

## Academic Hardiness Tinjauan Dari Jenis Kelamin dan Usia Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Semarang

Arnika Dewi Larasati Ayuningtias<sup>a,1</sup>, Endang Rifani<sup>b,2,\*</sup>

<sup>a</sup> SMAN 5 Semarang, Jl. Pemuda No 143, Semarang 50132, Jawa Tengah

<sup>b</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali, Jl. Kemerdekaan Barat No.17 Gligir Kesugihan, Cilacap 53274, Jawa Tengah

<sup>1</sup> [arnika.dewi@sman5semarang.sch.id](mailto:arnika.dewi@sman5semarang.sch.id) ; <sup>2</sup> [endangrifani0@gmail.com](mailto:endangrifani0@gmail.com) \*

\* Corresponding Author



Received 2022- 11- 30; accepted 2022- 12- 11; published 2022- 12- 31

### ABSTRAK

*Academic hardiness* memiliki peranan penting bagi siswa sekolah dalam proses belajar dan berkegiatan disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *academic hardiness* siswa sekolah menengah atas di kota semarang. responden dari penelitian ini berjumlah 1185 siswa dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. penelitian ini berfokus pada perbedaan tingkat *academic hardiness* yang ditinjau dari jenis kelamin dan usia. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni *Revised Academic Hardiness Scale* (RAHS), melalui proses adaptasi. teknik analisis data menggunakan deskriptif analisis dan *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA) menggunakan *statistical product and services solution* (SPSS) versi 21. hasil penelitian menunjukkan tingkat *academic hardiness* siswa sebagian besar ada pada kategori tinggi, dan terdapat perbedaan tingkat *academic hardiness* siswa dari jenis kelamin dan usia.

### ABSTRACT

*Academic hardiness* has an important role for school students in the learning process and activities at school. This study aims to determine the level of *academic hardiness* of high school students in the city of Semarang. Respondents from this study amounted to 1185 students with male and female gender. This study focuses on differences in the level of *academic hardiness* in terms of gender and age. The scale used in this study is the *Revised Academic Hardiness Scale* (RAHS), through an adaptation process. Data analysis techniques used descriptive analysis and *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA) using *statistical product and services solution* (SPSS) version 21. The results showed that most of the students' *academic hardiness* levels were in the high category, and there were differences in students' *academic hardiness* levels from gender and age.

### KATA KUNCI

*Academic Hardiness*  
Bimbingan Konseling  
Siswa Sekolah

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## 1. Pendahuluan

Di sekolah, semua siswa memiliki kewajiban mengikuti semua kegiatan belajar, mengerjakan tugas, ujian, bersosialisasi, menaati peraturan, dan sebagainya. Berbagai tuntutan yang dialami siswa menimbulkan stress dalam hal akademik. Adapun penyebab siswa mengalami stres akademik menjelang ujian kenaikan kelas sebagian besar adalah karena masih ada beberapa materi yang belum dimengerti, rasa takut jika nilai tidak sesuai dengan yang diharapkan dan hampir semua siswa takut tidak dapat naik kelas dengan standar yang tinggi (Suyono, 2016). Hal ini tentu merugikan siswa itu sendiri dalam proses studi yang sedang dilakukan.

Faktor lain penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017 dalam Barseli & Ifdil, 2017). Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah tekanan untuk berprestasi tinggi.

Tuntutan untuk berprestasi dari berbagai pihak, misalnya orangtua, guru dan teman sebayanya dapat dirasakan sebagai tekanan bagi beberapa siswa. Bagi siswa yang merasa bahwa tuntutan itu sebagai tekanan tentu akan mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya di level yang tinggi. Hal ini akan menjadi beban bagi siswa untuk berprestasi di sekolah. (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018). Siswa dengan kondisi beban mental yang terganggu dapat memberikan dampak negatif terhadap keberhasilan belajar, sehingga siswa perlu memiliki kesadaran untuk dapat mengelola diri dalam kondisi stress.

