

Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai

The Correlation of Hardiness Personality and Optimism with Academic Stress in Students of SMA Negeri 1 Binjai

Dara Aisyah¹⁾, Hasanuddin¹⁾* & Abdul Munir²⁾

¹⁾Magister Ilmu Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

²⁾Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Diterima: 09 Agustus 2022; Direview: 28 November 2022; Disetujui: 18 Desember 2022

*Corresponding Email: daraaisyah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai. Stres akademik merupakan ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal atau angka-angka, sampel berjumlah 95 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepribadian tangguh dan optimisme dan skala stres akademik. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda, hasil yang diperoleh $R_{xy} = -0,728$ dengan $p = 0.000 < 0.050$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik, dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan kepribadian tangguh dan optimisme terhadap stress akademik sebesar =53%, berarti masih 47% lagi faktor yang mempengaruhi stres akademik yang tidak dilihat dalam penelitian ini, yaitu faktor harga diri, kecerdasan, *problem solving*, dan afiksasi diri terhadap sumber stres yang dialami siswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan faktor eksternal sedangkan faktor yang dapat mereduksi stres yaitu ridha dengan ketentuan Allah, bersyukur, berfikir positif dan zikir (religiusitas).

Kata kunci: Kepribadian Tangguh; Optimisme; Stres Akademik.

Abstract

This study aims to determine the correlations of hardiness personality and optimism with academic stress in students of SMA Negeri 1 Binjai. Academic stress is the emotional tension that arises from life events at school and feelings of threatened student safety or self-esteem. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative correlations of hardiness personality and optimism with academic stress, The type of research is quantitative, which is a study that emphasizes its analysis on numerical data or numbers, a sample of 95 students. The data collection method uses the hardiness personality scale and optimism and the academic stress scale. Data analysis using multiple regression analysis, the results obtained by $R_{xy} = -0.728$ with $p = 0.000 < 0.050$, this shows that there is a significant correlations of hardiness personality and optimism with academic stress, thus the hypothesis proposed is accepted. The contribution of resilient personality and optimism to academic stress is =53%, meaning that there are still 47% more factors that affect academic stress that are not seen in this study, namely factors of self-esteem, intelligence, problem solving, and self-efficacy of the sources of stress experienced by students including the desire to achieve achievements, and external factors while factors that can reduce stress are ridha with God's provisions, gratitude, positive thinking and dhikr (religiosity).

Keywords: Hardiness Personality; Optimism; Academic Stress.

How to Cite: Aisyah, D. Hasanuddin. & Munir, A. (2023). Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 5 (3): 1894-1905.



PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang pasti terjadi pada setiap manusia dan tidak dapat dihindari dalam hidup (Hammen, 2005). Stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan dan dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013). Setiap individu dapat mengalami stres termasuk siswa. Stres pada siswa di lingkungan akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar (Bariyyah, 2013; Mahfar, Zaini, & Nordin, 2007). Tuntutan yang dihadapi siswa antara lain meliputi tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar dan sistem belajar (Rahmawati, 2016).

Menurut Carver, dkk (2014) sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2014). Stres di bidang akademik pada remaja muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Harapan tersebut sering kali tidak disesuaikan dengan karakter dan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis mempengaruhi pencapaian prestasi akademik sekolah. Stres sudah menjadi bagian dari kehidupan akademik siswa karena adanya berbagai faktor internal dan eksternal. Siswa sangat rentan terhadap masalah tersebut terkait dengan stres akademik karena transisi terjadi pada tingkat individu dan sosial (Lal, 2014). Carver, et al (2015) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai (Carver et al, 2015).

Menurut Liao (dalam Rahmawati, 2017) menyatakan bahwa stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi yang tidak sesuai dengan harapan (Rahmawati, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Syahrina et al. (2018) tentang tingkat stres pada siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) dalam menghadapi tuntutan di sekolah antara lain Ujian Nasional dan stres akademik didapatkan data sebanyak 49,74% siswa mengalami stres sedang saat menjelang Ujian Nasional, dan sebanyak 71% mengalami stres akademik sedang (Syahrina, Rina, & Andre, 2018). Stres pada siswa juga bisa terjadi karena sistem belajar di sekolah. Sistem belajar yang diterapkan di sekolah pada pandemi COVID-19 ini mengharuskan sekolah mengubah sistem pembelajarannya dengan media daring berkenaan dengan penyebaran *Coronavirus Disease* (COVID-19) di Indonesia (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Coronavirus Diseases 2019 (COVID19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia ("Covid-19 Coronavirus Pandemic," 2021). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5- 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Dengan adanya virus COVID-19 di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat (Ceraolo & Giorgi, 2020). Menurut Kompas, dampak virus COVID-19 terjadi diberbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan.

Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah pada 18 Maret 2020 segala kegiatan di dalam dan di luar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran corona terutama pada bidang pendidikan ("SE Mendikbud: Pembelajaran Secara Daring Dan Bekerja Dari Rumah Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19," 2020). Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Belajar di rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan



<http://mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jehss>



mahesainstitut@gmail.com



hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19 ("Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19," 2020).

Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Penggunaan media online atau media berbasis multimedia merupakan salah satu solusi untuk membuat peserta didik mampu memahami materi pelajaran dengan baik (Cahana, 2020; Gilang, 2020). Stressor yang paling menyebabkan stres yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular Covid (Feri & Jahrir, 2020). Kondisi wabah yang penuh dengan ketidakpastian ini perlu disikapi secara bijaksana oleh berbagai pihak. Perlu usaha untuk mereduksi stres dengan melakukan beragam aktivitas yang menyenangkan di dalam rumah yang bisa dilakukan oleh siswa (Pujowati, 2021).

Kebijakan belajar dari rumah atau Pembelajaran Jarak Jauh yang selanjutnya disebut PJJ ini sayangnya menurut Retno Lystiarti, Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) membuat siswa mengalami stres (Asra, 2020). Persoalan stres yang terjadi pada siswa memang bukanlah hal yang baru terjadi. Stres akademis merupakan bagian dari kehidupan remaja yang tidak hanya dapat memengaruhi prestasi akademisnya saja, tapi juga pencapaian dalam hidupnya (Barseli et al., 2017).

Sistem pembelajaran daring sendiri memiliki kelebihan yaitu siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi *e-learning* seperti *classroom*, *video converence*, telepon atau *live chat*, *zoom* maupun melalui *whatsapp group* (Nengrum, Pettasolong, & Nuriman, 2021). Selain memiliki kelebihan, sistem pembelajaran daring juga memiliki kekurangan yaitu berkurangnya interaksi siswa dengan guru, atau bahkan antara siswa itu sendiri, siswa yang tidak memiliki motivasi belajar yang tinggi maka akan cenderung gagal, tempat daerah siswa atau guru yang tidak tersedia fasilitas internet. Masalah-masalah yang timbul selama pembelajaran dengan media daring jika tidak dapat diadaptasi oleh siswa maka dapat menimbulkan stress akademik (Lisman, Primawati, Waskito, & Sari, 2021; Taufik, 2010).

Menurut Lohman dan Jarvis dalam Sari (2020) juga mengungkapkan bahwa stress yang siswa rasakan (seperti ujian, peringkat kelas, pekerjaan rumah, harapan dan pencapaian prestasi nantinya) merupakan stres terbesar mereka (Sari, 2020). Lain halnya dengan Misra dan Mc Kean dalam Ariyanto (2019) yang menyatakan stres pada siswa justru dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, dan sebagainya (Ariyanto, 2019).

Selama pandemi Covid-19 ini terjadi, stres yang dialami siswa dibuktikan oleh Tim Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mendapatkan 246 pengaduan dari siswa di berbagai daerah dengan keluhan beratnya tugas dari para guru (Alvin, 2020). Lebih lanjut, dari total 246 aduan yang diterima, paling banyak berasal dari jenjang pendidikan SMA yaitu 125 aduan, 48 aduan dari SMK, 33 aduan dari jenjang SMP, dan lainnya dari MAN, SD, MTS dan TK (Alvin, 2020). Survei lain yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPA) pada siswa sekolah di bawah usia 18 tahun yang terdiri dari 69% anak perempuan dan 31% anak laki-laki didapatkan hasil bahwa 58% anak memiliki perasaan yang tidak menyenangkan selama kegiatan belajar di rumah dan 49 persen anak menyatakan belajar di rumah membebani anak dengan tugas yang banyak (Afari, Aldridge, Fraser, & Khine, 2013). Tugas-tugas tersebut diberikan dengan tenggat waktu pengumpulan yang sempit, dan jumlah tugas yang banyak dari guru mata pelajaran yang lain (Afari et al., 2013).

Hal ini sesuai dengan Lembaga Riset Universitas Gadjah Mada yang menyatakan stres akademis pada siswa biasanya disebabkan oleh faktor seperti besarnya beban tugas, dan terlalu banyak materi yang harus dipelajari (Ayuningtyas, 2019). Pada siswa yang mengalami stres akademis dampaknya bagi kesehatan tidak dapat disepelekan, yaitu dapat menderita sakit kepala,

sulit untuk berkonsentrasi, merasakan cemas berlebihan terhadap segala sesuatu, mudah gelisah, bahkan mengonsumsi alkohol serta obat-obatan secara berlebihan (Agolla & Ongori, 2009).

