



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

HARDINESS DAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN

Alifah Athiyaturrofi^{1*}, Sujoko², Patria Mukti³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

March 2025

Approved:

May 2025

Published:

June 2025

Keywords:

academic stress;
hardiness; islamic
boarding school

One of the problems frequently faced by students memorizing the Qur'an is stress, as they must balance their obligations at school with their responsibilities at the pesantren (Islamic boarding school). Stress in academic contexts is commonly referred to as academic stress. All students have the ability to face and cope with this academic stress, which is often known as hardiness. This study aims to determine whether there is a negative relationship between hardiness and academic stress among students memorizing the Qur'an at the Tahfidzhul Qur'an Griya Qur'an 3 Islamic Boarding School in Klaten. The hypothesis is that hardiness has a negative relationship with academic stress in students memorizing the Qur'an. This research employs a quantitative method, and sampling was conducted using total sampling techniques. The subjects of this study consisted of 119 students memorizing the Qur'an, aged between 15 and 18 years. The data analysis method used is the Pearson product-moment correlation, assisted by SPSS 25.0 for Windows. The analysis results show a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.183$ with $p = 0.047$ ($p < 0.05$). This indicates a positive relationship between hardiness and academic stress, thus the hypothesis proposed in this study is rejected.

Alamat Korespondensi:

Jl. Letjend Sutoyo Mojosongo, Indonesia 57127

E-mail:

19200350K@mhs.setiabudi.ac.id (correspondence)

sujoko85@setiabudi.ac.id

patria_mukti@setiabudi.ac.id

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL*Sejarah Artikel***Diterima:**

Maret 2025

Disetujui:

Mei 2025

Dipublikasikan:

Juni 2025

Kata Kunci:*pondok pesantren;
tangguh; tekanan
akademik***ABSTRAK**

Salah satu masalah yang banyak dihadapi oleh santri penghafal Al-Qur'an adalah stres dimana santri harus menyeimbangkan kewajiban di sekolah dengan kewajiban di pesantren. Stres dalam hal akademik biasa disebut stres akademik. Semua santri memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi stres akademik tersebut yang biasa dikenal dengan kepribadian *hardiness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan *stres akademik* pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzhul Qur'an Griya Qur'an 3 Klaten. Hipotesis adalah *hardiness* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada santri penghafal Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Subyek penelitian ini berjumlah 119 santri penghafal Qur'an dengan rentang usia 15-18 tahun. Metode analisis data adalah korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0.183$ dengan $p = 0.047$ ($p < 0.05$). Hal tersebut membuktikan terdapat hubungan positif antara *hardiness* dan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan dengan nuansa Islam, dilengkapi fasilitas seperti masjid untuk keperluan pendidikan dan asrama yang berfungsi sebagai tempat tinggal santri. Di dalamnya, terdapat kiai yang berperan sebagai pendidik dan pengajar bagi para santri. Pesantren memiliki peran penting untuk membentuk karakter serta pengetahuan santri. Pesantren tidak hanya sekedar tempat belajar agama saja, tetapi juga melibatkan pengembangan kemandirian santri dalam pendidikan formal dan kehidupan pesantren. Sebagai bagian dari pendidikan agama Islam, pesantren tidak hanya mengajarkan Al-Quran dan bahasa Arab, namun juga melatih santri menjadi pribadi muslim tangguh yang mampu berbakti kepada masyarakat dan negara (Darojat, 2022).

Kehidupan sekolah merupakan kesempatan bagi generasi muda untuk mendapatkan pengalaman berharga, namun pada saat yang sama, santri dihadapkan oleh banyak tuntutan dan perubahan yang cepat. Misalnya, harapan orang tua untuk selalu mencapai sesuatu atau bisa juga berupa tugas yang harus diselesaikan dengan waktu tertentu. Perubahan ini memberikan santri lebih banyak tanggung jawab dan kemandirian dalam mengelola ekspektasi akademik yang tinggi. Harapan yang meningkat dapat menyulitkan sebagian santri untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga tidak jarang menimbulkan stres (Taufik *dkk.*, 2013). Kondisi yang dialami oleh santri ketika tidak sanggup memenuhi syarat akademik dan melihat syarat akademik yang diterimanya sebagai hambatan disebut stres akademik (Barseli *et al.*, 2017). Lin & Chen (2009) menjelaskan bahwa para siswa mungkin menghadapi keadaan yang tidak lazim

