

## HUBUNGAN HARDINESS DENGAN COPING STRATEGIES PADA SISWA SMAN 8 PEKANBARU DALAM MENGHADAPI UJIAN TULIS BERBASIS KOMPUTER

### *The Relationship between Hardiness and Coping Strategies on SMAN 8 Pekanbaru Students in Facing Computer-Based Writing Examination*

Puti Bidara Suri<sup>1</sup>, Yulistini<sup>2</sup>, Nila Anggreiny<sup>3</sup>, Nelia Afriyeni<sup>4</sup>, Weno Pratama<sup>5</sup>

<sup>1), 3), 4), 5)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Andalas

<sup>2)</sup>Program Studi Pendidikan Kedokteran, Universitas Andalas

Diterima 11 Juli 2023 / Disetujui 20 November 2023

#### ABSTRACT

High school students who want to enter universities can take the national selection based on test using the computer-based writing examination. When preparing for the test, students will be faced with various situations that can cause stress so it is necessary to do coping strategies. One of the personality characteristic that can influence the choice of coping strategies is hardiness. This study aims to examine the correlation between hardiness and coping strategies on SMAN 8 Pekanbaru students in facing university entrance exam with computer-based writing examination. The research method used in this study is a quantitative method in the form of correlation using Spearman Rank analysis techniques. The participants of this research were 220 students of SMAN 8 Pekanbaru who took the computer-based writing examination to enter university. The sample was obtained by proportionate stratified random sampling technique. The instrument used to collect data was the adaptation of the Brief COPE which measures three types of coping: problem-focused coping, emotional-focused coping, dysfunctional coping, and the Dispositional Resilience Scale: A Short Hardiness Scale (DRS-15). The results of this study indicate that there is a significant positive correlation between hardiness and problem-focused coping ( $p = <.05$ ;  $r = .335$ ) and emotional-focused coping ( $p = <.05$ ;  $r = .302$ ) and a significant negative correlation between hardiness and dysfunctional coping ( $p = <.05$ ;  $r = -.167$ ) on SMAN 8 Pekanbaru students in facing university entrance exam with computer-based writing examination.

**Keywords:** Hardiness, coping strategies, university entrance

#### ABSTRAK

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ingin melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi negeri dapat mengikuti Seleksi Nasional berdasarkan Tes (SNBT) dengan metode Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Dalam menghadapi ujian tersebut, siswa akan dihadapkan oleh berbagai hal yang dapat memicu stres, sehingga perlu dilakukannya coping strategies. Salah satu karakteristik kepribadian yang dapat berperan penting dalam mempengaruhi pemilihan *coping strategies* adalah *hardiness*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *hardiness* dengan *coping strategies* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan desain korelasional dengan teknik analisis *Spearman Rank*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 220 orang siswa SMAN 8 Pekanbaru yang mengikuti UTBK, sampel didapatkan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan adaptasi alat ukur *Brief COPE* yang mengukur tiga jenis *coping*, yaitu *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *dysfunctional coping*, serta alat ukur *Dispositional Resilience Scale: A Short Hardiness Measure* (DRS-15). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan *problem-focused coping* ( $p = <.05$ ;  $r = .335$ ) dan *emotional-focused coping* ( $p = <.05$ ;  $r = .302$ ) serta hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *dysfunctional coping* ( $p = <.05$ ;  $r = -.167$ ) pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi dengan metode Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK).

**Kata Kunci :** *Hardiness*, *coping strategies*, ujian masuk perguruan tinggi

## PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang telah menyelesaikan pendidikannya dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi. Salah satu jalur bagi siswa untuk dapat memasuki perguruan tinggi negeri adalah melalui Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) (Kemendikbudristek, 2023). Seleksi SNBT merupakan jalur seleksi masuk perguruan tinggi berdasarkan hasil ujian tulis dengan metode Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Pada SNBT, peserta yang dapat dikatakan lulus pada seleksi ini jika nilai yang diperoleh memenuhi passing grade yang ditentukan oleh pihak universitas (Suwena, 2017).