Berdasarkan survei lain yang dilakukan oleh lembaga *Metrowest Adolescent Health*, stres akademis yang semakin meningkat justru terjadi pada siswa SMA, sedangkan pada siswa jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) hanya sedikit sekali mengalami kenaikan stres (Jameson et al., 2017). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thu et al, dalam Kurniasari (2018) bahwa siswa SMP dan jenjang pendidikan dasar mayoritas mengalami stres ringan (Kurniasari, 2018). Penelitian Mohanty dan Sahoo dalam Deb, Stordl, & Sun (2014) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan tingkat stres siswa juga semakin meningkat (Carnegie, Wilcox, & Zhu, 2008). Penyebab hal ini terjadi, dapat diasumsikan karena jenjang pendidikan SMA memiliki beban kurikulum yang lebih berat sehingga beban materi pelajaran dan tekanan psikologis yang dialami pun lebih besar.

Fenomena yang ditemukan pada siswa-siswi SMA N. 1 Binjai adalah banyaknya keluhan berkaitan dengan sistem pembelajaran daring; beberapa siswa mengeluh sulit berkonsentrasi dengan alasan banyaknya tugas yang diberikan oleh masing-masing guru, sehingga bingung tugas mana yang harus didahulukan, hal ini berkaitan dengan aspek kognitif.

Beberapa siswa juga mengeluhkan tentang kondisi atau aspek afektif yaitu; merasa sedih karena merasa kurang mampu mengerjakan tugas yang diberikan guru, karena materi yang dijelaskan oleh guru kurang dapat dimengerti. Selanjutnya pada aspek fisiologis siswa banyak yang mengeluh dan beralasan sakit, pusing, jika ditegur mengapa mereka tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru, dan sebagian siswa juga ditemukan bahwa mereka sambil main game ketika pembelajaran secara daring berlangsung (aspek perilaku).

Data permasalahan yang dihadapi siswa dalam menghadapi sekolah daring ini cukup banyak, tidak bisa disebutkan satu persatu, tetapi dari guru BK maupun wali kelas di SMA N 1 Binjai menyatakan hampir 90% siswa menyampaikan keluhan-keluhan yang mengindikasikan para siswa mengalami stress, berkaitan dengan proses akademik mereka.

Agolla dan Ongori (2019) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Agolla & Ongori, 2009). Salah satu faktor individual yang berhubungan dengan stres akademis adalah karakteristik kepribadian. Hasil penelitian Duarte & Gouveia (2017) menunjukkan bahwa faktor kepribadian dan demografis berasosiasi dengan stress akademik (Duarte & Gouveia, 2017). Faktor kepribadian dalam hal ini adalah memiliki ketertarikan yang rendah dengan orang lain dan kesulitan dalam hal afeksi. Selain itu juga terdapat kesulitan dalam berhubungan interpersonal yang menjadi atribut kepribadian pada siswa (Duarte & Pinto-Gouveia, 2017).

Terdapat perbedaan individu dalam mereaksi peristiwa yang membuat stres dan juga terdapat perbedaan bagaimana seseorang mengontrol reaksi tersebut setelah muncul stressor. Perbedaan ini terjadi karena beberapa faktor, yakni perbedaan dalam keadaan biologis dan juga komponen kepribadian serta psikopatologi (Deater-Deckard, 2004). Terdapat beberapa variabel yang terlibat dalam stres, yakni karakteristik kepribadian diri siswa. Karakteristik kepribadian akan bekerja dengan memberi banyak pengaruh yakni dapat menaikkan atau menurunkan stressor yang sedang dialaminya, dapat mempengaruhi kognisi dan pengalaman emosional yang melingkupi stres, dapat berkontribusi atau mengurangi sumber kemampuan yang dibutuhkan untuk strategi menghadapi stres di masa yang akan datang (Deater-Deckard, 2004). Salah satu penelitian mengatakan bahwa peran dari faktor individu dalam moderasi stres terfokus pada atribut kepribadian yakni Kepribadian Tangguh (Weiss & Klein, 2006).

