

Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Siswa pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) di SMP Pgri 9 Sidoarjo

Oleh:

Diana Novita Sari,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2023

Pendahuluan

- Sekolah adalah tempat yang tepat untuk mengeluarkan potensi siswa anda. Di sekolah, siswa akan mendapatkan berbagai pengalaman yang berguna untuk mengembangkan potensinya. Pertumbuhan siswa bisa diketahui berdasarkan hasil belajar yang diraih. Meliputi aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik. Hasil belajar ini bisa dipakai untuk acuan dalam memutuskan apakah seorang siswa telah mencapai potensi penuhnya. Hasil belajar adalah aspek penting dari pembelajaran, dan hasil belajar merupakan berubahnya perilaku sebagai hasil belajar, meliputi bidang kognisi, emosi, serta psikomotorik. SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan pendidikan formal tingkat pendidikan dasar. Pendidikan serta pembelajaran pada sekolah menengah menitikberatkan pada peletakan landasan bagi generasi-generasi untuk menjadi individu yang bisa melalui masa-masa sulit.
- Dispendikbud juga telah berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan. Capaian vaksinasi pelayan public lebih dari 200%. Di dalamnya termasuk guru dan tenaga pendidik. Hasilnya, Sidoarjo memenuhi syarat tersebut. Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) juga hanya dilakukan 6 jam pembelajaran dengan Protokol Kesehatan (prokes) ketat. Untuk jenjang SMP satu jam pembelajaran berlangsung 40 menit. Maka untuk 6 jam pembelajaran hanya berlangsung 240 menit. Dalam pembelajaran tatap muka yang sudah dimulai ada masalah dalam diri siswa seperti, takut nilai turun dalam mata pelajaran yang belum paham, pusing untuk mengerjakan tugas yang banyak, dan stres melihat tugas yang numpuk sehingga malas untuk mengerjakannya karena sudah stress. Sehingga timbullah permasalahan dalam pembelajaran tatap muka terbatas yaitu, stress akademik.