Pada jalur SNBT jumlah peserta yang diterima tidak banyak, sehingga persaingan antar seluruh peserta sangat ketat. Setiap tahunnya, Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT) menyediakan kuota daya tampung minimal 40% pada jalur SNBT dari alokasi PTN yang ada di seluruh Indonesia (Abidin & Mukminina, 2020). Daya tampung yang minim menjadikan persentase peserta yang gagal pada jalur seleksi ini cukup tinggi. Data LTMPT menunjukkan terdapat 76,17% peserta yang gagal seleksi ini pada tahun 2020, sebanyak 76,22% pada tahun 2021, dan 75,93% di tahun 2022. Tingginya persentase tidak lolos dapat dirasakan sebagai stresor bagi siswa karena banyaknya siswa lain yang mengikuti jalur ini (Barseli dkk., 2017).

Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) termasuk kepada ujian terstandarisasi (*standardized test*) yang digunakan untuk keputusan dengan risiko tinggi (*high-stakes*), yakni seleksi masuk perguruan tinggi (Nisrokha, 2020). Jika ujian dengan keputusan tinggi digunakan sebagai dasar kelulusan, maka dapat memicu perkembangan stres bagi siswa yang menjalaninya (Tagher & Robinson, 2016).

Stres pada tes terstandarisasi dapat mempengaruhi bagaimana tubuh seseorang merespon penyebab stres, yang pada akhirnya mempengaruhi performa dan kinerja siswa saat mengerjakan tes (Heissel dkk., 2018).

Remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas, memiliki tugas yang cukup berat karena mereka menghadapi serangkaian tugas dan tuntutan yang dibebankan kepada mereka baik dari sekolah, keluarga, ataupun lingkungan sosialnya (Papalia dkk., 2008). Ketidaksiapan siswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang dan padat menyebabkan kejenuhan dan stres pada siswa (Nurmaliyah, 2014). Stres yang berlebihan jika tidak diatasi pada tahap tertentu dapat menimbulkan berbagai masalah pada individu (Mahfar dkk., 2007).

Kondisi stres terkadang dapat berdampak negatif bagi siswa seperti merusak suasana hati, gangguan kesehatan, hingga penurunan kinerja (Devi, 2011). Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa kelas 12 SMAN 8 Pekanbaru pada studi awal yang telah dilakukan peneliti yang menemukan bahwa dalam mempersiapkan diri untuk UTBK siswa cenderung merasa stres akibat perasaan takut seperti takut menemukan soal yang sulit, takut tidak dapat menjawab soal sehingga mendapatkan nilai yang rendah dan sulit untuk mendapatkan perguruan tinggi. Kondisi stres yang dialami siswa dapat mengganggu performa dalam mengikuti ujian. Dampak negatif dari stres dapat dihindari individu dengan melakukan *coping strategies* (Fa'izah & Cahyanti, 2021).

*Coping strategies* merupakan perilaku yang diarahkan secara sadar oleh individu untuk menghilangkan gejala dari stres (Nanavaty, Verma, & Patki, 2016). Terdapat beberapa jenis dari *coping strategies*, yakni *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *dysfunctional coping* (Carver, 1997). *Problem-focused coping* merupakan strategi yang dilakukan

---

\*Korespondensi Penulis:

E-mail : [putibidara@gmail.com](mailto:putibidara@gmail.com)

individu untuk mengatur atau mengubah masalah yang menyebabkan stres, sedangkan *emotional-focused coping* dilakukan individu untuk mengatur respon emosional individu terhadap masalah, dan *dysfunctional coping* adalah strategi yang berfokus pada penghindaran situasi stres seperti mengalihkan diri dengan kegiatan lain hingga berhenti berusaha dalam menghadapi stresor.

Pemilihan dari jenis *coping strategies* yang akan digunakan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti tipe masalah yang dihadapi, jenis kelamin, maupun kepribadian (Carver dkk., 1989). Salah satu karakteristik kepribadian yang dapat berperan penting dalam mempengaruhi pemilihan jenis *coping strategies* adalah *hardiness* (Yuliandiny, 2019). *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang membentuk ketahanan pada individu terhadap kegagalan atau kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (Kobasa, 1979). Individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki tiga karakteristik umum; (1) komitmen, situasi dimana individu bersedia untuk berkomitmen atau terlibat dalam kegiatan atau tugas tertentu, (2) kontrol, keinginan individu untuk memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa penting, dan (3) tantangan, sejauh mana seseorang menganggap situasi stres sebagai tantangan untuk belajar daripada sebuah ancaman (Kobasa, 1979).