Secara konseptual, Kepribadian Tangguh adalah karakteristik kepribadian yang terdiri dari sekumpulan sikap, di mana sikap tersebut memiliki fungsi sebagai suatu sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa stressful Kobasa, 1982 dalam Durak (2012) (Durak, 2002). Hal ini juga menunjukkan bahwa faktor karakteristik kepribadian dapat menjadi sesuatu yang penting



untuk dipertimbangkan. Seseorang yang memiliki Kepribadian Tangguh maka ia memiliki karakteristik yang melibatkan sikap komitmen, kontrol dan tertantang (Weiss & Klein, 2006).

Siswa yang memiliki Kepribadian Tangguh dapat menghadapi situasi stres dengan baik. Salah satu alasan mengapa individu yang memiliki Kepribadian Tangguh lebih efektif dalam menghadapi situasi yang cenderung dapat membuat stres adalah memiliki suatu penilaian yang positif mengenai situasi tersebut, yakni menganggap bahwa situasi yang cenderung dapat membuat stres tidak membahayakan, yakin mampu mengontrol situasi tersebut, bahkan mungkin juga dapat mengambil pelajaran dari situasi yang cenderung dapat membuat stres tersebut (Juniarly & Arishanti, 2020).

Faktor internal lain yang mempengaruhi individu dalam menghadapi keadaan stress adalah kondisi emosi yang positif berupa suatu tekad yang kuat untuk mendapatkan dan menghasilkan sesuatu yang baik pada saat situasi yang kurang menyenangkan, hal itu disebut dengan optimisme. Optimisme Sebagai energi baru yang harus dimiliki pada siswa sebagai pemuda dalam mempersiapkan dan menghadapi masa depan. Optimisme sebagai faktor penting dalam menggerakkan roda kehidupan umat manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan.

Pengertian optimisme adalah suatu karakteristik yang seperti ciri mencerminkan sikap atau suasana hati positif mengenai masa depan (Jameson, 2017). Menurut McCann dalam Putrianti (2007) menjelaskan bahwa optimisme merupakan kekuatan psikologis yang menyebabkan seseorang mempunyai harapan umum bahwa mereka akan mendapatkan kesuksesan melalui kerja keras yang dilakukannya (Putrianti, 2007). Harapan tersebut membuat seseorang melakukan upaya – upaya secara sungguh – sungguh untuk mewujudkan tujuan – tujuannya.

Siswa yang fokus dengan situasi yang dihadapi saat ini dengan bersikap optimis memiliki keyakinan bahwa semua ini akan berlalu lebih tahan dalam menghadapi cobaan dalam menjalani proses belajar di tengah pandemi Covid-19. Para siswa dengan keseimbangan emosi dan optimisme yang baik akan memiliki keyakinan bahwa musibah ini akan segera berlalu sehingga mereka akan mampu bertahan, menyelesaikan pendidikan dan berjalan maju ke masa depan dengan lebih baik tanpa merasa tertekan/stres.

Dari uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme, hubungan Kepribadian Tangguh dan hubungan Optimisme dengan Stress Akademik Siswa.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal atau angka-angka (Suryana, 2010). Rancangan penelitiannya adalah tentang pengaruh Kepribadian Tangguh dan optimisme terhadap stress akademik siswa-siswa SMA Negeri 1 Binjai.

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini ditetapkan dua variabel yaitu: Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebasnya adalah Kepribadian Tangguh (X1) dan Optimisme (X2). Variabel Terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah Stres Akademik.

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Banyaknya siswa yang akan dimasukkan ke dalam jumlah populasi penelitian ini sebanyak 374 orang siswa yang mana jumlah siswa tersebut diambil dari seluruh siswa Kelas 11 (sebelas) di SMA Negeri 1 Binjai.

Setelah dilakukan proses screening test melalui Instrument yang saya buat, kemudian diambil Jumlah Populasi pada penelitian ini sebanyak 95 siswa.

Arikunto (2010) sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sedangkan menurut Hadi (2015), sampel merupakan sejumlah subjek yang merupakan bagian dari populasi yang mempunyai sifat yang sama dan sampel ini dikenai langsung dalam penelitian (Hadi, 2015). Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Selanjutnya menurut Hadi (2015) syarat utama agar dapat dilakukan generalisasi adalah bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian harus dapat mencerminkan keadaan populasinya. Jumlah sampel adalah 95 orang (Hadi, 2015).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode pengambilan data dengan skala atau disebut dengan metode skala. Skala yaitu suatu metode pengumpulan data yang merupakan suatu daftar pertanyaan/ Pernyataan yang harus dijawab oleh subjek secara tertulis (Sugiyono, 2013).

