

## PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMK TEKNOLOGI KARAWANG

Balqis Tsania Bararah

[ps19.balqisbararah@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps19.balqisbararah@mhs.ubpkarawang.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

### ABSTRAK

Siswa SMK memiliki career planning satu tahap lebih awal dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di SMA yang menjadikan siswa SMK lebih memiliki banyak kegiatan di sekolah maupun di instansi untuk mempelajari jurusan yang sedang ditempuh. Hal tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Sehingga untuk mengurangi tingkat stres akademik dibutuhkan kemampuan *hardiness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yaitu dengan teknik non probability sampling dalam bentuk convenience sampling. Besarnya sampel yang digunakan untuk menjadi responden penelitian diperoleh dari tabel perhitungan Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, hasilnya responden dalam penelitian ini berjumlah 152 siswa. Alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian antara lain skala *hardiness* terdiri dari 15 aitem dan skala stres akademik terdiri dari 13 aitem, sehingga total aitem yang akan digunakan dalam penelitian sebanyak 28 aitem. Hasil uji hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan nilai Sig.  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik sebesar R square 5% dan sisanya 95% lainnya dipengaruhi oleh variabel dari faktor lain. Uji kategorisasi stres akademik berada pada kategori tinggi sebanyak 82 orang dengan persentase 53,9% dan hasil uji kategorisasi *hardiness* berada pada kategori rendah sebanyak 81 orang dengan persentase 53,3%.

**Kata kunci:** *hardiness*, stres akademik, siswa SMK

**THE INFLUENCE OF HARDINESS ON ACADEMIC STRESS IN CLASS XI  
STUDENTS AT SMK TEKNOLOGI KARAWANG**

Balqis Tsania Bararah

[ps19.balqisbararah@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps19.balqisbararah@mhs.ubpkarawang.ac.id)

Faculty Psychology Buana Perjuangan Karawang University

**ABSTRACT**

*Vocational High School students have a career planning stage earlier than students who attend high school, which makes Vocational students have more activities at school and in institutions to study the majors they are pursuing. This can cause students to experience academic stress. So to reduce the level of academic stress, hardiness skills are needed. The purpose of this study was to determine the effect of hardiness on academic stress in class XI students of SMK Technology Karawang. The technique used to determine the sample is a non-probability sampling technique in the form of convenience sampling. The sample size used to become research respondents was obtained from Isaac and Michael's calculation table with an error rate of 5%, the results of the respondents in this study amounted to 152 students. Measuring tools that will be used for research include the hardiness scale consisting of 15 items and the academic stress scale consisting of 13 items, so that the total items that will be used in the study are 28 items. The results of the hypothesis test  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected with a value of Sig.  $0.000 < 0.05$ , which means that there is an effect of hardiness on academic stress of R square 5% and the remaining 95% is influenced by variables from other factors. The academic stress categorization test was in the high category of 82 people with a percentage of 53.9% and the results of the hardiness categorization test were in the low category of 81 people with a percentage of 53.3%.*

**Keywords:** *hardiness, academic stress, Vocational High School students*

## KATA PENGANTAR

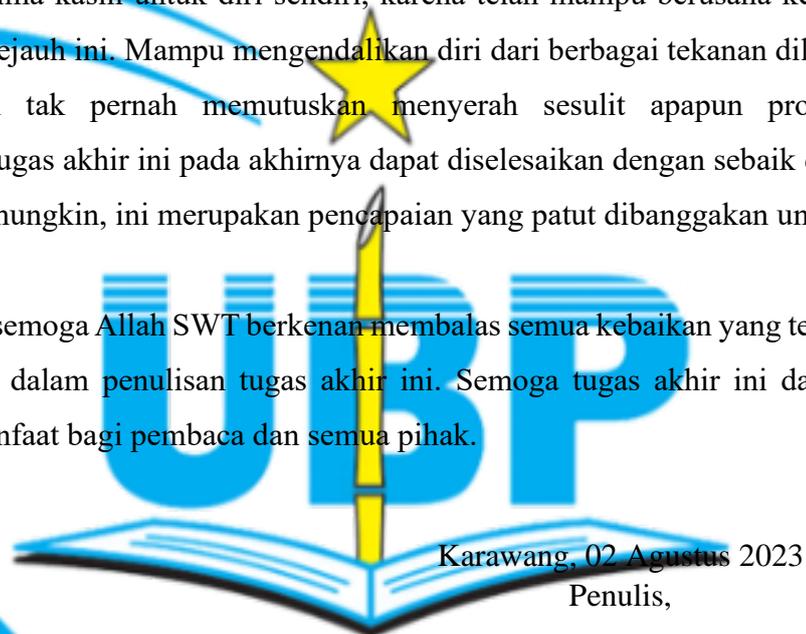
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Hardiness* Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK Teknologi Karawang". Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. H. Dedi Mulyadi, S.E., M.M., selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang
2. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
3. Linda Mora, M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Randwitya Ayu Ganis Hemasti, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator tugas akhir Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
6. Semua Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat berharga kepada penulis.
7. Sekolah Menengah Kejuruan Teknologi Karawang yang telah bersedia memberi izin dan memberi dukungan untuk penulis melakukan penelitian.
8. Orang Tua tercinta, Bapak Urip Suryatno dan Ibunda Endah Maryani yang tidak pernah lupa untuk selalu mendoakan, memberi dukungan dan menjadi sumber kekuatan bagi penulis.

9. Afifah Azzahra, Dika Okta Saputri, dan Nur Aisyah Farha Dillah yang telah kebersamai penulis, menjadi teman diskusi, dan *support system* selama penulis menyusun tugas akhir.
10. Suci, Najla, Via, Rima, dan Laela yang telah menemani dan mendukung penulis selama masa perkuliahan.
11. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan tugas akhir ini pada akhirnya dapat diselesaikan dengan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhir kata, semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan yang telah turut membantu dalam penulisan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak.



Karawang, 02 Agustus 2023  
Penulis,

**KARAWANG**

Balqis Tsania Bararah