Kepribadian *hardiness* membantu siswa agar mampu menghadapi situasi yang memicu stres seperti menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdollahi dkk. (2020) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi lebih mungkin untuk berkomitmen pada sekolah dan kegiatan pendidikan, bereaksi positif terhadap tantangan akademik, efektif dalam menyesuaikan emosi mereka sendiri dalam mengatasi kesulitan akademik, serta menggunakan strategi koping adaptif untuk menghadapi kegagalan akademik. Maka dari itu, siswa dengan kepribadian *hardiness* cenderung untuk menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah.

Hubungan antara *hardiness* dengan *coping strategies* dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dolgova dkk. (2019) pada remaja yang menemukan bahwa *hardiness* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *problem-focused coping*. Selanjutnya penelitian oleh Hasanah dkk. (2019) pada remaja yang berhadapan dengan hukum menemukan korelasi positif antara *hardiness* dan *emotional-focused coping*. Sedangkan penelitian oleh Thomassen dkk. (2022) menemukan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *dysfunctional coping*. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *coping strategies*.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi terdapat banyak kondisi yang akan menimbulkan tekanan dan stres bagi siswa, dimana kondisi tersebut dapat menghambat performa siswa dalam menghadapi tes yang sebenarnya. Selain itu, ditemukan juga pada siswa SMAN 8 Pekanbaru yang merasa takut untuk menghadapi UTBK sehingga timbul rasa tertekan dan stres. Maka dari pemaparan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *hardiness* dengan *coping strategies* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi dengan metode Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Hal ini disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan *hardiness* terhadap *coping strategies* siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer (UTBK).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 SMAN 8 Pekanbaru, sedangkan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMAN 8 Pekanbaru yang

mengikuti UTBK. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 220 partisipan yang ditetapkan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *probability sampling*, yakni *proportionate stratified random sampling*. Mayoritas partisipan dari penelitian ini adalah perempuan (33%).

Penelitian ini menggunakan dua skala yang telah diadaptasi sesuai dengan konteks penelitian. Skala untuk mengukur *coping strategies* adalah *Brief COPE*. Skala ini diadaptasi dari Carver (1997) yang mencakup 14 dimensi yakni *active coping*, *instrumental support*, *planning*, *acceptance*, *emotional support*, *humor*, *positive reframing*, *religion*, *behavioral disengagement*, *denial*, *self-distraction*, *self-blaming*, *substance use*, dan *venting*. Skala ini terdiri dari 28 item pernyataan dengan empat alternatif rentang jawaban yakni “belum pernah”, “kadang-kadang”, “sering”, dan “sangat sering”. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas pada rentang .828 - .934.

Skala untuk mengukur *hardiness* adalah *Dispositional Resilience Scale: A Short hardiness Measure (DRS-15)*. Skala ini diadaptasi dari Bartone (2013) yang mencakup tiga dimensi yakni *control*, *commitment*, dan *challenge*. Skala ini terdiri dari 15 item pernyataan dengan empat alternatif jawaban yakni “setuju”, “kurang setuju”, dan “tidak setuju”. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar .729.

Data pada penelitian ini diolah secara komputerisasi. Peneliti melakukan uji reliabilitas pada alat ukur dengan teknik *alpha cronbach*, validitas dilakukan dengan *expert judgement*, dan uji daya beda item dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total. Peneliti juga melakukan analisis statistik deskriptif pada kedua variabel yang diteliti, yakni dengan menggunakan kategorisasi. Untuk melihat hubungan variabel X dengan variabel Y, peneliti melakukan uji korelasi *Spearman Rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *hardiness* dengan *coping strategies* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer (UTBK). Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

### Uji Normalitas

Variabel	Jenis	Sig. (p)
<i>Hardiness</i>	-	.010
<i>Coping Strategies</i>	<i>Problem-Focused Coping</i>	.000
	<i>Emotional-Focused Coping</i>	.004
	<i>Dysfunctional Coping</i>	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat terlihat bahwa *hardiness*, *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *dysfunctional coping* memiliki nilai signifikansi < .05. Dengan demikian, variabel *hardiness* dan *coping strategies* (*problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *dysfunctional coping*) pada penelitian ini tidak terdistribusi secara normal.

### Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	Sig. (p)	Korelasi (r)
<i>Hardiness</i> <i>Problem-Focused Coping</i>	.000	.335
<i>Hardiness</i> <i>Emotional-Focused Coping</i>	.000	.302
<i>Hardiness</i> <i>Dysfunctional Coping</i>	.013	-.167

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi hubungan antara variabel *hardiness* dengan *coping strategies* (*problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, *dysfunctional coping*) lebih kecil dari .05 ( $p < .05$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *dysfunctional coping* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer.

Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) pada *hardiness* dan *problem-focused coping* adalah sebesar .280, sedangkan pada variabel *hardiness* dan *emotional-focused coping* sebesar .289. Maka semakin meningkat *hardiness* semakin meningkat pula

kecenderungan penggunaan *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer. Pada variabel *hardiness* dan *dysfunctional coping*, nilai koefisien korelasinya adalah sebesar  $-.167$ . Maka semakin meningkat *hardiness* semakin rendah kecenderungan penggunaan *dysfunctional coping* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, dari 220 orang siswa kelas 12 SMAN 8 Pekanbaru yang mengikuti ujian tulis berbasis komputer, terdapat 80 orang siswa (36%) yang menggunakan *dysfunctional coping*, 74 orang siswa (34%) menggunakan *emotional-focused coping*, dan 66 orang siswa (30%) menggunakan *problem-focused coping*. Selain itu terdapat 120 orang siswa (55%) yang memiliki tingkat *hardiness* rendah sedangkan sisanya sebanyak 100 orang siswa (45%) memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi.

Dari analisis statistik yang telah dilakukan, didapatkan bahwa ketiga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) penelitian ini diterima. Sehingga berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan hubungan negatif yang signifikan *dysfunctional coping* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer. Sehingga semakin meningkat *hardiness* semakin meningkat pula kecenderungan penggunaan *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* pada siswa dan semakin meningkat *hardiness* semakin rendah kecenderungan penggunaan *dysfunctional coping* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dolgova dkk. (2019) pada remaja yang menemukan bahwa bahwa *hardiness* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *problem-focused coping*. Penelitian tersebut menyimpulkan tingkat

*hardiness* yang tinggi pada remaja menunjukkan peningkatan kemampuan remaja untuk bertanggung jawab pada suatu masalah, pengendalian diri, serta upaya untuk menangani masalah yang dihadapi. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung untuk menggunakan strategi *coping* yang adaptif seperti persiapan, perencanaan, dan strategi positif lainnya.

Penelitian oleh Hasanah (2019) pada remaja yang berhadapan dengan hukum (ABH) menemukan bahwa *hardiness* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *emotional-focused coping*, hal berarti bahwa tingkat *hardiness* yang tinggi memungkinkan remaja untuk dapat mengatur emosinya saat berhadapan pada situasi yang memicu stres. Hal tersebut selaras dengan hasil dari penelitian ini, dimana *hardiness* pada siswa SMAN 8 Pekanbaru berkorelasi secara positif dengan *emotional-focused coping*. Artinya, semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk menggunakan *emotional-focused coping* saat menghadapi UTBK.

*Dysfunctional coping* dilakukan oleh individu untuk melepaskan dirinya dari kondisi yang memicu stres, seperti menghindar atau mengalihkan diri ke kegiatan lain. Pada penelitian ini *dysfunctional coping* ditemukan memiliki korelasi yang negatif dengan *hardiness*. Artinya, tingkat *hardiness* yang tinggi dapat menurunkan kecenderungan siswa untuk menggunakan *dysfunctional coping* saat menghadapi UTBK. Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Thomassen dkk. (2022) yang menyatakan bahwa *hardiness* berkorelasi secara negatif dengan *coping* yang berfokus pada penghindaran dan melarikan diri dari peristiwa penyebab stres.

*Dysfunctional coping* berorientasi pada penghindaran, dimana individu lebih cenderung untuk mengabaikan keberadaan atau pengaruh dari situasi stres. Jenis *coping strategy* ini termasuk kepada strategi yang maladaptif saat dilakukan secara terus-menerus karena dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mental individu (Carver, 1997) seperti meningkatkan stres, kecemasan,

dan perilaku yang merusak dari waktu ke waktu. *Coping* yang maladaptif dapat digantikan dengan *coping* yang adaptif seperti *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Individu yang menggunakan *dysfunctional coping* dapat diberi dorongan agar terlibat pada *coping* dengan orientasi yang lebih adaptif (Wadsworth, 2015).