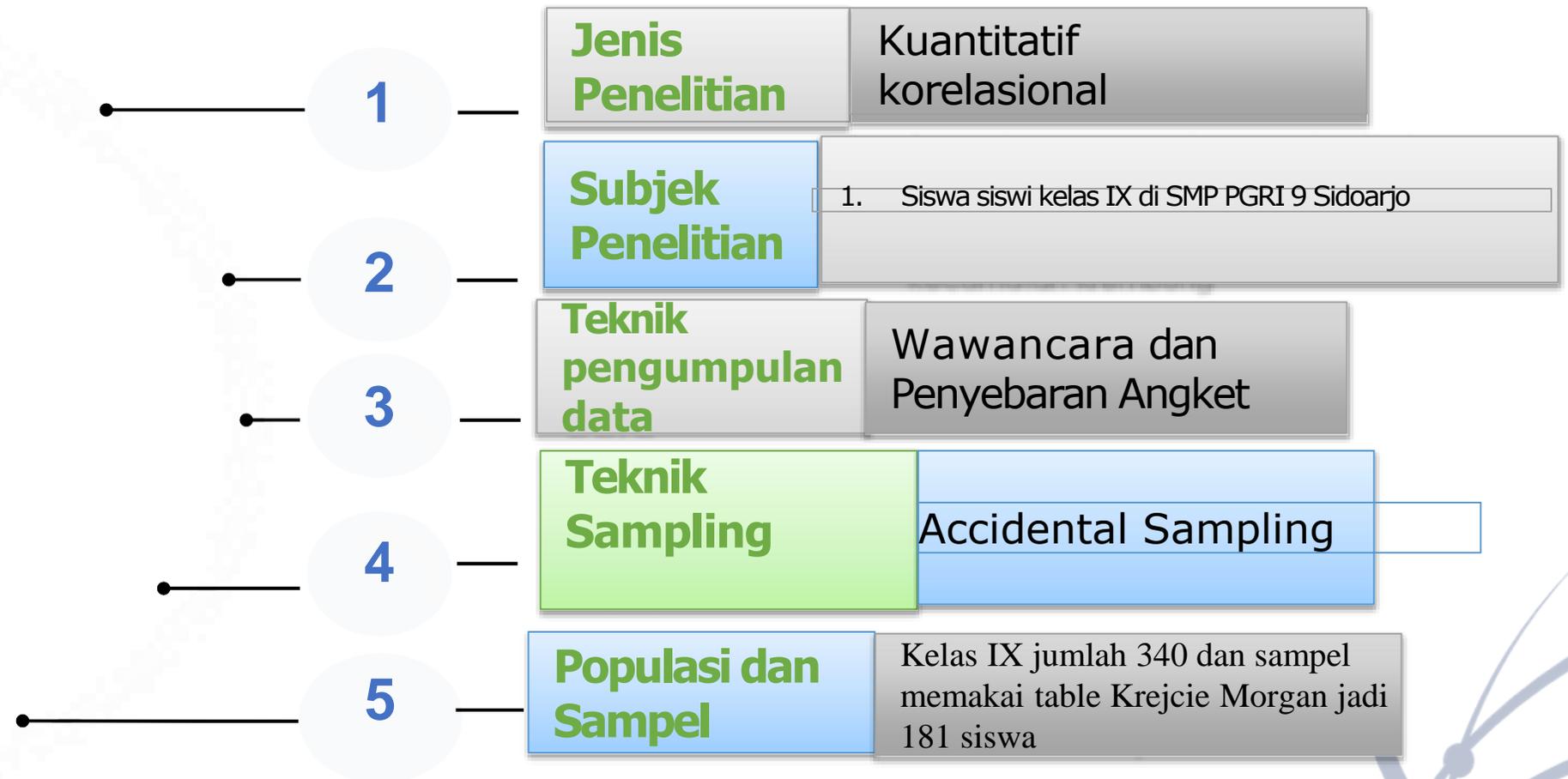
Pendahuluan

- Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut. Stres adalah keadaan yang timbul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Stres adalah tekanan yang terjadi pada individu karena adanya kesenjangan antara harapan dan keadaan, yang dinilai membahayakan, mengancam, dan mengganggu individu.
- Stres yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik disebut sebagai stres akademik. Suatu keadaan saat siswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan itu sebagai gangguan merupakan definisi stres akademik juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon berupa pikiran, reaksi fisik, emosi negatif, dan perilaku yang timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan sekolah atau akademik. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik adalah faktor dari diri individu (*internal*) serta luar individu (*external*). Faktor *internal* mencakup *optimisme*, *self-efficacy*, *hardiness*, prokrastinasi, dan motivasi berprestasi, serta dukungan sosial sebagai faktor *external*

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini ialah Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Siswa SMP pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) Di SMP PGRI 9 Sidoarjo?
- Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik siswa SMP pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) Di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

Metode



Hasil

- Pada hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui normalitas dari kedua variabel penelitian. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,079 yang artinya lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel antara *hardiness* dan stres akademik terdistribusi normal.
- Pada hasil uji linearitas bagian *Linearity* diperoleh hasil *Linearity Sig* sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang artinya data linear. Dapat disimpulkan bahwa *hardiness* dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.
- Hasil uji korelasi dengan hasil koefisien korelasi ($r_{x,y}$) diperoleh nilai sebesar -,218 dengan signifikansi (p) 0,001 ($<0,05$). bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik, yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah pula Stres Akademik siswa yang dimiliki siswa SMP PGRI 9 Sidoarjo. Begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi pula Stres Akademik yang dimiliki siswa di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

Pembahasan

- Berdasarkan hasil analisa diatas menggunakan koefisien korelasi (r_{xy}) diperoleh nilai sebesar - ,218 dengan signifikansi (p) 0,001 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik, yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah pula stres akademik siswa yang dimiliki siswa SMP PGRI 9 Sidoarjo. Begitu pula sebaliknya bahwa semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi pula stres akademik yang dimiliki siswa di SMP PGRI 9 Sidoarjo.
- *Hardiness* memiliki peran dan kontribusi terhadap keyakinan atas kemampuan yang dimiliki siswa dalam stres akademik serta mengatasi kendala yang terjadi. Stres akademik pun juga mempengaruhi siswa dalam proses konsentrasi siswa untuk belajar, berupa keraguan akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas atau ujian secara tepat waktu yang berdampak pada konsentrasi dan daya pikir siswa. *Hardiness* berkaitan erat dengan stres akademik pada siswa yang sedang mengerjakan tugas atau ujian saat pembelajaran tatap muka terbatas. Siswa dengan *hardiness* yang rendah akan cenderung merasa tak bisa konsentrasi dihadapkan pada hambatan dalam mengerjakan tugas atau ujian. Mereka akan merasa tidak mampu mengerjakan tugas atau ujian sehingga hal itu membuat mereka lebih mudah menyerah, putus asa takut dan menghindari dari penyelesaian tugas atau ujian. Namun jika siswa memiliki *hardiness* yang tinggi, maka siswa akan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan mereka dalam mengerjakan tugas atau ujian, mereka menganggap bahwa tugas akademik seperti mengerjakan tugas merupakan suatu tantangan bukan merupakan beban atau ancaman

