Psikoeduko: Journal of Guidance and Counseling
Volume X, No.X, Month Year: Page 58-68
DOI: https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v6i1.101512
Available online at https://ejournal.upi.edu/index.php/Psikoeduko/article

RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGEMBANGKAN ACADEMIC HARDINESS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Khalisa Aufa Nabiha[1], Setiawati[2]
Universitas Pendidikan Indonesia[1], Universitas Pendidikan Indonesia[2]
Khalisaaufaa1@upi.edu[1], setiawati_bk@upi.edu[2]

Submitted	: 25 December 2025	First Available Online	: 25 March 2026
First Revised	: 22 January 2025	Publication Date	: 30 March 2026
Accepted	: 25 February 2025		

Abstract: Academic hardiness merupakan karakteristik psikologis yang berperan penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik. Namun, masih terdapat siswa sekolah menengah atas yang belum memiliki academic hardiness secara optimal sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat academic hardiness siswa sekolah menengah atas sebagai dasar penyusunan rancangan layanan bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah 98 siswa sekolah menengah atas. Data dikumpulkan menggunakan angket academic hardiness yang mengukur tiga dimensi, yaitu commitment, control, dan challenge. Kualitas instrumen diuji menggunakan Model Rasch, sedangkan data dianalisis dengan statistik deskriptif meliputi skor rata-rata, standar deviasi, persentase, dan kategorisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67 siswa (68,37%) berada pada kategori sedang, 17 siswa (17,35%) berada pada kategori rendah, dan 14 siswa (14,29%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki academic hardiness pada tingkat optimal sehingga masih memerlukan intervensi yang terarah. Berdasarkan hasil analisis tersebut, disusun rancangan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk action plan yang berorientasi pada pengembangan dimensi commitment, control, dan challenge. Rancangan layanan yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan academic hardiness siswa sekolah menengah atas.

Keywords: Academic Hardiness, Bimbingan dan Konseling, Siswa Sekolah Menengah Atas.

Psikoeduko: Journal of Guidance and Counseling
Website: https://ejournal.upi.edu/index.php/Psikoeduko/index

Permalink: https://ejournal.upi.edu/index.php/Psikoeduko
How to cite (APA): Nabiha, K. A., & Setiawati. (2026). Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Academic Hardiness Siswa Sekolah Menengah Atas. *Psikoeduko: Journal of Guidance and Counseling*, *Vol 6*(No. 1), Page 58-68.

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kemampuan psikologis siswa agar mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Dalam konteks pendidikan menengah, siswa dihadapkan pada beragam tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan asesmen, persaingan prestasi, serta persiapan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan akademik yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, meningkatnya stres akademik, kelelahan belajar (academic burnout), hingga penurunan prestasi belajar (Putwain, 2007). Oleh karena itu, selain kemampuan kognitif, siswa memerlukan kapasitas psikologis yang mampu membantu mereka bertahan dan beradaptasi secara positif terhadap berbagai tekanan akademik.

Kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dikenal dengan konsep hardiness. Kobasa (1979) mendefinisikan hardiness sebagai karakteristik kepribadian yang membuat individu lebih tangguh dalam menghadapi stres. Selanjutnya, Maddi (2002) menjelaskan bahwa hardiness terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu commitment, control, dan challenge. Individu yang memiliki hardiness tinggi cenderung tetap terlibat dalam aktivitas yang dijalani, meyakini bahwa dirinya memiliki kendali terhadap berbagai situasi, serta memandang perubahan dan kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hardiness berperan dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi stres serta mempertahankan kesehatan psikologis pada situasi yang penuh tekanan.

Dalam lingkungan pendidikan, konsep tersebut berkembang menjadi academic hardiness, yaitu karakteristik psikologis yang mencerminkan kemampuan siswa untuk tetap berkomitmen terhadap aktivitas akademik, mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan belajar, serta memandang tantangan akademik sebagai peluang untuk berkembang. Menurut Benishek dan Lopez (2001), academic hardiness berhubungan dengan motivasi belajar, ketekunan akademik, strategi belajar yang adaptif, serta pencapaian akademik. Siswa yang memiliki academic hardiness tinggi cenderung lebih mampu menghadapi hambatan belajar, mengelola tekanan