selama perjalanan akademik, yang dapat memunculkan perasaan gugup, cemas, frustrasi, dan memiliki pandangan rendah terhadap diri sendiri. Ketidakstabilan emosional ini dapat memicu perilaku yang tidak biasanya dan kemudian berdampak pada hasil akademik mereka.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap santriwati penghafal Al-Qur'an di PPTQ Griya Qur'an 3 Klaten menemukan bahwa sebagian besar santriwati mengalami stres akademik yang ditandai dengan sulit konsentrasi, penurunan performa belajar, manajemen waktu yang buruk dan kesulitan mengambil keputusan. Para santri memiliki berbagai macam aktivitas setiap harinya yang sangat padat. Dalam pembelajaran di pesantren, para santri juga diberikan pelajaran Agama dan Bahasa Arab. Tentunya hal ini membuat beban akademik mereka lebih berat dan lebih banyak dibandingkan siswa SMA yang bersekolah di sekolah reguler. Realitanya tidak seluruh santri pondok pesantren mampu untuk menjalaninya dengan baik mengingant banyaknya kegiatan di asrama.

Salah satu faktor internal yang didapati dari stres akademik yaitu kepribadian *hardiness* (Jannah, 2022). Kobasa (1979) menjelaskan *hardiness* ialah ciri kepribadian yang mengarah pada kemampuan menghadapi tekanan hidup yang lebih kuat, lebih tangguh dan lebih stabil serta dapat mengurangi efek negatif yang ditimbulkannya. Semakin tinggi *hardiness*, semakin besar kemungkinan orang tersebut menganggap situasi mendesak sebagai tantangan daripada ancaman. Ketika seseorang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, stres akademik yang dialaminya cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dan stres akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdollahi *et al.*, (2020) terhadap siswa menengah di Teheran, Iran. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *hardiness* dapat secara signifikan memprediksi tingkat stres akademik pada siswa SMA. Penelitian ini menyoroti bahwa dengan mengembangkan *hardiness*, dapat membantu mengurangi stres akademik di kalangan siswa sekolah menengah di Iran. Selain itu, studi lain oleh Darajat (2022) yang meneliti santriwati di pondok pesantren Ibnu Abbas juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dan stres akademik..

Seperti yang telah diuraikan, masih ada kebutuhan untuk memperdalam pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik di kalangan santri penghafal Al-Qur'an, khususnya di lingkungan pesantren. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap pemahaman dan penanganan stres akademik di kalangan santri penghafal Al-Qur'an. Peneliti tertarik meneliti stres akademik di kalangan santri setelah melakukan studi awal terhadap santriwati di Pondok Pesantren Tahfidzhul Qur'an Griya Qur'an 3 Klaten, yang menunjukkan bahwa penyebab stres akademik di antaranya adalah banyaknya kegiatan wajib di sekolah dan pesantren, seperti tugas sekolah, target hafalan Qur'an, dan tugas dirosah di pesantren. Stres akademik ini berdampak negatif dan memengaruhi aktivitas sehari-hari. Dampak negatif tersebut termasuk manajemen waktu yang buruk, kurang optimal dalam belajar, dan nilai yang rendah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *hardiness* dan stres akademik di Pondok Pesantren Tahfidzhul Qur'an Griya Qur'an 3 Klaten. Penelitian ini penting dilakukan agar para guru, ustadz-ustadzah, santri, serta orangtua santri dapat memahami kategori stres akademik yang dialami santri serta tingkat *hardiness* mereka. Harapannya, penelitian ini bisa digunakan

sebagai pedoman awal dalam menentukan langkah selanjutnya agar masalah stres di kalangan santri dapat ditangani dengan lebih baik.

