

Abstrak

Stres dalam lingkungan akademik merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa SMA, dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi. Penelitian mengungkap resiliensi mampu meminimalisir dan terbukti memiliki efek protektif terhadap kondisi stres maupun depresi terhadap lingkungan yang sulit dan penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 58 siswa SMA di Yogyakarta. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala resiliensi. Kedua skala ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Metode analisis data menggunakan *product moment* dari Karl Pearson, diperoleh hasil yang menunjukkan koefisien antara resiliensi dengan stres akademik $r_{xy} = -0,287$ dengan taraf signifikansi 0,015 ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan yang negatif antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa SMA di Yogyakarta. Peran resiliensi terhadap stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta sebesar 8,2% dan 91,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: stres akademik, resiliensi, siswa SMA, lingkungan akademik

Abstract

Stress in the academic environment is the most common experience experienced by high school students, many challenges must be faced. Research reveals that resilience is able to minimize and has been shown to have a protective effect against stress and depression in difficult and stressful environments. This study aims to determine the relationship between resilience and academic stress in high school students in Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between resilience and academic stress in high school students in Yogyakarta. Subjects in this study found 58 high school students in Yogyakarta. The data collection tools in this study were the academic stress scale and the resilience scale. Both of these scales use a Likert scale model consisting of 4 alternative answers. The method of data analysis using product moment from Karl Pearson, the results show that the coefficient between resilience and academic stress = -0.287 with a significance level of 0.015 ($p < 0.05$) thus it can be said that there is a negative relationship between academic stress and resilience in high school students in Yogyakarta. The role of resilience to academic stress in high school students in Yogyakarta is 8.2% and 91.8% is influenced by other factors.

Keywords: academic stress, resilience, high school students, academic environment