**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENSI* DENGAN *STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA DI YOGYAKARTA***

*Ester Selly Luvitha*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Siringoringoester @gmail.com

**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 rxy = -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***

**PENDAHULUAN**

Prioritas utama bagi siswa di SMA yang rata-rata berusia antara 15-17 tahun, adalah menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain (Nurmaliyah, 2014). Papalia (2003) menyatakan, siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena siswa akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya, disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan.

Tekanan dan hambatan pada diri siswa, menurut Misra dan Mc Kean (2000) banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya.

Tekanan-tekanan itu oleh Lazarus & Folkman (1984) disebut dengan dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan. Stres dalam lingkungan akademik merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa SMA, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi, dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya (Gaol, 2016). Tuntutan akademik pada siswa SMA yang dimaksud seperti mengerjakan tugas di bawah tenggat waktu yang ketat, tugas yang berlebihan, kesulitan dengan guru dan harapan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit (Chen, 2018)

Peneliti menggunakan tuntutan tugas yang menjadi sumber stres pada siswa SMA di Yogyakarta. Sari & Falah (2018) menyatakan bahwa tuntutan tugas merupakan tugas-tugas pelajaran yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres, meliputi tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mengetahui disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Atkinson (2002) menyatakan stres terjadi jika siswa dihadapkan dengan peristiwa yang siswa rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Secara umum gejala atau tanda-tanda stres di kelompokkan dalam beberapa kategori, yakni gejala fisik seperti menurunnya nafsu makan, sakit kepala, dan sulit.

Salah satu bentuk konflik yang sering dialami oleh siswa yaitu konflik yang disebabkan oleh masalah akademik. Stres di bidang akademik pada siswa muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang siswamiliki (Shahmohammadi, 2011).

Carveth (dalam Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Stres akademik adalah ketegangan emosional yang dirasakan siswa SMA dalam mengatasi tuntutan akademis dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya (Dixit dan Singh, 2015). Sinha, U. K, Sharma, V, & K, Mahendra (2001) menjelaskan ada empat komponen stres akademik, yaitu : kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal dan motivasi. Komponen kognitif ditandai dengan susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu unruk bertanya.

Komponen afektif ditandai dengan gejala rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, khawatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik. Komponen fisik ditandai dengan merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat. Komponen sosial atau interpersonal ditandai dengan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami.

Serta komponen motivasi ditandai dengan tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakulikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah kuliah, merasa mengantuk.

Penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Ifdil dan Ardi (2013) mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8 %. Hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung tentang stres siswa SMAmenjelang ujian nasional menggambarkan tingkat stres akademik 49,74% siswa SMA di kelompokan pada tingkat stres sedang dan 30,05% dikelompokkan dalam tingkat stres berat. Persentase ini dapat meningkat setiap tahun dan berdampak negatif jika tidak diatasi dengan cara yang tepat.

Wawancara yang peneliti lakukan pada hari Rabu tanggal 13 Mei 2020 hingga Sabtu tanggal 17 Mei 2020 melalui aplikasi *whatsapp* peneliti menanyakan beberapa pertanyaan kepada 5 siswa SMA yang berusia 15-18 tahun, terkait komponen-komponen yang dikemukakan oleh Sinha, U. K, Sharma, V, & K, Mahendra (2001) yakni dari segi kognitif sebanyak 3 siswa menyatakan sulit konsentrasi dan mudah lupa, dari segi afektif 5 siswamenyatakan merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan akademik yang siswarasakan baik di sekolah maupun dirumah, dari segi fisik 5 siswa mengalami sakit kepala, segi sosial atau interpersonal 4 siswa lebih suka menyendiri dan merasa tidak di mengerti oleh orang lain, dan dari segi motivasi 4 siswa merasa mudah bosan di kelas dan mudah mengantuk saat sudah siang hari.

Pendidikan seharusnya dapat menghadirkan suasana pembelajaran yang bermakna, dinamis, dan menyenangkan. Menurut Rudi Hartono (2013) pembelajaran yang menyenangkan akan selalu menggugah rasa ingin tahu siswa terhadap sesuatu dan apabila pembelajaran dikondisikan dengan suasana yang menyenangkan maka siswa SMA akan kreatif dan inovatif.

Namun pada kenyataannya banyak siswa merasa terbebani oleh akademik dan membuat siswa stres. Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Mc Kean, 2000 (dalam Nurmaliyah (2014) mengatakan beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, stres, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Reaksi stres akademik yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni dari internal dan eksternal individu. Menurut Puspitasari, Gunawati, Hartati & Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017) menyatakan ada 2 faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal biasanya berasal dari diri sendiri misalnya pola pikir, keyakinan, dan kepribadian. Sementara faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik antara lain pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi dan dorongan status sosial. Peneliti memilih faktor internal yang di dalamnya terdapat kepribadian yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bob, dkk (2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan variable kepribadian. Sifat pencemas dan *Neuroticism* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan stres akademik. Sedangkan *Conscientiousness* dan *Extraversion* memiliki hubungan signifikan dan negative dengan stres akademik.

