegagalan, suatu penolakan ataupun suatu penyangkalan. Mereka tidak akan berhenti meskipun sudah gagal berulang-ulang.

15. Kehormatan

Orang yang memiliki *hardiness* memiliki perilaku, tata krama yang baik sehingga mereka memperoleh penghormatan dan penghargaan dari orang lain.

16. Penggunaan waktu

Orang yang memiliki *hardiness* mampu memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Mereka mampu meringkai kebosanan menjadi

produktifitas, mengisi waktu dengan hal yang lebih bermanfaat dan mereka memotivasi dirinya dalam memulai suatu hal.

17. Dukungan

Orang yang memiliki *hardiness* mengidentifikasi dan memelihara sistem pendukung pribadi. Ia mampu mengembangkan hubungan yang sehat dalam suatu kelompok, memiliki pengaturan atau batasan-batasan sehingga tidak memberikan dampak timbal balik pada masing-masing pihak.

18. Kemampuan selalu belajar

Orang yang memiliki *hardiness* terbuka dengan suatu gagasan yang baru. Mereka adalah pelajar seumur hidup. Mereka tidak gampang menyerah terutama dalam menerapkan suatu gagasan atau ide yang baru.

19. Penyelesaian konflik

Orang yang memiliki *hardiness* dapat melakukan atau menghadapi konfrontasi tanpa kehilangan keseimbangan dalam dirinya. Orang ini mampu mendengarkan dengan baik tanpa melakukan penyangkalan, memberi masukan dan mampu menjawab secara terus terang terhadap isu yang ada.

2.3 *Full Day School*

2.3.1 Definisi *Full Day School*

Full Day school merupakan suatu sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktifitas anak banyak dilakukan di sekolah daripada di rumah. Konsep dasar dari *full day school* adalah *integrated curriculum* dan *integrated activity* yang merupakan bentuk pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk seorang anak (siswa) yang berintelektual tinggi yang dapat memadukan aspek ketrampilan dan pengetahuan dengan sikap yang baik (Sehudin, 2005).

Full Day School sendiri adalah program dari pemerintah yang mewajibkan setiap sekolah untuk mengadakan kegiatan belajar mengajar selama lima hari dan berlangsung selama 8 jam, dimulai pukul 07.00 sampai pukul 15.30. Menurut Fatchurrohman (dalam Susanto, 2012) *Full Day School* merupakan sekolah yang memberlakukan jam belajar penuh antara jam 07.00 hingga pukul 15.30 atau 16.00. Hal ini tampak berbeda jauh dengan beberapa tahun ke belakang sebelum pemerintah memberlakukan adanya "*Full Day School*". Sebelum diberlakukan "*Full Day School*" tersebut sekolah hanya mewajibkan siswanya untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar selama enam hari dengan alokasi waktu belajar selama enam hingga tujuh jam perharinya.

2.3.2 Tujuan *Full Day School*

Menurut Siregar (2017:311) *Full Day School* memiliki beberapa tujuan, antara lain :

- a. Orang tua tidak akan merasa khawatir anaknya terkena pengaruh negatif lingkungan, karena anaknya akan seharian penuh berada di sekolah yang artinya sebagian waktunya dimanfaatkan untuk belajar.
- b. Untuk memberikan pengayaan dan pendalaman materi sekolah.
- c. Memberikan pembiasaan-pembiasaan hidup yang baik.
- d. Melakukan pembinaan mental dan spiritual anak.

2.3.3 Keunggulan dan Kekurangan *Full Day School*

Sistem *full day school* mempunyai sisi keunggulan menurut Hasan (dalam Siregar, 2017), antara lain:

- a. Sistem *full day school* lebih memungkinkan terwujudnya pendidikan secara utuh. Benyamin S Bloom menyatakan bahwa sasaran obyektifitas pendidikan meliputi tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Karena melalui sistem *full day school* tendensi ke arah penguatan pada sisi kognitif saja dapat lebih dihindarkan, dalam arti aspek afektif siswa dapat lebih diarahkan demikian juga dengan aspek psikomotorik.
- b. Sistem *full day school* lebih memungkinkan terwujudnya intensifikasi dan efektivitas proses edukasi. *Full day school* dengan menggunakan waktu lebih panjang sangat memungkinkan bagi terwujudnya intensifikasi proses pendidikan dalam arti siswa lebih mudah diarahkan dan dibentuk

sesuai dengan misi dan aorientasi pendidikan, sebab aktivitas siswa lebih mudah terpantau.

