

# PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI PADA SISWA SMP, DI DKI JAKARTA

Yolandah<sup>1</sup>, Yuli Asmi Rozali<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat — 11510  
yolandahnathasia@student.esaunggul.ac.id

## ABSTRACT

*Online learning carried out during the pandemic provides students with various demands that can cause students to experience academic stress. One of the factors that can reduce the level of academic stress experienced by students is hardiness. The purpose of this study was to determine the effect of hardiness on academic stress in online learning during the pandemic in junior high school students in DKI Jakarta. This research design uses a causal-comparative quantitative approach with simple random sampling technique based on the N value of 400000 in Isaac and Michael's table, so that a total of 270 samples are obtained. The hardiness scale has a reliability of ( $\alpha$ ) = 0.880 and consists of 22 valid items, while the academic stress scale has a reliability of ( $\alpha$ ) = 0.937 and consists of 33 valid items. The data analysis technique used a simple linear regression test with the equation  $Y = 136.641 - 0.895X$ . The sign (-) before the number 0.895 indicates the direction of the influence is negative. The results showed that there was a significant negative effect of hardiness on academic stress with (sig. (p) 0.000); ((p) < 0.05) means that the hypothesis is accepted. Hardiness has an effect of 39.4% on academic stress, while 60.6% is influenced by other factors. The findings in this study are hardiness with high dominant respondents, namely 139 students (52%) and academic stress with high dominant respondents, namely 138 students (51%).*

**Keywords:** *Hardiness, Academic Stress, Junior High School Students of DKI Jakarta*

## ABSTRAK

Pembelajaran daring yang dilaksanakan selama masa pandemi memberikan siswa beragam tuntutan yang dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Salah satu faktor yang mampu menekan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa ialah *hardiness*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP di DKI Jakarta. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berjenis kausal-komparatif dengan teknik *simple random sampling* berdasarkan nilai N 400000 pada tabel Isaac dan Michael, sehingga didapatkan total 270 sampel. Skala *hardiness* memiliki reliabilitas sebesar ( $\alpha$ ) = 0,880 dan terdiri dari 22 aitem valid, sedangkan skala stres akademik memiliki reliabilitas sebesar ( $\alpha$ ) = 0,937 dan terdiri dari 33 aitem valid. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan persamaan  $Y = 136,641 - 0,895X$ . Tanda (-) sebelum angka 0,895 menunjukkan arah pengaruh bernilai negatif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan *hardiness* terhadap stres akademik dengan (sig. (p) 0,000) ; ((p) < 0,05) artinya hipotesis diterima. *Hardiness* memiliki pengaruh sebesar 39,4% terhadap stres akademik, sedangkan 60,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Temuan pada penelitian ini adalah *hardiness* dengan responden dominan tinggi yaitu 139 siswa (52%) dan stres akademik dengan responden dominan tinggi yaitu 138 siswa (51%).

**Kata kunci:** *Hardiness, Stres Akademik, Siswa SMP di DKI Jakarta.*

## Pendahuluan

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat

*Coronavirus Disease* (Covid-19). Salah satu pokok penting dalam edaran ini adalah keputusan pembatalan ujian nasional (UN) Tahun 2020 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran

Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Regulasi, Chatarina Muliana Girsang menyampaikan Surat Edaran Nomor 15 ini untuk memperkuat Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19) (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Terbitnya Surat Edaran dari Kemdikbud menandakan bahwa kegiatan belajar mengajar yang selama ini dilaksanakan di sekolah diganti dengan belajar di rumah secara daring. Proses belajar seperti penyampaian materi yang diberikan oleh guru dilangsungkan melalui forum diskusi virtual dengan menggunakan aplikasi seperti *google meeting* atau *zoom* dan pelajar menyimak materi pelajaran melalui penayangan *power point* atau *microsoft words* yang telah disiapkan oleh guru. Selain itu, pelajar dapat melakukan absensi, mengunduh materi pelajaran, menonton video pembelajaran, dan mengumpulkan tugas di *website* yang telah dirancang oleh sekolah masing-masing.

