

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Hardiness merupakan suatu karakteristik kepribadian yang pertama kali diperkenalkan oleh Kobasa (1979) sebagai sumber ketahanan yang melindungi para eksekutif bisnis dari efek buruk stres terhadap kesehatan (Kobasa, 1979). Sejak formulasi awal, studi penelitian dengan telah dilakukan kepada berbagai populasi dan kelompok pekerjaan dan menunjukkan bahwa *hardiness* melindungi terhadap stres (Bartone, 1999; Beasley, dkk., 2003; Mccalister, dkk., 2006). Kobasa juga melakukan studi dengan hasil yang menyatakan bahwa *hardiness* dapat ditemukan dalam kumpulan fitur kepribadian yang berfungsi sebagai sumber perlawanan saat terjadi situasi yang menyebabkan stres (dalam Jamal, 2017). Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Maddi (2002) ditemukan bahwa *hardiness* berperan penting dan efektif bagi individu dalam menyikapi perubahan situasi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menekan kemungkinan untuk mengalami stres dan tertekan, di mana secara tidak sadar setiap harinya manusia akan mengkonstruksi kepribadian seiring adanya perubahan situasi yang tidak terduga dan menuntut manusia untuk melakukan penyesuaian diri atau adaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut (Ramdhani, Wimbari, & Susetyo, 2016).

Hardiness juga menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi ancaman dan meningkatkan kemungkinan individu akan berhasil dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam hidupnya (Bissonnette, 1998). Maka, individu dengan *hardiness* yang tinggi akan mampu dalam menghadapi tantangan tersebut, alih-alih merasa tertekan dan memiliki keinginan untuk menyerah, individu akan menjadikan peristiwa tersebut sebagai salah satu media mengembangkan karakter positif demi kebermanfaatan pribadi (Maddi S. R., 2013).

Selain menjadi faktor penting yang dapat memiliki peranan penting dalam mengurangi kemungkinan individu untuk merasakan stres, Maddi dan Kobasa (2005) menjelaskan bahwa *hardiness* juga efektif dalam menjaga stabilnya mental individu dalam menjalani aktivitas ketika tekanan dari lingkungan sekitar tidak dapat dihindari. Penelitian tentang stres dan *hardiness* mengeksplorasi bahwa

individu dengan *hardiness* kategori tinggi cenderung mengambil bagian dalam pendekatan koping adaptif dan lebih sedikit penanggulangan maladaptif untuk mengurangi stres mereka dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki *hardiness* dengan kategori rendah. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang lebih tinggi mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Blaney & Ganellen, 1990; Jalali & Amarqan, 2015).

Individu dengan *hardiness* kategori tinggi akan memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) merasa senang bekerja keras karena merasa menikmati pekerjaannya; (2) merasa senang ketika menentukan suatu keputusan sekaligus melaksanakannya karena memiliki pandangan bahwa hidup harus berisi kebermanfaatan agar memiliki makna; (3) memiliki rasa antusias terhadap masa depan karena menganggap bahwa perubahan yang terjadi dalam kehidupan akan sangat berguna di kemudian hari dan menganggap hal tersebut sebagai sebuah tantangan; (4) menunjukkan kemauan untuk terlibat dalam menantang berbagai pekerjaan akademis; dan (5) merasa bahwa dirinya memiliki kendali atas kinerja dan kesuksesan dirinya sendiri (Kobasa, Maddi, & Khan, 1982; Benishek & Lopez, 2001)

Sebaliknya, Maddi dan Kobasa (2005) mengemukakan bahwa individu dengan *hardiness* kategori rendah, memiliki peluang lebih besar untuk merasa tertekan atas suatu peristiwa, yang mana hal tersebut akan ditandai dengan munculnya tiga karakteristik, yaitu 1) merasa dirinya tidak berarti dan mudah bosan terhadap suatu aktivitas, cenderung menghindar dan menarik diri dari aktivitas dan tugas-tugas yang harus dikerjakan, 2) memiliki perasaan pasif yang kerap merasa akan tersakiti oleh suatu peristiwa yang ada diluar kendali dirinya, merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan karena kurangnya inisiatif dan keyakinan terhadap kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut, dan 3) memandang semua hal harus tetap stabil tanpa perubahan yang tidak diharapkan karena khawatir bahwa perubahan-perubahan tersebut akan mengancam dirinya (Kobasa, Maddi, & Khan, 1982).