METODE

Studi ini mengaplikasikan metode penelitian kuantitatif. Variabel dalam studi ini meliputi *hardiness* yang berfungsi sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Populasi yang menjadi sasaran penelitian ini adalah Santri Penghafal Al-Qur'an (berusia 15-18 tahun) di Pondok Pesantren Tahfidzhul Qur'an Griya Qur'an 3 Klaten. Untuk memastikan bahwa responden memenuhi kriteria penelitian, peneliti melakukan screening awal menggunakan *google form* sebagai survei untuk melihat apakah santri mempunyai stres akademik. Pertanyaan Screening awal tersebut adalah apa saja hal yang dialami santri yang membuat stres akademik, apa saja gejala yang dirasakan pada saat stres akademik, dan apa dampak yang dirasakan pada aktivitas keseharian santri. Hasil survei menunjukkan sebagian besar santri mengalami stres akademik yang ditandai dengan sulit konsentrasi, penurunan performa belajar, manajemen waktu yang buruk, target hafalan yang tidak terpenuhi, dan tidak maksimal pada saat belajar. Penelitian ini melibatkan 119 santri, yang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik ini mengikutsertakan seluruh anggota populasi sebagai sampel karena jumlahnya yang terbatas.

Data dikumpulkan menggunakan dua skala berbeda. Skala pertama adalah *hardiness*, yang diperkenalkan oleh Bartone (1999) dan dinamakan *Dispositional Resilience Scale*. Skala kedua adalah stres akademik, yang dikembangkan oleh Lin & Chen (2009) disebut *Academic Stress Inventory*. Skala ini mencakup berbagai jenis stres: stres ujian, stres hasil belajar, stres belajar kelompok, stres dari guru, stres lingkungan belajar, stres diri sendiri, dan stres pengelolaan waktu. Karena kedua instrumen ini berbahasa Inggris, peneliti melakukan modifikasi melalui proses *translation and back-translation*. Penelitian ini juga diuji dengan 119 santri untuk mendapatkan validitas dan reliabilitasnya. Uji coba ini menggunakan sampel yang sama dengan responden penelitian karena populasi dan sampel yang tersedia terbatas. Uji validitas yang digunakan adalah uji validitas isi, dianalisis dengan metode *corrected item correlation*. Pada skala *hardiness*, terdapat 14 item yang valid dan 1 item yang tidak valid, dengan koefisien korelasi antara 0,428 hingga 0,676 dan koefisien reliabilitas *test-retest* sebesar 0,880. Sedangkan pada skala stres akademik, ada 26 item yang valid dan 8 yang gugur, dengan koefisien korelasi antara 0,272 hingga 0,663 dan koefisien reliabilitas 0,879.

Analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* yang dihitung menggunakan *software SPSS versi 25*. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan serangkaian uji kelayakan, seperti uji normalitas dengan *kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *hardiness* dan stres akademik pada Santri Penghafal Al-Qur'an. Total subyek dalam penelitian ini adalah 119, dimana santri putra berjumlah 31 dan santri putri berjumlah 88. Deskripsi data penelitian ini dijabarkan dalam bentuk skor mean hipotetik yang diperoleh melalui perhitungan manual dan skor mean empirik menggunakan aplikasi SPSS 25.

Tabel 1.
Rerata Hipotetik dan Empirik

Statistik	Hardiness		Stres Akademik	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
X Maksimal	60	59	136	132
X Minimal	15	32	34	60
Mean	37,5	45,73	85	97,28
Standar Deviasi	7,5	6,67	17	12,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa mean empirik pada variabel *hardiness* adalah 45,73, dimana lebih tinggi 8,23 angka dari mean hipotetik yang dimiliki yaitu 37,5 dapat dilihat bahwa tingkat *hardiness* yang dimiliki santri tinggi. Selanjutnya, mean empirik pada variabel stres akademik yaitu 97,28 dimana lebih tinggi 12,28 angka dari mean hipotetik yang dimiliki yaitu 85. Hal ini menunjukkan tingkat stres akademik santri juga tinggi.

