

**HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN AKADEMIK (*ACADEMIC
HARDINESS*) DENGAN STRES AKADEMIK (*ACADEMIC STRES*)
PADA SISWA SMA X DI KOTA SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Prahita Hestyani Dewata

(30702100160)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN AKADEMIK (*ACADEMIC
HARDINESS*) DENGAN STRES AKADEMIK (*ACADEMIC STRES*)
PADA SISWA SMA X DI KOTA SEMARANG**

Dipersiapkan dan Disusun oleh:

Prahita Hestvani Dewata

30702100160

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

7 Agustus 2025

Semarang, 7 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi

NIK. 210799001

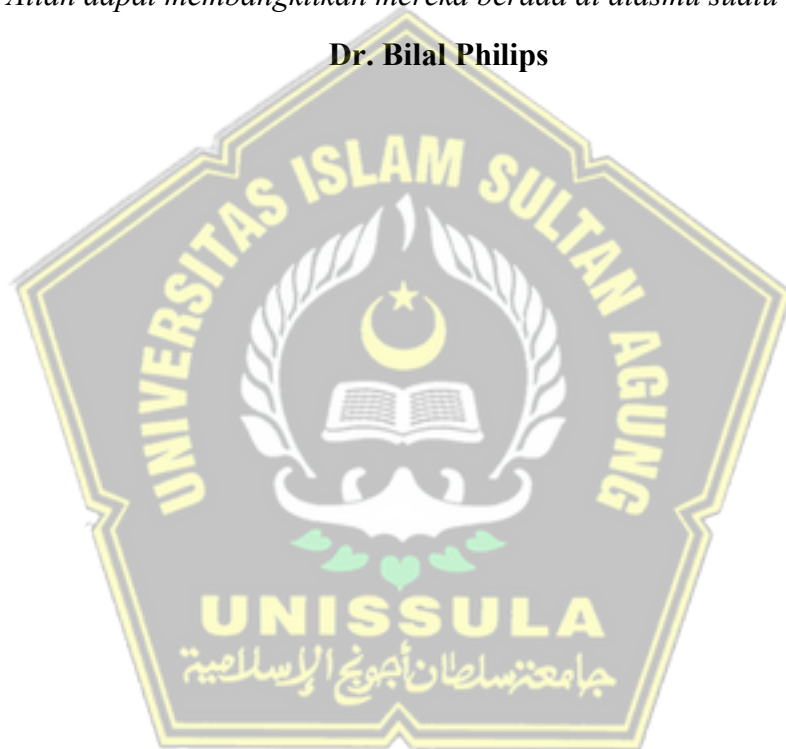
MOTTO

"Waktu bagaikan pedang. Jika kamu tidak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan memanfaatkanmu."

HR. Muslim

"Jangan memperlakukan orang lain dengan buruk karena mungkin suatu hari nanti kamu membutuhkan pertolongan mereka. Jangan meremehkan siapa pun karena Allah dapat membangkitkan mereka berada di atasmu suatu hari nanti."

Dr. Bilal Philips



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim....

**Dengan izin dan rahmat Allah SWT, saya dengan penuh rasa syukur
mempersembahkan karya ini kepada:**

Kedua orang tua tercinta, Alm. Bapak dan Mama yang dengan sabar dan tanpa lelah selalu menyertai langkah saya lewat doa, kasih sayang, serta dukungan yang tulus. Setiap nasihat dan semangat yang Bapak dan Ibu berikan telah menjadi sumber kekuatan yang luar biasa dalam melalui setiap proses dan tantangan selama perjalanan panjang ini.

Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah dengan penuh kesabaran dan ketelitian membimbing saya, memberikan arahan, koreksi, serta perhatian yang sangat berarti sepanjang penyusunan skripsi ini.

Seluruh pihak yang telah membantu dan berperan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam menyelesaikan karya ini. Saya ucapkan terima kasih atas segala bentuk bantuan, dorongan, dan semangat yang telah diberikan.

Sahabat-sahabat seperjuangan di Fakultas Psikologi Unissula, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik ini. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, serta dukungan yang tak pernah putus selama menjalani masa perkuliahan. Kalian semua adalah bagian penting dari cerita ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai kendala dan tantangan. Namun, berkat dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak, semua kesulitan dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah memberikan kemudahan dalam perizinan penelitian serta mendukung proses akademik di fakultas ini.
2. Bapak Zamroni., S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan sabar membimbing, memberikan kritik, saran, serta dorongan semangat sejak awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu dan perhatian yang telah diberikan.³
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M. Psi., Psikolog, selaku dosen wali, yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang membangun.
4. Bapak Aziz Mustofa., S. Pd selaku Kepala Sekolah SMA Teuku Umar Semarang yang telah memberikan kelapangan hati untuk memberikan izin serta mendukung proses penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan tepat waktu.
5. Seluruh responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi mereka, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah membagikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dedikasi dan pengajaran yang diberikan.
7. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha, Perpustakaan, serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah membantu dalam berbagai urusan administratif serta memberikan kemudahan dalam mengakses fasilitas akademik.
8. Kedua orang tua tercinta, yang tiada henti memberikan kasih sayang, motivasi, doa yang tulus, serta dukungan moril maupun materiil. Tanpa mereka, perjalanan akademik ini tidak akan dapat terselesaikan. Terima kasih atas pengorbanan dan cinta yang tanpa batas.
9. Para peneliti sebelumnya, yang telah menyusun penelitian dan teori-teori yang menjadi referensi serta mempermudah penulis dalam menyusun tugas akhir ini.
10. Sahabat-sahabat terbaik: Qorry 'Ainal Muna, Miltusakdiyah selalu memberikan semangat, dukungan, serta bantuan baik secara moril maupun materiil kepada peneliti jika sedang mengalami kebingungan dan kegalauan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan dalam setiap langkah kalian.
11. Seluruh teman angkatan 2021 dan teman-teman kelas C, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik ini. Terima kasih atas kebersamaan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat dari Allah SWT. Proses penulisan skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya. semoga dengan keterbatasan penulisan ini penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat dari Allah SWT. Proses penulisan skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya. semoga dengan keterbatasan penulisan ini penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik serta

menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi bagi yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 11 Agustus 2025

Prahita Hestyani Dewata



DAFTAR ISI

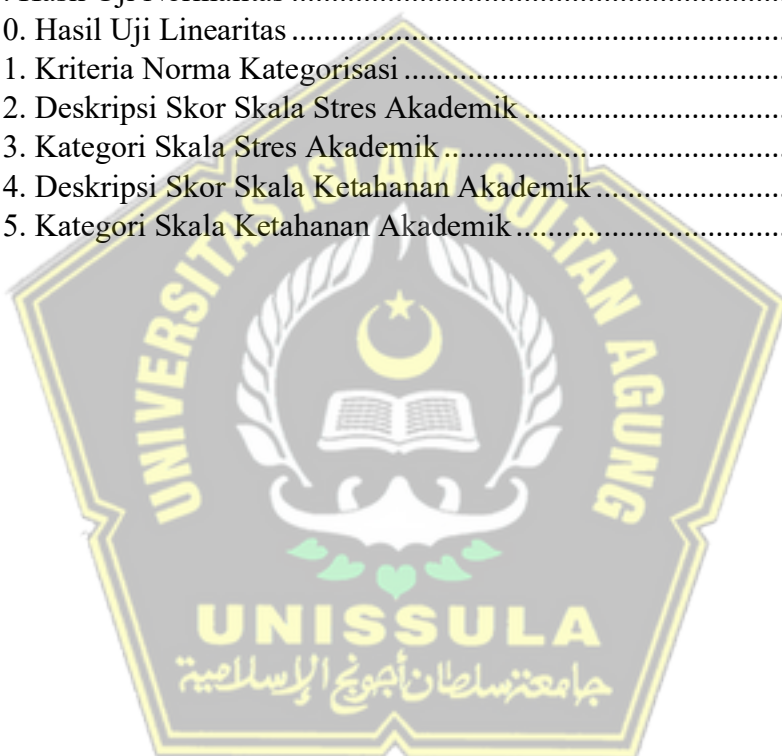
MOTTO.....	ii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Stres Akademik.....	11
1. Pengertian Stres Akademik.....	11
2. Aspek-aspek stres akademik.....	12
a. Aspek fisiologis.....	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik.....	17
f. Jenis-jenis penyebab stres akademik.....	20
g. Ciri-ciri stres akademik.....	21
B. Ketahanan Akademik.....	21
1. Pengertian Ketahanan Akademik.....	21
1. Aspek- aspek Ketahanan Akademik.....	22
1. Faktor Ketahanan Akademik.....	24
2. Ciri-ciri Ketahanan Akademik pada siswa.....	25
C. Hubungan Stres Akademik dengan Ketahanan Akademik pada Siswa SMA X	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel.....	28
B. Definisi Operasional.....	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
BAB V.....	51
KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi SMA Teuku Umar Semarang Th ajaran 2024/2025 ...	30
Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik	32
Tabel 3. Skala Academic Hardines	32
Tabel 4. Tabel Persipan Penelitian	37
Tabel 5. Daya Beda Aitem Skala Perception of Acdemic Stres Scale (PASS)	40
Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)	40
Tabel 7. Sebaran Aitem Baru Skala Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)	41
Tabel 8. Sebaran Aitem Baru Skala Perception of Acdemic Stres Scale (PASS)	41
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas	43
Tabel 11. Kriteria Norma Kategorisasi	44
Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik	45
Tabel 13. Kategori Skala Stres Akademik	45
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Ketahanan Akademik	47
Tabel 15. Kategori Skala Ketahanan Akademik	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Angka Skala Stres Akademik	46
Gambar 2. Rentang Angka Skala Ketahanan Akademik	48



**HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN AKADEMIK
(KETAHANAN AKADEMIK) DENGAN STRES AKADEMIK
(ACADEMIC STRES) PADA SISWA SMA X DI KOTA SEMARANG**

**Prahita Hestyani Dewata
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: prahitahestyani17@std.unissula.ac.id**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara academic hardiness dengan stres akademik pada siswa siswi SMA Teuku Umar di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan koerelasional dan studi populasi terhadap 101 siswa siswi dengan *cluster random sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS) dan *Perception of Academic Stres Scale (PASS)*. Hasil analisis product moment menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hubungan ketahanan akademik dengan stres akademik. , diperoleh nilai koefisien korelasi (Pearson Correlation) sebesar 0,342 dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001.

Nilai signifikansi tersebut berada di bawah 0,01, sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara ketahanan akademik dan stres akademik adalah signifikan pada taraf signifikansi 1% ($p < 0,01$). Artinya, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Kata kunci: Ketahanan Akademik, Stres Akademik

***THE RELATIONSHIP BETWEEN KETAHANAN AKADEMIK AND
ACADEMIC STRESS IN TEUKU UMAR HIGH SCHOOL STUDENTS IN
SEMARANG CITY***

Prahita Hestyani Dewata
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: prahitahestyani17@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between Ketahanan Akademik and academic stress in Teuku Umar High School students in Semarang City. This research uses quantitative methods with a correlational approach and a population study of 101 students with cluster random sampling as the sampling method. Data collection was carried out using two scales, namely the Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS) and the Perception of Academic Stress Scale (PASS). The results of product moment analysis showed a significant relationship between Ketahanan Akademik and academic stress. The correlation coefficient (Pearson Correlation) value of 0.342 was obtained with a significance level (Sig. 2-tailed) of <0.001.

The significance value is below 0.01, so it can be concluded that the correlation between Ketahanan Akademik and academic stress is significant at the 1% significance level ($p < 0.01$). That is, there is a positive and significant relationship between the two variables.