Walaupun proses belajar dilakukan dari rumah, kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Dengan adanya kemajuan teknologi seperti saat ini, pelajar dapat menonton video-video edukasi seperti melalui televisi, *youtube*, dan *website* sekolah. Pada bulan April 2020, Kemdikbud bekerjasama dengan TVRI untuk mengeluarkan tayangan edukatif sebagai bentuk sarana bagi siswa yang belajar di rumah dengan menayangkan program televisi yang berisi tentang literasi, numerasi, penumbuhan karakter, dan wawasan kebudayaan. Dilansir dari Beritasatu, menurut survei daring Kemdikbud, sebanyak 79% siswa baik di wilayah 3T maupun non 3T menyatakan program tersebut merupakan tayangan yang paling sering ditonton selama masa pandemi. Pusat Penguatan Karakter Kemdikbud juga melakukan survei terpisah pada 20 April-24 Mei lalu. Sebanyak 6.061 siswa memberikan nilai 8,4 dari 10 terkait manfaat yang diberikan program Belajar

dari Rumah. Sementara itu, sebanyak 2.391 responden guru memberikan nilai 8,1 dari 10 (Shofa, 2020).

Selain survei mengenai tayangan edukatif yang dapat memberikan manfaat bagi proses pembelajaran daring, beberapa lembaga di Indonesia juga melakukan survei kepada para siswa mengenai pembelajaran daring di masa pandemi. Dilansir dari Detiknews, Komisioner KPAI Retno Listyani mengatakan, "Kita temukan total 246 pengaduan dari 1.700 responden siswa. Yang terbanyak adalah tugas berat tadi, jadi ini berbanding lurus hasil survei kami dengan pengaduan yang ada, yaitu beratnya tugas, kedua adalah kuota. Jadi pembelajaran jarak jauh kalau diartikan dalam pembelajaran daring itu kesulitannya,". Beliau juga menambahkan, "Dari 1.700 responden, sebanyak 77,8% kesulitannya adalah tugas menumpuk karena seluruh guru memberikan tugas dengan waktu yang sempit. Sedangkan 37,1% responden mengeluhkan waktu pengerjaan tugas yang sempit sehingga membuat siswa kurang istirahat dan kelelahan," katanya (Safitri, 2020).

Kemudian pada bulan Oktober 2020, Ketua Umum Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, Dr Indria L. Gamayanti M.Psi., Psikolog dalam pernyataannya mengenai survei yang dilakukan oleh Ikatan Psikolog Klinis (IPK) selama pandemi Covid-19 berlangsung di Indonesia menyampaikan bahwa, "Masalah psikologis tertinggi yang ditemukan berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikolog klinis yakni hambatan belajar, khususnya untuk anak dan remaja sebesar 27,2 persen". Ia lalu menambahkan masalah psikologis yang paling banyak ditemukan pada semua kelompok usia yaitu keluhan stres umum sebesar 23,9%; keluhan kecemasan 18,9%; keluhan *mood swing* 9,1%, dan gangguan kecemasan 8,8%; serta keluhan psikosomatis 4,7% (Halidi & Fikri, 2020). Informasi lainnya, *titro.id* juga mempublikasikan artikel yang menceritakan adanya seorang siswa yang *drop* karena beban tugas selama belajar daring yang menumpuk dan harus cepat dikerjakan. Siswa tersebut juga mengalami flu, sesak

napasnya kambuh, sampai harus dibawa ke IGD rumah sakit di Nganjuk (Hidayat, 2020).

Berdasarkan data responden dari survei Ikatan Psikolog Klinis (IPK) yang sebelumnya telah dijabarkan di atas, data menyatakan bahwa hambatan belajar sebagai masalah psikologis tertinggi ditemukan pada anak dan remaja dengan persentase sebanyak 27,2 % dan keluhan stres umum sebanyak 23,9% merupakan keluhan terbanyak untuk semua kelompok usia. Monk, Knoers, dan Haditono (2004) menyebutkan bahwa siswa SMP/MTS tergolong ke masa remaja dengan rentang usia 12-15 tahun. Per tahun 2020, jumlah siswa SMP negeri dan swasta di 5 kota administrasi Jakarta yang berada di provinsi DKI Jakarta tercatat sebanyak 368.357 ribu siswa (Badan Pusat Statistik, 2020). Artinya, beberapa dari siswa SMP di DKI Jakarta berdasarkan data BPS ini, mereka yang termasuk ke dalam 27,2% kemungkinan besar mengalami keluhan-keluhan dalam hambatan belajar yang membuat mereka menjadi stres. Keluhan-keluhan hambatan belajar ini berasal dari adanya perubahan dalam kegiatan belajarnya, yaitu siswa perlu beradaptasi dengan proses belajar daring dari rumah yang berbeda dengan proses belajar tatap muka di sekolah. Apabila siswa dapat beradaptasi dengan perubahan yang baru ini, maka proses belajarnya pun akan dapat berjalan dengan baik.

