

Hubungan antara *Hardiness* dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang

Syifa Aulia Ramadhona¹, Rilla Sovitriana²
E-mail: syifauliaram@gmail.com¹, rilla.sovitriana@gmail.com²
Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang, sejumlah 180 siswa dan sampel sebanyak 123 siswa. Teknik penagambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan pengumpulan data menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala stres akademik (15 item $\alpha = 0.855$), skala *hardiness* (9 item $\alpha = 0.798$), dan skala efikasi diri (10 item $\alpha = 0.864$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik sebesar -0,461 dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik sebesar -0,399. Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlations* menggunakan program computer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25.0 for windows diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,478 dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa $H_a^3 =$ "Ada hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang" Diterima. Kontribusi *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik dari hasil koefisien determinasi (R^2) = 0,229 sebesar 22,9% sedangkan sisanya sebesar 77,1% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Hardiness*, Efikasi Diri

ABSTRACT

This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between *hardiness* and self-efficacy with academic stress in class XI students at SMA Budi Mulia Tangerang City. The population of the study was class XI students at SMA Budi Mulia Tangerang City, a total of 180 students and a sample of 123 students. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling and data collection used a Likert scale. This study uses three scales, namely the academic stress scale (15 items = 0.855), the *hardiness* scale (9 items = 0.798), and the self-efficacy scale (10 items = 0.864). The results showed that there was a significant negative relationship between *hardiness* and academic stress of -0.461 and there was a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress of -0.399. Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlations using the SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25.0 computer program for windows obtained a correlation coefficient (R) of 0.478 and $p = 0.000 < 0.05$. This states that $H_a^3 =$ "There is a relationship between *hardiness* and self-efficacy with academic stress in students class XI students at SMA Budi Mulia Tangerang City" Accepted. The contribution of *hardiness* and self-efficacy to academic stress from the coefficient of determination (R^2) = 0.229 is 22.9% while the remaining 77.1% is related to contributions from other factors not examined.

Keywords: Academic Stress, *Hardiness*, Self Efficacy

1. PENDAHULUAN

Dengan adanya pandemi covid-19, Kemendikbud mengeluarkan surat edaran tentang pelaksanaan pembelajaran daring sebagai suatu upaya pencegahan penyebaran covid-19. Dengan berjalannya proses pembelajaran daring, siswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, banyak gangguan ketika belajar di rumah, ataupun materi yang disampaikan sulit dipahami. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa dan bila terus berkelanjutan dapat menimbulkan stres. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik.

Desmita (2009) mendefinisikan stres akademik sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku yang dapat mempengaruhi prestasi akademik. Heiman & Kariv (dalam Ade & Zikra, 2019) menjelaskan 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.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Penelitian Desmita (2009) tentang stres akademik di MAN Model Bukittinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu

pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik.

Berdasarkan keterangan yang penulis dapatkan dari guru BK di SMA Budi Mulia Kota Tangerang, terdapat siswa yang memiliki kesulitan dengan kegiatan belajar di sekolah. Beberapa siswa bercerita dan berkeluh kesah kepada guru BK mengenai kesulitannya seperti memiliki tugas yang banyak, tidak percaya diri akan kemampuannya, mendapatkan tuntutan dari orang tua untuk berprestasi, dan proses belajar daring yang melelahkan dan membosankan. Adapula yang dijumpai oleh guru BK karena terlihat memiliki indikasi stres akademik seperti tidur di saat jam pelajaran berlangsung, kurang berkonsentrasi, dan nilai yang menurun.

Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang, penulis mendapatkan informasi bahwa siswa merasa kelelahan dikarenakan tugas yang banyak dari berbagai macam mata pelajaran. Ketika akan menghadapi ujian adakala siswa merasa cemas dan takut mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, selain itu siswa juga merasa ragu kepada kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sehingga stres yang muncul membuat hilangnya konsentrasi serta tidak semangat dalam belajar. Siswa juga mendapatkan tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi negeri.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stress 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. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi akan memiliki komitmen bahwa semua kegiatan yang mereka lakukan akan berpengaruh terhadap kehidupannya. Disaat situasi menjadi sulit, individu akan berupaya menjadikan situasi tersebut sebagai sebuah kesempatan atau peluang untuk dapat tumbuh dan berkembang (Lo Bue et al, 2016). Sedangkan, individu dengan tingkat *hardiness* rendah akan melihat banyak kejadian sebagai suatu kejadian yang menekan dan tidak yakin akan kemampuannya dalam mengendalikan situasi (Temaja & Utama, 2016).

Menurut Sukmono (2009), *hardiness* merupakan suatu ketahanan psikologis yang dimiliki oleh individu untuk membantunya dalam mengatasi stres yang dialami. Penelitian terdahulu oleh Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 39%.

Selain *hardiness*, faktor lain yang mempengaruhi stres akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri memegang peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Bandura (1997) yang mengatakan bahwa efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan mampu percaya mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja

keras, dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Menurut Alwisol (2009) mendefinisikan efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang individu untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan penelitian Utami (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 24,5% dengan demikian sumbangan sebesar 75,5% berasal dari faktor lain.

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

- a) “Apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang?”
- b) “Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang?”
- c) “Apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang?”

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.

2. METODOLOGI

Definisi Konseptual

Stres akademik adalah kondisi yang diakibatkan dari ketidaksesuaian antara

lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki siswa sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku.

Hardiness adalah kemampuan atau ketahanan psikologis dalam melawan stres dengan mengubah stresor yang bersifat negatif menjadi sebuah tantangan yang positif.