Tabel 2.
Kategorisasi skala *hardiness*

Variabel	Kategorisasi	Rentang nilai	F	%
Hardiness	Sangat tinggi	$X > 48,75$	41	34,4 %
	Tinggi	$41,25 < X \leq 48,75$	39	32,8%
	Sedang	$33,75 < X \leq 41,25$	38	32%
	Rendah	$26,25 < X \leq 33,75$	1	0,8%
	Sangat rendah	$X \leq 26,25$	0	0%

Tabel 3
. Kategorisasi skala stres akademik

Variabel	Kategorisasi	Rentang nilai	F	%
Stres Akademik	Sangat tinggi	$X > 110,5$	21	17,6%
	Tinggi	$93,5 < X \leq 110,5$	42	35,3%
	Sedang	$76,5 < X \leq 93,5$	52	43,7%
	Rendah	$59,5 < X \leq 76,5$	4	3,4%
	Sangat rendah	$X \leq 59,5$	0	0%

Berdasarkan kategorisasi skor subyek, santri PPTQ Griya Qur'an 3 dominan memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi, ditunjukkan dengan hasil persentase tertinggi sebanyak 34,4%. Untuk stres akademik, dilihat dari tabel 3, stres akademik santri penghafal Qur'an berada di tingkat sedang. Hal ini ditunjukkan dengan persentase tertinggi pada tingkat sedang yaitu 43,7%.

Pada uji normalitas diketahui bahwa signifikansi nilai residual (*Asymp. Sig. 2-tailed*) dari variabel *hardiness* dan stres akademik adalah 0,200 ($p > 0,05$) yang artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pada uji linearitas nilai *sig. linearity* yang diperoleh adalah 0,00.

Sementara itu, perhitungan linier yang menghubungkan *hardiness* dengan stres akademik menunjukkan nilai sebesar 0,05. Nilai *sig. deviation from linearity* dengan $F = 1,211$ dan $p = 0,252$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang tidak linear antara *hardiness* dengan stres akademik.

Pengujian hipotesis melalui *Pearson Product Moment* menghasilkan nilai korelasi (r) 0.183 dengan $p = 0.047$ ($p < 0.05$). Artinya, terdapat hubungan positif antara *hardiness* dan stres akademik pada Santri Penghafal Qur'an di PPTQ Griya Qur'an 3 Klaten tetapi tidak signifikan. Tingkat hubungan positif yang dihasilkan dari *Pearson Product Moment* terlalu rendah sehingga dikatakan tidak signifikan. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki santri, semakin tinggi pula stres akademiknya.

Menurut Torgbor, (2021) stres akademik merupakan reaksi dari individu terhadap kriteria akademik yang melibatkan tekanan mental terkait ketakutan terhadap kegagalan akademik. Ini mungkin tergambar dalam banyak hal, seperti perasaan kewalahan saat menyesuaikan dengan kehidupan yang baru, tuntutan akademik, hambatan yang dirasakan untuk mencapai tujuan pribadi, dan integrasi ke dalam sistem baru. Faktor-faktor ini cukup untuk mengancam setiap siswa dan bisa menyebabkan stres akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kinanthi Putri & Hanurawan (2022) pada siswa kelas 12 SMA di Malang, yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *hardiness* dan stres akademik. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi dengan *Pearson Product Moment* yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.147 ($p > 0.05$). Artinya, penelitian tersebut tidak menunjukkan adanya korelasi antara variabel *hardiness* dan stres akademik. Meski demikian, masih terdapat kemungkinan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut. *Hardiness* dapat membuat individu lebih percaya diri dalam menghadapi *stres akademik*, sehingga mereka lebih cenderung mengambil tantangan akademik yang sulit dan mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Sebagai contoh, seorang siswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi mungkin lebih cenderung berusaha keras untuk menjadi juara kelas, dengan mengerjakan latihan-latihan soal yang banyak, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas. Upaya keras ini dapat meningkatkan stres akademiknya, karena ia harus menghadapi tekanan untuk mencapai targetnya dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang muncul. Dalam kasus ini, *hardiness* yang tinggi dapat membuat siswa tersebut lebih percaya diri dalam menghadapi *stres akademik*, namun juga dapat meningkatkan stres akademiknya karena ia lebih cenderung mengambil tantangan akademik yang sulit.