Siswa SMP yang sedang berada di masa remaja tentunya mengalami perubahan-perubahan pada dirinya. Hurlock (2004) juga menjelaskan bahwa pada usia remaja akan terjadi perubahan-perubahan, di antaranya: meningginya emosi, terjadinya perubahan fisik, berubahnya pola minat dan perilaku, serta timbulnya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Jadi, berdasarkan kondisi perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja, peneliti menduga keluhan stres umum yang berkaitan dengan data responden remaja SMP dalam survei IPK yaitu stres yang berupa permasalahan dalam proses belajarnya. Hal ini senada dengan pernyataan ketua IPK seperti yang sudah diuraikan di paragraf sebelumnya, bahwa masalah psikologis tertinggi pada

anak dan remaja adalah hambatan belajar yang dialami oleh mereka di masa pandemi.

Reaksi individu dalam menghadapi tekanan yang sedang dirinya alami pastinya akan berbeda-beda, ada individu yang dapat merespon dengan baik tekanan atau stres yang ia alami dan ada juga yang tidak. Reaksi yang ditunjukkan oleh para siswa tersebut seperti jatuh sakit diduga merupakan bagian dari stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik. Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menyatakan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Sedangkan Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah.

Apabila siswa menunjukkan reaksi berupa anggapan bahwa *stressor* akademik yang diterima bukanlah sesuatu yang memberatkan, maka siswa akan berusaha mengatasi *stressor* agar tidak berujung mengalami stres akademik, dan begitupun sebaliknya. Perbedaan siswa dalam bereaksi ketika menghadapi *stressor* akademik ini diduga karena adanya sifat kepribadian tahan banting (*hardiness*). Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh ahli, Schultz dan Schultz (2010) mengemukakan bahwa salah satu membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki *hardiness*. Taylor (dalam Oktavia *et al.*, 2019) juga menyebutkan bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik.

Kobasa (dalam Kobasa *et al.*, 1982) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Aspek kepribadian dari *hardiness* adalah komitmen, kontrol, dan tantangan. Maddi (dalam Maddi *et al.*, 2002) mengatakan bahwa kepribadian *hardiness* telah muncul sebagai gabungan dari sikap yang saling terkait dari komitmen, kontrol,

dan tantangan yang membantu dalam mengelola keadaan yang penuh tekanan dengan mengubahnya menjadi pengalaman yang mendorong pertumbuhan daripada melemahkan.

Menurut Kobasa (dalam Kobasa *et al.*, 1983), individu yang memiliki *hardiness* tinggi adalah individu yang melibatkan dirinya secara penuh pada kegiatan yang dilakukan (komitmen), percaya dan bertindak seolah-olah mereka dapat mempengaruhi peristiwa yang membentuk kehidupan mereka (kontrol), dan menganggap perubahan tidak hanya normal tetapi juga rangsangan untuk perkembangan (tantangan). Sebaliknya, orang yang memiliki *hardiness* yang rendah cenderung menganggap dirinya dan lingkungannya membosankan, tidak berarti, dan mengancam. Mereka merasa tidak berdaya menghadapi kekuatan yang luar biasa, percaya bahwa hidup adalah yang terbaik jika tidak ada perubahan yang mengganggu (Ouellette Kobasa *et al.*, 1985).

Artinya, siswa yang diduga memiliki *hardiness* tinggi adalah siswa yang mau berusaha memahami tugasnya, memiliki tujuan dalam belajar, terarah, dan paham akan tuntutan tugas-tugasnya, melihat segala kesulitan dalam tugasnya sebagai tantangan, serta menjadikan kesulitan sebagai pengalaman baru. Sedangkan siswa yang diduga memiliki *hardiness* yang rendah akan mudah menyerah terhadap keadaan, tidak mengetahui yang dirinya harapkan dan manfaat apa saja yang bisa didapatkan dari proses belajarnya, dan menganggap tantangan sebagai suatu ancaman serta hambatan bagi dirinya.

