

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya, remaja seharusnya mulai mengembangkan kehidupan dalam bermasyarakat dan mempelajari pola-pola sosial yang sesuai dengan kepribadiannya. Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja dapat memiliki ketahanan dalam menghadapi lingkungan sosial dan memberikan keleluasaan dukungan untuk berkembang optimal (Hurlock, 2010:78)

Ketahanan yang dimiliki oleh remaja dalam menghadapi lingkungan dan tekanan sosial disebabkan karena adanya perbedaan tuntutan dan harapan. Hal ini sesuai dengan Sarafino (2011, 56) yang menyatakan bahwa stress yang dialami oleh para peserta didik disebabkan karena akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut.

Skomorovsky dan Sudom (2011:77) menyatakan kegiatan yang padat, tuntutan tugas yang harus diselesaikan serta keharusan untuk mematuhi tata tertib yang berlaku selama mengikuti pendidikan di sekolah membuat siswa merasa lelah secara fisik maupun psikis dengan kondisi tersebut, sehingga hal ini dapat berdampak pada ketaatan pada aturan yang rendah, menghindari aktivitas di sekolah dan lainnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Radillo, Velasco dan Garcia (2014:18) menambahkan bahwa fenomena yang berasal dari hambatan akademis yang dialami peserta didik, adanya tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani membuat mereka mengalami stress akademik.

Berdasarkan beberapa fenomena tersebut dapat dikemukakan bahwa masa remaja sebagai masa pertumbuhan dan perkembangan cenderung menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan memiliki kegiatan yang

padat, tuntutan tugas dan mematuhi tata tertib serta persaingan akademik serta kondisi lingkungan sosial lainnya, siswa dapat mengalami stres akademik.

Adanya kecenderungan remaja dalam menghadapi situasi tuntutan akademik yang lemah dapat disebabkan karena ketangguhan (*hardiness*) siswa yang rendah. Siswa yang komitmennya rendah akan mudah merasa bosan atau merasa tidak berarti, menarik diri dari tugas-tugas yang harus dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gonella (1999:72) menjelaskan bahwa ketangguhan sebagai kemampuan atau kekuatan melawan stressor. Individu yang memiliki komitmen yang rendah akan menilai kejadian yang menimbulkan stres sebagai suatu yang hanya dapat ditahan bukan diperbaiki dan menunjukkan pertahanan diri defense.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan-permasalahan yang kompleks dalam *hardiness* pada remaja remaja diantaranya merasa bosan atau merasa tidak berarti, menarik diri dari tugas-tugas yang harus dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas, memiliki komitmen yang rendah serta memandang dirinya tidak mampu mengatasi permasalahannya, dalam arti individu menyerah terhadap masalah yang dihadapinya. Jika permasalahan ini terus muncul maka dapat menyebabkan siswa mengalami stress akademik sehingga siswa tidak mampu berkembang disekolahnya.

Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian Rosulin (2016:8) terhadap siswa SMK kelas XII didapatkan ada hubungan antara *Hardiness* dengan adaptabilitas karir pada siswa dengan arah hubungan yang positif, siswa yang memiliki *Hardiness* tinggi akan lebih siap dalam menghadapi transisi dari sekolah ke dunia kerja, mereka lebih memikirkan mengenai karirnya dan lebih mampu meregulasi diri untuk meraih karir yang diinginkan.

Individu yang memiliki *hardiness* akademik rendah tentu harus lebih siap dan beradaptasi dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 yaitu harus mampu beradaptasi dengan tekanan akademik yang menyimpannya. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fauqi (2017:93)

menemukan bahwa tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh santri kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang sebanyak 64% termasuk tinggi; tingkat stres akademik sebanyak 78%. Hasil uji statistik didapatkan terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dan *hardiness* terhadap stres akademik santri. Adapun penelitian Retnowati (2018:99) menemukan bahwa hasil dari dukungan sosial orangtua dan *Hardines* pada siswa kelas X *Fullday School* memiliki hubungan positif keduanya. Menunjukkan bahwa *Hardiness* dipengaruhi dengan salah satu faktor *Hardines* yaitu dukungan sosial. Namun tidak hanya dukungan emosional orangtua, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan dalam bentuk instrumental, informatif, dan penghargaan.