Penelitian ini berlawanan dengan hasil yang ditemukan oleh Putri & Sawitri (2017), di mana mereka menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dan stres akademik pada taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Nilai koefisien korelasi (r_{xy}) yang didapat adalah -0,630 dan tingkat signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa makin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, semakin berkurang stres akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik cenderung meningkat.

Kuat lemahnya hubungan antar variabel dalam penelitian dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi (r) pada analisis regresi linier yaitu sebesar 0.033. Hal ini menunjukkan variabel *hardiness* memiliki hubungan yang lemah dengan *stres akademik* dikarenakan apabila

nilai koefisien korelasi berada pada rentang 0.00 – 0.20 maka tergolong sangat lemah (Arikunto, 2010). Terdapat nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.033 yang dapat diartikan bahwa variabel *hardiness* menyumbang hubungan terhadap *stres akademik* sebesar 3,3% dan sebanyak 96.7% nya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beberapa faktor tersebut meliputi pola pikir, keyakinan, beban pelajaran yang lebih berat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dorongan dari status sosial, serta persaingan antar orang tua.

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa tingkat *hardiness* santri berada pada kategori ‘sangat tinggi’ dan stres akademik santri berada pada kategori ‘sedang’. Hal ini membuktikan bahwa santri kuat menghadapi tantangan dan mampu bertahan dalam tekanan yang diberikan oleh sekolah maupun pesantren, sehingga stres yang dialami oleh santri masuk kategori sedang. Dalam penelitian Fiqih & Suprihatin (2021) mengatakan bahwa meskipun santri mengalami berbagai kejadian yang menekan, seperti harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, berpisah dengan orangtua, dan melakukan banyak hal secara mandiri dimana sebelumnya tidak bisa dilakukan, banyak santri mampu melewati berbagai tekanan tersebut hingga mampu menyelesaikan pendidikannya dengan hasil yang baik. Tekanan yang didapat justru membuat para santri berkembang dan tumbuh secara positif. Penelitian Shobah (2023) kepada santriwati Pesantren Nurul Quran Kraksaan, Probolinggo, Jawa Timur juga menegaskan bahwa meskipun menghadapi berbagai tekanan, santriwati menunjukkan respon yang kuat untuk bertahan. Mereka menggunakan pendekatan spiritual dan dukungan dari ustadz/ah untuk mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga dapat tetap melanjutkan pendidikan di pesantren.

Pada hasil uji *independent sample test* diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara santri putra dan santri putri dalam *stres akademik*. Para santri memiliki jadwal kegiatan dan keseharian yang relatif sama antara santri putra dan santri putri. Para santri memulai hari dengan menyetorkan hafalan baru kemudian dilanjutkan dengan sekolah sampai siang hari. Pada sore hari santri menyetorkan kembali hafalan yang sudah dihafal dan pada malam harinya santri persiapan hafalan baru dan belajar pelajaran sekolah. Tidak adanya perbedaan hasil uji *independent sample test* pada santri putra dan santri putri tersebut dikarenakan faktor-faktor seperti lingkungan yang sama, dukungan sosial, dan pengalaman serupa dalam penyesuaian diri di pesantren. Selain itu, pendekatan yang sama dalam pengelolaan stres dan dukungan dari teman sebaya juga dapat berkontribusi. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Sagita (2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian Taufik (2013) juga mengatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam stres akademik laki-laki dan perempuan.

Variabel lain yang mempengaruhi stres akademik selain *hardiness* meliputi efikasi diri, motivasi belajar, dan optimisme (Oktaviona *et al.*, 2023). Dukungan sosial juga berperan penting dalam mempengaruhi tingkat stres yang dialami para santri. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Santri yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, motivasi belajar mencakup dorongan internal dan eksternal yang mendorong individu untuk belajar. Santri yang termotivasi cenderung lebih terlibat dalam proses belajar dan lebih mampu mengatasi kesulitan, dan optimisme adalah sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi. Santri yang optimis cenderung lebih mampu mengatasi stres dan

tantangan akademik. Sedangkan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan guru juga dapat membantu santri mengatasi stres. Santri yang memiliki jaringan dukungan yang kuat cenderung merasa lebih mampu menghadapi tantangan akademik.

