

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 56 JAKARTA

Fetriyah Amanda¹, Nuraini²

^{1,2}BK FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

fetriyaha@gmail.com, nuraini@uhamka.ac.id

ABSTRACT

This research was motivated by the existence of academic procrastination behavior among students, such as delaying the completion of school assignments. One factor assumed to be related to this behavior is hardiness, which refers to an individual's ability to cope with pressure and challenges positively. This study aimed to determine the relationship between hardiness and academic procrastination among students at SMAN 56 Jakarta. The study employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 72 students from grades X and XI at SMAN 56 Jakarta selected using cluster random sampling technique. Data were collected using hardiness and academic procrastination questionnaires that had been tested for validity and reliability. The data analysis technique used was Spearman's rho correlation test. The results showed that students' hardiness levels were categorized as fairly good, while academic procrastination behavior was still found among some students. Based on the hypothesis testing, the significance value obtained was 0.412 (> 0,05) with a correlation coefficient of 0.098. The findings indicate that there is no significant relationship between hardiness and academic procrastination among students at SMAN 56 Jakarta. Therefore, hardiness was not the main factor influencing academic procrastination in this study. Academic procrastination is assumed to be influenced more by other factors, such as self-regulation, time management, learning motivation, and self-control.

Keywords: Hardiness, Academic procrastination, High school students.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, seperti menunda mengerjakan maupun menyelesaikan tugas sekolah. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan perilaku tersebut adalah *hardiness*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan secara positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 56 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 72 siswa kelas X dan XI SMAN 56 Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*, pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *hardiness* dan prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *hardiness* siswa

tergolong cukup baik, sedangkan perilaku prokrastinasi akademik masih ditemukan pada sebagian siswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,412 (> 0.05) dengan koefisien korelasi sebesar 0.098. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 56 Jakarta. Dengan demikian, *hardiness* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik dalam penelitian ini. Prokrastinasi akademik diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, dan kontrol diri.

Kata Kunci: *Hardiness*, Prokrastinasi akademik, Siswa SMA.

A. Pendahuluan

Perilaku prokrastinasi akademik masih menjadi salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada siswa sekolah menengah atas. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Menurut Joseph R. Ferrari (1995) prokrastinasi akademik berkaitan dengan kecenderungan individu menunda pengerjaan tugas akademik, sedangkan Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri yang menyebabkan individu cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau menekan. Popova & Pronenko (2023) juga mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai

tindakan penundaan tugas-tugas akademik secara sistematis yang disertai emosi negatif dan ketegangan batin yang kuat sehingga menurunkan performa akademik individu. Selain itu Živković (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan penundaan aktivitas akademik yang dilakukan secara sengaja dan tidak rasional meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut.

Fenomena tersebut tidak hanya terjadi pada mahasiswa, tetapi juga banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK, wali kelas, serta guru mata pelajaran di SMAN 56 Jakarta, masih ditemukan siswa yang menunda pengerjaan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain

dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik secara optimal. Perilaku prokrastinasi akademik dapat berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar, meningkatnya tekanan akademik, serta munculnya rasa cemas dan stress akibat tugas yang terus tertunda. Selain berkaitan dengan manajemen waktu, prokrastinasi akademik juga berhubungan dengan kondisi psikologis dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan.

Secara teoritis, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, regulasi diri, kontrol diri, serta karakteristik kepribadian individu. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa lingkungan belajar, pola asuh, maupun pengaruh sosial di sekitar siswa. Dalam kajian psikologi, prokrastinasi akademik juga dipahami sebagai bentuk *avoidance coping*, yaitu kecenderungan individu menghindari sumber tekanan dibandingkan menyelesaikannya secara langsung. Oleh karena itu, salah satu faktor kepribadian yang

diduga berkaitan dengan prokrastinasi akademik adalah *hardiness*.

Konsep *hardiness* dikemukakan oleh Salvatore R. Maddi (2002) yang menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang membantu individu bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan. *Hardiness* terdiri atas tiga aspek utama yaitu, *commitment*, *control*, dan *challenge*. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung tetap terlibat dalam aktivitas yang dijalani, memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi, serta memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Menurut Jia et al., (2021) *hardiness* merupakan salah satu sumber daya kepribadian yang memungkinkan individu tetap bertahan dan menjalankan fungsinya secara optimal ketika menghadapi tekanan maupun situasi yang sulit. *Hardiness* juga dipahami sebagai pola sikap yang menunjukkan keberanian dan ketangguhan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan serta berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif stres. Selain itu, Bakar et al., (2022) mendefinisikan *hardiness* sebagai karakteristik kepribadian yang menjadi

sumber kekuatan internal individu dalam menghadapi situasi yang menekan sehingga individu mampu mempertahankan fungsi psikologisnya secara optimal ketika berhadapan dengan stres. Dalam konteks akademik juga siswa yang memiliki *hardiness* tinggi diduga lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa harus menghindari atau menunda tugas yang diberikan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Adnan Rais & Nurina Hakim, (2023) mengemukakan bahwa *hardiness* dan religiusitas secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, Husnul Khotimah et al., (2024) menunjukkan bahwa *academic hardiness* dan grit memiliki kontribusi negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* dan grit yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa

hardiness berpotensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku akademik individu, termasuk kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian mengenai hubungan *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas masih relatif terbatas dibandingkan penelitian pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 56 Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait faktor psikologis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dalam membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik.