Kepribadian dianggap sebagai salah satu prediktor terkuat dari kesejahteraan. Stabilitas emosional dan *extraversion* biasanya terkait dengan kebahagiaan, kesejahteraan, dan pengaruh positif, dan *neurotisisme* dikaitkan dengan kesusahan, kesejahteraan yang buruk, dan pengaruh negatif (Diener dkk dalam Bob dkk, 2014). `

Menurut Vollrath (dalam Bob dkk, 2014) karakter kepribadian dapat memengaruhi persepsi atau reaksi seseorang terhadap situasi yang menekan. Hubungan antara neurotisisme dan kerentanan terhadap stres telah dipelajari secara luas. *Neuroticism* sangat terkait dengan kecenderungan untuk mengalami emosi negatif (Matthews, Deary, & Whiteman dalam Bob dkk, 2014). Dalam penelitian ini, sifat kecemasan dan *Neuroticism* secara signifikan dan positif berkorelasi dengan stres akademik.

Perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan mirip dengan penelitian lain, Coulston (dalam Bob dkk, 2014) telah menemukan skor yang lebih tinggi pada *Neuroticism* pada perempuan daripada laki-laki, yang sesuai dengan tingkat depresi yang lebih tinggi untuk perempuan dalam populasi umum (Dahlin dalam Bob dkk, 2014).

Penelitian mengungkap resiliensi mampu meminimalisir dan terbukti memiliki efek protektif terhadap kondisi stres maupun depresi terhadap lingkungan yang sulit dan penuh tekanan (Shatté, Perlman, Smith, & Lynch, 2017). Siswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung beresiko gagal. Siswa yang resilien memiliki karakteristik yang secara psikologis lebih sehat, seperti sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup termasuk kondisi stres (Tugade & Fredrickson, 2004).

Resiliensi mampu berperan sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh risiko dan tekanan yang tergolong parah (Nasution, 2011). Selain itu, resiliensi dianggap sebagai kemampuan untuk mencapai transformasi diri dan mendapatkan kekuatan (Nasution, 2011). Hasil penelitian lain mengungkap bahwa semakin tinggi kemampuan resiliensi siswa maka semakin rendah stres yang dialaminya (Azzahra, 2017).

Setiap individu baik orang dewasa maupun anak-anak memiliki potensi meminimalisir stres atau peluang untuk menjadi individu yang resilien. Resiliensi bukan faktor bawaan genetik, setiap individu memiliki potensi resilien bahkan kemampuan resiliensi merupakan hal yang dapat diubah, ditumbuhkan, bahkan ditiadakan (Nasution, 2011)

Menurut Grotberg (dalam Septiani & Fitria, 2016) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Resiliensi juga merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres (Keye & Pidgeon, 2013). Penelitian Uyun (2012) menyatakan bahwa ciri utama pribadi dengan resiliensi yang tinggi merupakan kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Adapun individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila di timpa permasalahan.

Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi ketika terjadi sesuatu hal yang membuat dirinya cemas. Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang, termasuk siswa**.** Umumnya, siswayang memiliki resiliensi ini terdorong untuk mengatasi keterbatasan siswatersebut. Setiap keterbatasan yang dimiliknya menantang kemampuan siswa untuk menghadapi, mengatasi, belajar, serta mengubahnya (Gortberg,1999).

Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pancapaian. Amelia, dkk (2014) menyatakan untuk mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menimbulkan stres, depresi dan kecemasan maka setiap siswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, mampu untuk bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jew, Green, dan Kroger (1999), individu yang memiliki skor yang tinggi dalam resiliensi cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik dari pada individu yang memiliki resiliensi yang rendah. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan melihat tugas pendidikan sebagai suatu tantangan bagi dirinya untuk berprestasi. Tantangan yang ada akan mendorong siswa SMA untuk memiliki semangat yang tinggi dalam belajar. Sedangkan bagi individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung cepat menjadi frustasi dalam menghadapi tugas pendidikan.

**METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat *stres akademik* dan variabel bebas *resiliensi .* *stres akademik*  merupakan ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa , sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan presatsi akademik.

*Stres akademik* dapat diungkap dengan menggunakan skala *Student Academic Stress Scale* (SAAS) disusun oleh Sinha (2001), serta telah peneliti modifikasi dan susun berdasarkan aspek yang meliputi kognitf, afektif, fisik, sosial atau interpersonal , dan motivasi.