Mengantisipasi stres akademik pada santri dapat dilakukan beberapa pendekatan seperti: mengajarkan santri untuk membuat jadwal belajar yang efektif, mendorong santri untuk membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dan baik dengan teman sebaya maupun dengan guru, mendorong santri untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mereka minati, dan memberikan pelatihan tentang keterampilan belajar yang efektif, seperti teknik membaca cepat, pencatatan yang baik, dan strategi mengingat, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri santri dalam menghadapi materi akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu populasi respondennya masih terbatas. Oleh karena itu penambahan jumlah sampel dan populasi serta penambahan karakteristik disarankan untuk penelitian berikutnya agar memperoleh hasil penelitian yang lebih representatif dan lengkap. Peneliti juga melakukan pengambilan data penelitian menggunakan metode daring yang mana peneliti tidak bisa mengetahui apakah subjek mengisi kuisioner dengan sungguh-sungguh atau tidak. Sebaiknya untuk peneliti selanjutnya melakukan pengambilan data melalui luring agar menghasilkan data penelitian yang lebih baik. Harapannya peneliti selanjutnya mendapat temuan yang lebih baru dan lebih baik terkait topik penelitian stres akademik dengan perubahan atau penyempurnaan alat ukur, dan keterbatasan penelitian ini bisa menjadi ide untuk penyempurnaan penelitian yang serupa di masa depan.

SIMPULAN

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan stres akademik pada santri penghafal Al-Qur'an. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Disarankan agar santri mengembangkan cara-cara untuk menghadapi stres akademik dan meningkatkan kesadaran diri tentang tingkat stres yang mereka alami. Dengan begitu, santri akan lebih mudah mengenali faktor-faktor yang menyebabkan stres dan merancang strategi untuk mengurangi stres akademik tersebut. Untuk pihak pesantren dan sekolah diharapkan dapat melakukan assessment terkait *hardiness* yang dimiliki santri sehingga mampu membuat program untuk mengurangi tingkat stres akademik pada santri. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penambahan jumlah sampel dan populasi serta penambahan karakteristik supaya hasil penelitian lebih representatif dan lengkap. Peneliti selanjutnya juga dapat membuat intervensi yang meningkatkan *hardiness* dan stres akademik pada santri dengan cara mengadakan workshop atau pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Panahipour, S., Akhavan Tafti, M., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in the Schools*, 57(5), 823–832. <https://doi.org/10.1002/pits.22339>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik* (Ed. Rev.20).
- 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>
- Bartone, P. T., Academy, U. S. M., & Point, W. (1999). *Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces*. 51(2), 72–82.
- Darojat, S. F. (2022). Hubungan Antara Hardiness dan Peer Attachment Dengan Stres Akademik Pada Santriwati Penghafal Alquran di PPTQ SMAIT Ibnu Abbas Klaten. *Digilib.Uns*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/91163/Hubungan-Antara-Hardiness-dan-Peer-Attachment-Dengan-Stres-Akademik-Pada-Santriwati-Penghafal-Alquran-di-PPTQ-SMAIT-Ibnu-Abbas-Klaten>
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan Sosial Dan Optimisme Sebagai Prediktor Stress-Related Growth Pada Santri Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>
- Jannah, F.-. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 194–205. <https://doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584>
- Kinanthi Putri, P., & Hanurawan, F. (2022). The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in XII Grade Students of X Senior High School. *KnE Social Sciences*, 2022(ICoPsy), 283–294. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12394>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(Nomor 4), 319–322.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 09–16. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Shobah, N., Al-Habsyi, S. A., Mahpur, M., & Sholichatun, Y. (2023). Jekajeh: Dinamika Daya Juang Santriwati untuk Bertahan di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 133–148. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.17634>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Torgbor, J. A. A., Tarkang, E., Adedia, D., Attah, O. M., Evans, A., & Sabina, N. (2021). Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 29(3), 263–270. <https://doi.org/10.5152/fnfn.2021.21030>