Beberapa pendidikan menengah di Kota Tasikmalaya menawarkan beberapa keunggulan dari sistem pendidikannya, seperti SMAN 1 Kota Tasikmalaya, SMAN 2 Kota Tasikmalaya dan SMAN 3 Kota Tasikmalaya. Pada dasarnya sistem ketiga sekolah tersebut memiliki keunggulan yang sama, pada ketiga menengah tersebut merupakan sekolah menengah atas yang menjadi sekolah favorit di Kota Tasikmalaya karena telah banyak mendapat prestasi dan penghargaan baik secara lokal maupun nasional.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada ketiga SMAN di Kota Tasikmalaya tersebut, melalui wawancara didapatkan informasi banyaknya siswa yang belum mampu menilai tantangan sebagai hal yang positif, siswa masih menyerah dan menganggap tantangan dalam aktivitas yang kurang menarik sehingga belum mampu menyelesaikan tantangan secara efektif. Disisi lain siswa menilai banyaknya aktivitas dan persaingan di sekolah dianggap sebagai hal positif sehingga siswa semakin komitmen dan mengontrol diri serta memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan tersebut.

Siswa bersikap lebih disiplin dalam menjalani kegiatan di sekolah karena merasa dirinya menjadi senior sehingga malu jika terlihat melakukan pelanggaran peraturan. Persaingan akademik dirasakan tidak terlalu merasakan persaingan, hal yang terpenting adalah loyalitas dan kebersamaan.

Mereka lebih senang saling membantu teman yang kesulitan memahami materi dari pada saling bersaing di kelas.

Setiap siswa memiliki potensi masing-masing dan batas kemampuan masing-masing dalam menerima dan mengolah ilmu yang mereka dapatkan. Dampak dari individu yang tidak mampu menerima semua tugas yang diberikan padanya, dan disisi lain siswa memiliki tuntutan untuk menguasainya maka akan menimbulkan stress akademik. Menurut Karagiannopoulou (2015:44) menyebutkan implikasi dari perubahan yang terjadi diperburuk oleh ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang ada sehingga siswa sangat rentan terhadap depresi, stres dan kenakalan remaja. Stres akademik paling sering dialami oleh sebagian besar siswa di akhir masa remaja karena kegelisahan kegagalan dalam proses pendidikan formal.

Terlepas dari hal itu, dengan mengungkap konsep *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Sarafino, 2011:91) sebagai tipe kepribadian yang penting dalam perlawanan terhadap stres. Dan menurut Sekariansah, (2012:3) yang mengungkapkan ketahanan psikologis (*hardiness*) sebagai suatu kelompok trait penahan stres yang ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian. Selain untuk menghindari stress, remaja dituntut untuk mampu melakukan strategi koping yang baik dan dapat dimiliki oleh remaja yang memiliki *hardiness*, karena dengan *hardiness* yang tinggi remaja dapat mengelola ketahanan akademik dan kemudian dapat memilih untuk dapat tetap berperilaku prososial tanpa meninggalkan kewajibannya sebagai pelajar.

Hardiness atau ketahanan yang dimiliki oleh remaja memiliki kadar yang berbeda sehingga dapat berbeda pula dalam mengendalikan emosinya. Schultz & Schultz (2006:358-360) berpendapat bahwa *hardiness* sebagai variabel kepribadian individu yang berbeda dapat mengindikasikan perbedaan dalam kerentanan terhadap stres. Individu dengan *hardines* tinggi memiliki perilaku yang membuat mereka lebih kuat dalam melawan stres dan juga percaya bahwa mereka dapat mengendalikan atau memengaruhi berbagai

peristiwa. Berkomitmen untuk bekerja dan melakukan kegiatan lain yang mereka nikmati serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam bisa menjadi tantangan. Adapun menurut Schultz dan Schultz (2010:35) mengemukakan bahwa salah satu yang membedakan sikap individu dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan memiliki *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang tinggi lebih mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* rendah memandang dirinya tidak mampu mengatasi permasalahannya, dalam arti individu menyerah terhadap masalah yang dihadapinya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Zone (dalam Cole dkk, 2004:66) yang mengibaratkan orang yang memiliki karakter *hardiness* sebagai seorang yang optimis yang cenderung untuk melihat tantangan dalam sudut pandang yang positif. Oleh karena itu, orang yang memiliki karakter *hardiness* merasakan pengalaman kegiatan sebagai hal menarik dan menyenangkan (yaitu, komitmen), sebagai masalah pilihan pribadi (yaitu, kontrol), dan sebagai stimulus penting untuk belajar (misalnya, tantangan). Selanjutnya, individu yang memiliki karakter *hardiness* yang rendah telah ditemukan menampilkan peningkatan tanda-tanda kecemasan dan tekanan psikologis.