*Hardiness* dianggap sebagai salah satu sumber adaptasi kepribadian bagi remaja pada berbagai situasi yang memicu stres serta bertanggung jawab atas kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Mishina, 2018). Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 120 orang siswa dengan tingkat *hardiness* yang rendah, sedangkan sisanya yaitu sebanyak 100 orang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi. Kobasa (1982) menyebutkan bahwa *hardiness* pada individu dapat terbentuk melalui pengalaman hidup yang diperoleh ketika muda, individu dapat memperoleh pengetahuan intelektual serta sosial dari pengalaman tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan *hardiness*, penting bagi remaja untuk memperbanyak pengalaman baik dari segi pengetahuan maupun sosial.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* serta hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *dysfunctional coping*. Sehingga semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin tinggi kecenderungan untuk menggunakan *problem-focused coping* dan *emotional focused coping*, sedangkan semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin rendah kecenderungan untuk menggunakan *dysfunctional coping*. Hasil ini penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 120 dari 220 orang siswa SMAN 8 Pekanbaru memiliki *hardiness* yang rendah dan *coping strategies* yang paling banyak digunakan oleh siswa SMAN 8 Pekanbaru adalah *dysfunctional coping* dalam

menghadapi ujian tulis berbasis komputer (UTBK).

## 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.
- Abidin, Z., & Mukminina, M. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Al-Azhar Indonesia seri Humaniora*, 5(3).  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Bartone, P. T. (2013). *Cross-cultural adaptation of the DRS-15 Dispositional Resilience Scale: A short hardiness measure. Final Report On Fulbright Research Fellowship, Bergen, Norway*, 3(2).
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Devi, U. (2011). A study on stress management and coping strategies with reference to IT companies. *Journal of Information Technology and Economic Development*, 2(2), 30-48.
- Dolgova, V. I., Rokitskaya, J., Kapitanets, E., & Shayakhmetova, V. (2019). *Study*

- Of Hardiness In Adolescents And Its Interrelation With Coping Behaviour. In The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS* (pp. 298-305).
- Fa'izah, S., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(2), 1410-1419.
- Hasanah, U. (2019). Hubungan Hardiness Dengan Emotion Fokused Coping Pada Anak Dan Remaja Yang Sedang Berhadapan Dengan Hukum (ABH). *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 4*(1), 53-69.
- Heissel, J. A., Adam, E. K., Doleac, J. L., Figlio, D. N., & Meer, J. (2018). Testing, Stress, and Performance: How Students Respond Physiologically to High-Stakes Testing. *Economic of Education*. <https://doi.org/10.3386/w25305>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1–11.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan, 5*(1), 62–72.
- Mishina, S. S. (2018). Resilience coefficient as a measure of risk of teenager's suicide behavior development. *J. Bull. Udmurt Univ. Ser. Philos. Psychol. Pedag, 28*, 308–312
- Nanavaty, K. N., Verma, V., & Patki, A. (2016). The Relationship between Psychological Hardiness, Coping Strategies and Perceived Stress among Working Adults. *Indian Journal of Mental Health, 4*(1).
- Nisrokha. (2020). Tes Terstandarisasi. *Madaniyah, 10*(1), 15–36.
- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Pendidikan Humaniora.
- Papalia D.E., Sally Wendkos Old S.W, & Ruth Duskin Feldman. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana
- Suwena, K. R. (2017). Jalur Penerimaan Mahasiswa Baru Bukan Penentu Prestasi Belajar Mahasiswa. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi, 5*(2), 1-10.
- Tagher, C. G., & Robinson, E. M. (2016). Critical Aspects of Stress in a High-Stakes Testing Environment: A Phenomenographical Approach. *The Journal of Nursing Education, 55*(3). <https://doi.org/10.3928/01484834-20160216-07>
- Thomassen, Å. G., Johnsen, B. H., Hystad, S. W., and Johnsen, G. E. (2022). Avoidance coping mediates the effect of hardiness on mental distress symptoms for both male and female subjects. *Scand. J. Psychol. 63*, 39–46. doi: 10.1111/sjop.12782
- Wadsworth, M. E. (2015). Development of maladaptive coping: A functional adaptation to chronic, uncontrollable stress. *Child Development Perspective, 9*(2), 96-100.
- Yuliandiny, S. A. E. (2019) The relationship between hardiness and coping strategies on acceleration students of Gunadarma University. *International Journal for Social Studies, 5*(2) 166-172. <https://doi.org/10.26643/ijss.v5i2.6193>