Ketika memiliki *hardiness* tinggi, siswa akan terhindar dari gejala-gejala yang ditunjukkan pada stres akademik karena mampu mengontrol stresnya dan merubahnya menjadi *eustress*. Berbeda dengan yang memiliki *hardiness* rendah, siswa akan mengalami stres akademik akibat kurangnya sumber daya pertahanan terhadap *stressor* tersebut. Stres akademik yang dialami siswa tentunya akan menunjukkan gejala-gejala pada dirinya seperti akan membuat siswa tersebut menjadi jatuh sakit. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh

Kobasa (dalam Mund, 2016), bahwa *hardiness* menjadi salah satu hal penting dalam menghadapi tuntutan stres karena dapat menahan efek negatif dari *stressor*, maka dari itu kemungkinan siswa dengan *hardiness* tinggi untuk jatuh sakit akan lebih kecil.

Dugaan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian Wisudawati, Sahrani, dan Hastuti (2017) tentang “Efektivitas Pelatihan Ketangguhan (*Hardiness*) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Akademik Siswa Atlet (Studi Pada Sekolah X di Tangerang)”, hasil penelitian membuktikan bahwa pelatihan *hardiness* memberikan efektivitas untuk membantu meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa atlet Sekolah X di Tangerang. Penelitian lainnya yang dilakukan Amiruddin dan Ambarini (2014) yang berjudul “Pengaruh *hardiness* dan *coping stress* terhadap tingkat stres pada kadet akademi TNI-AL”, peneliti menyatakan bahwa hasil *hardiness* berpengaruh negatif terhadap tingkat stres yaitu apabila tingkat *hardiness* tinggi maka tingkat stresnya akan menurun. Kemudian, Putri dan Sawitri (2018) meneliti mengenai “Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran Semarang”, hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, semakin tinggi stres akademiknya.

Berbeda dengan penelitian-penelitian di atas yang meneliti variabel *hardiness* dengan variabel lainnya seperti variabel motivasi belajar dan *coping stress* dan penelitian hubungan variabel *hardiness* dengan variabel stres akademik pada partisipan tertentu, penelitian kali ini untuk melihat pengaruh variabel *hardiness* terhadap variabel stres akademik pada siswa SMP yang sedang berada di rentang usia remaja sebagai partisipan penelitiannya. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif non-eksperimental yang berjenis kausal-komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP di DKI Jakarta yang terdiri atas 5 kota administrasi yaitu Jakarta Barat, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, dan Jakarta Utara dengan jumlah sebanyak 368.357 ribu siswa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* yang menggunakan perhitungan pada tabel Isaac dan Michael dengan batas toleransi kesalahan 10%. Dengan jumlah populasi mendekati 400.000 ribu siswa, maka peneliti menggunakan jumlah  $N = 400000$  dengan jumlah sampel yang didapat sebanyak 270 siswa SMP di DKI Jakarta (Sugiyono, 2013).

Instrumen penelitian ini menggunakan jenis alat ukur skala Likert. Alat ukur *hardiness* dikonstruksi langsung berdasarkan aspek-aspek teori milik (Ouellette Kobasa *et al.*, 1985) yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Alat ukur stres akademik dikonstruksi berdasarkan aspek reaksi terhadap *stressor* akademik milik Gadzella (1991) yaitu *psychological*, *emotional*, *behavioral*, dan *cognitive*.

### Reliabilitas dan Validitas

Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila nilai  $(\alpha) \geq 0,70$  dan valid apabila  $r = 0,30$  (Sugiyono, 2013). Berdasarkan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ), skala *hardiness* memiliki nilai  $(\alpha) 0,880$  dan skala stres akademik dengan nilai  $(\alpha) 0,937$ . Kedua

skala dapat dikatakan reliabel karena  $(\alpha) = > 0,70$ . Berdasarkan uji validitas dengan rumus *pearson product moment*, skala *hardiness* terdiri dari 22 aitem valid sedangkan skala stres akademik terdiri dari 33 aitem valid ( $r \geq 0,30$ ).

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan terdiri atas frekuensi, uji normalitas, uji regresi linear sederhana, kategorisasi, dan statistik deskriptif. Untuk melihat gambaran responden, frekuensi yang digunakan berupa jenis kelamin, tingkatan kelas, dan daerah asal sekolah.

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One-sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran dikatakan normal.

