

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA TARUNA TINGKAT II POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG

Selvani Ane Putri, Dian Ratna Sawitri

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

aneputri26@gmail.com, dian.r.sawitri@gmail.com

Abstrak

Tuntutan akademik yang harus dihadapi peserta didik setiap harinya cenderung menjadi salah satu penyebab stres dalam kehidupan peserta didik. Stres yang berasal dari hambatan akademik yang di alami peserta didik disebut dengan istilah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik serta mengetahui besarnya dukungan efektif yang diberikan *hardiness* terhadap stres akademik. Populasi penelitian adalah taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang berjumlah 337 orang, sampel sejumlah 173 orang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik (31 item, $\alpha = .91$) dan Skala *Hardiness* (48 item, $\alpha = .96$). Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -.63$ dengan $p = .000$ ($p < .001$). Artinya, semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peserta didik, orang tua, dan sekolah maupun referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : *hardiness*, stres akademik, taruna, pelayaran

Abstract

Academic demands that must be faced by everyday learners tend to be one cause of stress in the lives of learners. Stress that comes from the academic barriers experienced by learners is called the term academic stress. This study aims to determine the relationship between hardiness with academic pressure and know the amount of effective support given against hardiness against academic stress. The population of this research is two-level cadets in Semarang Merchant Marine Polytechnic as many as 337 people, 173 sample is taken with cluster random sampling technique. Data collection using Academic Stress Scale (31 items, $\alpha = .91$) and Hardiness Scale (48 items, $\alpha = .96$). Simple regression analysis showed a significant negative correlation between hardiness with academic stress and correlation coefficient value $r_{xy} = -.63$ with $p = .000$ ($p < .001$). That is, the higher the hardiness, the lower the academic pressure. Hardiness accounts for 39% on various academic stress trends. This study is expected to be a consideration for learners, parents, and schools as well as supporting references for further researchers.

Keywords: *hardiness, academic stress, cadets, voyage*