- c. Sistem *full day school* merupakan sistem pendidikan yang terbukti efektif dalam mengaplikasikan kemampuan siswa dalam segala hal, seperti aplikasi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang mencakup semua aspek baik itu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Selain kelebihan, *full day school* juga memiliki kekurangan atau kelemahan, yaitu :

1. Tak semua anak mampu menyerap pelajaran dengan baik selama 8 jam penuh seperti yang diindikasikan Kemendikbud. Hal ini dapat berpengaruh pada prestasi siswa dan kemampuan pemahaman komprehensif.
2. Sarana dan prasarana penyelenggara pendidikan belum memadai
Untuk penerapan kebijakan baru tentu ada sejumlah hal yang harus dipersiapkan. Misalnya perbaikan sarana dan prasarana serta pematangan konsep kebijakan tersebut. Ada batas-batas, syarat, serta pedoman untuk memberlakukan sistem *full day school* agar dapat berjalan optimal serta menguntungkan bagi pihak sekolah, orangtua, dan juga siswa (kapanlagi.com).

2.4 Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang

Stres adalah suatu hal yang wajar dan sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami individu dapat membuat individu tersebut memiliki motivasi atau dorongan agar menjadi lebih baik, akan tetapi stres yang terlalu berlebihan juga akan menyebabkan terganggunya pribadi seseorang. Setiap individu tentunya memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, maka dari itu diperlukan adanya usaha untuk mengelola stres guna meminimalisir dampak negatif dari stres itu sendiri.

Belakangan ini stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, stres juga dapat dialami oleh siswa terutama siswa yang masih bersekolah di jenjang SD, SMP atau SMA. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah tersebut biasanya disebut dengan stres akademik. Menurut Desmita (2010:297) stres akademik adalah stress yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Sedangkan menurut (Alvin, 2007) stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Menurut Shahmohammadi (2011) stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Reaksi stres yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang merubah dampak dari stressor bagi individu. Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah karakteristik kepribadian (Smet dalam Sawitri dan Putri, 2017).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya berasal dari diri sendiri misalnya kondisi fisik dan karakteristik kepribadian. Salah satu karakteristik kepribadian yang sangat erat hubungannya dengan stres adalah kepribadian tangguh (*hardiness*). *Hardiness* menurut Schultz & Schultz (2006) adalah suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan stres.

Kepribadian tangguh (*hardiness*) merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam respon individu untuk menghadapi stres terutama stres yang diakibatkan dari kegiatan belajar mengajar atau sering disebut dengan stres akademik. Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan

menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif (William dkk, dalam Nevid dkk 2005:146). *Hardiness* sendiri menurut Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) memiliki beberapa aspek yaitu *control*, *commitmen* dan *challenge*, dari ketiga aspek tersebut apabila ketiganya menunjukkan hasil yang tinggi maka stres akademik yang dialami oleh siswa akan semakin rendah.

Berikut ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh Taufik, Ifdil dan Ardi tahun 2013 mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8 %. Sementara itu 13,2 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hal ini berarti bahwa kondisi siswa SMA Negeri Kota Padang merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol atau mengelola kondisi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademis tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri tahun 2017 mengenai “Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang” menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik.