Untuk melihat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik menggunakan uji regresi linear sederhana, Data dikatakan memiliki pengaruh jika  $\text{sig } p < 0,05$  (Sugiyono, 2013).

Selanjutnya kategorisasi dilakukan untuk mengetahui kategori dari masing-masing variabel menggunakan perhitungan interpretasi skor berdasarkan nilai mean (Azwar, 2014).

Kemudian, dilakukan statistik deskriptif untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data sampel yang telah terkumpul (Sugiyono, 2013).

### Hasil dan Pembahasan

#### Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 270 responden yang merupakan siswa SMP di DKI Jakarta. Responden penelitian ini juga dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, tingkatan kelas, dan daerah asal sekolah.

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 196 siswa (73%) sedangkan laki-laki sebanyak 74 siswa (27%). Untuk klasifikasi berdasarkan tingkatan kelas, kelas 9 memiliki responden paling banyak yaitu 132 siswa (49%), disusul kelas 8 yaitu

97 siswa (36%), dan terakhir kelas 7 sebanyak 41 siswa (15%). Kemudian, berdasarkan daerah asal sekolah, urutan pertama merupakan daerah Jakarta Timur dengan total 125 siswa (47%), diikuti Jakarta Selatan sebanyak 85 siswa (32%), lalu Jakarta Utara dengan 22 siswa (8%), selanjutnya Jakarta Pusat memiliki total 20 siswa (6%), dan Jakarta Barat yaitu berjumlah 18 siswa (6%).

### Hasil Uji Normalitas

Tabel 1

*Hasil Uji Normalitas Hardiness dan Stres Akademik*

	Hardiness	Stres Akademik
Asymp Sig. (2-tailed)	0,539	0,670

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 diketahui nilai sig. *Hardiness* dan Stres Akademik masing-masing 0,539 dan 0,670. Sehingga dapat diartikan sebaran data pada kedua alat ukur berdistribusi normal (sig (p) > 0,05).

### Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 2

*Nilai Anova*

Model	Df	F	Sig.
Regression	1	174,413	0,000

Berdasarkan hasil Anova, diketahui nilai F sebesar 174,413 dengan nilai sig. p sebesar 0,000 (p < 0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik.

Tabel 3

*Nilai Model summary*

Model	R	R Square
1	0,682	0,394

Berdasarkan tabel 1 hasil *model summary*, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,394 yang menunjukkan pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik adalah sebesar 39,4% sedangkan sisanya yaitu 60,6% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain.

Tabel 4

*Nilai Koefisien*

Model	B	t	Sig.
Constan	136,641	30,314	0,000
<i>Hardiness</i>	-0,895	-13,207	0,000

Berdasarkan hasil nilai koefisien, dapat diketahui persamaan  $Y = 136,641 - 0,895 X$  menunjukkan terdapat pengaruh negatif *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP di DKI Jakarta. Ketika Y atau stres akademik naik satu satuan, maka menurunkan *hardiness* sebesar 0,895 satuan. Nilai 136,641 merupakan konstanta (a) yang menunjukkan bahwa jika stres akademik bernilai 0, maka nilai *hardiness* bernilai 136,641.

### Kategorisasi

Berikutnya untuk melakukan kategorisasi, dapat dilihat dari hasil deskriptif skor *hardiness* dan stres akademik yang tertera pada tabel 5 dan tabel 6.

Tabel 5

*Kategorisasi Hardiness*

Skor	Kategorisasi	Jumlah
$X \geq 65,83$	Tinggi	139 (52%)
$X < 65,83$	Rendah	131 (48%)

Berdasarkan tabel 5, kategori tinggi merupakan kategori yang memiliki jumlah siswa terbanyak dengan 139 siswa (52%).

Tabel 6

*Kategorisasi Stres Akademik*

Skor	Kategorisasi	Jumlah
$X \geq 77,71$	Tinggi	138 (51%)
$X < 77,71$	Rendah	132 (49%)

Dari data tabel 6 menunjukkan bahwa kategori tinggi merupakan kategori dominan dengan jumlah siswa sebanyak 138 siswa (51%).