Agar dapat bertahan dalam situasi stres, individu perlu mempertahankan tiga sikap kritis: komitmen, kontrol, dan tantangan (3C). Individu yang memiliki komitmen berarti individu dengan aspirasi yang kuat melibatkan diri dalam berbagai kegiatan. Individu dengan komitmen tinggi akan memilih untuk melibatkan diri (bukan menghindari), mempersepsikan situasi yang dialami sebagai sesuatu yang menggairahkan, bermakna, dan berharga. Individu dengan kontrol mencerminkan individu yang ingin melibatkan diri secara terus-menerus dan tidak bergantung pada manfaat dari hasil, tetapi mereka fokus pada menghadapi kesulitan dan tekanan berat. Individu yang tangguh akan mengendalikan setiap peristiwa yang dialami sebagai jawaban yang akan dijalaninya. Individu dengan tantangan merasa bahwa hidup tidak mudah untuk diprediksi, sehingga berbagai perubahan dalam hidup akan memfasilitasi perkembangan pribadi seseorang (Maddi et al., 2009 dalam Wardani, 2020). Dalam psikologis hal ini disebut dengan *hardiness*.

*Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek stres yang dialami, *hardiness* juga akan memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dihadapi. *Hardiness* dalam hal akademik dikenal dengan *academic hardiness* atau ketangguhan akademik. Seseorang dengan *academic hardiness* memiliki kesediaan untuk merasa tertantang untuk berprestasi, berkomitmen dalam kegiatan akademik, dan menganggap bahwa mereka memiliki kontrol atas kerja dan hasil mereka (Nurhikma & Nuqul, 2020). Adapun fungsi dari *hardiness* dalam diri individu yakni; membantu individu dalam proses beradaptasi; memiliki toleransi terhadap frustrasi; mengurangi akibat buruk dari stress; mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*; mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan; meningkatkan ketahanan diri terhadap stress; membantu individu memiliki kesempatan lebih jernih dalam mengambil keputusan (Kobassa, Maddi, & Khan, 1982). *academic hardiness* adalah sifat kepribadian siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kejadian menekan yang berkaitan dengan akademik dengan aspek penilaian kognitif komitmen, kontrol dan tantangan.

Namun berdasarkan hasil survey sebelumnya yang dilakukan oleh Zamroni (2013) menemukan bahwa sejumlah 149 siswa memiliki tingkat *academic hardiness* yang rendah, dari hasil survey yang dilakukan diketahui bahwa lebih besar dari 50% siswa mengaku beban tugas akademik yang menyebabkan siswa memiliki *academic hardiness* rendah, dan sebagian yang lain akibat kurangnya interaksi sosial dan persoalan deadline tugas.

Penelitian yang dilakukan Hidayat, Herlina, & Damaianti (2018) mengungkapkan semakin tinggi kepribadian *hardiness* yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku mencontek yang dilakukan. Hal tersebut melekat pada diri siswa dalam menghadapi berbagai tugas yang dimiliki serta akan membuat siswa dapat menghadapi berbagai rintangan dan menjadikan kesulitan sebagai tantangan baik kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah sehingga siswa dapat mampu menyelesaikan segala tugasnya. Temuan ini memperkuat pentingnya *hardiness* sebagai faktor pemecahan masalah dan stres. Dalam akademik siswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan memiliki motivasi untuk belajar keras dan memiliki komitmen untuk terlibat di kelas dibandingkan siswa yang memiliki *hardiness* yang rendah.