Beberapa contoh fenomena rendahnya *hardiness* pada peserta didik terjadi di kehidupan sehari-hari, di mana dilaporkan sebanyak 24 peserta didik SMA dan SMK terjaring razia yang dilakukan oleh Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP)

di Pati karena sedang membolos (Naufal, 2022). Fenomena yang tak jauh berbeda juga ditemukan di sekolah lain, yaitu di SMP Negeri 2 Batulayar yang mana kedisiplinan di sekolah tersebut sudah mulai melemah dengan banyaknya peserta didik yang datang terlambat ke sekolah, tidak menaati tata tertib yang berlaku, dan tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan (Solhianita, 2017).

Penelitian mengenai *hardiness* pada peserta didik pun terus dilakukan untuk membuktikan peranan penting *hardiness* pada berbagai aspek kehidupan peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Ayudhia dan Kristiana (2016) menemukan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *hardiness* dengan perilaku prososial, di mana semakin tinggi *hardiness* peserta didik, maka akan semakin tinggi perilaku prososialnya. Selain itu, *hardiness* peserta didik juga memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang (Aulia, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rasouli, dkk. (2012) yaitu mengenai *hardiness*, kepuasan kerja, dan stres pada 200 anggota fakultas dan staf di *Islamic Azad University* di Mahabad. Anggota fakultas melaporkan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kepuasan kerja yang tinggi dan tingkat stres yang rendah. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dan efikasi diri dengan stres akademik yang dialami peserta didik kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang (Ramadhona & Sovitriana, 2021). Kebiasaan perilaku mencontek juga menjadi salah satu permasalahan yang berkaitan dengan *hardiness* peserta didik, di mana penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2017) menemukan bahwa adanya pengaruh dari kepribadian *hardiness* terhadap perilaku mencontek tugas-tugas sekolah di kalangan peserta didik. Peserta didik yang memiliki kepribadian *hardiness* tinggi juga memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang kepribadian *hardiness*-nya tergolong rendah (Duckworth & Quinn, 2009).

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan FRAP (15) dan juga DH (15) yang merupakan peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sumedang, mengatakan bahwa tidak sedikit teman-temannya kerap lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, yang pada akhirnya di penghujung semester guru-guru mata pelajaran

terpaksa terus menerus mengingatkan peserta didik tersebut, menagih tugas yang belum mereka kerjakan dan berdampak pada nilai di akhir semester yang mengalami penurunan dikarenakan tugas-tugas yang tidak dikerjakan secara optimal. Partisipasi peserta didik pada kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah, termasuk kegiatan ekstrakurikuler pun terbilang kurang. Keluhan yang tak jauh berbeda pun diterima oleh guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 2 Sumedang dari para guru-guru mata pelajaran. Guru-guru mata pelajaran mengeluhkan kurang aktifnya peserta didik selama proses pembelajaran yang dilaksanakan, seperti dalam diskusi kelompok, proses presentasi, tugas-tugas harian, dan terdapat beberapa peserta didik yang sengaja membolos pada mata pelajaran tertentu.

Jika diidentifikasi lebih lanjut, berdasarkan keterangan yang didapat dari hasil wawancara, maka fenomena tersebut berhubungan dengan komitmen peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, cara peserta didik mengendalikan dirinya di tengah situasi yang mereka alami, dan respon peserta didik terhadap tantangan di kehidupan sehari-hari.

Ketiga hal tersebut erat kaitannya dengan konsep *hardiness*. *Hardiness* menggambarkan gaya fungsi umum yang dicirikan oleh rasa komitmen, kontrol, dan tantangan yang kuat (Bartone P. T., 2000). Komitmen mengacu pada kemampuan untuk melihat dunia sebagai sesuatu yang menarik dan bermakna, dan untuk mencari keterlibatan alih-alih penarikan diri. Kontrol adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengontrol atau memengaruhi jalannya peristiwa. Tantangan melibatkan melihat perubahan dan pengalaman baru sebagai peluang menarik untuk belajar dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Schultz & Schultz (2006) *hardiness* merupakan suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan terhadap stres. Individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi memiliki perilaku-perilaku yang membuat mereka lebih kuat dalam menahan stres dan juga percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau memengaruhi kejadian-kejadian dalam hidup mereka. Individu juga berkomitmen kuat pada pekerjaan dan aktivitas-aktivitas lain yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam dapat menjadi sebuah tantangan sarat makna.