### Statistik Deskriptif

Tabel 7

*Hasil Statistik Deskriptif*

<i>Hardiness</i>	Stres Akademik		
	Tinggi	Rendah	Total
Tinggi	39 (28%)	100 (72%)	139 (100%)
Rendah	99 (76%)	32 (24%)	131 (100%)
Total	138 (51%)	132 (49%)	270 (100%)

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, ditemukan sebanyak 39 siswa (28%) yang memiliki *hardiness* tinggi diikuti dengan stres akademik yang tinggi pula.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai (sig. (p) 0,000) ; ((p) < 0,05) yang artinya terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta. Pada penelitian ini, nilai determinasi atau R<sup>2</sup> menunjukkan bahwa terdapat sebesar 39,4% pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta, sedangkan sisanya yaitu 60,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain *hardiness*, faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah faktor eksternal yang berupa waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dan dukungan sosial. Sedangkan untuk faktor internalnya berasal dari afek, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, serta strategi *coping* (Taylor dalam Oktavia *et al.*, 2019). Dari banyaknya faktor-faktor tadi, mengartikan bahwa *hardiness* berkontribusi cukup besar dalam mewakili faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan *hardiness* terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP di DKI Jakarta. Artinya, apabila siswa memiliki *hardiness* tinggi yang membuat siswa mampu mengatasi tuntutan akademik dengan baik, maka stres akademik yang dialami pun akan rendah, begitu sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Isthofaiyah (2017) ; Aulia (2019) ; Amalia (2020) yang menyatakan adanya pengaruh negatif *hardiness* terhadap stres akademik.

Dalam pembelajaran daring masa pandemi ini, siswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan proses belajar yang baru. Pembelajaran daring ini menghasilkan manfaat positif yang mana memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggunakan teknologi yang ada sebagai kebutuhan belajarnya, siswa dapat mengakses beragam informasi secara nasional maupun internasional yang dapat menunjang kegiatan belajar, lalu siswa juga dengan mudah menonton video edukasi yang beredar di internet dan belajar melalui macam-macam aplikasi khusus belajar. Namun demikian, pembelajaran daring ini juga menimbulkan banyak persoalan yang salah satunya adalah stres akademik.

Tuntutan yang dialami selama pembelajaran daring masa pandemi seperti harus mengikuti diskusi virtual dan mengerjakan tugas harian ini menyebabkan terjadinya stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta.

Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Mastern, 2005), stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Stres akademik ini terjadi karena adanya *stressor* yang datang dari kegiatan akademik, akibatnya siswa akan mengalami beragam gejala stres akademik yang terdiri dari reaksi fisik (*physiological*), emosi (*emotional*), perilaku (*behavioral*), dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Keempat reaksi-reaksi pada dimensi stres akademik ini ternyata dirasakan oleh siswa SMP di DKI Jakarta, hal ini dibuktikan dari jawaban kuesioner berupa adanya siswa yang mengalami reaksi fisik berupa tidak nafsu makan, sakit pada bagian mata maupun tubuh. Berikutnya reaksi emosi berupa rasa kesal, takut, dan marah. Reaksi perilaku berupa menangis dan menyalahkan diri sendiri. Terakhir, mengenai reaksi penilaian kognitif yaitu bagaimana siswa mengatur strategi dan menganalisis masalah yang ia hadapi selama pembelajaran daring.

*Hardiness* terbukti menjadi salah satu faktor yang dapat membantu siswa menghadapi *stressor* akademiknya. Sebagaimana yang diungkapkan Taylor (dalam Oktavia *et al.*, 2019) bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik. Kobasa (dalam Kobasa *et al.*, 1982) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Maddi (dalam Merianda, 2019) mengemukakan *hardiness* memiliki fungsi untuk membantu dalam proses adaptasi individu dan memiliki toleransi terhadap frustrasi. Artinya, *hardiness* ini turut berperan dalam proses penyesuaian diri siswa ketika adanya perubahan kegiatan belajar.