Temuan Penting Penelitian

- Hasil dari Penelitian Yolanda dan Yuli (2021), menunjukkan adanya Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di Dki Jakarta, ada hubungan negatif signifikan *hardiness* terhadap stres akademik. Jadi siswa memiliki *hardiness* tinggi yang membuat siswa mampu mengatasi tuntutan akademik dengan baik, maka stres akademik yang dialami pun akan rendah, begitu sebaliknya.
- Hasil dari Penelitian Putri dan Sawitri (2017), menunjukkan adanya Bagi taruna Politeknik Ilmu Perkapalan Tingkat II Semarang, ada hubungan negatif secara signifikan dengan stres akademik. Akibatnya, stres akademik berdampak terhadap keadaan psikologis serta fisik dari mereka yang terlibat dan mempengaruhi kinerja akademik mereka. Siswa harus bisa menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ujian yang tinggi, takut ujian, dan mengatur waktu belajarnya.

Manfaat Penelitian

- Bagi Siswa

Untuk bahan informasi pada siswa agar dapat memperoleh hubungan tentang *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas IX dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM).

- Bagi Guru

Dapat membantu dalam penyampaian pengetahuan terkait upaya untuk membimbing para siswa serta memberikan motivasi untuk meningkatkan belajar lebih giat lagi agar tidak mengalami stress akademik bagi siswa.

- Bagi Mahasiswa

Penelitian ini semoga bisa memberi ide dan masukan yang mungkin berguna dan bermanfaat dalam bidang psikologi. Salah satunya adalah psikologi pendidikan mahasiswa sarjana, yang menjadi acuan untuk karya penelitian selanjutnya. Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Siswa SMP pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) Di SMP PGRI 9 Sidoarjo.

Referensi

- [1] Fauziyah, Tia Ayu dan Isnawati. 2017. Pengembangan Meia Permainan Sains Quartet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Keterampilan Berkomunikasi. E-Journal UNESA 5, no. 2 hal. 131-137.
- [2] Monks, F. J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagiannya)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- [3] Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- [4] Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. IAIN Salatiga. Retrieved from <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1634/>
- [5] Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- [6] Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- [7] Yolanda, Yuli (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta. [Prosiding.esaunggul.ac.id](http://prosiding.esaunggul.ac.id)
- [8] Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- [9] Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (2006). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41–51. doi: 10.1007/BF00845275.
- [10] Schultz, D., & Schultz, S. E. (2015). *Psychology & work today. Tenth edition*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- [11] Kardum, I., Hude-Knezevic, J., & Krapic, N. (2012). The structure or hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes, *Psihologijske teme*, 21(3), 487-507
- [12] Maddi, S. R., & Kahn, S. (2015). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- [13] Al Muchtar, Suwama. (2004). Pendidikan dan Masalah Sosial Budaya. Bandung: Gelar Pustaka Mandiri
- [14] Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi , Jakarta : PT. Rineka Cipta
- [15] Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [16] Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [17] F. Rachmawati dan T. E. Budiningsih, “Hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi,” *Intuisi*, vol. 7, 2015.
- [18] Suyanti, “Hardiness dan stres akademik belajar online pada siswa,” *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 1, Des 2021, doi: [10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20](https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20).
- [19] Fitriani, Mutiara. 2021. *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang*. *Jurnal Pamaakara, Sosio Humanus* Vol. 3 No. 1 Hal. 76-85
- [20] Nurmaliah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/951>
- [21] Hikmah, Y. (2014). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- [22] Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