Keywords: Ketahanan Akademik, Academic Stress



BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran penting yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Setiap lembaga pendidikan dituntut untuk mampu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kurikulum yang semakin pesat. Pendidikan yang berkualitas akan menghasilkan peserta didik yang memiliki prestasi yang baik (Rosanti, 2022).

Setiap peserta didik dalam sistem pendidikan diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan kurikulum, sekaligus menunjukkan upaya maksimal dalam mencapai prestasi di sekolah. Lingkungan sekolah banyak siswa yang mendapatkan tanggung jawab terhadap pembelajaran dan tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Berbagai dukungan dari keluarga, guru, maupun teman dapat memotivasi siswa untuk meraih atau menjaga prestasi akademik yang baik. Beragam tuntutan yang datang secara terus-menerus dapat berdampak negatif pada siswa. Banyak dari mereka yang merasa kurang nyaman, terbebani, tertekan oleh ekspektasi agar selalu menampilkan hasil yang sempurna. Hal tersebut bisa menimbulkan stres dalam sebuah proses belajar mengajar yang dikenal sebagai stres akademik (Wiley & Sons, 2015).

Alvin (Yusuf & Yusuf, 2020) menyatakan bahwa stres akademik merujuk pada tekanan yang dialami oleh siswa akibat persaingan dan tuntutan akademik yang ada. Tekanan ini sering kali muncul ketika siswa dihadapkan pada harapan untuk berprestasi, baik dari diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Stres akademik dapat timbul ketika siswa merasa perlu bersaing dengan teman sebaya untuk mencapai tujuan tertentu. Stres dalam konteks pendidikan ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa. Pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola tekanan tersebut.

Stres akademik juga merupakan stres yang disebabkan oleh besarnya tekanan dalam hal akademik yang melebihi kemampuan individu dan pada akhirnya akan membebani individu tersebut. Stres akademik bersumber dari segala aktivitas yang dilakukan oleh siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Stres akademik bersumber dari suasana yang tidak nyaman saat belajar, kesulitan dalam memahami pelajaran serta hilangnya motivasi belajar. Selain itu, sumber dari stres akademik yaitu berasal dari ujian, menulis, dan kecemasan, prokratinasi dan standar nilai akademis yang tinggi (Safira & Hartati, 2021).

Siswa yang mengalami stres akademik biasanya ditandai dengan berbagai gejala emosional seperti kecemasan, frustrasi, rasa tidak berdaya, membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu stres juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan dan yang terakhir adalah gejala perilaku seperti menunda-nunda pekerjaan, sulit berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi belajar (Deb, dkk., 2015)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arsy & Annisa (2022) pada siswa siswi SMA Kartika VIII-1 Jakarta dengan sampel sebanyak 88 responden menunjukkan hasil bahwa 25 respon atau sekitar (24,8%) dengan tingkat stres yang sangat tinggi, 24 responden (27,2%) dengan stres tinggi, 22 responden (25%) dengan stres sedang, 9 responden (10,2%) dengan stres sangat rendah, dan 8 responden (9,1%) dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa siswi di SMA Kartika VIII-1 menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi lebih dominan sekitar (28,4%).

Aryani (Rosanti, dkk., 2022) stres akademik pada siswa dapat tercermin dari berbagai perilaku selama proses belajar mengajar. Perilaku tersebut meliputi sikap tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan, kesulitan dalam mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan akademik, dan kurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Selain itu, stres akademik juga sering kali ditandai dengan perubahan pola makan yang tidak teratur, seperti kehilangan nafsu makan atau makan secara berlebihan. Manifestasi tersebut menunjukkan bahwa stres

akademik dapat memengaruhi aspek emosional, sosial, dan fisik siswa secara bersamaan.

Stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap kehidupan siswa. Berbagai faktor turut memengaruhi bagaimana siswa merasakan dan menghadapi stres tersebut dalam keseharian belajar. Stres akademik tidak hanya berimplikasi pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan dalam proses belajar serta menghambat perkembangan peserta didik. Sejalan dengan pendapat Safira & Hartati (2020), siswa yang mengalami stres akademik cenderung kehilangan motivasi belajar, mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan akademik, terhambat dalam pengembangan kompetensi, serta mengalami penurunan prestasi belajar.

Mc Pherson (Qurrotu'ain, 2019) dampak negatif dari stres akademik adalah *burnout*, menyontek, ganggaun makan, dan yang lebih parah yaitu menggunakan obat-obatan. Siswa yang mengalami stres akademik akan merasa kelelahan sehingga akan menimbulkan perasaan hilang minat terhadap proses belajar mengajar.

Hal ini selaras dengan hasil wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti dengan dua siswa SMA X dengan tujuan menguatkan latar belakang masalah dan memberikan gambaran awal mengenai fenomena yang diteliti. Hasil wawancara pada tanggal 15 oktober 2024 pukul 11.00 WIB pada subjek yang berinisial LNM berusia 17 tahun yang merupakan siswa kelas XII-3 didapatkan informasi sebagai berikut:

“kadang aku ngerasa males buat iku pelajaran, aku ngga paham sama salah satu mapel, kalau udah kelas rasanya males biasanya aku keluar kelas buat ngehindarin aja. Kalau kelas yang 3 jam gitu aku suntuk banget stres rasanya, kepala rasanya pusing banget mbak. di sekolah sehari bisa banyak banget materi yang aku terima, kayak disuruh ngerjain PH, aku juga sekarang udah kelas 3 kayak rasanya ngga pernah istirahat pikiranku. Apalagi kalau disuruh maju ngejawab badanku rasanya gemeter keringetan semua. udah stres mikirin sekolah, ortu juga nanya nanya terus, takut ngecewain orang tua.”(LNM, 2024)

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 18 oktober 2024 pukul 09.00 WIB pada siswa yang berinisial AF berusia 16 tahun yang merupakan siswa kelas XI-2 yang mengatakan kepada peneliti bahwa:

“aku pernah ngga masuk kelas beberapa kali, keluar Cuma karena males kayak rasanya kurang semangat, karena capek aja rasanya mbak. Ngga semua aku mudeng, udah tak dengerin tapi aku malah tetep gapaham sama apa yang dijelasin. Beberapa kali aku sempet sampe ngga masuk sekolah karena pusing, mual. Tugas yang dikasih juga belum aku selesein semua jadi udah badan ngga enak ngerjain e yo sesukaku kayak nanti nanti sek”(AF, 2024)

Penerapan Kurikulum Merdeka menghadirkan berbagai kegiatan di sekolah, termasuk Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) yang mewajibkan keterlibatan dalam proyek kolaboratif yang menuntut kreativitas, kerja sama, dan manajemen waktu. Sosialisasi program tersebut masih terbatas sehingga tidak semua siswa memahami tugas yang diberikan. Kesulitan mengatur waktu antara penyelesaian tugas akademik dan tuntutan proyek P5 juga sering dialami siswa. (Maharani, A.I., dkk., 2023).

Hal tersebut selaras dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Oktober jam 11.00 WIB di SMA X dengan siswa yang berinisial DN berusia 16 tahun siswa kelas X-3 sebagai berikut:

“sebenarnya aku sih seneng mbak kalo ada kegiatan soalnya seru kan kita disuruh masak-masak, tapi dikasih waktunya dikit. Kadang nek misal da guru masuk kelas ngasih tugas gitu yo ngga tak kumpulin. Wes cape Masak-masak sampe malem masih disuruh ngerjain tugas. Kalo kamu tau mba ada yang sampe nginep, kan capek ya.”(DN, 2024)

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 13 November 2024 jam 09.30 WIB terhadap subjek berinisial SK berusia 16 tahun siswa kelas XI-1 sebagai berikut:

“kalau menurut aku mbak, kurikulum kayak gini sulit buat aku beradaptasi. Aku lihat dari temen-temen yang lain juga ngerasa bingung. Jadi kayak kegiatan kemarin p5 itu, kita Cuma dikasih tahu informasi sedikit banget selebihnya disuruh nyari tahu sendiri, ngembangin sendiri. Aku sama

temen-temen kayak gimana ya, capek terus juga ga fokus pelajaran. Sebenere kita yo takut kayak khawatir deg-deg an gimana nanti nek misal nilain jelek, apalagi dari orangtua juga nuntut aku Cuma ya gimana ya kalo ngga ada penjelasan yang jelas kita Cuma disuruh nyari sendiri yang ada malah ngga dikerjain dibiarin gitu aja”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap empat siswa SMA X dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kelalahan saat mengikuti pelajaran, respon yang timbul yaitu berupa rasa malas, tidak mengikuti pelajaran, tidak memahami materi yang diberikan, serta reaksi fisik yang muncul yaitu seperti sakit kepala, mual, dan tidak enak badan. Selain itu, kegiatan P5 atau proyek penguatan profil pelajar pancasila juga membuat siswa merasa kewalahan. Kurangnya informasi serta pengarahan yang diberikan membuat siswa kebingungan untuk mencari tahu sendiri.

Taylor (Handara & Irfahmi, 2022) menyatakan bahwa faktor stres akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor eksternal yang meliputi waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stresor. Faktor yang selanjutnya yaitu faktor internal yaitu kepribadian yang meliputi afek atau afek negatif terhadap kondisi stres, kepribadian hardinnes, optimisme, kontrol psikologi, harga diri dan strategi coping. Salah satu kepribadian yang dapat membantu siswa dalam menghadapi stres akademik adalah Ketahanan Akademik. Ketahanan Akademik memiliki karakteristik kepribadian yang terdiri dari tiga komponen yaitu komitmen, control, dan tantangan. Siswa dengan Ketahanan Akademik yang tinggi memiliki kecenderungan lebih yakin dengan diri sendiri serta mampu mengelola stres yang sedang dihadapi. Meskipun demikian dengan situasi yang sulit ini sebenarnya siswa dapat memanfaatkan sebagai peluang untuk lebih bertumbuh. Abdollahi (2020) meneliti bahwa *hardiness academic* secara signifikan berpengaruh secara negatif pada stres akademik (Handara & Irfahmi, 2022)