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang yang berjumlah 180 siswa. Berdasarkan table Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 123 siswa. Teknik pengambilan dsampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan skala Likert dengan membagi lima kategori pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari beberapa pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala stres akademik terdapat 15 item valid dan 5 item gugur, pada skala *hardiness* terdapat 10 item valid dan 2 item gugur, serta pada skala efikasi diri terdapat 9 item valid dan 3 item gugur

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan teknik komputerisasi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 for Windows*.

3. LANDASAN TEORI

Stres Akademik

Menurut Alvin (dalam Rahmawati, 2012) stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkatkan sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Olejnik & Holschuh (2016) menggambarkan stres akademik sebagai respons yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Beberapa siswa juga mengalami stres sebelum menghadapi ujian karena merasa kurang persiapan belajar yang akhirnya tidak dapat melakukan dengan baik saat menjawab soal ujian karena terlalu cemas.

Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mengemukakan aspek stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan.

Hardiness

Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2001) menjelaskan *hardiness* adalah ciri atau karakteristik kepribadian seseorang yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menyikapi stres di kehidupannya serta

dapat mengurangi resiko-resiko negatif yang menyebabkannya.

Santrock (2002) memaparkan bahwa *hardiness* merupakan kepribadian seseorang yang bercirikan memiliki pengendalian, komitmen, dan pemahaman mengenai keadaan sebagai suatu tantangan. *Hardiness* menjadikan individu memiliki strategi coping yang sangat kuat untuk mencari cara penyelesaian suatu masalah dengan menganggap stres sebagai aspek yang normal dan merupakan bagian dari kehidupan.

Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2001) mengemukakan aspek *hardiness* yaitu kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), dan tantangan (*challenge*).

Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka berperilaku.

Barron & Byrne (2004) mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan bahwa individu mampu mengerjakan tugas, mencapai sebuah tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.

Bandura (1997) mengemukakan aspek efikasi diri, yakni tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

Hipotesis

H₁ : Ada hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.

H₂ : Ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.

H₃ : Ada hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada

siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pertama di uji dengan metode antara *bivariate correlations* dengan koefisien bivariat antara variabel *hardiness* dengan stres akademik diperoleh koefisien korelasi (*r*) sebesar -0.461 dengan *p* = 0.000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan arah hubungan yang negatif. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah tingkat *hardiness* maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Wientya Risana dan Erin Ratna Kustanti (2020) yaitu terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,8% terhadap stres akademik.

Hasil Hipotesis kedua melalui metode *bivariate correlation* antara variabel efikasi diri dengan stres akademik diperoleh koefisien korelasi (*r*) sebesar -0.399 dengan *p* = 0.000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan arah hubungan negatif. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang, begitu juga

sebaliknya. Semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. Hal ini juga sesuai penelitian pernah dilakukan oleh Astry Safiany dan Anastasia Sri Maryatmi (2018) yaitu adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa-siswi SMAN 4 Jakarta Pusat. Sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap stres akademik sebesar 23%.

Pada hasil Uji Hipotesis ke tiga menggunakan uji analisis dengan metode *multivariate correlation* menggunakan metode analisis data *regression* dengan metode *enter* antara variabel *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.478 dan $p = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* dan efikasi diri secara bersama – sama berhubungan signifikan dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang.

Bagi siswa diharapkan untuk menentukan tujuan atau target dalam pendidikan untuk menjadikannya sebagai motivasi dan melihat kesulitan dalam akademik sebagai tantangan positif yang akan membawa siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Siswa juga diharapkan untuk meningkatkan lagi keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimiliki agar siswa dapat mencapai keberhasilan dalam proses belajar.

Hasil penelitan ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi guru dan pihak sekolah untuk membantu siswa dalam mengurangi stres akademik yang disebabkan oleh stressor akademik, dengan melakukan bimbingan konsultasi rutin mengenai permasalahan yang dihadapi serta memberikan *reward* dan *punishment* agar hasil belajar yang diterima siswa pun dapat maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H., & Zikra. (2019). *Student Academic Stress and Implications in Counseling*. Jurnal Neo Konseling: 1(3).
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R. A., & Bryne, D. (2004). *Psikologi Sosial Jilid I*. Jakarta: Erlangga
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2001). *Organizational Behavior Fifth Edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Lo Bue et al., (2016). *Hardiness differentiates military trainees on behavioural persistence and physical performance*. International Journal of Sport and Exercise Psychology 16(4):1-11.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! 4th Edition How to Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press.

- Putri, A. S., & Sawitri, D. R. (2017). *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II POLITEKNIK Ilmu Pelayaran Semarang*. Jurnal Empati, 6 (4). 319-322.
- Rahmawati, D. D., & Sri, S. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMPN 1*.
- Risana, I. W., dan Erin R. K. (2020). *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro*. Semarang: Jurnal Empati, 9 (5), 370-374.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S., (2018) *Hubungan Self efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat*. Jakarta: 2 (2)
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan masa hidup, edisi kelima jilid kedua*. Jakarta: Erlangga.
- Sri Dewi Utami. (2015). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Student*. Journal of Psychoeducational Assessment, 29 (6), 534-546.
- Temaja, I. P. E. A. W., & Utama, I. M. K. (2016). *Pengaruh profesionalisme, kepribadian hardiness, motivasi dan budaya organisasi pada kinerja auditor di kantor akuntan publik*. E-Jurnal Akuntansi, 1711-1739.