Penelitian yang dilakukan (Abdollahi, Carlbring, Vaez, & Ghahfarokhi, 2018) mengungkapkan *academic hardiness* dapat dianggap sebagai faktor penyangga yang dapat mengurangi kemungkinan kecemasan ujian bagi siswa. Dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* sangat diperlukan siswa dalam menghadapi stres serta sebagai faktor penting dalam pemecahan masalah dan segala tantangan yang dialami siswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya tentang hubungan *academic hardiness* dengan faktor lain, penelitian ini berfokus pada tingkat *academic hardiness*, yang ditinjau dari jenis kelamin dan usia. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat *academic hardiness* siswa ditinjau dari jenis kelamin dan usia.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik *cross-sectional* dan melibatkan 1185 siswa SMA yang ada di Kota Semarang, dengan rentang usia 15-18 tahun keatas. Penelitian ini bekerjasama

dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendistribusikan instrumen penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner *google form*. Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Revised Academic Hardiness Scale* (RAHS) yang dikembangkan oleh Benishek et al., (2005). Merupakan jenis skala likert dengan 4 opsi jawaban; 1. Sangat sesuai, 2, Sesuai, 3. Tidak Sesuai, 4, Sangat Tidak Sesuai. RAHS ini terbagi menjadi tiga indikator yakni; *commitment*, *Control Affect*, *Control Effort*, dan *Challenge*. Secara umum pelaksanaan uji adaptasi instrumen dalam penelitian ini mengadopsi konsep (Lenz et al., 2017) tentang *Translation and Cross Cultural Adaptation Of Assessments For Use in Counseling Research* yakni dengan tahapan; *Forward Translation*; *Translation Review*; *Back Translation*; *Team Review and further cultural adaptation*; *pretesting and revision*.

Analisis data yang dilakukan untuk mengetahui tingkat *academic hardiness* siswa sekolah menengah atas di kota Semarang dengan menggunakan deskriptif analisis statistik serta teknik *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA) menggunakan *statistical product and services solution* (SPSS) versi 21.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Responden dalam penelitian ini berjumlah 1185 siswa sekolah menengah atas di kota Semarang, yang terdiri dari 447 siswa dengan jenis kelamin laki-laki, dan 738 siswa dengan jenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berada di usia 16 tahun-keatas yakni berjumlah 836 dan usia 14-15 tahun berjumlah 349. Analisis data awal dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS versi 21 dengan jumlah sampel sebanyak 1185 siswa. Hasil analisis deskriptif *academic hardiness* siswa dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 menyajikan rerata, median, standar deviasi, dan skor tertinggi dan terendah. Analisis deskriptif lain pada setiap subskala dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Deskriptif data *Academic Hardiness*

Variabel	N	Mean	SD	Max	Min
<i>Academic Hardiness</i>	1185	57.9	29.9	180	4

Tabel 2. Deskriptif data Indikator *Academic Hardiness*

Indikator	N	Mean	SD	Max	Min
<i>Commitment</i>	1185	10.5	7.9	44	0
<i>Control Affect</i>	1185	9.3	4.4	32	0
<i>Control Effort</i>	1185	10.9	7.5	54	0
<i>Challenge</i>	1185	8.1	5.1	41	0

Hasil analisis instrumen *revised academic hardiness scale* (RAHS) dapat dilihat pada tabel 3. Data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (47.6%, N = 564) memiliki tingkat *academic hardiness* tinggi, pada tingkat sangat tinggi sebanyak (26.8%, N= 317), pada tingkat rendah (17.9%, N= 212), dan siswa dengan *academic hardiness* pada tingkat sangat rendah (7.7, N= 92).

Tabel 3. Frekuensi *Academic Hardiness* Siswa Sekolah Menengah Atas

Variabel	Tingkat <i>Academic Hardiness</i>			
	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
<i>Academic Hardiness</i>	26.8	47.6	17.9	7.7

Analisis tingkat *academic hardiness* juga dilakukan dengan melihat data demografis responden berupa jenis kelamin dan usia, seperti yang disajikan pada tabel 4. Sebagian besar variabel frekuensi adalah berdistribusi tinggi, dan sangat tinggi dengan prosentase aspek jenis kelamin pada kategori sangat tinggi sebesar (L= 8.27%, N=98; P=18.48, N=219), kategori tinggi (L=20.50%, N=243; P=27.08, N=321), kategori rendah (L=6.5%, N=78; P=11.30%, N=134), dan sangat rendah (L=2.36%, N=28; P=5.40, N=64). Di tinjau dari usia hasil analisis menunjukkan bahwa kategori *academic hardiness* siswa ada pada

kategori tinggi yakni ( $U_1 = 12.57$ ,  $N = 149$ ;  $U_2 = 35.02\%$ ,  $N = 415$ ), untuk kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Tingkat *academic hardiness* ditinjau dari jenis kelamin dan usia