Penelitian oleh Sekariansah dan Sakti tahun 2013 mengenai “*Hardiness Relationship Between Stres With Sort of Student Thesis*” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 30,6% terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya 69,4% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Studi kasus yang dilakukan oleh Sabela, Ariati dan Setyawan tahun 2014 menunjukkan bahwa ketangguhan memegang peranan penting dalam menghadapi situasi stres karena peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus wirausaha. Mahasiswa wirausaha akan dapat menggunakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Ketangguhan membuat individu memiliki kesempatan untuk mengontrol jalan hidup, menjadi lebih antusias dan energik, menjadi lebih terlibat pada apa saja yang dilakukannya, dan yakin dapat membuat suatu perubahan ke arah positif. Ketangguhan membuat mahasiswa wirausaha semakin yakin untuk menetapkan wirausaha sebagai jalan hidupnya dan bersemangat untuk melakukan upaya pengembangan-pengembangan usaha hingga usaha yang dirintisnya menjadi besar.

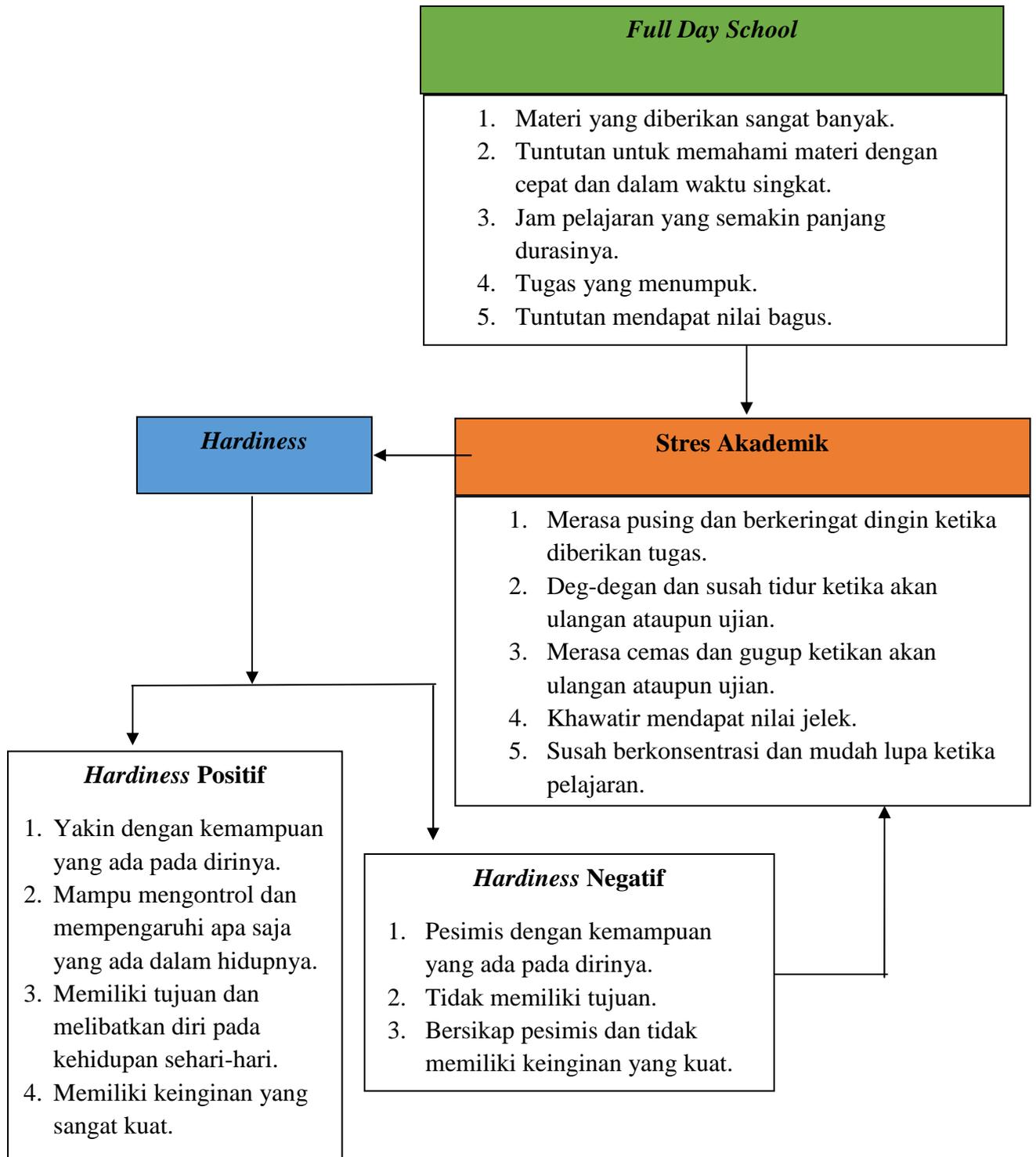
Penelitian selanjutnya yang dilakukan Dodik dan Astuti (2012) menemukan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara

kepribadian *hardiness* dengan stres kerja pada anggota Polri di Polresta Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi kepribadian *hardiness* pada anggota Polri maka stres kerjanya cenderung semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* pada Polri, maka stres kerja yang dialami cenderung semakin tinggi.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sekariansah dan Sakti tahun 2013 mengenai “*Hardiness Relationship Between Stress With Sort of Student Thesis*” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 30,6% terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya 69,4% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Penelitian terdahulu oleh Fitriani dan Ambarini tahun 2013 mengenai “Hubungan antara *Hardiness* dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

Apabila *hardiness* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang tinggi maka stres akademik yang dimiliki siswa semakin rendah. Asumsi dari penelitian ini adalah ketika siswa memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, maka stres akademik yang dialami siswa akan semakin rendah walaupun dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah siswa mengalami beberapa hambatan tapi siswa tetap mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar tersebut.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas dapat diajukan hipotesis bahwa “ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang”. Semakin tinggi *hardiness* pada siswa, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang, dan sebaliknya apabila semakin rendah *hardiness* pada siswa, maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa simpulan, yaitu :

1. Gambaran umum stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang termasuk dalam kategori sedang.
2. Gambaran umum *hardiness* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang termasuk dalam kategori tinggi.
3. Ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan diatas maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *hardiness* sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang sangat baik dalam menghadapi stres akademik yang dialami. Maka dari itu, untuk lebih meningkatkan *hardiness* pada siswa maka siswa diharapkan mampu untuk lebih yakin pada kemampuan diri untuk mempengaruhi apa saja yang ada dalam hidupnya, selain itu siswa juga diharapkan untuk lebih melibatkan diri dalam semua aktifitas yang dihadapi dan juga harus memiliki tujuan hidup yang jelas, kemudian siswa juga diharapkan agar meyakini bahwa segala hal yang sulit untuk di wujudkan adalah suatu hal yang biasa terjadi dalam kehidupan.

2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan orang tua mampu lebih mendampingi dan memberikan dukungan serta perhatian anaknya agar stres yang dialami anak berkurang sehingga anak bisa lebih *enjoy* dalam menjalani kegiatan akademisnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian sejenis dengan menambahkan variabel-variabel yang terkait dengan stres akademik. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas subjek

penelitian dan memperbanyak teori dari sumber yang berbeda, selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan penelitian dengan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assesment of Academic Stress Among Undergraduate Students : The Case of University of Botswana. 063-070.
- Alvin. (2007). *Stress Akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Andharini, A. J., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Ekselerasi. *03 (2)* , 1-5.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astuti, K. (1999). Somatisasi pada Wanita Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Kerja. *Psikonomi* , *1 (2)*, 40-46.
- Ayudhia, R. R., & Kristiana, I. F. (2016). Hubungan antara Hardiness dengan Perilaku Prosocial pada Siswa Kelas XI di SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati* , *5 (2)*, 205-210.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio* , *4 (1)*, 40-47.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dodik, A. A., & Astuti, K. (2012). Hubungan antara Kepribadian Hardines dengan Stres Kerja pada Anggota Polri Bagian Operasional di Polresta Yogyakarta. *INSIGHT* , *10 (1)*, 37-48.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati* , *4 (4)*, 26-31.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* , *02 (2)*, 34-40.

- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Gardner, L. M. (1999). The Hardy Personality.
- Hadjam, M. N. (2004). Peran Kepribadian Tahan Banting pada Gangguan Somatisasi. *Indonesia Psychological Journal Anima* , 19 (2), 122-135.
- Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hasel, K. M., & Besharat, M. A. (2011). Relationship of Perfectionism and Hardiness to Stress-Induced Physiological Responses. *Social and Behavioral Sciences* , 113-118.
- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., & Ganji, P. (2011). Hardiness Training and Perceived Stress Among College Students. *Social and Behavioral Sciences* , 1354-1358.
- Isthofaiyah, F. U. (2017). Pengaruh Self-Efficacy dan Hardiness terhadap Stres Akademik Santri Kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang. *Skripsi : Universitas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* .
- Kalat, J. W. (2010). *Biopsikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and Resistance to Illness. *American Journal of Community Psychology* , 7 (4), 413-423.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health : a Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology* , 42, 168-177.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges Of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education* , 7 (2), 157-162.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness : Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Maddi, S. R., & Harvey, R. H. (2006). Hardiness Considered Across Cultures. 409-426.
- Matheny, K. B., Aycock, D. W., & McCarthy, C. J. (1993). Stress in School-Aged Children and Youth. *Educational Psychology Review* , 5 (2), 109-134.

- Najah, N. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Olejniak, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Park, J. H., Lee, E. N., Kong, K. R., & Jang, M. J. (2017). Hardiness Mediates Stress and Impact Level in ED Nurses Who Experienced a Violent Event. *Journal of Emergency Nursing* .
- Potter, & Perry. (2005). *Fundamental of Nursing : Concept, Process, & Practice*. Jakarta: EGC.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.
- Retnowati, S., & Munawarah, S. M. (2009). Hardiness, Harga Diri, Dukungan Sosial dan Depresi pada Remaja Penyintas Bencana di Yogyakarta. *Humanitas* , VI, 105-122.
- Rosiana, E. (2018). Hubungan antara Hardiness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. *Naskah Publikasi* .
- Rosulin, R., & Paramita, P. P. (2016). Hubungan antara Hardiness dengan Adaptabilitas Karir pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Psikologi Perkembangan* , 5 (1).
- Sabela, O. I., Ariati, J., & Setyawan, I. (2014). Ketangguhan Mahasiswa yang Berwirausaha : Studi Kasus. *Jurnal Psikologi Undip* , 13 (2), 170-189.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2005). *Psychology*. McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology : Biosychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. (2012). *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.

- Savitri, S. M. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri di Semarang. *Skripsi : Universitas Negeri Semarang* .
- Schellenberg, D. E. (2005, August). Coping and Psychological Hardiness and Their Relationship to Depression in Older Adults. *Dissertations, Theses and Papers : Philadelphia College of Osteopathic Medicine* .
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (2006). *Psychology and Industry Today : An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
- Sehudin. (2005). Pengaruh Pelaksanaan Pembelajaran Full Day School Terhadap Akhlak Siswa.
- Sekariansah, A. T., & Sakti, H. (2013). Hardiness Relationship Between Stress With Sort of Students in Thesis.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students Coping With Stress at High School Level Particularly at 11th & 12th grade. *Social and Behavioral Sciences* , 395-401.
- Shepperd, J. A., & Kashani, J. H. (1991). The Relationship of Hardiness, Gender and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality* , 59 (4), 747-768.
- Siregar, L. Y. (2017). Full Day School Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). 306-319.
- Sriati, A. (2008). *Tinjauan tentang Stres*. Jati Nangor: Universitas Padjajaran.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2012). Dampak Full Day School Terhadap Perkembangan Sosial Anak di Sekolah Dasar Islam Internasional Al Abidin Banjarsari Surakarta. *Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta* .
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA di Kota Negeri Padang. *Jurnal Konseling Indonesia* , 1 (2), 143-150.

- Thompson, C. (2017). Improving Hardiness in Elite Rugby Players. *Thesis : Victoria University, Australia* .
- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika* , 19 (2), 146-155.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan* , 6 (11), 963-970.