Maddi (Ivankan & Djamhoer, 2024) mengatakan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap situasi yang akan berpotensi menyebabkan stres, terdapat beberapa individu yang akan merasa tertarik atas perubahan atau rintangan yang sedang mereka alami dan menjadikannya sebagai

sarana untuk mengembangkan diri . Salah satu faktor yang dapat membantu manajemen stres yaitu berada pada sumber daya pribadi atau karakter individu. Salah satu karakternya yaitu *hardiness*. *Hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian individu untuk tetap kuat dan mampu bertahan dalam menjalani tekanan yang terjadi. Siswa yang memiliki ketahanan akademik diharapkan dapat menghadapi berbagai tuntutan akademik yang datang dengan lebih baik. Mereka dapat mengelola stres yang muncul dengan tetap tenang dan mampu menguasainya sehingga bisa mempertahankan prestasi akademik. Hal ini berbanding terbalik dengan siswa yang memiliki ketahanan akademik yang rendah, karena akan memungkinkan siswa lebih rentan mengalami stres akademik yang dapat menghambat untuk mencapai kegiatan akademik mereka serta meningkatkan resiko (Handara & Irafahmi, 2022)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Handara & Irafahmi (2022) terhadap mahasiswa jurusan akuntansi Universitas Negeri di Jawa Timur, Indonesia menunjukkan hasil bahwa *hardiness* mempengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi, sebagian dari responden menyatakan bahwa kurangnya dukungan akademik dari dosen, institusi maupun keluarga menyebabkan mereka kesulitan menyelesaikan skripsi. Selain itu, faktor lainnya yaitu karakteristik kepribadian mereka atau *hardiness* yang berpengaruh sebesar 14% terhadap stres akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Risana & Kustanti (2020) terhadap mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017 dengan populasi berjumlah 210 dan sampel 118 menunjukkan hasil 31 (26,2%) mahasiswa dengan *hardiness* yang sangat tinggi, 78 (66,1%) kategori tinggi, dan 9 (7,6%) kategori rendah. Sedangkan untuk stres akademik menghasilkan 40 (33,8%) mahasiswa dengan kategori tinggi, 76 (64,4%) dengan kategori rendah, dan 2 (1,6%) dengan kategori sangat rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh mengenai hubungan Ketahanan Akademik dengan stres akademik terhadap siswa SMA X dengan sampel berjumlah 256 siswa yang dipilih secara simple random sampling menunjukkan hasil 19,53% siswa

memiliki Ketahanan Akademik yang sangat tinggi, 50% siswa pada kategori tinggi, 25,78% siswa dengan kategori sedang, 4,30% siswa pada kategori rendah, dan 0,39% siswa pada kategori sangat rendah. Sedangkan hasil stres akademik siswa menunjukkan hasil 1,17% dengan kategori sangat tinggi, 3,52% dengan kategori tinggi, 56,25% dengan kategori sedang, 25,39% dengan kategori rendah, dan 13,67% dengan kategori sangat rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa memiliki daya juang yang tinggi yaitu sekitar 50% atau setara dengan 128 siswa dan stres akademik siswa termasuk dalam kategori sedang yaitu dengan presentase 56,25%. Berdasarkan nilai koefisien antara Ketahanan Akademik(X) dengan stres akademik (Y) adalah 0,582 yang berarti terdapat korelasi negatif dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Ketahanan Akademik maka semakin rendah stres akademik pada siswa (Suci & Ifdil, 2023)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang umum dialami siswa SMA dan memiliki hubungan dengan banyaknya tuntutan akademik yang harus mereka penuhi dalam waktu yang terbatas. Tingkat stres akademik juga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, tuntutan dari lingkungan sekitar, serta ketersediaan dukungan emosional. Adanya hubungan tersebut dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, serta kondisi fisik siswa, misalnya sakit kepala dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penting untuk menemukan strategi yang dapat membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres akademik.

Penelitian tentang hubungan antara Ketahanan Akademik dan stres akademik penting dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa yang memahami bagaimana ketahanan akademik berkontribusi terhadap pengelolaan stres akademik dapat menerima intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan kepada pendidik dan orang tua tentang pentingnya mengembangkan sifat *hardiness* pada siswa sejak dini.

Sistem pendidikan di Indonesia dikenal sangat kompetitif sehingga dapat memperburuk tekanan akademik siswa. Siswa diharapkan untuk mencapai nilai tinggi dan masuk ke universitas terkemuka, yang menyebabkan stres yang signifikan. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi peran Ketahanan Akademik dalam konteks ini. Oleh karena itu, penelitian ini relevan untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana Ketahanan Akademik dapat membantu siswa SMA dalam mengelola stres akademik (Waluyan, dkk., 2023).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain yaitu terletak subjek dan lokasi. Subjek penelitian lain yaitu mahasiswa dengan lokasi Universitas Diponegoro dan salah satu Universitas Negeri di Jawa Timur serta dengan subjek Mahasiswa departemen mahasiswa Teknik Sipil, dan Mahasiswa yang sudah melaksanakan skripsi. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu berlokasi di SMA Teuku Umar Semarang dan dengan subjek mahasiswa Sekolah Menengah Keatas. Mahasiswa sudah berada pada tahap dewasa awal, sementara siswa SMA masih dalam fase remaja akhir yang rentan terhadap tekanan emosional, pencarian identitas, dan kemampuan regulasi diri yang belum matang. Artinya, dinamika stres akademik dan ketahanan akademik di SMA bisa berbeda secara signifikan dibanding mahasiswa. Mahasiswa umumnya menghadapi tekanan yang bersumber dari tugas kuliah, penyusunan skripsi, maupun persaingan di dunia kerja. Sementara itu, siswa SMA lebih banyak berhadapan dengan tekanan ujian nasional, tuntutan orang tua, persiapan masuk perguruan tinggi, serta persaingan dengan teman sebaya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa sumber stres akademik yang dialami mahasiswa dan siswa SMA tidaklah sama, sehingga konteks penelitian mengenai stres akademik perlu dibedakan sesuai tahap perkembangan dan lingkungan akademik masing-masing.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah terdapat hubungan antara Ketahanan Akademik dengan stres akademik pada siswa SMA X di Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah membuktikan secara empirik apakah terdapat hubungan antara Ketahanan Akademik dengan stres akademik pada siswa SMA X di Semarang

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara Ketahanan Akademik dan stres akademik pada siswa SMA.

2. Manfaat Praktis:

a. Pendidikan :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya penguatan *Ketahanan Akademik* sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi stres akademik siswa.

b. Siswa Siswi

Penelitian diharapkan ini dapat membantu siswa menyadari hubungan antara *Ketahanan Akademik* dan stres akademik yang mereka alami. Siswa dapat memperoleh wawasan untuk mengembangkan kemampuan bertahan

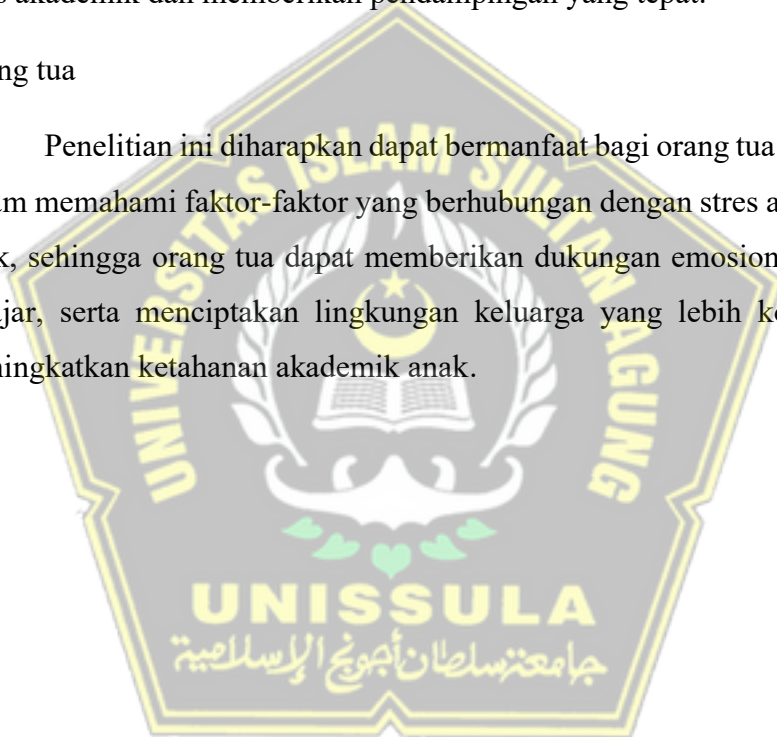
menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat meningkatkan performa belajar dan kesejahteraan psikologis mereka.

c. Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah dalam merancang intervensi atau layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan *Ketahanan Akademik* siswa. Konselor juga dapat menggunakan hasil ini untuk mengidentifikasi siswa yang rentan terhadap stres akademik dan memberikan pendampingan yang tepat.

d. Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua sebagai acuan dalam memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik pada anak, sehingga orang tua dapat memberikan dukungan emosional, bimbingan belajar, serta menciptakan lingkungan keluarga yang lebih kondusif untuk meningkatkan ketahanan akademik anak.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan oleh berbagai faktor pemicu yang terkait dengan kegiatan akademik, baik selama proses pembelajaran di sekolah maupun aktivitas belajar lainnya. Stres ini merupakan respon yang kompleks, melibatkan berbagai aspek seperti pemikiran, reaksi fisik, emosi negatif, dan perilaku yang timbul akibat tuntutan akademik. Stres akademik sering kali dimulai dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh siswa, yang kemudian dapat memicu ketegangan fisik maupun psikologis.

Stres akademik dapat dipahami sebagai cara seseorang memandang dan bereaksi terhadap tekanan akademik yang mereka hadapi. Reaksi ini dapat berupa respon fisik seperti sakit kepala atau kelelahan, emosi seperti kecemasan atau frustrasi, perilaku seperti penarikan diri atau agresivitas, serta reaksi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi atau keraguan diri. Stres akademik sering kali muncul sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademis yang tinggi dan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tekanan tersebut. Ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan seseorang untuk menghadapinya, stres akademik cenderung meningkat, mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Mufidah & Karyani, 2021).

Menurut Desmita (2009) menyatakan bahwa stres akademik adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh siswa akibat dari adanya tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik dan psikologis serta perubahan tingkah laku yang dapat mempengaruhi prestasi belajar (Barseli, 2020)

Menurut penelitian lain, stres akademik merupakan bentuk tekanan yang muncul akibat persepsi siswa terhadap situasi akademik yang mereka hadapi. Tekanan ini dapat memicu berbagai respon, termasuk reaksi fisik seperti

kelelahan atau sakit kepala, gangguan pikiran seperti kesulitan berkonsentrasi, serta emosi negatif seperti kecemasan atau frustrasi. Respon-respon ini secara keseluruhan mencerminkan dampak dari tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa dalam lingkungan belajar mereka (Barseli, 2017).

Stres akademik terjadi akibat berbagai tekanan yang ada dalam setiap kegiatan belajar mengajar seperti tugas yang menumpuk, susah mengatur waktu karena melakukan kegiatan lainnya, deadline tugas yang cenderung berdekatan, serta tekanan-tekanan lain baik dari guru, orang tua, maupun masyarakat (Aulia, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seorang siswa dalam keadaan penuh tekanan selama menjalani proses belajar mengajar yang dapat mengakibatkan perubahan fisik maupun psikis yang mempengaruhi hasil belajar .

2. Aspek-aspek stres akademik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Busari (2011) stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan belajar melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Faktor seperti beban tugas, ujian, dan harapan dari lingkungan sekitar dapat memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan mental dan performa belajar siswa. yaitu :

a. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis adalah respon Stres yang dialami oleh siswa biasanya akan menimbulkan terganggunya fungsi tubuh fisik. Beberapa gejala yang muncul biasanya yaitu seperti sulit berkonsentrasi, tidak bisa bernafas, sulit makan, kulit berkeriat, gelisah, dan sakit kepala.

a. Kognitif

Aspek kognitif adalah respon stres yang dialami dengan munculnya pikiran-pikiran negatif yang muncul sehingga dapat menimbulkan kesulitan mengingat, kurang mampu menggunakan waktu dengan baik, dan sulit untuk konsentrasi.

b. Emosi

Aspek emosi adalah reaksi emosional terhadap stres akademik yang menimbulkan perasaan ingin menangis atau mengalami ketidakstabilan emosi, tidak dapat berfikir jernih, mengalami perasaan bersalah karena tidak cukup baik dalam mengerjakan tugas akademik .

c. Aspek perilaku

Aspek perilaku yaitu reaksi yang dianggap memiliki kaitan dengan munculnya stres akademik, sehingga menimbulkan perilaku yang berbeda, seperti contohnya tidak menghadiri pembelajaran, memisahkan diri dari orang lain, mudah tersinggung, merokok atau minum-minuman beralkohol (O. 2012)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gadzella (2004) aspek-aspek stres akademik yaitu sebagai berikut:

a. Stresor Akademik

Stresor akademik merupakan kejadian atau kondisi (stimulus) yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda dari rutinitas atau aktivitas sehari-hari. Aspek ini mencakup 5 indikator, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Berikut adalah penjelasannya:

1. Frustrasi

Muncul ketika individu merasa terhambat dalam mencapai tujuan akademiknya, misalnya gagal memperoleh nilai yang diharapkan atau kesulitan memahami materi pelajaran.

