

# **Hardiness dan Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI di SMAN 40 Jakarta**

Rilla Sovitriana<sup>1</sup>, Shofiyah<sup>2</sup> Ratri Avianti Kartikaningrum<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Email : [rilla.sovitriana<sup>1</sup>](mailto:rilla.sovitriana1@gmail.com), [shofiaa.malik@gmail.com<sup>2</sup>](mailto:shofiaa.malik@gmail.com), [ratri.vivianti@gmail.com<sup>3</sup>](mailto:ratri.vivianti@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Kebijakan pemerintah untuk mencegah penyebaran virus covid-19 pada dunia pendidikan, mengharuskan sekolah ditutup untuk sementara waktu. Kegiatan belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan disekolah, harus dilakukan belajar dari rumah melalui daring. Hal ini menyebabkan siswa menghadapi masalah baru sehingga dapat menimbulkan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan hardiness dengan stres akademik yang dialami siswa pada saat belajar dari rumah selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan menggunakan instrumen skala hardiness dan skala stress akademik. Dari uji korelasi antara hardiness dengan stres akademik diperoleh hasil koefisien korelasi  $r = 0,871$  dengan  $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardines dengan stres akademik, hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat hardiness yang tinggi akan sukar mengalami stres akademik. Sebaliknya, jika siswa mengalami hardiness dengan yang rendah maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa

**Kata kunci : stres, stres akademik, covid-19, hardiness**

## **ABSTRACT**

*Government's policy to avoid COVID-19 pandemic's spreads for education field, made schools must be closed until further notice. Before this pandemic exist, study activities that could teachers and students did at schools, now they could not do it at schools but they could only do it at home. It makes students having troubles and it could make them feel stressed. The purpose of this research is for knowing a relation between hardiness and academic stress within students when they had online learning at home after COVID-19 pandemic exist. This research has using purposive sampling technique and using hardiness and academic stress scales for the research instruments. From correlation test between hardiness and academic stress, it could be seen the result was  $r$  (coefficient correlation) = 0,871 with  $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$ . The conclusion for this research is there is a negative correlation between hardiness and stress variables, it means when a student is having high hardiness then he will have low academic stress. Otherwise, when a student is having low hardiness then he will have high academic stress.*

**Keywords: stress, academic stress, covid-19, hardiness, academic**

## 1. PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia memberikan kebijakan dalam pendidikan yaitu untuk menghentikan sementara kegiatan belajar mengajar secara tatap muka disekolah dan melakukan kegiatan tersebut di rumah secara sistem daring. Hal ini menyebabkan siswa perlu beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang baru dari sebelumnya.

Stres merupakan suatu keadaan seseorang yang merasa terdapat adanya perbedaan pada tuntutan fisik atau psikologis yang berasal dari psikologis, sosial, dan biologis (Sarfino & Smith, 2011). Maka dengan adanya perubahan situasi yang mendadak sehingga mendesak seseorang untuk mengubah kebiasaan dari situasi biasanya menjadi situasi yang baru akan menyebabkan stres. Stres akademik merupakan keadaan di mana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan bahwa tuntutan akademik tersebut merupakan gangguan (Barseli, dkk,2017). Hal ini dimaksudkan bahwa siswa merasa terganggu dengan adanya perubahan akademik yang baru, sehingga siswa tidak mampu menghadapi situasi dari tuntutan akademik tersebut.

Hardiness merupakan karakteristik kepribadian tangguh yang mana hal ini dapat berpengaruh dalam respon yang diberikan individu guna menghadapi stres akademik yang sedang dihadapi. Menurut Kobasa (dalam Yusuf & Yusuf, 2020), kepribadian hardiness adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stress dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Jika siswa yang memiliki karakteristik kepribadian hardiness yang tinggi, maka siswa tersebut akan kuat, tahan banting, dan penuh semangat dalam menghadapi masalah yang dihadapi saat pembelajaran secara daring. Namun juga sebaliknya, jika siswa kurang memiliki karakteristik kepribadian hardiness yang tinggi, maka siswa tersebut akan merasa kesulitan dalam menghadapi masalahnya, bahkan bisa kehilangan motivasi dalam belajar daring. Jadi untuk menghadapi tantangan dan kesulitan saat belajar daring dari rumah, memiliki karakteristik kepribadian hardiness sangatlah

penting dalam merespon setiap masalah yang berkaitan dengan stres akademik.