Komitmen, kontrol, dan tantangan adalah tiga aspek *hardiness*. Situasi stres dapat diubah oleh *hardiness* menjadi penilaian ulang yang positif dan menghilangkan sentimen negatif seperti frustrasi dan stres (Rasouli, Hosseini, & Dokanee, 2012).

Selain itu, Maddi (2002) menyatakan peserta didik di sekolah membutuhkan penilaian *hardiness* agar mereka cukup siap di masa dewasa untuk menyikapi perubahan agar berpotensi menjadi peluang daripada membiarkan perubahan tersebut memberikan dampak negatif pada diri mereka.

Peran bimbingan dan konseling di sekolah sangat diperlukan dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik secara optimal. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan yang tepat untuk mempertahankan atau pun meningkatkan *hardiness* yang dimiliki peserta didik khususnya dengan bimbingan pribadi. Yusuf (2017) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling pribadi adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik/konseli yang bertujuan untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab. Program bimbingan pribadi ini dapat membantu peserta didik untuk mengoptimalkan pencapaian pribadi dengan lebih memahami potensi diri sekaligus menerima kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Khususnya di SMA Negeri 2 Sumedang, belum adanya program bimbingan pribadi berdasarkan profil *hardiness* yang dimiliki oleh peserta didik, maka program bimbingan pribadi yang dihasilkan dari penelitian ini akan sangat bermanfaat.

Maka berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti profil *hardiness* yang dimiliki oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sumedang beserta bagaimana program bimbingan pribadi yang dapat diaplikasikan berdasarkan profil *hardiness* tersebut agar hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi pihak-pihak yang membutuhkan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami sebagian besar peserta didik saat ini.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Permasalahan yang dialami oleh peserta didik terkait dengan *hardiness* yang terdiri atas aspek komitmen, kontrol, dan juga tantangan, sangat berkaitan erat dengan bagaimana peserta didik memahami diri sekaligus menerima, mengambil

keputusan, beradaptasi dengan perubahan di lingkungan sekitar dan menyikapi perubahan yang akan memiliki andil dalam membangun potensi dalam diri peserta didik.

Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang tangguh berkomitmen untuk aktivitas akademis mereka, memiliki *hardiness* yang tinggi, memiliki kendali atas kinerja dan hasil akademik mereka, dan bersedia untuk memperlakukan setiap tugas sebagai tantangan dan kesempatan belajar. Sebaliknya, peserta didik dengan *hardiness* rendah cenderung tumbuh dari stres, cenderung merasa terasing, tidak berdaya, dan terancam.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan penelitiannya sebagai berikut:

1. Seperti apa profil *hardiness* peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022?
2. Bagaimana program bimbingan pribadi berdasarkan profil *hardiness* peserta didik yang layak menurut pertimbangan pakar dan praktisi bimbingan dan konseling?

1.3 Definisi Konseptual Variabel Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dijabarkan, dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu profil *hardiness* dan program bimbingan pribadi. Berikut definisi konseptual dari kedua variabel tersebut.

1.3.1 Hardiness

Berdasarkan pendapat dari Kobasa (1979), Santrock (2002), serta Escolas dan Bartone (2014) dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian individu yang dapat meminimalisir dampak dari situasi pemicu stres dan mengubah pandangan individu menjadi lebih positif. *Hardiness* mengarah pada respon dan *coping* yang dilakukan individu dalam menyikapi suatu kejadian. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* akan memandang dan menyikapi hidup sebagai sesuatu yang bagaimanapun situasinya harus tetap dihadapi, dan memahami bahwa hidup bersifat dinamis. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kepribadian *hardiness* akan cenderung untuk pasif dan terkesan tidak berdaya dalam menghadapi suatu kejadian, dan menganggap kejadian tersebut merupakan sebuah ancaman bagi dirinya. Selain itu, *hardiness* juga memengaruhi cara individu

berpikir dan berperilaku, hal ini disebabkan karena *hardiness* memiliki tiga penilaian yang saling berkaitan, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan, yang dikenalkan oleh Kobasa sebagai aspek-aspek dari *hardiness*.