2. Konflik

Dialami ketika seseorang berada pada situasi yang menuntut pilihan sulit, seperti harus memilih antara belajar untuk ujian dengan menyelesaikan tugas lain yang juga mendesak.

3. Tekanan

Berasal dari tuntutan akademik yang tinggi, baik dari guru, orang tua,

maupun diri sendiri, seperti target prestasi, deadline tugas, atau persaingan dengan teman sebaya.

4. Perubahan

Mengacu pada penyesuaian diri terhadap kondisi baru dalam lingkungan akademik, misalnya perubahan metode pembelajaran, pergantian guru, atau perpindahan kelas.

5. Pemaksaan Diri Terjadi ketika individu memberikan tuntutan berlebih pada dirinya sendiri, seperti memaksakan belajar terus-menerus tanpa istirahat atau berusaha terlalu keras untuk selalu mendapatkan nilai terbaik.

b. Reaksi Terhadap Stresor Akademik

Dalam reaksi terhadap stresor akademik, Gadzella menyusuya menjadi 4 kategori reaksi, yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Berikut adalah penjelasannya :

1. Reaksi Fisik

Reaksi fisik muncul ketika tubuh merespons tekanan akademi secara biologis. Stres dapat memicu ketegangan otot, sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, berkeringat berlebihan, hingga masalah pencernaan. Hal ini terjadi karena aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan hormon stres seperti kortisol. Dengan kata lain, stres akademik tidak hanya berdampak pada pikiran, tetapi juga dapat menurunkan kondisi fisik mahasiswa/siswa.

2. Reaksi Emosi

Stres akademik sering memunculkan gejala emosional seperti rasa cemas, mudah marah, perasaan tertekan, frustrasi, hingga rendahnya rasa percaya diri. Reaksi emosi ini dapat mengganggu suasana hati sehingga individu lebih mudah tersinggung, mudah putus asa, dan mengalami perubahan perasaan yang drastis. Jika berlanjut, hal ini berisiko memengaruhi motivasi belajar dan relasi sosial dengan orang lain.

3. Reaksi Perilaku

Reaksi perilaku tampak dari tindakan nyata yang dilakukan individu ketika menghadapi stres akademik. Contohnya, menunda-nunda tugas (prokrastinasi), menghindari kegiatan belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga kebiasaan tidak sehat seperti merokok, makan berlebihan, atau begadang. Reaksi ini seringkali menjadi bentuk pelarian sementara, tetapi justru dapat memperburuk keadaan akademik.

4. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif berkaitan dengan cara individu memaknai dan menafsirkan stresor akademik yang dihadapinya. Misalnya, ketika menghadapi ujian, ada siswa yang menilai situasi tersebut sebagai tantangan untuk berkembang, sementara yang lain menganggapnya sebagai ancaman yang menakutkan. Persepsi ini sangat menentukan tingkat stres yang dialami, karena interpretasi negatif akan meningkatkan kecemasan, sedangkan penilaian positif cenderung mendorong strategi koping yang lebih adaptif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dilihat dari beberapa aspek yang mencerminkan pengalaman siswa dalam menghadapi tuntutan sekolah. Aspek-aspek tersebut meliputi:

1. Tekanan untuk berprestasi

Siswa kerap merasakan dorongan yang kuat untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, baik dari motivasi internal maupun ekspektasi eksternal seperti orang tua, guru, dan lingkungan sosial. Apabila tekanan tersebut dirasakan melebihi kapasitas siswa, maka dapat memunculkan perasaan tertekan dan menimbulkan stres.

2. Persepsi terhadap Beban Kerja dan Ujian

Padatnya jadwal pembelajaran, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta tuntutan menghadapi ujian menjadi sumber tekanan yang cukup dominan. Beban akademik yang dianggap terlalu berat sering kali

memunculkan kecemasan dan membuat siswa kesulitan menjaga keseimbangan dalam belajar.

3. Persepsi Diri

Cara siswa menilai kemampuan akademiknya berpengaruh besar terhadap tingkat stres yang dialami. Siswa yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, misalnya merasa kurang mampu atau tidak percaya diri, cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan siswa yang memiliki keyakinan positif terhadap kompetensi akademiknya.

4. Keterbatasan waktu

Adanya tenggat waktu dalam penyelesaian tugas maupun persiapan ujian sering menimbulkan tekanan tersendiri. Keterbatasan waktu membuat siswa merasa terburu-buru, sulit mengatur strategi belajar, dan pada akhirnya meningkatkan potensi timbulnya stres akademik.

Berdasarkan penelitian Busari (2011), (Gadzella 2004), dan (Bedewy & Gabriel, 2015) stres akademik dapat dipahami melalui tiga pendekatan, yaitu respons individu terhadap stres dan sumber pemicu stres itu sendiri. Busari mengelompokkan respons stres akademik ke dalam empat aspek utama, yakni fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Respons fisiologis mencakup gangguan pada fungsi tubuh seperti sakit kepala dan kesulitan tidur; aspek kognitif ditandai dengan munculnya pikiran negatif dan kesulitan berkonsentrasi; respons emosional ditunjukkan melalui ketidakstabilan emosi dan rasa bersalah; sementara respons perilaku terlihat dari perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau perilaku menyimpang. Di sisi lain, (Gadzella, 2004) menyoroti bahwa stres akademik timbul dari stresor akademik, yaitu situasi atau tuntutan yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan kondisi yang tidak biasa, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Selain itu, Gadzella juga mengkategorikan reaksi terhadap stres akademik ke dalam empat bentuk, yakni reaksi fisik, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif. Sedangkan menurut (Bedewy & Gabriel, 2015) stres akademik pada siswa muncul dari empat aspek

utama, yaitu tekanan untuk berprestasi, beban kerja dan ujian, persepsi diri, serta keterbatasan waktu, di mana keempatnya saling berkaitan dan berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami siswa dalam proses belajar. ketiga pendekatan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan hasil interaksi antara stimulus eksternal dan respon internal individu yang saling memengaruhi.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Berdasarkan penelitian Yusuf & Yusuf, (2020) berikut adalah factor-faktor stres akademik ialah:

a. *Self efficacy* (Keyakinan diri)

Salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (yusuf, 2020) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai seberapa baik kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Selain itu, hasil studi Utami (2015) menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada siswa. Dengan kata lain, siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah, sedangkan mereka yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami individu (Yusuf & Yusuf, 2020).

b. *Hardiness*

Hardiness juga termasuk dalam salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Kobasa (1979) mengungkapkan bahwa *hardiness* merupakan beberapa susunan karakteristik kepribadian yang membuat seseorang lebih mampu untuk menghadapi stres secara stabil, kuat, dan tenang. Oleh karena itu, siswa harus memiliki kepribadian yang tangguh dan

memiliki ketahanan akademik (*Ketahanan Akademik*) terhadap permasalahan yang dihadapi.

c. *Optimisme*

Optimisme adalah faktor lain yang mempengaruhi stres akademik. Menurut Seligman (2006), *optimisme* didefinisikan sebagai pandangan hidup yang positif, yang mencakup kemampuan untuk melihat hal-hal dari sisi baik, berpikir dengan sikap positif, serta memberikan makna yang konstruktif bagi diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Huan, Yeo, Ang, dan Chong (2006) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *optimisme* dan stres akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mathur dan Sharma (2015), yang mengindikasikan bahwa *optimisme* dan ketahanan berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik. Ini berarti bahwa individu yang memiliki tingkat *optimisme* yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah, sementara individu dengan tingkat *optimisme* yang rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *optimisme* memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami seseorang.

d. Motivasi berprestasi

Pada penelitian Mulya & Indrawati (2017) menunjukkan semakin tinggi motivasi berprestasi, maka akan semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, jika motivasi berprestasinya rendah, maka stres akademiknya akan meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi berprestasi yang tinggi diperlukan untuk membantu individu menghadapi tantangan dalam mencapai prestasi belajar.

e. Prokrastinasi

Pada penelitian Tice dan Baumeister (Deb, dkk., 2015) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Sehingga individu yang melakukan prokrastinasi akan cenderung tertekan akibat deadline, dan kemudian merasa stres.

f. Dukungan Sosial Orangtua

Dukungan sosial orangtua juga berperan penting dalam mengurangi stres akademik pada individu. Seperti pada (Risana & Kustanti, 2020) yang mengatakan bahwa dampak buruk stres dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial keluarga, seperti orangtua dan keluarga lainnya yang memberikan dukungan yang baik.

Berdasarkan penelitian lain faktor-faktor stres akademik Rahmayanty, dkk., (2023) adalah:

a. Faktor internal

1. Kesulitan Mengendalikan Pikiran, tidak mampu mengontrol pikiran yang memicu tekanan emosi
2. Sikap Pesimis, individu yang pesimis akan lebih mudah stres
3. Keyakinan Pribadi, cara seseorang dalam memahami situasi yang dipengaruhi oleh keyakinan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis jangka Panjang

b. Faktor eksternal

1. Beban Pikiran, Tuntutan akademik yang tinggi menjadi pemicu stres
2. Persaingan Orang Tua, tekanan dari orang tua yang sering membandingkan kemampuan prestasi anak
3. Tekanan Status Sosial, pandangan masyarakat yang lebih menghargai individu dengan pendidikan tinggi memberikan tekanan pada mereka yang belum berada pada posisi tersebut
4. Kesulitan Ekonomi, kondisi finansial yang kurang mendukung juga dapat meningkatkan stres akademik.

Berdasarkan berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab stres akademik terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor individual (internal) dan faktor lingkungan (eksternal). Faktor internal mencakup aspek-aspek psikologis dan kepribadian seperti *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, *motivasi berprestasi*, serta kecenderungan *prokrastinasi*. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy*, *hardiness*, dan *optimisme* yang tinggi cenderung lebih mampu

mengelola stres akademik, sedangkan yang memiliki motivasi rendah dan kebiasaan menunda pekerjaan cenderung mengalami stres lebih tinggi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan yang berasal dari luar diri individu, seperti beban akademik yang berat, tekanan dari orang tua, status sosial, serta kondisi ekonomi keluarga. Dukungan sosial, khususnya dari orang tua, juga terbukti memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif stres akademik. Dengan demikian, stres akademik merupakan hasil interaksi antara kondisi psikologis individu dan tekanan lingkungan, sehingga upaya untuk mengatasinya perlu dilakukan secara menyeluruh, baik melalui penguatan karakter pribadi maupun melalui dukungan sosial yang memadai.

6. Jenis-jenis penyebab stres akademik

Jenis-jenis penyebab stres akademik Suharsono & Anwar, (2020) sebagai berikut :

a. Tuntutan akademik

Tuntutan akademik dapat berupa banyaknya tugas sekolah dapat menjadi salah satu faktor terjadinya stres akademik. Tekanan ini muncul dikarenakan siswa harus memenuhi berbagai deadline dan standar nilai yang tinggi sehingga membuat mereka merasa terbebani.

b. Tuntutan kehidupan (akademik & non-akademik) yang seimbang

Tuntutan yang dihadapi individu dari berbagai aspek seperti tugas sekolah, ujian, dan kehidupan sosial. Ketidakseimbangan dalam mengelola waktu dapat meningkatkan potensi stres akademik.

c. Harapan orangtua yang tinggi

Harapan yang tinggi dari orangtua agar anaknya dapat memperoleh nilai yang tinggi dan masuk ke perguruan tinggi favorit juga dapat meningkatkan stres akademik.

d. Tuntutan untuk bersikap dewasa dan tanggung jawab

Individu yang dituntut untuk menunjukkan kedewasaan dalam menyelesaikan masalah tugas sekolah, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas pilihannya baik akademik maupun non-akademik.