Variabel	Tingkat <i>Academic Hardiness</i>			
	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	98	243	78	28
Perempuan	219	321	134	64
Usia				
U1: 14-15	124	149	58	18
U2: 16-Keatas	193	415	154	74

Adanya aspek-aspek *academic hardiness* siswa diwujudkan melalui sikap komitmen, tantangan, dan kontrol, jika aspek-aspek tersebut diseimbangkan maka akan mampu meningkatkan keterampilan manajemen stres dan mampu mengubah pengalaman sulit menjadi pembelajaran positif dalam kehidupan (Maddi, 2002). Menurut penelitian Sheard & Golby (2007) mengenai aspek *academic hardiness* (*commitment, control, and challenge*), komitmen secara signifikan berhubungan positif dengan kesuksesan akademik dan keberhasilan mahasiswa. Sedangkan aspek kontrol dan tantangan tidak memiliki hubungan linier yang signifikan dengan keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki komitmen yang baik cenderung aktif dalam kegiatan akademik, antusias dalam mencapai target keberhasilan, serta melakukan kegiatan yang bermanfaat dan produktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *academic hardiness* siswa sekolah menengah sebagian besar ada pada kategori tinggi, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mawarni (2017) mengungkapkan siswa SMA memiliki nilai *academic hardiness* rendah. Perbedaan dari hasil penelitian ini dapat didasari oleh kondisi psikologis responden yang berbeda. Rahmawati (2014) menjelaskan bahwa ada hubungan antara kondisi kebutuhan psikologis dengan *academic hardiness* siswa sekolah, bahwa siswa dengan kondisi psikologis yang sehat mampu menciptakan *academic hardiness* untuk menunjang keberhasilan dalam proses studi siswa. Lebih jauh bahwa siswa dengan *academic hardiness* yang mumpuni lebih baik dalam memiliki keyakinan terhadap penentuan karir (Nuraqmarina, 2021). Keberpengaruhannya dari *academic hardiness* memberikan dampak bagi siswa untuk menentukan proses belajar.

Melihat hasil *academic hardiness* siswa sebagian besar ada pada kategori tinggi dalam penelitian ini, penting bagi guru BK disekolah untuk mengedepankan fungsi pemeliharaan dalam proses pelaksanaan program bimbingan dan konseling disekolah. Keterlibatan guru BK disekolah memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa disekolah terutama dalam proses pembentukan *academic hardiness*, hal ini dikarenakan proses terbentuknya *academic hardiness* ditentukan oleh kondisi lingkungan sosial individu. Sehingga penciptaan lingkungan sekolah, proses belajar mengajar yang memberikan kenyamanan pada peserta didik memiliki peran yang sangat penting. Untuk menciptakan hal tersebut perlu dilakukannya supaya kolaborasi oleh guru BK dengan stakeholder disekolah untuk bersama-sama dalam menjaga dan mengembangkan kondisi psikologis peserta didik di sekolah.

Sebagian dari hasil penelitian ini masih ditemui siswa dengan tingkat *academic hardiness* yang rendah dan sangat rendah, ini memerlukan perhatian khusus dari guru BK disekolah. Upaya peningkatan *academic hardiness* yang dilakukan oleh guru BK disekolah mampu membantu siswa dalam menyeimbangkan kondisi psikologisnya. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa layanan konsultasi berbasis *cognitive behavior therapy* mampu meningkatkan *academic hardiness* siswa (Sinaga & Putra, 2022). Guru BK disekolah juga dapat memberikan layanan konseling dengan *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa (Fajriani, Bakar, & Marsela, 2021). Meningkatkan *academic hardiness* juga dapat dilakukan melalui strategi latihan kelompok yang memberikan program pelatihan untuk meningkatkan komitmen, kontrol, dan tantangan bagi setiap siswa. Penelitian Mawarni (2017) mengungkapkan bahwa latihan kelompok mampu meningkatkan skor akademik *hardiness* remaja yang

mengikuti sesi latihan kelompok dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti sesi latihan kelompok. Hasil penelitian ini juga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan *academic hardiness* siswa sekolah menengah atas sehingga mampu mereduksi stres akademik.