akademik, dan mempertahankan performa belajar dibandingkan siswa dengan academic hardiness yang rendah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa academic hardiness berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian akademik, motivasi berprestasi, kesejahteraan psikologis, serta ketahanan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya academic hardiness berpotensi meningkatkan kerentanan siswa terhadap stres akademik, kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga perilaku menghindari tugas akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan academic hardiness merupakan salah satu kebutuhan perkembangan yang penting bagi siswa sekolah menengah atas.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan academic hardiness adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi preventif, perkembangan, dan kuratif dalam membantu siswa mengembangkan berbagai kompetensi pribadi, sosial, belajar, dan karier. Melalui berbagai layanan, guru bimbingan dan konseling dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola tekanan akademik, keterampilan pemecahan masalah, serta kemampuan menghadapi tantangan secara adaptif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling, khususnya yang dilaksanakan melalui aktivitas kelompok, efektif dalam membantu mengembangkan berbagai aspek psikologis siswa, termasuk kemampuan menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pengujian hubungan academic hardiness dengan variabel lain, seperti motivasi belajar, prestasi akademik, stres akademik, dan kesejahteraan psikologis, maupun pada efektivitas intervensi tertentu dalam meningkatkan academic hardiness. Penelitian yang secara khusus mengembangkan rancangan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan hasil analisis kebutuhan siswa sebagai pedoman implementasi layanan di sekolah masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan suatu rancangan layanan yang sistematis, terstruktur, dan berorientasi pada pengembangan dimensi commitment, control, dan challenge sesuai karakteristik siswa sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat academic hardiness siswa sekolah menengah atas

sebagai dasar penyusunan rancangan layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian diharapkan dapat menghasilkan action plan layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai pedoman dalam mengembangkan academic hardiness siswa secara sistematis dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat academic hardiness siswa sekolah menengah atas berdasarkan tiga dimensi, yaitu commitment, control, dan challenge. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dijadikan sebagai dasar dalam menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan academic hardiness siswa.

Partisipan penelitian berjumlah 98 siswa sekolah menengah atas yang dipilih menggunakan teknik sampling yang disesuaikan dengan karakteristik populasi penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket academic hardiness berbentuk skala Likert dengan lima alternatif respons, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen dianalisis menggunakan Model Rasch dengan bantuan perangkat lunak Winsteps. Analisis dilakukan untuk mengevaluasi kualitas psikometrik instrumen yang meliputi reliabilitas, kesesuaian butir (item fit), kesesuaian responden (person fit), indeks separasi, serta fungsi kategori respons. Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen memiliki karakteristik psikometrik yang baik. Nilai rata-rata INFIT MNSQ dan OUTFIT MNSQ pada person maupun item berada pada nilai ideal (1,00), sedangkan nilai rata-rata INFIT ZSTD dan OUTFIT ZSTD berada di sekitar angka 0. Selain itu, nilai item reliability sebesar 0,98 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang sangat baik dalam mengukur konstruk academic hardiness, sedangkan nilai person reliability sebesar 0,19 menunjukkan bahwa karakteristik kemampuan responden relatif homogen.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa skor rata-rata, standar deviasi, persentase, dan kategorisasi tingkat academic hardiness. Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa

pada setiap dimensi academic hardiness sebagai dasar penyusunan rancangan layanan bimbingan dan konseling. Rancangan layanan disusun dalam bentuk action plan yang berorientasi pada pengembangan dimensi commitment, control, dan challenge, kemudian divalidasi oleh ahli bimbingan dan konseling serta praktisi bimbingan dan konseling sebagai dasar penyempurnaan sebelum diimplementasikan.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Temuan

Penelitian ini melibatkan 98 siswa sekolah menengah atas sebagai responden. Data diperoleh melalui penyebaran instrumen academic hardiness yang mengukur tiga dimensi, yaitu commitment, control, dan challenge. Hasil analisis statistik deskriptif memberikan gambaran mengenai tingkat academic hardiness siswa sebagai dasar penyusunan rancangan layanan bimbingan dan konseling. Statistik deskriptif masing-masing dimensi disajikan pada Tabel 1.

Table 1. Statistik Deskriptif Academic Hardiness Siswa.

Variabel	N	MEAN	SD	MINIMUM	MAXIMUN
Commitment	98	41,50	3,41	33	50
Control	98	30,82	3,10	23	37
Challenge	98	23,04	2,54	18	29

Berdasarkan Tabel 1, dimensi commitment memiliki nilai rata-rata tertinggi (M = 41,50; SD = 3,41), diikuti dimensi control (M = 30,82; SD = 3,10), dan challenge (M = 23,04; SD = 2,54). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga dimensi academic hardiness memiliki tingkat pencapaian yang berbeda pada siswa sehingga diperlukan analisis lebih lanjut melalui kategorisasi tingkat academic hardiness.

Kategorisasi tingkat academic hardiness dilakukan menggunakan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 2.

Table 2. Kategori Tingkat Academic Hardiness Siswa.

KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PERSENTASE
Tinggi	≥ 101,68	14	14,29%
Sedang	89,04 – 101,67	67	68,37%
Rendah	< 89,04	17	17,35%
Total		98	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 67 siswa (68,37%). Sebanyak 17 siswa (17,35%) berada pada kategori rendah, sedangkan 14 siswa (14,29%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki academic hardiness pada tingkat yang cukup baik, namun belum optimal. Selain itu, masih terdapat siswa yang berada pada kategori rendah sehingga memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pengembangan dimensi commitment, control, dan challenge.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah atas memiliki academic hardiness pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti proses pembelajaran, dan menghadapi tekanan selama kegiatan belajar. Namun, kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal sehingga masih memerlukan penguatan agar siswa mampu mempertahankan komitmen terhadap tujuan belajar (commitment), mengendalikan respons ketika menghadapi tekanan akademik (control), serta memandang berbagai tantangan sebagai peluang untuk berkembang (challenge).

Temuan tersebut sejalan dengan konsep academic hardiness yang dikemukakan oleh Benishek dan Lopez (2001), yaitu karakteristik yang mencerminkan kemampuan siswa untuk tetap terlibat dalam aktivitas akademik, mengelola tekanan secara adaptif, dan menunjukkan ketekunan dalam menghadapi berbagai kesulitan belajar. Maddi (2002) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki hardiness tinggi cenderung memiliki komitmen terhadap aktivitas yang dijalani, merasa mampu mengendalikan situasi yang dihadapi, serta memandang perubahan sebagai kesempatan untuk berkembang. Oleh karena itu, pengembangan ketiga aspek tersebut menjadi penting untuk membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif.

Di sisi lain, masih terdapat 17 siswa (17,35%) yang berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan komitmen belajar, mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan akademik, serta memandang berbagai perubahan sebagai hambatan. Sebaliknya, sebanyak 14 siswa (14,29%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka telah memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik secara lebih positif. Hasil ini

memperlihatkan bahwa tingkat academic hardiness siswa masih beragam sehingga diperlukan layanan yang mampu mengakomodasi kebutuhan perkembangan setiap siswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wardani (2020), Wisudawati et al. (2017), dan Bakar dan Marsela (2021) yang menunjukkan bahwa academic hardiness berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, kemampuan penyesuaian diri, serta ketahanan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Temuan tersebut menguatkan bahwa pengembangan academic hardiness merupakan salah satu kebutuhan perkembangan yang perlu difasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan aspek commitment, control, dan challenge sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kisi-Kisi Instrumen

Table 3. Kisi-Kisi Rancangan Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Academic Hardiness Siswa Sekolah Menengah Atas**.**

No.	Aspek	Tingkatan/Indikator	Iten		Jumlah
			favorable (+)	*non-favorable* (-)	
	Control **(Kontrol)**	Kemampuan memilih respon dan sumber tindakan dalam mengatasi masalah akademik.	2, 12	16, 26, 27	5
		Kemampuan menilai dan berpikir positif terhadap proses kegiatan akademik.	6, 17, 14, 28	-	4
		Tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi tekanan akademik.	-	36,15	3
	Commitment **(Komitmen)**	Memiliki kepercayaan diri dalam proses kegiatan akademik.	10,18,19		3
		Memiliki tujuan hidup untuk mengarahkan perilaku dalam menghadapi tekanan akademik.	22,24	23,20	4
		Tidak mudah menyerah terhadap berbagai tekanan akademik.	5,11	25, 4, 1, 3, 7, 8	8
	Challenge **(Tantangan)**	Kemampuan mengantisipasi perubahan akademik sebagai tantangan untuk perkembangan diri.	30, 31	29	3
		Menyukai tantangan atau pengalaman baru dalam belajar.	32, 34, 13	35, 21, 33	6

Action Plan Layanan

Table 4. Action Plan Rancangan Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Academic Hardiness Siswa Sekolah Menengah Atas.

Aspek	Indikator	Strategi	Tujuan Umum	Topik	Metode	Media	Alokasi Waktu
Control	Kemampuan memilih respons dan sumber tindakan dalam mengatasi masalah akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu memilih respons yang tepat dalam menghadapi permasalahan akademik	Choose Your Response	*Group Exercise* (diskusi dan simulasi)	Lembar kerja, kartu kasus	1 × 45 menit
	Kemampuan menilai dan berpikir positif terhadap proses kegiatan akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu mengembangkan cara berpikir positif dalam menghadapi proses belajar	Positive Academic Mindset	Diskusi kelompok dan refleksi	Lembar refleksi, papan tulis	1 × 45 menit
	Tidak mudah terpancing emosi ketika menghadapi tekanan akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik	Managing Academic Emotions	*Role Play* dan refleksi	Kartu kasus, lembar refleksi	1 × 45 menit
Commitment	Memiliki kepercayaan diri dalam proses kegiatan akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan akademik	Believe in Yourself	*Group Exercise*	Lembar kerja, alat tulis	1 × 45 menit
	Memiliki tujuan hidup untuk mengarahkan perilaku dalam menghadapi tekanan akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu menetapkan tujuan akademik sebagai arah dalam proses belajar	My Academic Goals	Diskusi kelompok dan refleksi	Lembar refleksi	1 × 45 menit
	Tidak mudah menyerah terhadap berbagai tekanan akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu mempertahankan komitmen dalam menghadapi berbagai tekanan akademik	Stay Committed	*Group Exercise*	Worksheet	1 × 45 menit
Challenge	Kemampuan mengantisipasi perubahan akademik	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu memandang perubahan akademik	Ready for Change	Diskusi kelompok	Video pendek, lembar kerja	1 × 45 menit