Berdasarkan fenomena diatas dari adanya karakteristik kepribadian yang tangguh atau hardiness terhadap stres akademik yang dialami siswa selama belajar secara daring dalam masa pandemi Covid 19 ini. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya "Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik selama Pandemi Covid 19 pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 40 Jakarta".

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Stress Akademik.

Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah suatu perpaduan dari beberapa tuntutan akademik yang melebihi kekuatan atau ketersediaan sumber daya seseorang untuk melewatinya. Alvin (2007) juga menjelaskan bahwa stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi akademik dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Dapat disimpulkan dari pernyataan beberapa tokoh di atas dan penjelasan yang sudah diberikan bahwa stres akademik merupakan respon atau reaksi dari siswa di mana mereka merasa tidak mampu untuk menghadapi atau mengatasi masalah yang ada dalam dirinya dari tuntutan akademik yang dirasa terlalu membebani siswa tersebut. Aspek dari stres akademik menurut Hardjana (1994) yaitu fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal.

### B. Hardiness

Menurut Ivanevich (2007) Hardiness adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi kegiatan yang menimbulkan stres, sehingga stres dapat dikurangi dengan mengubah cara stressor dipersepsikan. Sejalan dengan teori hardiness yang diungkapkan oleh Kobasa (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) kepribadian hardiness adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang

membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Dengan begitu, seseorang tidak akan mudah stres, lebih stabil emosinya, dan dapat mengontrol diri ketika menghadapi masalah jika seseorang tersebut mempunyai kepribadian dengan karakteristik hardiness yang baik.

Menurut Kobasa (dalam Olivia, 2014) menjelaskan terdapat tiga aspek hardiness yaitu : kontrol, komitmen, dan tantangan.

### C. Hipotesis

Apakah ada hubungan antara hardiness dengan stress akademik masa pandemi covid-19 pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta.

### 3. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan hipotesis yang diajukan, maka dibuat rancangan dengan variabel penelitian sebagai berikut:

- a. Independent Variabel (IV) : Hardiness
- b. Dependent Variabel (DV) : Stres Akademik

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 231 siswa dengan karakteristik siswa kelas XI yang bersekolah di SMAN 40 Jakarta. , sehingga peneliti menentukan jumlah sampel yang akan diteliti yakni sebanyak 145 murid. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2017) purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu.

Penelitian dilakukan terlebih dahulu dengan mengambil data Try Out dengan jumlah subjek sebanyak 45 murid kelas XI dari SMAN 40 Jakarta, data Try Out ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas data. Setelah melakukan Try Out, peneliti membagikan kuesioner item valid dari skala hardiness dan skala stres akademik.

Uji validitas item ini dilakukan untuk mengetahui apakah item-item yang tersaji dalam kuesioner benar-benar mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Uji validitas item pada penelitian ini menggunakan teknik

korelasi Product Moment Karl Pearson dengan bantuan program IBM SPSS Statistic versi 24 untuk Windows 10. Hasil dari uji validitas skala stres akademik dengan menggunakan rumus  $r > 0,3 = \text{Valid}$ , diperoleh validitas item yang berkisar dari 0,314 sampai dengan 0,653. Hasil dari uji validitas skala hardiness dengan menggunakan rumus  $r > 0,3 = \text{Valid}$ , diperoleh validitas item yang berkisar dari 0,337 sampai dengan 0,804.

Dalam hasil uji reliabilitas instrumen, berdasarkan Alpha Cronbach diperoleh reliabilitas skala stress akademik sebesar 0,870. Angka tersebut menunjukkan bahwa skala stres akademik reliabel menurut kaidah reliabilitas Guilford. Sedangkan reliabilitas skala hardiness diperoleh reliabilitas sebesar 0,855. Angka tersebut menunjukkan bahwa skala hardiness reliabel menurut kaidah reliabilitas Guilford.

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan untuk menguji hipotesis serta menganalisis data adalah Bivariate Colleration. Bivariate Colleration digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Kuncono, 2005).