7. Ciri-ciri stres akademik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dzulfikri & Affandi, (2023) menyebutkan ciri-ciri stres akademik yaitu:

- a. Secara emosional, siswa yang mengalami stres akademik akan cenderung merasa gelisah, cemas, sedih, atau bahkan depresi akibat tekanan atau tuntutan akademik.
- b. Secara Fisik, siswa yang mengalami stres akademik ditandai dengan gejala sakit kepala, pusing, gangguan pola tidur, atau kesulitan tidur nyenyak

B. Ketahanan Akademik

1. Pengertian Ketahanan Akademik

Ketahanan Akademik adalah konsep psikologis yang menggambarkan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang terkait dengan lingkungan akademik. Konsep ini mengacu pada sikap mental dan perilaku yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres dan kesulitan dengan cara yang konstruktif. Menurut Kobasa (Yusuf & Yusuf, 2020) kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

Ketahanan Akademik juga dapat diartikan sebagai suatu pola perilaku yang dapat membantu individu untuk mencegah situasi yang mengakibatkan stres. Ketahanan Akademik terdiri dari tiga komponen utama: kontrol, komitmen, dan tantangan. Kontrol mengacu pada keyakinan bahwa seseorang memiliki kendali terhadap hasil dari situasi yang dihadapinya. Komitmen merujuk pada keterlibatan yang mendalam dalam aktivitas dan tujuan yang penting. Tantangan menggambarkan pandangan bahwa perubahan dan

kesulitan adalah bagian alami dari kehidupan yang harus diterima dan diatasi (Deb, dkk., 2015).

Ketahanan Akademik juga dapat diartikan sebagai kepercayaan diri dan motivasi yang diperlukan untuk mengubah tantangan yang menekan menjadi suatu pertumbungan yang dapat menguntungkan dalam akademik. Oleh karena itu, *academic hardinnes* menjadi salah satu factor yang penting dalam mengelola tekanan akademik. Model *hardinesss* awalnya dikembangkan oleh Kobasa dalam konteks dunia kerja, tetapi konsep ini kemudian diterapkan pada lingkungan akademik. Maddi (2004) memperluas teori ini dengan menekankan bahwa *hardinesss* bukan hanya berfungsi sebagai faktor perlindungan terhadap stres, tetapi juga sebagai prediktor utama terhadap kesehatan mental dan kinerja individu. Dalam konteks akademik, *Ketahanan Akademik* membantu siswa untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun menghadapi tekanan yang tinggi.

2. Aspek- aspek **Ketahanan Akademik**

Aspek-aspek Ketahanan Akademik menurut Kobasa (Yuningsih & Nugraha, 2023) adalah:

a. Komitmen

Komitmen merupakan suatu kecenderungan untuk menyakini bahwa dirinya mampu mempengaruhi atau meyakini bahwa dirinya mampu mempengaruhi bermacam-macam peristiwa. Komitmen juga merupakan perilaku individu Ketika

b. Kontrol

Kontrol yaitu kecenderungan untuk meyakini bahwa dirinya mampu mempengaruhi bermacam-macam peristiwa yang tidak menentu dalam hidupnya. Selain itu, Kontrol juga merupakan suatu perilaku individu yang dapat menumbuhkan rasa berusaha untuk mengubah tekanan menjadi sebuah potensial.

c. *Chalange* / tantangan

Pada penelitian Banishek (Yuningsih & Nugraha, 2023) mengatakan bahwa Ketahanan Akademik yang tinggi mendorong siswa untuk dengan sengaja mencari kegiatan atau tugas yang sulit untuk mencapai pertumbuhan di masa depan. Hal tersebut dapat membuat siswa menjadi lebih kuat dan tidak mudah menyerah saat menghadapi situasi atau keadaan yang sulit dan kurang menyenangkan.

Benishek, dkk., (2005) mengembangkan instrumen Revised Ketahanan Akademik Scale (RAHS) yang mengadaptasi konsep hardiness dari Kobasa ke dalam konteks pendidikan. Mereka mengidentifikasi empat aspek utama *Ketahanan Akademik* sebagai berikut:

1. *Commitment* (Komitmen Akademik)

Komitmen merujuk pada tingkat keterlibatan dan dedikasi mahasiswa dalam aktivitas akademik. Individu dengan komitmen tinggi merasa bahwa kegiatan belajar bermakna dan layak diperjuangkan. Mereka memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas akademik serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.

2. *Control of Affect* (Kontrol terhadap Emosi)

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan reaksi emosional dalam menghadapi tekanan akademik, seperti rasa cemas, takut gagal, atau frustrasi. Kontrol emosi membantu mahasiswa tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tantangan akademik.

3. *Control of Effort* (Kontrol terhadap Usaha)

Menggambarkan sejauh mana individu mampu mengarahkan dan mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan akademik, meskipun menghadapi hambatan. Mahasiswa dengan kontrol usaha yang baik akan terus berusaha, memanfaatkan waktu, dan menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan.

4. *Challenge* (Tantangan)

Aspek tantangan menunjukkan bagaimana individu memandang kesulitan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai ancaman. Mahasiswa dengan sikap ini lebih fleksibel, terbuka terhadap perubahan, dan tidak takut mencoba hal baru.

Ketiga aspek *Ketahanan Akademik* tersebut dapat membantu siswa dalam mengelola stres akademik. Siswa dengan Tingkat Ketahanan Akademik yang tinggi akan lebih Tangguh, tidak mudah menyerah, dan mampu menghadapi situasi yang sulit. Aspek-aspek didalam kepribadian akademik akan membuat siswa memiliki kontrol terhadap masalah yang dihadapi, komitmen untuk tetap terlibat dalam pengerjaan tugas, juga memiliki anggapan bahwa sebuah masalah yang dialami sebagai sebuah tantangan bukanlah ancaman.

3. **Faktor Ketahanan Akademik**

Faktor Ketahanan Akademik menurut Rosyad, dkk., (2021):

a. Faktor internal

Faktor internal ini mencakup hal-hal yang berada dalam diri setiap individu. Seperti motivasi, keahlian, kepercayaan diri, minat, dan keyakinan individu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan pengaruh yang diperoleh individu dari luar. Seperti dukungan sosial teman dan keluarga, pola asuh orangtua, dan perbedaan jenis kelamin yang dapat mempengaruhi cara individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosyad, dkk., (2021) Ketahanan Akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek pribadi seperti motivasi, kepercayaan diri, minat, serta kemampuan individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi

dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman, pola asuh orangtua, serta faktor demografis seperti jenis kelamin yang turut membentuk respons individu terhadap tekanan akademik.

4. Ciri-ciri *Ketahanan Akademik* pada siswa

Menurut Benishek & Lopes (Muhammad, 2022) kematangan sikap *Ketahanan Akademik* pada siswa dapat dilihat dari karakteristik emosionalnya. Seperti *Commitment* yaitu kemampuan memperhatikan pekerjaan yang sulit, *Control* yaitu bersedia melakukan pengorbanan pribadi demi mencapai keunggulan akademik, dan *Challenge* yaitu gambaran mengenai kecenderungan untuk beralih dari orientasi berbasis prestasi kepada orientasi berbasis pembelajaran.

C. Hubungan Stres Akademik dengan *Ketahanan Akademik* pada Siswa SMA X

Stres akademik adalah kondisi tekanan fisik, psikologis, atau emosional yang dialami oleh siswa akibat berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan belajar. Tuntutan ini dapat berupa tekanan belajar, beban tugas, ekspektasi nilai, harapan dari orangtua, dan kesulitan mengelola waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik. Stres akademik sering kali ditandai dengan gangguan kognitif, emosi negatif, dan perubahan perilaku yang memengaruhi prestasi belajar siswa.

Ketahanan Akademik dapat memengaruhi tingkat stres akademik individu. Siswa yang memiliki tingkat *Ketahanan Akademik* tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih positif dan efektif, sehingga mereka lebih tahan terhadap stres. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *Ketahanan Akademik* rendah sering kali merasa kewalahan oleh tekanan akademik, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka.

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa dalam lingkungan pendidikan. Berbagai tekanan akademik, seperti

tuntutan tugas yang banyak, tenggat waktu yang ketat, dan harapan tinggi dari orang tua, dapat memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan fisik, emosional, dan kognitif siswa. Namun, tidak semua siswa merespon stres akademik dengan cara yang sama. Beberapa siswa dapat menghadapinya dengan lebih baik menggunakan faktor-faktor psikologis yang mendukung, salah satunya adalah Ketahanan Akademik. Dalam penelitian ini, Ketahanan Akademik mencakup karakteristik pribadi yang memungkinkan individu untuk tetap tangguh dan stabil meskipun menghadapi tekanan akademik yang besar. Komponen-komponen dalam Ketahanan Akademik, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan, membantu siswa untuk mengelola stres dengan cara yang lebih positif. Oleh karena itu, Ketahanan Akademik dapat membantu siswa untuk tetap fokus dan beradaptasi dengan situasi sulit, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres akademik.

D. Hipotesis Penelitian

Penelitian ini diharapkan permasalahan Ketahanan Akademik dengan stres akademik dapat diketahui keabsahannya. Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara ketahanan akademik (*Academic Hardiness*) dengan stres akademik (*Academic stress*)



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variable merupakan suatu atribut atau sifat dari orang, obyek atau suatu kegiatan yang mempunyai variasi tertentu untuk ditetapkan. Pada penelitian terdapat dua macam variabel, yaitu variabel *independent* (bebas) disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent* dan variabel *dependent* (terikat) yaitu variabel output, kriteria, konsekuen (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini kedua variabel tersebut, yaitu:

- a. Variabel bebas (X) : Ketahanan Akademik
- b. Variabel Tergantung (Y) : Stres akademik

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu dimensi yang diberikan pada variable dengan maksud menjelaskan arti atau justifikasi operasional yang diperlukan sehingga variable tersebut dapat diukur. Berikut adalah definisi operasional dari masing-masing variable penelitian :

1. Stres akademik

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, baik dari sekolah, lingkungan sosial, maupun harapan pribadi. Stres ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan berlebih terhadap nilai, ketakutan akan kegagalan, beban tugas yang menumpuk, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dan guru.

Dalam penelitian ini, stres akademik akan diukur berdasarkan beberapa indikator utama, yaitu tekanan terhadap performa akademik, pandangan terhadap beban akademik, persepsi diri, dan keterbatasan waktu. Stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kehidupan sosial siswa.

2. Ketahanan Akademik

Ketahanan Akademik adalah ketangguhan akademik yang mencerminkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan kesulitan dalam lingkungan pendidikan. Individu dengan tingkat Ketahanan Akademik yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap hambatan akademik, tetap gigih dalam mencapai tujuan belajar, serta mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi.