	sebagai tantangan untuk perkembangan diri		sebagai kesempatan untuk berkembang				
	Menyukai tantangan atau pengalaman baru dalam belajar	Bimbingan Kelompok	Siswa mampu menunjukkan keberanian mencoba pengalaman belajar baru	Challenge Accepted	*Group Exercise*	Worksheet, alat tulis	1 × 45 menit

Berdasarkan Tabel 3, action plan layanan bimbingan dan konseling disusun berdasarkan tiga aspek utama academic hardiness, yaitu commitment, control, dan challenge. Setiap layanan dirancang mengacu pada indikator yang perlu dikembangkan sehingga tujuan, topik, metode, media, dan alokasi waktu disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa sekolah menengah atas. Penyusunan layanan berdasarkan hasil analisis kebutuhan ini diharapkan mampu memberikan intervensi yang lebih terarah dan sesuai dengan kondisi siswa.

Aspek control menjadi salah satu fokus layanan karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola respons terhadap berbagai tekanan akademik, mengembangkan pola pikir positif, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan belajar. Sementara itu, layanan pada aspek commitment diarahkan untuk meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat tujuan akademik, dan mempertahankan komitmen siswa dalam menyelesaikan berbagai tuntutan pembelajaran. Adapun aspek challenge difokuskan pada pengembangan kemampuan siswa dalam memandang perubahan dan tantangan akademik sebagai kesempatan untuk belajar serta mengembangkan potensi diri.

Penggunaan strategi bimbingan kelompok dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui diskusi, berbagi pengalaman, simulasi, refleksi, dan latihan bersama. Dinamika kelompok yang terbentuk diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif, sekaligus memperkuat ketiga aspek academic hardiness. Dengan demikian, action plan yang disusun diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan academic hardiness siswa secara sistematis dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat academic hardiness siswa sekolah menengah atas sebagai dasar penyusunan rancangan layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (68,37%), diikuti kategori rendah (17,35%) dan kategori tinggi (14,29%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa academic hardiness siswa masih perlu dikembangkan, khususnya pada aspek commitment, control, dan challenge, agar siswa memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, disusun action plan layanan bimbingan dan konseling melalui strategi bimbingan kelompok yang dirancang untuk memperkuat kemampuan siswa dalam mempertahankan komitmen terhadap tujuan akademik, mengendalikan respons ketika menghadapi tekanan belajar, serta memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Rancangan layanan yang dihasilkan memberikan kontribusi praktis sebagai pedoman bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan academic hardiness siswa secara sistematis sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengimplementasikan rancangan layanan ini secara fleksibel berdasarkan hasil asesmen kebutuhan siswa, sekolah diharapkan mendukung pelaksanaannya melalui penyediaan waktu, fasilitas, dan kolaborasi yang memadai, serta penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas rancangan layanan yang telah dikembangkan maupun mengadaptasinya pada jenjang pendidikan dan karakteristik peserta didik yang berbeda.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada pihak sekolah dan responden penelitian yang telah membantu kelancaran pengumpulan data.

REFERENSI

Bakar, A., & Marsela, F. (2021, September). The Profile of Students' Academic Hardiness: A Descriptive Study. In 2nd International

Conference on Science, Technology, and Modern Society (ICSTMS 2020) (pp. 495-499). Atlantis Press.

Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. Journal of career assessment, 9(4), 333-352.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology, 37(1), 1.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting psychology journal: practice and research, 54(3), 173.

Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. British educational research journal, 33(2), 207-219.

Wardani, R. (2020). Academic hardiness, skills, and psychological well-being on new student. Jurnal Psikologi, 19(2), 188-200.

Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Efektivitas pelatihan ketangguhan (hardiness) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada sekolah x di Tangerang). Provitae: jurnal psikologi pendidikan, 10(2), 1-19.