#### 4. Simpulan

Siswa sekolah memiliki banyak tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, dalam prosesnya kebutuhan siswa untuk memiliki *academic hardiness* sangat menentukan produktifitas siswa pada proses belajar dan kegiatan di sekolah. *academic hardiness* secara teori memberikan banyak kebermanfaatannya bagi siswa di sekolah diantaranya yakni memberikan siswa ketahanan diri dalam menghadapi situasi dan kondisi tekanan yang saat itu dialami. Hasil dari penelitian ini yakni tingkat *academic hardiness* siswa sekolah menengah atas di kota Semarang ada pada kondisi yang baik yang ditunjukkan dengan hasil analisis siswa pada tingkat tinggi lebih besar dibandingkan dengan dua tingkat dibawahnya. Perbedaan jenis kelamin dan usia secara signifikan mempengaruhi perbedaan tingkat *academic hardiness*. Faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi terbentuknya *academic hardiness* pada siswa menarik untuk diteliti lebih lanjut, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk menganalisis faktor-faktor yang membentuk *academic hardiness*, serta keberpengaruhannya *academic hardiness* dengan produktifitas siswa di sekolah.

#### References

- Abdollahi, A., Carlbring, P., Vaez, E., & Ghahfarokhi, S. A. (2018). Perfectionism and Test Anxiety among High-School Students: the Moderating Role of Academic Hardiness. *Current Psychology*, 37(3), 632–639. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9550-z>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and Initial Validation of a Measure of Academic Hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333–352. <https://doi.org/10.1177/106907270100900402>
- Fajriani, F., Abu Bakar, & Fitra Marsela. (2021). Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Based Guidance for Student Academic Hardiness. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2758>
- Hidayat, W. K., Herlina, & Damaianti, L. F. (2018). Efek Hardiness Terhadap Perilaku Menyontek. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 84–93.
- Lenz, A. S., Soler, I. G., Aquilla, J. D., Lenz, A. S., Soler, I. G., & Aquilla, J. D. (2017). *Development Translation and Cross-Cultural Adaptation of Assessments for Use in Counseling Research*. 1756(December). <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1320947>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54(3), 175–185. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.261>
- Mawarni, A. (2017). the Exercise Group Technique on Academic Hardiness in Senior High School Students. *IJAEDU- International E-Journal of Advances in Education*, III(9), 492–500. <https://doi.org/10.18768/ijaedu.370407>

- Nuraqmarina, F. (2021). Academic hardiness terhadap career decision self efficacy siswa sma di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12 (2), 78-87.
- Nurhikma, A., & Nuqul, F. (2020). Saat Prestasi Menipu Diri: Peran Harga Diri dan Ketangguhan Akademik Terhadap Impostor Phenomenon. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 2541–2965.
- Sheard, M., & Golby, J. (2007b). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>
- Suyono, D. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Rahmawati, O. (2014). *Pengaruh pemenuhan kebutuhan psikologis terhadap academic hardiness siswa akselerasi Madrasah Aliyah Kota Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sinaga, M. Harwansyah Putra (2022) *Pengembangan Model Layanan Konsultasi Berbasis Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMA Di Kota Semarang*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UINSU Medan
- Wardani, R. (2020). Academic Hardiness, Skills, and Psychological Well-Being on New Student. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188–200. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.188-200>
- Zamroni. (2013). Survei Mengenai Academic Hardiness Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang (tidak diterbitkan)