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa skala dapat digunakan dalam penelitian berdasarkan asumsi-asumsi sebagai berikut: Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya; Bahwa apa yang dinyatakan oleh subjek dalam penelitian adalah benar dan dapat dipercaya; Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya sama dengan yang dimaksudkan peneliti (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stress Akademik SMA Negeri 1 Binjai

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kepribadian tangguh (X_1) dan optimisme (X_2) terhadap Stress akademik (Y). Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien determinan (R^{xy}) = -0,728 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya semakin tinggi Kepribadian tangguh dan Optimisme maka semakin rendah stress akademik. maka hipotesis yang dinyatakan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Berdasarkan kriteria tersebut maka diketahui bahwa hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima, dengan kata lain bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepribadian tangguh dan optimisme dengan Stress akademik.

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 dialami peserta didik disebut dengan istilah stres akademik. Kegiatan yang padat, tuntutan tugas yang harus diselesaikan serta keharusan untuk mematuhi tata tertib yang berlaku selama tinggal di asrama membuat taruna merasa lelah secara fisik maupun psikis dengan kondisi tersebut. Tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani siswa membuat mereka mengalami stres. Radillo, et al (2014) menambahkan bahwa fenomena stres yang berasal dari hambatan akademis yang dialami peserta didik dikenal dengan istilah stres akademik. Siswa mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernández, Aguilera-Velasco, & Delgado-García, 2014). Yusuf (2011) mengungkapkan bahwa stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu (Yusuf, 2011). Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Reaksi terhadap stres yang dialami bervariasi antara individu satu dengan yang lain dari waktu ke waktu. Perbedaan yang ada dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang mampu merubah dampak stressor bagi individu. Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah karakteristik kepribadian (Smet, 2011). Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami (Alwisol, 2007). Skomorovsky dan Sudom (2011) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian adalah variabel yang penting bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan (Skomorovsky & Sudom, 2011).



Schultz dan Schultz (2015) mengemukakan bahwa salah satu membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki *Kepribadian Tangguh*. Individu dengan *Kepribadian Tangguh* yang tinggi lebih mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu dengan *Kepribadian Tangguh* rendah memandang dirinya tidak mampu mengatasi permasalahannya, dalam arti individu menyerah terhadap masalah yang dihadapinya (Schultz & Schultz, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Tantiani (2022), peneliti berasumsi bahwa salah satu faktor yang dapat membantu siswa mengelola tekanan psikologis mereka dengan lebih baik adalah kepribadian tangguh (Pratama & Tantiani, 2022). Populasi penelitian ini adalah 374 dengan sampel 95 siswa diperoleh dengan teknik total sampling. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan kepribadian tangguh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Binjai antara kelas unggul dan reguler. Siswa kelas superior memiliki kecenderungan untuk memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi daripada siswa kelas reguler. Meskipun secara keseluruhan siswa di kelas superior dan reguler menunjukkan ketahanan di tingkat sedang, para siswa dari kelas superior memiliki kecenderungan untuk memiliki sifat tahan banting di tingkat sedang hingga tinggi daripada siswa.

Citraningtyas, C. E. (2021) mengemukakan bahwa Pandemi Covid-19 telah sangat memengaruhi dan mengganggu kehidupan orang. Kondisi ini bisa menimbulkan kecemasan dan depresi, terutama di kalangan kaum muda. Padahal menjadi optimis adalah salah satu sikap yang dibutuhkan dalam situasi seperti ini. Karena kaum muda adalah sumber daya masa depan yang penting, optimisme mereka perlu diketahui, dan perlu ditemukan strategi untuk meningkatkannya (Citraningtyas, 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya optimisme di kalangan generasi muda Indonesia dan bagaimana optimisme tersebut dicapai.

Optimisme (Feist dan Feist, 2010) yaitu kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah, berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang berusaha untuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk (Feist & Feist, 2010). Maka dari itu, dapat diasumsikan bahwa optimisme merupakan faktor yang mempengaruhi stress. Menurut Ginnis dalam Scheier dan Carver (2002) salah satu ciri orang yang optimis adalah dapat menghentikan pemikiran yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis serta melihat banyak hal dari sudut pandang yang positif atau menguntungkan (Carver et al., 2014). Oleh karena itu, perbedaan tingkat optimisme siswa ini akan menentukan respon siswa terhadap sumber stress.