Saat mengikuti proses pembelajaran daring, yang membedakan siswa dengan *hardiness* tinggi dan *hardiness* rendah terlihat dari pilihan jawaban kuesioner yang dipilih siswa. Siswa yang memiliki *hardiness* tinggi memilih aitem-aitem *hardiness* yang menyatakan adanya komitmen terhadap kegiatan belajarnya, ditunjukkan dengan mengikuti diskusi virtual dengan antusias, dapat berkonsentrasi, mencatat materi untuk dipelajari kembali, berani menjawab ketika diberikan pertanyaan oleh guru, serta merasa tertantang mengerjakan tugas yang sulit. Berbeda dengan siswa yang memiliki *hardiness* rendah, siswa menolak untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajarnya, lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* daripada mengerjakan tugas, merasa bosan ketika mengikuti diskusi virtual, tidak memperdulikan tugas, bahkan menyontek tugas teman saat kesulitan. Apabila siswa tidak mudah menyerah dengan proses pembelajaran daringnya, kemungkinan siswa untuk mengalami stres akademik akan kecil. Penelitian ini memperlihatkan bahwa pada siswa SMP di DKI Jakarta ditemukan sebanyak 139 siswa dengan *hardiness* tinggi dan 131 siswa dengan *hardiness* rendah. Untuk siswa SMP di DKI Jakarta yang memiliki stres akademik tinggi ditemukan sebanyak 138 siswa dan stres akademik rendah terdapat total 132 siswa. Siswa yang mengalami stres akademik tinggi maupun rendah, keduanya akan mengalami reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Reaksi tersebut terlihat dari jawaban kuesioner yang menyatakan adanya reaksi berupa perasaan was-was mendapatkan nilai rendah, merasa kesal, merasa tertekan, menggerutu ketika mendapatkan tugas yang banyak, dan tidak merasa termotivasi ketika mengerjakan tugas selama menjalankan pembelajaran daring.

Dilihat dari hasil kategorisasi, *hardiness* memiliki responden dominan di kategori tinggi yaitu sebanyak 139 siswa (52%) dan stres akademik dengan responden dominan di kategori tinggi yaitu 138 siswa (51%). Dari hasil statistik deskriptif, diketahui sebanyak 39 siswa (28%) memiliki *hardiness* tinggi diikuti dengan

stres akademik yang tinggi pula. Hal ini bertolak belakang dengan apa yang diungkapkan oleh Kobasa (dalam Mund, 2016) bahwa *hardiness* menjadi salah satu hal penting dalam menghadapi tuntutan stres karena dapat menahan efek negatif dari *stressor*. Artinya, ketika siswa mampu mengubah *stressor* negatif berupa tuntutan akademiknya tersebut menjadi pengalaman yang dapat memotivasi kegiatan belajarnya, maka siswa kemungkinan untuk mengalami gejala stres akademik akan rendah. Namun nyatanya *hardiness* yang dimiliki 39 siswa ini tidak dapat menahan efek negatif dari *stressor*, sehingga menyebabkan mereka memiliki stres akademik yang tinggi. Hasil penelitian yang menunjukkan siswa memiliki *hardiness* tinggi dan stres akademik tinggi dilihat dari banyaknya siswa yang memilih jawaban SS (Sangat Sesuai) pada aitem favorabel skala *hardiness* dan skala stres akademik, ini dikarenakan aitem-aitem favorabel yang disajikan merupakan aitem yang mendukung adanya *hardiness* dan stres akademik yang terjadi pada siswa.

Siswa SMP yang berada pada rentang usia remaja ini banyak mengalami perubahan. Seperti yang diungkapkan Hurlock (2004) bahwa pada usia remaja akan terjadi perubahan-perubahan, di antaranya: meningginya emosi, terjadinya perubahan fisik, berubahnya pola minat dan perilaku, serta timbulnya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Perubahan fisik ini merupakan bagian dari perkembangan internal psikologis yaitu siswa mengalami pubertas yang diikuti juga dengan perubahan emosi. Kemudian, adanya perubahan proses belajar tatap muka yang berubah menjadi pembelajaran daring merupakan proses eksternal yang turut berperan dalam kegiatan belajar, siswa mengalami perubahan pola minat dan perilaku serta timbulnya sikap ambivalen atau sikap bertentangan terhadap setiap perubahan. Sikap ini memperlihatkan siswa yang tidak terbiasa dengan pembelajaran daring sehingga muncul reaksi seperti kurangnya minat mengikuti pembelajaran, tetapi di satu sisi siswa juga ingin dapat menjalankan pembelajaran daring baik namun terhambat dalam penyesuaian diri pada proses