Konsep ini terdiri dari tiga aspek utama: *commitment*, *control*, dan *challenge*. *Commitment* mengacu pada sejauh mana siswa terlibat secara aktif dalam kegiatan akademik dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran. *Control* mencerminkan keyakinan siswa bahwa mereka memiliki kendali atas hasil akademik mereka, sehingga mereka lebih proaktif dalam mencari solusi saat menghadapi kesulitan. *Challenge* menunjukkan cara siswa memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman yang menghambat kemajuan mereka.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan elemen yang berada dalam suatu lingkup atau wilayah yang menjadi fokus generalisasi penelitian. Elemen-elemen tersebut dapat berupa individu, objek, peristiwa, atau hal lain yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai kriteria. Populasi ini dipilih karena dianggap relevan dan dapat memberikan informasi yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah, sehingga dari sanalah peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Teuku Umar Semarang kelas X dan XI tahun ajaran genap 2024/2025. Total populasi yang didapatkan adalah 498 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi SMA Teuku Umar Semarang Th ajaran 2024/2025

No.	Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
1.	X	5	160
2.	XI	5	174
3.	XII	5	164
Total		15	498

2. Sampel

Sugiyono (2011) sampel merupakan suatu bagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Selain itu, Sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi yang bertujuan untuk membuat kesimpulan terhadap populasi berdasarkan sampel yang representatif. Pada penelitian ini sampel yaitu dipilih secara random pada siswa aktif laki-laki dan perempuan SMA Teuku Umar Semarang kelas X dan XI.

3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

Sugiyono (2011) menyatakan bahwa teknik sampling adalah cara untuk menentukan sebagian individu dari suatu populasi yang dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang relevan dan valid. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*.

D. Metode Pengumpulan Data

Sugiyono (2011) menyatakan metode pengumpulan data adalah cara strategis dalam penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan sebuah data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa model skala linkert. Skala merupakan alat penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang harus dijawab atau dipilih oleh responden. Setiap item pada skala likert akan menjadi indikator untuk variabel-variabel tertentu yang dibedakan menjadi pertanyaan mendukung (*favorabel*) dan pertanyaan tidak mendukung (*unvaroable*)

dari indikator tersebut. Penelitian ini menggunakan skala yaitu *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* yang diadaptasi oleh (Kartika 2023) dan Skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)* yang disusun dan dikembangkan oleh Benishek (2005) dan di adaptasi oleh (Beno, dkk., 2022).

1. Skala stres akademik

Penyusunan Skala stres akademik menggunakan skala *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* menurut Bedewy dan Gabriel (2015) yang diadaptasi oleh (Kartika, 2023) dan dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 24 item yang dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa atau siswa terkait dengan aspek akademik. Skala penelitian ini dimodifikasi karena terdapat beberapa butir pertanyaan yang kurang sesuai dengan kondisi responden. Skala sebelumnya dirancang untuk mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini digunakan pada siswa SMA. Oleh karena itu, penyesuaian dilakukan agar butir pertanyaan lebih relevan dengan konteks, pengalaman, serta bahasa yang mudah dipahami oleh subjek penelitian. Alat ukur tersebut digunakan sebagai instrumen penelitian dengan judul “Pengaruh hardiness, higienitas tidur maladaptif, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap stres akademik mahasiswa perguruan tinggi di JABODETABEK”. Skala ini mengidentifikasi aspek penyebab stres akademik seperti tekanan terhadap performa akademik, persiapan terhadap beban kerja akademik, persepsi diri akademik, Keterbatasan waktu (Bedewy and Gabriel 2015).

Pada skala ini subjek diminta untuk meminta responden untuk menunjukkan sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan setiap pernyataan, yang dinilai pada skala Likert (misalnya, dari 1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju). Skor tertinggi dimulai dari 4 sampai 1 untuk aitem favourable sedangkan untuk unfavourable skornya yaitu 1 sampai 4.

Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Tekanan terhadap performa akademik	3	5	8
2.	Persiapan terhadap beban kerja akademik	2	4	6
3.	Persepsi diri akademik	3	2	5
4.	Keterbatasan waktu	2	3	5
Total		10	14	24

1. Skala Ketahanan Akademik

Penyusunan skala Ketahanan Akademik akan diukur menggunakan skala Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS) yang disusun dan dikembangkan oleh Benishek (2005) dan di adaptasi oleh (Beno et al. 2022) serta telah dimodifikasi oleh peneliti yang terdiri dari 28 aitem . Alat ukur tersebut digunakan sebagai instrumen penelitian dengan judul “Hubungan Self regulated dengan academic hardines pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi” dengan nilai reliabilitas sebesar 0,927 yang artinya skala tersebut reliabel.

Ketahanan Akademik ini dibentuk berdasarkan tiga indikator yang dikemukakan oleh (Daphna Ivanka Latisha and Djamhoer 2024) yaitu komitmen, tantangan, dan ketahanan. Deskripsi dari indikator-indikator tersebut diperluas dan digunakan sebagai landasan untuk menentukan item-item favorable dan unfavorable dalam skala Ketahanan Akademik yang dikembangkan dalam bentuk skala ini yaitu model likert dengan skor 1 sampai 4 dengan empat pilihan jawab yaitu sangat tidak setuju (STS) , tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS) dengan rincian skor untuk aitem favorable yaitu sebagai berikut: sangat tidak setuju (STS) : skor 1 , tidak setuju (TS) : skor 2, setuju (S) : skor 3, dan sangat setuju (SS).

Tabel 3. Skala *Academic Hardines*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Komitmen	3	2	5
2.	Tantangan	5	3	8
3.	<i>Control of affect</i>	6	3	9
4.	<i>Control of effort</i>	4	2	6
Total		18	10	28

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah suatu pengukuran keakuratan alat ukur. Validitas dapat menunjukkan sejauh mana alat tes atau skala akurat dan bisa digunakan sesuai dengan fungsinya. Alat tes atau skala yang bagus atau tinggi apabila memiliki hasil data yang akurat dapat disimpulkan bahwa variabel yang tepat atau sesuai dengan tujuan ukur.

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dapat dilihat dari kepantasan atau kerelevanan isi dari setiap pernyataan yang menjadi penjelasan indikator variabel yang diukur. Validitas penelitian ini dilakukan melalui *expert judgement* atau pengujian dari seorang ahli yang sesuai dengan bidang ini, yaitu Dosen Pembimbing dan peneliti.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merupakan kemampuan suatu butir soal untuk membedakan antara peserta yang memiliki tingkat atribut tinggi dengan yang rendah. Azwar (2012) menyatakan bahwa daya beda menunjukkan sejauh mana suatu aitem mampu membedakan individu yang memiliki karakteristik yang diukur dengan individu yang tidak memilikinya. Daya beda dihitung dengan teknik korelasi antara skor tiap item dengan skor total, yang dikenal sebagai korelasi item-total (r_{ix}). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus

Pearson Product Moment untuk mengukur daya beda setiap item. Aitem dengan nilai korelasi $r_{ix} \geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang baik dan layak dipertahankan dalam instrumen. Namun, jika jumlah item yang memenuhi kriteria tersebut terlalu sedikit, maka nilai batas minimum masih dapat diturunkan hingga $r_{ix} \geq 0,25$ dengan tetap mempertimbangkan substansi item tersebut.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana konsistensu dan kestabilan dari hasil pengukuran ketika proses pengukuran diulang oleh kelompok subjek yang sama. Reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas ketika berada kisaran 0 sampai 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin baik reliabilitasnya. Begitu sebaliknya semakin rendah mendekati 0, maka semakin rendah koefisiennya (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas dalam pengujian ini menggunakan *Cronbach's alpha* dengan bantuan program SPSS for Windows

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses pengolahan data yang telah terkumpul menjadi informasi yang bermakna, sehingga dapat digunakan untuk menarik kesimpulan atau menjawab pertanyaan penelitian. Teknik ini melibatkan langkah-langkah sistematis, termasuk pengorganisasian data, pengolahan data, dan interpretasi hasil, dengan tujuan mengungkap pola, hubungan, atau makna tertentu dalam data. (Azwar, 2012) Teknik analisis data person product moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara Ketahanan Akademik dengan stres akademik. Data yang diperoleh dari penyebaran skala serta pengujian hipotesis secara keseluruhan diolah dan diuji dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 27 for windows .



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kancan Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah usaha untuk mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan penelitian sehingga proses penelitian dapat berlangsung dengan optimal. Tahapan awal yang dilakukan yaitu melakukan observasi di lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang dipilih sesuai dengan karakteristik populasi, yaitu di SMA Teuku Umar Semarang yang berlokasi di Jalan Karangrejo Tengah IX No. 99, Karangrejo, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah.

SMA Teuku Umar Semarang atau yang biasa disingkat SMATUS merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas swasta yang berlokasi di Kota Semarang. SMA Teuku Umar Semarang memiliki Sekitar 15 Ruangan Termasuk Ruang Kepala Sekolah, Ruang TU, Ruang BK, Ruang kelas, Lapangan, Perpustakaan. Pembelajaran di SMATUS menempuh 2 semester.

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah survei pendahuluan atau wawancara. Survei ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa SMA Teuku Umar Semarang. Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap empat mahasiswa mengenai proses belajar mengajar yang siswa tempuh. Langkah tersebut dilakukan untuk dapat mengetahui jumlah populasi dan sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Penelitian memilih SMA Teuku Umar Semarang sebagai lokasi penelitian atas pertimbangan berikut:

- a. Penelitian terkait stres akademik dan akademik hardiness belum pernah dilakukan pada SMA Teuku Umar Semarang.
- b. Lokasi penelitian yang mudah dijangkau dan dapat diakses oleh peneliti sehingga proses perizinan, pelaksanaan observasi dan wawancara, dan pengambilan data mudah dilakukan.

- c. Jumlah dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat yang terdapat pada penelitian.

2. Persiapan dan pelaksanaan penelitian

Persiapan penelitian merupakan langkah yang dapat dilakukan untuk dapat menghindari kesalahan dalam proses penelitian yang memungkinkan dapat menghambat keberhasilan penelitian. Tahap yang dilakukan ini meliputi:

a. Persiapan perizinan

Tahap awal yang perlu dilakukan sebelum melaksanakan penelitian adalah membuat surat izin untuk penelitian. Peneliti menyampaikan surat izin kepada SMA Teuku Umar Semarang yang bertujuan untuk mendapatkan izin persetujuan untuk melaksanakan penelitian. Proses ini diawali dengan pengajuan permohonan surat izin peneliti kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, setelah melalui prosedur administrasi, izin penelitian diterbitkan dengan nomor surat 731 /C.1/Psi-SA/IV/2025. Surat izin tersebut kemudian ditujukan kepada Kepala Sekolah sebagai pihak yang berwenang memberikan persetujuan, setelah surat permohonan penelitian tersebut disetujui oleh pihak sekolah, peneliti selanjutnya diarahkan untuk berkoordinasi dengan Tata Usaha dan Guru Bimbingan Konseling untuk menyesuaikan jadwal peneliti dengan jadwal mata pelajaran Bimbingan Konseling (BK) sebagaimana terlihat pada tabel 4 :

Tabel 4. Tabel Persipan Penelitian

No.	Tanggal	Keperluan
	17 April 2025	Meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA untuk melakukan penelitian di SMA Teuku Umar Semarang
	22 April 2025	Mengirim surat izin penelitian di SMA Teuku Umar Semarang
	29 April-2 Mei 2025	Melakukan tryout skala penelitian di SMA Teuku Umar Semarang

b. Penyusunan alat ukur

Peran penting dalam penelitian yaitu menyusun alat ukur proses ini merupakan pengumpulan data yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel. Instrumen skala yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis sebagai instrumen yang meliputi serangkaian pernyataan yang disusun untuk mengetahui karakteristik psikologis tertentu. Skala ini dibuat berdasarkan pada aspek-aspek dari variabel penelitian yang telah diuraikan melalui aitem pertanyaan sederhana dan terstruktur. Peneliti perlu menyiapkan alat ukur sebelum melakukan pengukuran terhadap permasalahan yang ingin diteliti. Penelitian ini memakai dua macam skala sebagai instrumen pengukuran yaitu *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* dan Skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)*. Peneliti mengidentifikasi tujuan pengukuran, mencari, dan membandingkan alat ukur yang relevan, kemudian akhirnya menemukan alat ukur yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)*

Skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)* skala ini telah dikembangkan oleh Benishek (2005) dan di adaptasi oleh (Beno dkk., 2022) serta telah dimodifikasi oleh peneliti. *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)* memiliki 28 aitem yang mencakup tiga aspek yaitu komitmen, tantangan, effort. Setiap aspek mencakup beberapa aitem pertanyaan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). sebaran aitem skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)* sebagai berikut:

2. Skala *Perception of Academic Stress Scale (PASS)*

Skala *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Skala ini menurut Bedewy dan Gabriel (2015) yang diadaptasi oleh (Kartika 2023) dan dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 24 item yang dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa atau siswa terkait dengan aspek akademik.

3. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian terhadap instrumen penelitian merupakan langkah yang sangat penting yang harus dilakukan oleh peneliti untuk mengevaluasi ketepatan serta kemampuan aitem dalam membedakan karakteristik yang diukur. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang diperlukan sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 April -2 Mei 2025 di SMA Teuku Umar Semarang skala tryout dibagikan secara langsung dalam bentuk google form kepada siswa kelas XI. Pelaksanaan uji coba tersebut peneliti berhasil mengumpulkan data dari 93 responden yang telah bersedia mengisi skala. Langkah selanjutnya adalah memberi skor pada data yang telah diperoleh sehingga dapat dianalisis untuk menentukan aitem yang layak untuk digunakan dalam penelitian, sementara aitem yang tidak layak memenuhi kriteria akan dievaluasi lebih lanjut. Aitem dengan daya beda tinggi maka dapat dikatakan aitem tersebut layak untuk digunakan sedangkan aitem dengan daya beda rendah akan dieliminasi dan tidak dimasukkan dalam penelitian. Proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 25.0 *for windows* untuk mengestimasi reliabilitas dan indeks daya beda item.

3. Uji daya beda dan estimasi reliabilitas alat ukur

Pengujian daya beda aitem dilakukan setelah instrumen diisi oleh subjek penelitian untuk menilai daya beda setiap aitem. Pemilihan aitem dilakukan berdasarkan nilai korelasi aitem dan total skor, dengan batas nilai yang umum

digunakan yaitu $>0,30$. Uji daya beda bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir dalam instrumen mampu membedakan antara responden yang memiliki tingkat konstruk psikologis tinggi dan rendah. Butir dikatakan memiliki daya beda baik apabila mampu mengklasifikasikan individu berdasarkan perbedaan skor secara konsisten.

Estimasi reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur memberikan hasil yang konsisten dan stabil jika digunakan berulang kali dalam kondisi yang serupa. Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

Instrumen dinyatakan reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha minimal 0,7. Nilai ini menunjukkan bahwa butir-butir dalam skala memiliki konsistensi internal yang memadai (Azwar, 2017).

Tabel 5. Daya Beda Aitem Skala *Perception of Academic Stress Scale (PASS)*

No.	Aspek	Aitem		Daya beda tinggi	Daya beda rendah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1.	<i>Pressure to performce</i>	19*,20,21	1*,2*,4,12,17	5	3
2.	<i>Perception of workload</i>	22,23	6,7,10,18	6	-
3.	<i>Selfperception</i>	13,14,15	16,24	5	-
4.	<i>Time resit</i>	5*,9*	3,8,11	3	2
	Total	10	14	19	5

Ket: (*) Aitem Dengan Daya Rendah

Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)*

No	Aspek	Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Komitmen	6,8,13	20*,21	4	1
2.	Tantangan	5*,9,11,12,14	22*,23*,24*	4	4
3.	<i>Control of effort</i>	4,7,15,16,18,19	3*,25,26	8	1
		1*,2*,10,17	27*,28	3	3
4.	<i>Control of affect</i>				
	Total	18	10	19	9

Keterangan: nomor yang berada dalam tanda(...) adalah nomor baru

Tabel 7. Sebaran Aitem Baru Skala *Revised Ketahanan Akademik scale (R-AHS)*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Komitmen	6(2),8(4),13(9)	21(16)	4
2.	Tantangan	9(5),11(7),12(8),14(10)		4
3.	<i>Control of effort</i>	4(1),7(3),15(11),16(12),18(14)	25(17),26(18)	8
4.	<i>Control of affect</i>	,19(15) 10(6),17(13)	28(19)	3
	Total	15	4	19

Tabel 8. Sebaran Aitem Baru Skala *Perception of Academic Stres Scale (PASS)*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Presure to perfomce</i>	20(15),21(16)	4(2),12(8),17(13)	5
2.	<i>Perception of woarkload</i>	22(17),23(18)	6(3),7(4),10(6),18(14)	6
3.	<i>Self Perception</i>	13(9),14(10),15(11)	16(12),24(19)	5
4.	<i>Time resit</i>		3(1),8(5),11(7)	3
	Total	7	12	19

2. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 April-2 Mei 2025 penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan google form pada siswa kelas X yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian. Skala yang sudah dijawab oleh responden kemudian diberikan skor dengan ketentuan yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya dan dianalisis menggunakan SPSS

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data lanjutan dilakukan setelah semua data penelitian berhasil dikumpulkan, proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi-asumsi *statistic* yang diperlukan sebelum

melakukan analisis lebih lanjut. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Asumsi

Tahap penting dalam sebuah penelitian adalah uji asumsi, uji asumsi adalah tahap yang digunakan dalam penelitian sebelum melaksanakan analisis data. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan sesuai dengan kriteria statistik tertentu sehingga hasil analisis menjadi valid dan bisa diinterpretasikan dengan baik. Uji asumsi dalam penelitian ini mencakup beberapa tahapan yaitu uji normalitas dan uji linearitas yang diterapkan pada masing-masing variabel yang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak normal. Uji normalitas dilakukan untuk menilai distribusi skor ketahanan akademik dan stres akademik dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.0. Data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal apabila nilai signifikansinya $> 0,05$ sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dianggap tidak terdistribusi dengan normal. Hasil uji normalitas dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 :

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std.Deviasi	Ks-Z	Sig.	P	Ket
Ketahanan Akademik	53,19	5,761	0,123	0,001	$< 0,05$	Tidak Normal
Stres Akademik	48,82	6,36	0,063	0,200	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis uji normalitas yang dilakukan terhadap dua variabel yang diteliti menunjukkan bahwa terdapat satu variabel yang memiliki tingkat signifikansi $p > 0,05$ sementara terdapat satu variabel yang memiliki tingkat signifikansi $p < 0,05$ dari hasil uji normalitas ini maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk variabel stres akademik terdistribusi dengan

normal, sedangkan untuk variabel ketahanan akademik data tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan tahap penting dalam penelitian untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel-variabel yang dianalisis. Analisis linearitas antar variabel dilakukan berdasarkan pada nilai *Linierity*. dengan ketentuan bahwa jika nilai *Linierity* $p < 0,05$ maka hubungan antar variabel dianggap linear secara signifikan, sebaliknya jika nilai *Linierity* $p > 0,05$ maka hubungan antar variabel tidak bersifat linear secara signifikan. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) dengan tujuan untuk memastikan keakuratan hasil analisis.

Hasil uji linearitas pada hubungan ketahanan akademik dengan stres akademik menunjukkan nilai koefisien Flinear sebesar 13,594 dengan taraf signifikansi $p = 0,317$ ($p > 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara hubungan ketahanan akademik dengan stres akademik. Hasil uji linearitas dapat dilihat dalam tabel 10 :

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Flinear	Sig.	P	Ket.
Ketahanan Akademik dengan Stres Akademik	13,594	<.001	< 0,05	Linear

2. Uji Hipotesis

Uji *korelasi pearson product moment* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Ketahanan Akademik dengan stres akademik pada siswa. diperoleh nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) antara *Ketahanan Akademik* dan *stres akademik* sebesar 0,342 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$.

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Ketahanan*

Akademik dan *stres akademik* pada taraf signifikansi 1%. Arah hubungan positif (+) menunjukkan bahwa semakin tinggi *Ketahanan Akademik* cenderung diikuti oleh semakin tinggi *stres akademik*, atau sebaliknya.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,342 menunjukkan tingkat hubungan yang berada pada kategori sedang (moderate correlation). Dengan demikian, *Ketahanan Akademik* memiliki kontribusi yang cukup berarti terhadap perubahan tingkat *stres akademik*, meskipun bukan merupakan faktor penentu tunggal.

Deskripsi Hasil Penelitian

Penyajian deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk menggambarkan mengenai skor yang diperoleh subjek dari hasil pengukuran sekaligus memberikan penjelasan karakteristik subjek berdasarkan atribut yang diteliti. Pengelompokan subjek pada penelitian ini dilakukan dengan memakai model distribusi normal yang berfungsi untuk mengelompokkan subjek pada tingkatan tertentu dalam setiap variabel yang dianalisis. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih statis terhadap data yang diperoleh. Berikut merupakan norma variabel yang dipakai dalam penelitian ini :

Tabel 11. Kriteria Norma Kategorisasi

Rentan Skor	Kategori
$x > \mu + 1.5\sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5\sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma \leq x \leq \mu - 0.5\sigma$	Rendah
$x < \mu - 1.5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :

x: Skor yang diperoleh

μ : *Mean* Hipotetik

σ : Standar Deviasi Hipotetik

Tinggi rendahnya tingkat stres akademik dan ketahanan akademik dapat diketahui dari kategori skor yang diperoleh responden pada skala stres akademik

dan ketahanan akademik terdapat lima kategori yang digunakan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik terdiri dari aitem dimana setiap aitem masing-masing diberi skor dalam rentan 1 sampai 4. Skor minimal atau skor total terendah yang diperoleh oleh subjek sebesar 19 dihitung dari (19×1) sedangkan skor tertinggi yang diperoleh subjek sebesar 76 dari (19×4) . Rentang skor hipotetik skala ini adalah 57 dari $(76-19)$. Standar deviasi hipotetik yang dihitung dengan membagi selisih antara skor maksimum dan skor minimum dengan enam $((76-19):6) = 9,5$. *Mean* hipotetik diperoleh dengan menghitung rata-rata antara skor maksimal ditambah skor minimal $((76+19):2) = 47,5$.

Hasil penelitian deskripsi skor empirik skala stres akademik diperoleh nilai skor terendah sebesar 36, nilai skor tertinggi sebesar 67, dengan rentang skor sebesar 31. Nilai *mean* empirik yang diperoleh adalah 49 sementara standar deviasi empiriknya sebesar 6,400. Berikut adalah deskripsi lebih lanjut mengenai distribusi skor skala stres akademik :

Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	19
Skor Maksimum	67	76
<i>Mean</i> (M)	49	47,5
Standar Deviasi (SD)	6,400	9,5

Berdasarkan nilai *mean* empirik yang diperoleh dalam norma kategorisasi distribusi kelompok subjek, dapat disimpulkan bahwa skor subjek berada dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 49 untuk memahami karakteristik stres akademik secara menyeluruh, analisis data dilakukan dengan mengacu pada norma kategorisasi yang telah ditetapkan. Berikut adalah deskripsi lengkap mengenai distribusi data variabel stres akademik berdasarkan norma :

Tabel 13. Kategori Skala Stres Akademik

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
-------	----------	--------	------------

$X > 61,75$	Sangat Tinggi	4	3,96%
$53 \leq X \leq 61,75$	Tinggi	25	24,75%
$42 \leq X \leq 53$	Sedang	61	60,40%
$33,25 \leq X \leq 42$	Rendah	11	10,89%
$X < 33,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		101	100%

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa kategori sedang terdapat 61 siswa (60,40%), sedangkan kategori rendah terdapat 11 siswa (10,89%) . Kemudian, kategori tinggi terdapat 25 siswa (24,75%) dan 4 siswa (3,96%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki skor stres akademik yang berada dalam kategori sedang dengan kata lain siswa SMA X di Kota Semarang menunjukkan kecenderungan yang cukup sedang dalam stres akademik. Destribusi skor ini dapat dilihat lebih rinci dalam bentuk gambar norma stres akademik.