Penelitian Citraningtyas, C,E, (2021) terhadap sampel yang berjumlah 86 orang, dengan pengumpulan data dilakukan melalui survei dan *Focus Group Discussion*, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Hasil studi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan pesimisme dan mengklaim bahwa pandemi berdampak negatif pada kehidupan, emosi, dan cara pandang masa depan mereka (Citraningtyas, 2021). Sejumlah kecil responden yang menyatakan optimisme kemudian diundang untuk berpartisipasi dalam *Focus Group Discussion*, dan mereka melaporkan bahwa optimisme mereka berasal dari faktor internal (egosentris) dan eksternal (etnosentris). Temuan ini berharga dan penting untuk merancang strategi bagaimana membantu generasi yang terdampak pandemi untuk melangkah maju dengan optimis.

Hubungan Kepribadian Tangguh Dengan Stress Akademik Siswa SMA Negeri 1 Binjai

Temuan lain dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepribadian tangguh terhadap Stress akademik dilihat dari nilai koefisien determinan (R^{xy}) = -0,578 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara Kepribadian tangguh terhadap Stress akademik, semakin tinggi Kepribadian tangguh maka semakin rendah Stress akademik. Kepribadian tangguh memberikan sumbangan efektif kepada variabel Stress akademik sebesar 0,331 atau setara dengan 33,1%.

Menurut Goodman & Leroy (2105) mengungkapkan sumber stress pada siswa dikategorikan menjadi akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu serta kesehatan (Goodman & Gilman, 2008). Stressor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan yang terakhir adalah manajemen waktu (Desmita, 2009). Sumber stres tersebut sering dirasakan oleh hampir sebagian siswa di sekolah dan mampu membuat siswa merasakan ketidaknyamanan dan mampu menurunkan keyakinan akademik yang mereka miliki.

Stres pada setiap siswa biasanya terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik. Menurut Gusniarti (2002) memaparkan bahwa stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa itu sendiri (Gusniarti, 2002). Ketidaksesuaian kondisi psikologis individu dengan lingkungannya dapat terjadi dalam bentuk tuntutan lingkungan lebih tinggi daripada kemampuan individu ataupun sebaliknya yaitu tuntutan individu yang lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang dihadapi. Kondisi psikologis siswa meliputi keadaan mental dari individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif sehingga dapat terhindar dari gangguan stres.

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola pikir yang bersifat optimis. Seseorang dengan kepribadian yang kuat akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik dalam setiap situasi. Kobasa dkk (1982), mengungkapkan bahwa salah satu tipe kepribadian adalah kepribadian *Kepribadian Tangguh* yaitu karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stress (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Kepribadian Tangguh diartikan sebagai sikap dan keterampilan untuk bertahan dalam keadaan stres (Maddi, 2014). Kreitner dan Kinicki (2005) menyebutkan bahwa Kepribadian Tangguh melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara perilaku mengubah stressor yang negatif menjadi tantangan yang positif. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh Kepribadian Tangguh terhadap stress akademik.

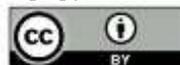
Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Juniarly & Arishanti (2020), sampel penelitian sebanyak 116 orang dan untuk uji coba sebanyak 60 orang (Juniarly & Arishanti, 2020). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling kuota. Alat ukur menggunakan skala hardiness, penyesuaian diri dan stres. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa hardiness dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stres, dengan nilai $P=0.000$ ($p<0.05$), $R= 0.750$, $R\text{ square}= 0.563$, $F=72.730$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

Hubungan Optimisme dengan Stress Akademik Siswa SMA Negeri 1 Binjai

Hasil penelitian selanjutnya yang diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara Optimisme dengan Stress akademik dilihat dari nilai koefisien determinan (R^{xy}) = -0,546 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan negatif optimisme dengan stress akademik, semakin tinggi optimisme maka semakin rendah stress akademik. Optimisme memberikan sumbangan efektif kepada variabel Stress akademik sebesar 0,298 atau setara dengan 29,8%.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Hutape dan Mashoedi (2019) Partisipan penelitian ini berjumlah 261 orang dengan rentang usia 18-29 tahun, terdiri dari 92 (35,2%) laki-laki dan 169 (64,8%) perempuan. Dengan analisis *Pearson Correlation*, ditemukan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan distress psikologis ($r= -0,161$, $p= 0,009$, two-tailed) dan $r^2= 0,026$ (Hutapea & Mashoedi, 2019).

Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Saktia Baiq, dkk (2020) penelitiannya menerapkan metode kuantitatif. *Stratified cluster* sampling juga digunakan sebagai teknik sampling. Selain itu,



Dara Aisyah, Hasanuddin & Abdul Munir, Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai

pengumpulan data menggunakan skala stres akademik, *self-efficacy*, dan optimisme sementara jumlah peserta dalam penelitian ini terdiri dari 120 mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan jurusan Teknik Industri. Analisis dalam penelitian ini mengadopsi regresi linier berganda dengan tes asumsi termasuk uji normalitas, uji linearitas multikolinearitas dan uji hipotesis. Hasilnya menunjukkan bahwa dua dari tiga hipotesis yang diusulkan signifikan atau diterima, dan satu lagi tidak signifikan atau ditolak (Sakti, Urbayatun, & Prabawanti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama menunjukkan peran signifikan *self-efficacy* dan optimisme pada stres akademik dengan nilai $p = 0.000 (<0,01)$ dan nilai R^2 0,200. Ini menunjukkan kontribusi efektif sebesar 20%. Hipotesis kedua mengungkapkan peran penting yang tinggi dari *self-efficacy* pada stres akademik dengan nilai $p = 0,01 (\leq 0,01)$. Akhirnya, hipotesis ketiga menunjukkan peran optimisme pada tekanan akademis.

SIMPULAN

Komunikasi belum berjalan dengan baik karena Pegawai pada Seksi Penyuluhan dan Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepribadian Tangguh (X_1) dan optimisme (X_2) terhadap Stress akademik (Y). Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi $R = -0,728$ $p < 0,000$. maka hipotesis yang dinyatakan dalam penelitian ini dinyatakan diterima (Azwar, 1999). Berdasarkan kriteria tersebut maka diketahui bahwa hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima, dengan kata lain bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepribadian tangguh dan optimisme dengan Stress akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (Kepribadian tangguh dan optimisme) terhadap stress akademik adalah sebesar 53%.

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepribadian tangguh dengan Stress akademik, dengan koefisien korelasi sebesar hal ini berarti semakin tinggi kepribadian tangguh, maka akan semakin rendah Stress akademik. Kepribadian tangguh memberikan sumbangan efektif kepada variabel Stress akademik sebesar 33,1%.

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan Stress akademik dengan koefisien korelasi $-0,546$ hal ini menunjukkan, semakin tinggi optimisme maka akan semakin rendah Stress akademik. variabel optimisme memberikan sumbangan efektif kepada variabel Stress akademik sebesar 29,8%.

DAFTAR PUSTAKA

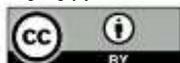
- Afari, E., Aldridge, J. M., Fraser, B. J., & Khine, M. S. (2013). Students' Perceptions of the Learning Environment and Attitudes in Game-Based Mathematics Classrooms. *Learning Environments Research*, 16(1), 131-150.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of the University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.
- Alvin. (2020). *Handling Student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Alwisol, R. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ariyanto, E. (2019). *Pengaruh Relaksasi terhadap Stres pada Remaja di Lapas Anak Blitar* (Tesis). Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- Asra, S. (2020). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioural Stres Management. *Prosiding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia Dan Seminar Internasional Konseling*. Denpasar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jipgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahana, N. (2020). Pembelajaran Daring dan Peran Ganda Orangtua.