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 56 Jakarta. Variabel dalam

penelitian ini terdiri atas *hardiness* sebagai variabel bebas (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y). Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMAN 56 Jakarta, dengan sampel sebanyak 72 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *hardiness* dan prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek masing-masing variabel. Instrumen *hardiness* mengacu pada aspek *commitment*, *control*, dan *challenge* yang dikemukakan oleh Maddi, (2002), sedangkan instrumen prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek perilaku penundaan tugas akademik menurut Ferrari. Selain angket, pengumpulan data juga didukung melalui observasi dan wawancara dengan guru BK, wali kelas, serta guru mata pelajaran, untuk memperoleh data pendukung terkait perilaku siswa. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan program SPSS. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *hardiness* memperoleh

nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,790 dan instrumen prokrastinasi akademik sebesar 0,836, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X dan XI SMAN 56 Jakarta dengan jumlah responden sebanyak 72 siswa yang terdiri atas 36 siswa kelas X dan 36 siswa kelas XI. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket *hardiness* dan prokrastinasi akademik kepada responden yang telah ditentukan.

Tabel 1 Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Hardiness</i>	72	0	9	6,958	1,622
Prokrastinasi Akademik	72	0	20	8,402	4,819

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa variabel *hardiness* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 6,958 dengan standar deviasi sebesar

1,622. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *hardiness* yang cukup baik, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik, sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 8,402 dengan standar deviasi sebesar 4,819. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih ditemukan pada sebagian siswa SMAN 56 Jakarta.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho.

**Tabel 2 Hasil Uji Korelasi
Spearman's rho**

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
<i>Hardiness</i> dengan Prokrastinasi Akademik	0,098	0,412	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,412 (>

0,05) dengan koefisien korelasi sebesar 0,098. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 56 Jakarta. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik tidak terbukti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat *hardiness* yang cukup baik, perilaku menunda pengerjaan tugas akademik masih tetap ditemukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mampu menghadapi tekanan dan tantangan belum tentu memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku akademiknya.

Menurut Maddi (2002), *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang terdiri atas *commitment*, *control*, dan *challenge* yang membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan secara lebih adaptif. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu bertahan dalam kondisi sulit dan

memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Namun, dalam penelitian ini *hardiness* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, kontrol diri, serta distraksi media sosial dan aktivitas hiburan lainnya. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Steel (2007) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kegagalan regulasi diri dalam mengendalikan perilaku dan menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang telah ditentukan.

Selain itu, tidak ditemukannya hubungan signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui teori *self-regulated learning*. Zimmerman Barry J (2002), menjelaskan bahwa perilaku akademik siswa lebih dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, seperti manajemen waktu, pengendalian distraksi, disiplin belajar, dan kemampuan menentukan prioritas. Wolters (2003), juga menunjukkan bahwa rendahnya *self-regulated*

learning berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Dengan demikian, upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa tidak hanya dapat dilakukan melalui penguatan *hardiness*, tetapi juga perlu disertai dengan pengembangan kemampuan regulasi diri, pengelolaan waktu, dan kontrol diri siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.098 dengan nilai signifikansi sebesar 0.412 ($> 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 56 Jakarta. Selain itu, *hardiness* siswa secara umum cenderung cukup baik, sedangkan prokrastinasi akademik masih ditemukan pada beberapa siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak berkaitan secara langsung dengan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga prokrastinasi akademik pada siswa diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi diri,

manajemen waktu, motivasi belajar, dan kontrol diri.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Ghufron Nur, M., & S, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar - Ruzz Media.

Ferrari, J. R., Johnson, J.L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. NewYork. N.Y: Springer.

Jurnal :

Adnan Rais, A., & Nurina Hakim, S. (2023). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Hardiness dan Religiusitas*.

Azizah, N., (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*.

Bakar, A., Fajriani, F., Husen, M., & Shafira, N. (2022). Academic Hardiness and Active Procrastination: Levels and Correlation among University Students. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(1), 15–24.

Jia, J., Wang, L. L., Xu, J. Bin, Lin, X. H., Zhang, B., & Jiang, Q. (2021). Self-Handicapping in Chinese

Medical Students During the COVID-19 Pandemic: The Role of Academic Anxiety, Procrastination and Hardiness. *Frontiers in Psychology*.

Khotimah, R. H, Radjah, C. L., & Moenindyah, D. (2024). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri, dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. In *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1(2).

Lazarus, R. S. , & Folkman. S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.

Maddi, S.R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*.

Popova, D., & Pronenko, E. (2023). Academic procrastination in the context of meaning structures of personality: Why is it important for the formation of sustainable behavior. *E3S Web of Conferences*, 376.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin* 133(1), 65-94.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.

Živković, P. Ž. (2020). Deferment of Academic Obligations and

University Students Self-
Handicapping: Procrastination in
an Academic Context. *Узданица*,
17(2), 251–265.