belajarnya. Sehingga, beberapa dari siswa pun walaupun memiliki *hardiness* yang tinggi, siswa juga mengalami kesulitan dalam proses belajarnya seperti meningkatnya emosi ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas, mengalami kesulitan untuk belajar secara mandiri, kurangnya *guidance* atau arahan dalam menjalankan pembelajaran daring, serta tidak mampu menemukan metode belajar yang tepat, dengan demikian stres akademik pun dapat dialami.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta Sig. (p) 0,000. Pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien regresi dengan hasil  $-0,895$  yang artinya pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik bernilai negatif. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin rendah stres akademik pada siswa SMP di DKI Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka akan semakin tinggi stres akademik yang terjadi pada siswa SMP di DKI Jakarta. *Hardiness* memiliki kontribusi dalam memberikan pengaruh terhadap stres akademik sebesar 39,4% dan sisanya 60,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa *hardiness* dengan responden dominan tinggi yaitu 139 siswa (52%) dan stres akademik dengan responden dominan tinggi yaitu 138 siswa (51%) dengan total sebanyak 39 siswa (28%) yang memiliki *hardiness* tinggi diikuti dengan stres akademik yang tinggi.

### Daftar Pustaka

Amalia, A. (2020). *Pengaruh kepribadian hardiness terhadap stres akademik pada taruna di politeknik imigrasi = The influence of hardiness personality on academic stress on cadets in immigration polytechnics* (Doctoral dissertation). Universitas Pelita Harapan.

Amiruddin, J. H., & Ambarini, T. K. (2014). Pengaruh *Hardiness* dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 03(02), 72–78.

Aulia, N. B. (2019). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 7 Semarang* (Doctoral dissertation). Universitas Negeri Semarang.

Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta 2017-2020. *Jakarta.bps.go.id*. Retrieved from website: <https://jakarta.bps.go.id/indicator/28/734/1/jumlah-sekolah-guru-dan-murid-sekolah-menengah-pertama-smp-di-bawah-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>.

Gadzella, B. M. (1991). *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Author.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.

Halidi, R., & Fikri. L. K. (2020, 14 Oktober). Survei: 23 Persen Remaja Alami Stres Karena Belajar Daring. *Suara.com*. Retrieved from website: <https://www.suara.com/health/2020/10/14/225135/survei-23-persen-remaja-alami-stres-karena-belajar-daring>.

- Hidayat, R. (2020, 10 Oktober). Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19. *Tirto.id*. Retrieved from website: <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan; Sepanjang rentang kehidupan (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerjemah) Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Isthofaiyah, F. U. (2017). *Pengaruh Self Efficacy dan Hardines terhadap Stress Akademik Santri kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang* (Skripsi). UIN Malang.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, 24 Maret). Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19. *Kemdikbud.go.id*. Retrieved from website: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, 29 Mei). Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. *Kemdikbud.go.id*. Retrieved from website: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Tahan banting dan kesehatan: studi prospektif. *Jurnal kepribadian dan psikologi sosial*, 42(1), 168.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41–51. doi: 10.1007/BF00845275.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness. II. Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36(1), 72–85. doi: 10.1006/jrpe.2001.2337.
- Merianda, N. (2019). *Pengaruh self regulated learning terhadap hardiness pada santri MTS Pondok Pesantren Daar El-Qolam 1 Tangerang* (Skripsi). Universitas Esa Unggul.
- Monks, F. J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagiannya)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mund, P. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, 2(1), 34–40.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding SNPS (Seminar Nasional Pendidikan Sains)*, 142–149.
- Ouellette Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525–533. doi: 10.1016/0022-3999(85)90086-8.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada

Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.

Safitri, E. (2020, 27 April). Ada 246 Aduan di KPAI soal Belajar Daring, Siswa Keluhkan Tugas Menumpuk-Kuota. *Detiknews*. Retrieved from website: <https://news.detik.com/berita/d-4992921/ada-246-aduan-di-kpai-soal-belajar-daring-siswa-keluhkan-tugas-menumpuk-kuota>.

Schultz, D., & Schultz, S. E. (2010). *Psychology & work today. Tenth edition*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

Shofa, J. N. (2020, 25 Juni). Survei Kemdikbud: 96,6% Siswa Belajar Sepenuhnya dari Rumah. *Beritasatu*. Retrieved from website: <https://www.beritasatu.com/nasional/648719/survei-kemdikbud-966-siswa-belajar-sepenuhnya-dari-rumah>.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. doi: 10.18060/51

Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Efektivitas Pelatihan Ketangguhan (*Hardiness*) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Akademik Siswa Atlet (Studi Pada Sekolah X di Tangerang). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 1–20.