<http://mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jehss>

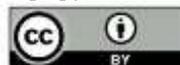


mahesainstitut@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0

- Carnegie, B. S., Wilcox, R., & Zhu, T. (2008). Ignoring Your Best Customer? *Journal of Relationship Marketing*, 6(3–4), 87–116. https://doi.org/10.1300/J366v06n03_05
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... Clark, K. C. (2015). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early-stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375–390. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.375>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2014). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Ceraolo, C., & Giorgi, F. M. (2020). Genomic variance of the 2019-nCoV coronavirus. *Journal of Medical Virology*, 92(5), 522–528. <https://doi.org/10.1002/jmv.25700>
- Citraningtyas, C. E. (2021). Addressing Optimism Among the Young Indonesian Generation in Sustaining the Pandemic. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 10(2), 279. <https://doi.org/10.23887/iish-undiksha.v10i2.33469>
- Covid-19 Coronavirus Pandemic. (2021).
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The impact of early shame memories in Binge Eating Disorder: The mediator effect of current body image shame and cognitive fusion. *Psychiatry Research*, 258, 511–517. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.086>
- Durak, M. (2002). *Predictive Role of Hardiness on Psychological Symptomatology of University Student Experience Earthquake* (Master Thesis). The Middle East Technical University, Ankara.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feri, L., & Jahrir, A. S. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Panrita*, 1(1).
- Gilang, R. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran Daring Di Era Covid-19*. Banyumas: Lutfi Gilang.
- Goodman, L. S., & Gilman, A. G. (2008). *The Pharmacological Basis of Therapeutics*. San Diego: The McGraw-Hill Companies.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(13). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>
- Hadi, M. S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hammen, C. (2005). Stress and Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 293–319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. M. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Mind Set*, 10(2).
- Jameson, J. L. (2017). *Endocrinology*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Jameson, J. L., Fauci, A. S., Kasper, D. L., Hauser, S. L., Longo, L., & Loscalzo, J. (2017). *Harrison's Principles of Internal Medicine, 20e*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Juniarly, A., & Arishanti, N. (2020). Hardiness, Penyesuaian Diri Dan Stres Pada Siswa Taruna. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 163–174. <https://doi.org/10.22373/PSIKOISLAMEDIA.V4I2.5309>
- 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>
- Kurniasari, R. (2018). Pemberian Motivasi serta Dampaknya Terhadap Kinerja Karyawan Pada Perusahaan Telekomunikasi Jakarta. *Widya Cipta: Jurnal Sekretariat dan Manajemen*, 2(1), 32–39. <https://doi.org/10.31294/WIDYACIPTA.V2I1.2551>
- Lal, K. (2014). *Academic Stress among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors*.
- Lisman, F., Primawati, P., Waskito, W., & Sari, D. Y. (2021). Kelebihan dan Kekurangan Sistem Pembelajaran Daring dari Perspektif Guru Dan Siswa di SMK 2 Payakumbuh. *Jurnal Vokasi Mekanika (VoMek)*, 3(1), 72–76. <https://doi.org/10.24036/vomek.v3i1.179>
- Maddi, S. R. (2014). Hardiness Leads to Meaningful Growth Through What is Learned When Resolving Stressful Circumstances. In *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 291–302). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_17
- Mahfar, Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 5(1). Retrieved from <https://jurnalkemanusiaan.utm.my/index.php/kemanusiaan/article/view/170>



Dara Aisyah, Hasanuddin & Abdul Munir, Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai

- Nengrum, T. A., Pettasolong, N., & Nuriman, M. (2021). Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Luring dan Daring dalam Pencapaian Kompetensi Dasar Kurikulum Bahasa Arab di Madrasah Ibtidaiyah 2 Kabupaten Gorontalo. *JURNAL PENDIDIKAN*, 30(1), 1. <https://doi.org/10.32585/jp.v30i1.1190>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. de los Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- Pratama, A. Y., & Tantiani, F. F. (2022). Differences in Hardiness Between 8th Grade Students of Superior and Regular Class in SMPN 1 Ngunut Tulungagung. *KnE Social Sciences*. Jumeirah: Kne Publishing. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10204>
- Pujowati, Y. (2021). Dinamika Kebijakan Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19. *Pamator Journal*, 14(2), 158–164. <https://doi.org/10.21107/pamator.v14i2.11574>
- Putrianti, F. G. (2007). Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau Dari Dukungan Suami, Optimisme, Dan Strategi Coping. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 9(1).
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21. Retrieved from <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Sakti, B. Y. P., Urbayatun, S., & Prabawanti, C. (2020). The Role of Self-Efficacy and Optimism on Academic Stress Towards Industrial Engineering Students at Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta Batch 2017-2019. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 53(1), 35–42.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu dalam Menghadapi Wabah COVID 19 dan Perkuliahan Daring di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang (JIP)*, 2(1), 30–34.
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (2015). *Psychology and Work Today*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315665009>
- SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. (2020, March 17).
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates: The Unique Roles of Hardiness and Personality. *Military Medicine*, 176(4), 389–396. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00359>
- Smet, B. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan (kedua)*. Jakarta: EGC.
- Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19. (2020, March 24). Retrieved December 10, 2022, from pk.kemdikbud.go.id website: <https://pk.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-nomor-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>
- Suryana. (2010). *Metodologi Penelitian-Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: UPI Press.
- Syahrina, I. A., Rina, M., & Andre. (2018). Perbandingan Stres Akademik Siswa SMA N 4 yang Menerapkan Sistem Full Day dengan Siswa SMA PGRI 2 yang Menerapkan Sistem Half Day di Kota Padang. *Jurnal Psyche*, 11(2), 39–44.
- Taufik, A. (2010). *Inovasi Pendidikan Melalui Problema Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pemelajar di Era Pengetahuan*. Jakarta: Kencana.
- Weiss, H. R., & Klein, R. (2006). Improving Excellence in Scoliosis Rehabilitation: A Controlled Study of Matched Pairs. *Pediatric Rehabilitation*, 9(3), 190–200.
- Yusuf, S. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psiko-Spiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