Aspek-aspek *Hardiness* yang dijelaskan Kobasa (1982) dalam Marwanto,2011:4) yaitu kontrol (*control*), komitmen (*commitment*) dan tantangan (*challenge*). Individu tersebut percaya dirinya mampu menentukan terjadinya sesuatu dalam dirinya sehingga mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi tekanan. Sedangkan individu yang mampu menghadapi tantangan mempunyai kemampuan melihat suatu perubahan yang terjadi sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri. Melalui pandangan yang terbuka dan fleksibel yang dimiliki, tantangan dipandang sebagai sesuatu yang harus dihadapi dan tidak dapat dipisahkan dari bagian kehidupan.

Oleh karena itu, siswa memerlukan keyakinan akan kemampuannya, mengelola kognitif dan perilaku terhadap tantangan menjadi hal yang positif. Memiliki keyakinan terhadap potensi dirinya sendiri dan mengembangkan kepribadian *hardiness* serta tidak mengalami stres akademik dalam menjalani

pendidikan. Memiliki kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan positif pada citra dirinya, serta mengembangkan keterampilan komunikasi. Dan menurut Karimi & Venkatesan (2009:5) menyebutkan sangat penting bagi setiap pemangku kepentingan di sekolah untuk dapat memelihara dan menjaga kondisi siswa dari berbagai tekanan akademik saat ini. Kemampuan untuk mempertahankan ketahanan dalam berbagai tekanan akademik atau sebagai *academic hardiness* dapat dimiliki oleh setiap siswa.

Untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan ketika remaja menjalani pendidikan, memiliki *hardiness* untuk merespon setiap masalah terkait dengan stres akademik yang dihadapi merupakan hal yang diperlukan. Apabila pada kondisi remaja yang memiliki *hardiness* rendah, maka hal ini akan berdampak buruk terhadap perkembangan akademik siswa di sekolah, siswa dapat merasa tidak berarti, menghidnari tugas-tugas yang harus dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas, memiliki komitmen yang rendah serta memandang dirinya tidak mampu mengatasi permasalahannya

Dengan demikian, memiliki *hardiness* perlu dimiliki oleh setiap remaja, menurut Kreitner & Kinicki (2005:16) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang dalam mengubah stresor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stresor sebagai suatu tantangan. Analisis Hidayat (2018:90) penelitiannya menunjukkan bahwa kepribadian *Hardines* berpengaruh signifikan terhadap perilaku psikosial melalui efikasi diri. Adanya kepribadian *Hardiness* pada siswa akan membuat ketangguhan yang tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah. Dan menurut Kamtsios (2015:29) mengatakan bahwa siswa yang tahan banting tinggi atau memiliki *hardiness* tinggi memiliki sikap akademis yang menunjukkan pola tindakan untuk menghadapi situasi penuh tekanan di sekolah.

Penelitian Agolla dan Ongori (2009:63) menemukan hasil bahwa beban akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi yang rendah,

kinerja yang buruk terus menerus dalam akademis, ruang belajar yang penuh sesak, dan ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus, menyebabkan stres di kalangan siswa. Moore (Rumiani, 2006:40) menyatakan bahwa hardiness mengakibatkan kemunculan stress akademik, dalam hal ini hal yang dihadapi oleh siswa dapat berupa beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan temannya. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa hardiness pada peserta didik sangat dibutuhkan karena jika peserta didik tidak memiliki ketangguhan dalam menghadapi tantangan dalam belajar, dikhawatirkan akan adanya perbuatan atau tingkah laku yang menyimpang dari tujuan serta harapan dari tindakan belajarnya.

Melihat dari pentingnya memiliki hardiness yang tinggi, maka perlu upaya untuk memfasilitas dalam meningkatkan hardiness bagi siswa, oleh karena itu Bimbingan dan konseling dapat digunakan sebagai upaya sistematis, objektif, logis dan terprogram yang dilakukan oleh konselor bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk mencapai kemandirian (Suherman, 2015:4). Hal ini nantinya akan digunakan untuk menyusun rancangan layanan BK yang sistematis dan sesuai dengan hasil kebutuhan (*need assesment*) peserta didik. Oleh karena itu diperlukan suatu layanan yang dapat memfasilitasi peningkatan hardiness tersebut.