Gambar 1. Rentang Angka Skala Stres Akademik



2. Deskripsi Data Skor Ketahanan Akademik

Skala ketahanan akademik terdiri dari 19 aitem dimana setiap aitem masing-masing diberi skor dalam rentan 1 sampai 4. Skor minimal atau skor total terendah yang diperoleh oleh subjek sebesar 19 dihitung dari (19×1) sedangkan skor tertinggi yang diperoleh subjek sebesar 76 dari (19×4) . Rentang skor hipotetik skala ini adalah 57 dari $(76-19)$. Standar deviasi hipotetik yang dihitung dengan membagi selisih antara skor maksimum dan skor minimum dengan enam $((76-19):6) = 9,5$. *Mean* hipotetik diperoleh dengan menghitung rata-rata antara skor maksimal ditambah skor minimal $((76+19):2) = 47,5$

Hasil penelitian deskripsi skor empirik skala stres akademik diperoleh nilai skor terendah sebesar 35, nilai skor tertinggi sebesar 67, dengan rentang skor sebesar 32. Nilai *mean* empirik yang diperoleh adalah 52 sementara standar

deviasi empiriknya sebesar 5,791. Berikut adalah deskripsi lebih lanjut mengenai distribusi skor skala ketahanan akademik :

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Ketahanan Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	35	19
Skor Maksimum	67	76
<i>Mean</i> (M)	52	70
Standar Deviasi (SD)	5,791	14

Berdasarkan nilai *mean* empirik yang diperoleh dalam norma kategorisasi distribusi kelompok subjek, dapat disimpulkan bahwa skor subjek berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 52 untuk memahami karakteristik ketahanan akademik secara menyeluruh, analisis data dilakukan dengan mengacu pada norma kategorisasi yang telah ditetapkan. Berikut adalah deskripsi lengkap mengenai distribusi data variabel ketahanan akademik berdasarkan norma :

Tabel 15. Kategori Skala Ketahanan Akademik

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$X > 61,75$	Sangat Tinggi	7	6,93%
$53 \leq X \leq 61,75$	Tinggi	41	40,59%
$42 \leq X \leq 53$	Sedang	51	50,50%
$33,25 \leq X \leq 42,0$	Rendah	2	1,98%
$X < 33,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		101	100%

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa kategori sedang terdapat 51 siswa (50,50%), sedangkan kategori rendah terdapat 2 siswa (1,98%) sementara pada kategori sangat rendah tidak terdapat siswa, 41 siswa(40,59) yang masuk dalam kategori tinggi, 7 siswa (6,93%) dengan kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki skor ketahanan akademik yang berada dalam kategori sedang dengan kata lain siswa SMA X di Kota Semarang menunjukkan kecenderungan yang cukup sedang dalam

ketahanan akademik. Destribusi skor ini dapat dilihat lebih rinci dalam bentuk gambar norma ketahanan akademik.

Gambar 2. Rentang Angka Skala Ketahanan Akademik

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
19	33.25	42	53	61.75	76

C. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik seperti beban tugas, tekanan ujian, harapan dari orang tua, serta manajemen waktu yang kurang efektif menjadi faktor-faktor utama pemicu stres. Responden yang mengalami stres akademik tinggi umumnya mengaku sering merasa cemas sebelum ujian, kurang tidur, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), bahwa stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Dengan kata lain, saat mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar atau harapan yang dibebankan pada dirinya, maka stres akademik cenderung meningkat.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa ketahanan akademik (*academic hardiness*) memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Mahasiswa atau siswa yang memiliki tingkat ketahanan akademik tinggi mampu memandang tuntutan akademik bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat memperkaya pengalaman belajar. Hal ini sejalan dengan konsep *hardiness* yang dikemukakan Kobasa (1979), yang terdiri dari tiga aspek utama yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*.

- *Commitment* membuat individu tetap terikat dengan tujuan akademiknya, sehingga meskipun menghadapi kesulitan, mereka tetap berusaha untuk menyelesaikan tugas secara konsisten.

- Control memberikan keyakinan bahwa individu memiliki kendali atas situasi yang dihadapinya, sehingga tidak mudah merasa putus asa ketika berhadapan dengan tekanan.
- Challenge memungkinkan individu untuk melihat perubahan dan hambatan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai hambatan yang melemahkan.

Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan ketahanan akademik tinggi menunjukkan sikap lebih optimis, kemampuan regulasi diri yang lebih baik, serta strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, ketahanan akademik berfungsi sebagai buffer atau pelindung yang mampu menurunkan tingkat stres akademik.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa individu dengan hardiness tinggi lebih tahan terhadap stres karena mereka cenderung menafsirkan situasi menekan sebagai peluang pertumbuhan (Maddi, 2002). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketahanan akademik bukan hanya menurunkan stres akademik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan pola pikir positif terhadap tekanan akademik yang dihadapi.

Variabel ketahanan akademik (*Ketahanan Akademik*) ini secara simultan memberikan sumbangan efektif total sebesar 34,2% terhadap stres akademik dengan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,342 ini menunjukkan bahwa sekitar 65,8% dari variasi stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain.

D. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang meliputi :

- a. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan subjek yang digunakan. Peneliti tidak dapat melibatkan seluruh populasi siswa kelas X dan XI sebagai sampel karena adanya keterlibatan kelas-kelas tersebut dalam penelitian dari pihak universitas lain. Hal ini mengharuskan pembagian satu

kelas untuk dua penelitian berbeda, yang dapat mempengaruhi fokus dan konsentrasi siswa dalam mengisi instrumen serta berpotensi menimbulkan efek bias dalam pengisian data. Selain itu, pembagian subjek dalam kelas yang sama juga dapat mempengaruhi homogenitas karakteristik kelompok, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap generalisasi hasil penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian, ditemukan bahwa ada hubungan antara academic hardines dengan stres akademik dengan kontribusi sebesar 34,2% terhadap stres akademik dengan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,342 ini menunjukkan bahwa sekitar 65,8% dari variasi stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara ketahanan akademik dengan stres akademik SMA X di Kota Semarang sehingga hipotesis pertama dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, uji hipotesis, pembahasan dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswi

Siswi diharapkan dapat mengontrol stres akademik melalui pengelolaan waktu yang digunakan dalam belajar mengajar serta diharapkan dapat menggunakan planner 2 kolom yang berisi target harian & evaluasi singkat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel bebas lebih beragam, agar dapat mengetahui berbagai faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, contohnya seperti dukungan sosial, strategi coping, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Intan Maharani, Istiharoh Istiharoh, and Pramasheila Arinda Putri. (2023). "Program P5 Sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka: Faktor Penghambat Dan Upayanya." *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora* 1(2):176–87. doi: 10.59024/atmosfer.v1i2.153.
- Arsy, Wingki Mulia, and Fitri Annisa. (2022). "Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* 6(1):68–74.
- Aulia, Novia Betty. 2019. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 7 Semarang." *Universitas Negeri Semarang*.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. (2020). "Stress Akademik Akibat Covid-19." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5(2):95. doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, and Nikmarijal. (2017). "Konsep Stres Akademik Konseling Dan Pendidikan." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5(3):143–48.
- Bedewy, Dalia, and Adel Gabriel. (2015). "Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale." *Health Psychology Open* 2(2). doi: 10.1177/2055102915596714.
- Benishek, Lois A., Jill M. Feldman, R. Wolf Shipon, Stacy D. Mecham, and Frederick G. Lopez. (2005). "Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale." *Journal of Career Assessment* 13(1):59–76. doi: 10.1177/1069072704270274.
- Beno, J., A. .. Silen, and M. Yanti. (2022). *Hubungan Self Regulated Dengan Academic Hardines Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menempuh Skripsi*. Vol. 33.
- Daphna Ivanka Latisha, and Temi Damayanti Djamhoer. (2024). "Academic Hardiness: Studi Literatur." *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4(1):590–96. doi: 10.29313/bcsps.v4i1.10158.
- Deb, Sibnath, Esben Strodl, and Jiandong Sun. (2015). "Academic Stress , Parental Pressure , Anxiety and Mental Health among Indian High School Students." (January 2016). doi: 10.5923/j.ijpbs.20150501.04.
- Dr. SUGIONO. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Vol. 11.
- Dzulfikri, Muhammad Ilham, and Ghozali Rusyid Affandi. (2023). "The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo." *Psikologia : Jurnal Psikologi* 10(2):1–8. doi: 10.21070/psikologia.v10i0.1711.

- Gadzella, Bernadette M. (2004). "Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies." *Psychological Reports* 94(2):562–64. doi: 10.2466/pr0.94.2.562-564.
- Handara, Mukhammad Febriyano, and Diana Tien Irafahmi. (2022). "Hardiness, Social Support, and Academic Stress of Students Working on Bachelor's Thesis during the Pandemic." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 11(4):766. doi: 10.12928/jehcp.v11i4.24382.
- Kartika, Valda Dwi. (2023). "Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Sisi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan." universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta.
- Mufidah, Nur Laili, and Usmi Karyani. (2021). "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Universitas Islam Indonesia*. Diakses Dari [https](https://www.jurnal.uin-suka.ac.id/index.php/juii)
- Muhammad, Fadhil. 2022. "Gambaran Karakteristik Academic Hardiness Siswa Suku Jawa Dan Tionghoa Di Kota Medan." *Jurnal Bimbingan Konseling* 7(2):62–70.
- Mulya, Hantoro Adhi, and Endang Sri Indrawati. (2017). "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal EMPATI* 5(2):296–302.
- O., Busari A. (2012). "Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students." *International Journal of Humanities and Social Science* 2(14):138–46.
- Rahmayanty, Dinny, Nur Hasanah Harahap, Uswatun Dwi Hasanah, Yodia Setiawati, and Zuherni Rahma. (2023). "Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 05(01):147–65.
- Risana, Intan Wientya, and Erin Ratna Kustanti. (2020). "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro." *Jurnal EMPATI* 9(5):370–74. doi: 10.14710/empati.2020.29255.
- Rosanti, Purwanti, and Luhur Wicaksono. (2022). "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 11(9):1576–83. doi: 10.26418/jppk.v11i9.58102.
- Safira, Livia, and Maria Theresia Sri Hartati. (2021). "Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)." *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8(1):125–36. doi: 10.26877/empati.v8i1.7909.
- Sons, John wiley &. (2015). *Health Psychology*. Seventh Ed. United States of

America.

Suci, Rahma Dina, and Ifdil Ifdil. (2023). "Hubungan Academic Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa." *Journal IICET* 4(1):55–59.

Waluyan, V., E. Setianingsih, and S. Saptariningsih. (2023). "The Correlation Between Mental Health Conditions And Academic Resilience of 10th Grade Students of SMA Negeri 6 Semarang in 2023." *137-Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 12(1):137–48.

Yafi Sabila Rosyad, Setya Retno Wulandari, Istichomah, Rika Monika, and Dewi Mekar Sari &. Ayu Devita Citra Dewi Anisa Febristi. (2021). "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Orang Tua Dan Anak." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17(1):42–47. doi: 10.26753/jikk.v17i1.530.

Yuningsih, Tri, and Sumedi P. Nugraha. (2023). "Academic Hardiness Sebagai Mediator Untuk Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Distress Pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4(2):102. doi: 10.29103/jpt.v4i2.10206.

Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf.(2020). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13(02):235–39. doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.