Hardiness memiliki tiga aspek, yaitu (1) komitmen, dan (2) kontrol yang termasuk ke dalam aspek afektif, dan (3) tantangan yang termasuk ke dalam aspek kognitif. Komitmen merupakan kemampuan individu dalam memandang situasi sekitar sebagai hal yang menarik dan memilih untuk terlibat dalam situasi tersebut (Klag & Bradley, 2004). Berdasarkan definisi komitmen tersebut menghasilkan indikator: (1) bertanggung jawab terhadap tugas; (2) terlibat dalam kegiatan yang diikuti; dan (3) mengerjakan tugas hingga tujuannya tercapai. Kontrol merupakan kemampuan individu dalam memengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya, di mana individu dengan kontrol yang baik dapat mengantisipasi situasi yang berpotensi menyebabkan stres (Maddi S. R., 2004). Berdasarkan definisi kontrol tersebut menghasilkan indikator: (1) mengantisipasi keadaan; dan (2) mengendalikan diri dalam berbagai situasi. Tantangan mengacu pada persepsi bahwa tuntutan merupakan kesempatan yang dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mengembangkan kualitas diri (Abdollahi, dkk., 2016). Berdasarkan definisi tantangan tersebut menghasilkan indikator: (1) menyikapi situasi secara objektif; (2) memiliki pemikiran yang positif; dan (3) menganggap perubahan sebagai kesempatan untuk berkembang.

1.3.2 Program Bimbingan Pribadi

Berdasarkan pendapat dari Farozin (2016), Yusuf (2017), serta Mahaly (2021) dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor/guru bimbingan dan konseling kepada konseli/peserta didik yang berfokus untuk mengoptimalkan kualitas pribadi konseli dan menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan pribadi konseli/peserta didik.

Berdasarkan pendapat dari Yusuf (2017), Nursalim dan Suryadi (2016), dan Mahaly (2021) dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan pribadi adalah membantu konseli/peserta didik dalam memahami dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, mengambil keputusan, dan mewujudkan keputusan tersebut dengan tetap bertanggung jawab sekaligus memerhatikan ketentuan dan norma yang berlaku.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil *hardiness* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mendapatkan fakta tentang profil *hardiness* peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022.
2. Menghasilkan fakta tentang program bimbingan pribadi berdasarkan profil *hardiness* peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022 yang layak menurut pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memperkaya keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling mengenai *hardiness* yang dimiliki oleh peserta didik sekolah menengah atas serta memperkaya keilmuan bagi pengembangan program bimbingan dan konseling berdasarkan profil *hardiness* peserta didik sekolah menengah atas.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini adalah program bimbingan pribadi berdasarkan profil *hardiness* peserta didik yang dapat menjadi salah satu sumber wawasan dalam melaksanakan program bimbingan pribadi pada peserta didik di Sekolah Menengah Atas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan dari skripsi ini terdiri dari lima Bab. Bab I merupakan pendahuluan yang menjabarkan mengenai latar belakang penelitian mengenai profil *hardiness* peserta didik yang nantinya akan menjadi dasar dalam merumuskan program bimbingan pribadi, rumusan masalah penelitian, tujuan dari penelitian, manfaat dilakukannya penelitian, dan juga struktur organisasi skripsi. Pada Bab II lebih memfokuskan pada kajian pustaka yang menjelaskan mengenai konsep dasar *hardiness*, konsep program bimbingan pribadi, dan beberapa penelitian terdahulu

yang relevan dengan *hardiness*. Bab III mulai menjelaskan mengenai desain penelitian yang digunakan, partisipan yang terlibat, populasi dan sampel, instrumen yang digunakan, prosedur penelitian dan bagaimana peneliti melakukan analisis data. Bab IV menyampaikan dua hal penting, yaitu temuan penelitian yang didapatkan dari pengolahan dan analisis data mengenai profil *hardiness* peserta didik, dan juga pembahasan atas temuan yang peneliti dapatkan untuk menjawab pertanyaan penelitian sekaligus program bimbingan pribadi berdasarkan profil *hardiness* peserta didik yang diperoleh. Pada Bab V berisi penutup yang terdiri atas simpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian yang peneliti lakukan.