Dalam penelitian ini, metode Bivariate Colleration digunakan untuk mengetahui hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada murid kelas XI di SMAN 40 Jakarta. Proses pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS Statistic versi 24 untuk Windows 10.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

		HARDINESS	STRES AKADEMIK
N		145	145
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.6744	.6196
	Std. Deviation	.43731	.35388
	Most Extreme Differences	Absolute	.087
	Positive	.071	.120
	Negative	-.087	-.058
Kolmogorov-Smirnov Z		.839	1.164
Asymp. Sig. (2-tailed)		.482	.133

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test terhadap variabel hardiness diperoleh nilai signifikansi  $p$  (Asymp.Sig) sebesar 0,482 ( $p > 0,05$ ) yang berarti distribusi normal. Untuk variabel stres akademik diperoleh nilai signifikansi  $p$  (Asymp.Sig) sebesar 0,133 ( $p > 0,05$ ) yang berarti distribusi normal.

Dalam kategorisasi skala hardiness, Nilai Mean Empiris Total (8,38) lebih tinggi dari nilai Mean Teoritis (7,5) menunjukkan bahwa subyek dalam penelitian ini rata-rata memiliki tingkat hardiness yang tinggi. Kategorisasi stres akademik terdiri dari skor kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari model Rasch.

Ket.	Skor	Frek.	Presentase
Rendah	$X < 0,23$	8	8,51%
Sedang	$0,23 \leq X \leq 1,11$	126	79,79%
Tinggi	$X > 1,11$	11	11,70%
Total		94	100%

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa murid dengan tingkat stres rendah sebanyak 8 orang, stres sedang 126 orang dan stres tinggi sebanyak 11 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar murid mengalami tingkat stres yang sedang dengan presentase 79,79% dari 100%. Kategorisasi di atas dihitung menggunakan SPSS versi 24, mengikuti panduan dari buku Aplikasi Komputer edisi III milik Kuncono Teguh Yunanto halaman 74. Setelah didapat score dengan SPSS kemudian di kategorikan menjadi seperti tabel di atas.

Dengan jenis data ordinal dan berdistribusi normal serta jumlah sampel  $> 30$ . Uji asosiatif dilakukan dengan Bivariate Correlation menggunakan IBM SPSS versi 24. Berdasarkan output uji korelasi, diketahui :

- nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) antara variabel Hardiness dengan Stres Akademik adalah sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel Hardiness dengan Stres Akademik.
- nilai koefisien korelasi (Correlation Coefficient) antara variabel Hardiness dengan Stres Akademik adalah sebesar 0,871. Menurut Sugiyono (2017), koefisien korelasi pada interval 0,80 – 0,1000 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel Hardiness dengan Stres Akademik dengan tingkat keeratan/hubungan yang sangat kuat.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara hardiness terhadap stres akademik pada murid kelas XI SMAN 40 Jakarta saat pandemi covid-19. Hubungan yang terdapat di dalam hasil uji tersebut adalah hubungan negatif yang sangat erat karena koefisien korelasi adalah sebesar  $r = 0,871$  dengan  $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$  untuk variabel Hardiness dengan Stres Akademik, dimana ketika skor hardiness besar maka semakin sedikit stres akademik yang dirasakan murid, begitu pula sebaliknya, semakin kecil skor hardiness maka semakin besar stres akademik yang dirasakan oleh murid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. (2007). Stres akademik. Jakarta: PT Raja.

- Aulia, Novia Betty. (2019). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang. Under Graduates thesis, UNNES.
- Azizah, Jessica Nur dan Yohana Wuri Satwika. (2020). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19. Vol 8 No 1 (2021): Character: Jurnal Penelitian Psikologi.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143-148.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Gadzella, Berandette & Masten, William. (2005). An Analysis of The Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological*.
- Hardjana, M. A. 1994. *Konflik dalam Organisasi*. Salatiga : Satya Wacana..
- Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*.
- Ivancevich, J. M. (2007). *Human Resource Management* (11th ed.). New York McGraw-Hill Irwin.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 115.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik. *Suara*. Retrieved from: <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswa-mengeluh-tensi-darah-naik>
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370-374.
- Rustam, Husnul Khotimah and Tentama, Fatwa (2020) Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9 (01). pp. 661-667.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley. & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa & Beta.
- Wilks, S.E. (2008) Resilience Amid Academic Stress The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9, 106-125.
- Yusuf, Nur Mawakhira dan Jannatul Ma'wa Yusuf. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik. Vol 13 No 2 (2020): *Psyche* 165 journal.