Layanan bimbingan dan konseling hadir sebagai bentuk layanan yang dapat membantu siswa mencapai tujuannya secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Glading (Komalasari, 2011:14) yang menyatakan bahwa sifat bimbingan bersifat preventif, yaitu bantuan yang diberikan kepada individu dalam beradaptasi dan mencapai suatu proses pembangunan baik secara pribadi, intelektual, sosial, emosional dan karir.

Selaras dengan pernyataan Susilowati (2015:28) yang mengatakan bahwa dalam perkembangannya peserta didik akan lebih lama berada disekolah yang merupakan tempat pendidikan untuk mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Muro (Yusuf, 2016:26) menyebutkan bahwa struktur program bimbingan dan konseling komprehensif diklarifikasi kedalam empat jenis layanan, yaitu 1) Layanan

dasar bimbingan, 2) Layanan responsif, 3) Layanan perencanaan individual, 4) Dukungan sistem. Keempat layanan bimbingan dan konseling tersebut bertujuan untuk membantu peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya.

Layanan bimbingan merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik sebagai upaya pemberian bantuan agar peserta didik memiliki kesadaran pemahaman tentang diri dan lingkungannya, mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi tanggung jawab atau seperangkat tingkah laku tepat bagi penyesuaian diri dan lingkungannya, serta agar peserta didik mampu menangani atau memenuhi kebutuhan dan masalahnya serta mengembangkan dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya (Nurihsan, 2016:27).

Layanan yang digunakan untuk meningkatkan *hardiness* dengan konseling kelompok menggunakan teori CBT. peneliti terdahulu mengenai efektivitas konseling CBT dalam peningkatan *hardiness* yaitu menurut Du *et al.* (2010) yang menjelaskan bahwa dari hasil evaluasinya mengenai konseling kognitif perilaku (CBT) untuk mengatasi stress akademik pada 56 remaja menggunakan program konseling kelompok.

Selanjutnya menurut Nurihsan (2016:11) berpendapat bahwa bimbingan sosial pribadi lebih mengarah kepada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu. Oleh karena itu peneliti menentukan implikasi layanan bimbingan konseling kelompok dengan tujuan mencegah terjadinya lagi stressor dan lebih memahami terhadap penanganan diri untuk dapat meningkatkan *hardiness* yang lebih optimal.

Melihat dari pemaparan tersebut, peneliti memandang bahwa kepribadian *hardiness* membuat siswa memiliki ketahanan dalam menghadapi tugas dan keyakinan untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai profil *hardiness* pada siswa di Kota Tasikmalaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa merasakan pengalaman kegiatan di sekolah sebagai hal yang sangat melelahkan fisik dan psikologis maka *hardiness* sangat perlu ditanamkan kepada siswa.
2. Siswa yang memiliki *hardiness* yang rendah dapat mengalami tanda-tanda kecemasan dan tekanan psikologis sehingga belum mampu menyelesaikan tantangan secara efektif, belum mampu mengelola kognitif dan perilaku terhadap tantangan.
3. Siswa belum mampu mengelola ketahanan atau tidak memiliki *hardiness* sehingga dapat menimbulkan stress akademik.
4. Diperlukannya gambaran umum *hardiness*, *hardiness* berdasarkan jenis kelamin dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana gambaran umum *Hardiness* pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana gambaran umum *hardiness* berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya?
3. Bagaimana implikasi *hardiness* pada bimbingan dan konseling ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *Hardiness* pada siswa di Kota Tasikmalaya. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui gambaran umum *Hardiness* pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya

2. Mengetahui gambaran umum *hardiness* berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya
3. Mengetahui implikasi *hardiness* pada bimbingan dan konseling

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Hasil dari penelitian ini, memberikan pemahaman pada siswa untuk lebih yakin terhadap potensi dirinya sendiri dan mengembangkan kepribadian *Hardiness* serta tidak mengalami stres akademik dalam menjalani pendidikan.

b. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat digunakan pihak institusi pendidikan sebagai landasan dalam mengambil keputusan terhadap kebijakan perkembangan dalam meningkatkan *Hardiness* pada siswa.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru bagian Bimbingan dan konseling dalam membina dan membimbing siswa guna mengembangkan *Hardiness* agar menjadi lebih baik.