Skor yang diperoleh dari skala *Student Academic Stress Scale* (SAAS) disusun oleh Sinha (2001), menunjukkan tinggi rendahnya tingkat stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi skor yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skor subjek maka semakin rendah juga tingkat stres akademik subjek. Adapun subjek yang akan dipilih dalam penelitian ini yakni subjek dengan tingkat stres akademik yang tinggi.

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kejadian berat yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan kemampuan bertahan dalam kondisi tertekan, trauma, maupun dampak negatif dari keadan yang tidak menyenangkan. Pengukuran resiliensi peneliti menggunakan skala resiliensi dari *Resilience Quotient Test (RQ Test)* yang disusun oleh Reivich dan Shatte (2002), serta telah peneliti modifikasi dan menyusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, kemampun menganalisa masalah, empati, dan pencapaian . Semakin rendah skor yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin tinggi skor subjek maka semakin tinggi juga tingkat stres akademik subjek. Adapun subjek yang akan dipilih dalam penelitian ini yakni subjek dengan tingkat stres akademik yang tinggi

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* (*Pearson correlation*) yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Azwar, 2012). Teknik korelasi *product moment* (*Pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan kuatnya hubungan antara dua variabel saja, yaitu variabel bebas *resiliensi* dengan variabel terikat *stres akademik*. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti adalah siswa SMA di Yogyakarta, dengan jumlah 58 siswa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh dari Skala Penelitian *stres akademik* dan Skala *resiliensi* digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis. Hasil perhitungan skor skala *stres akademik* , diperoleh skor perhitungan data hipotetik, skala stres akademik memiliki skor terendah 20 dan skor tertinggi 80. Rata-rata hipotetik sebesar (1x20) + (4x20) : 2 = 50 dengan standar deviasi sebesar (80-20) : 6 = 10. Data empirik skala stres akademik memiliki skor terendah 20 dan skor tertinggi 80 dengan rata-rata 50 dan standar deviasi 10.

Berdasarkan perhitungan data hipotetik, skala resiliensi memiliki skor terendah 25 dan skor tertinggi 100. Rata-rata hipotetik sebesar (1x25) + (4x25) : 2 = 62,5 dengan standar deviasi sebesar (100-25) : 6 = 12,5. Data empirik skala stres akademik memiliki skor terendah 25 dan skor tertinggi 100 dengan rata-rata 62,5 dan standar deviasi 12,5

Menurut Azwar (2015), untuk mengetahui variabel-variabel penelitian pada subjek yang termasuk tinggi atau rendah dapat dilakukan dengan membuat kriteria kategorisasi. Kategorisasi skor jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang, rendah.

**Tabel 1.**

**Kategorisasi Skor *stres akademik***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Norma | Interval Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase  (%) |
| 1 | X > (µ + 1σ) | X > 76 | Tinggi | 14 | 24,14 |
| 2 | (µ - 1σ) ≤ X ≤  (µ + 1σ) | 64 ≤ X ≤ 76 | Sedang | 30 | 51,72 |
| 3 | X < (µ - 1σ) | X < 64 | Rendah | 14 | 24,14 |
|  |  | Total |  | 58 | 100 |

Hasil kategorisasi data stres akademik diketahui bahwa subjek penelitian memiliki stres akademik pada kategori tinggi berjumlah 14 orang (24,14 %), pada kategori sedang berjumlah 30 orang (51,7%), sedangkan pada kategori rendah berjumlah 14 orang (24,14 %). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik pada subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang

**Tabel 2.**

**Kategorisasi Skor *resiliensi***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Norma | Interval Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase  (%) |
| 1 | X > (µ + 1σ) | X > 77 | Tinggi | 5 | 8,62 |
| 2 | (µ - 1σ) ≤ X ≤  (µ - 1σ) | 69 ≤ X ≤ 77 | Sedang | 45 | 77,59 |
| 3 | X < (µ - 1σ) | X < 69 | Rendah | 8 | 13,79 |
|  |  | Total |  | 58 | 100 |

Hasil kategorisasi *resiliensi*  menunjukkan bahwa terdapat 5 orang (8,62%) dengan resiliensi yang tinggi, sebanyak 45 orang (77,59%) dengan resiliensi yang sedang, dan 8 orang (13,79%) dengan resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas untuk data variabel hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel Stres Akademik diperoleh K-S Z = 0,80 dengan p = 0,110 berarti sebaran data variabel Stres Akademik mengikuti sebaran data yang normal. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel resiliensi diperoleh K-S Z = 0,58 dengan p = 0,114 berarti sebaran data variabel sesiliensi mengikuti sebaran data yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua sampel adalah normal.

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *test of linearity*. Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi p = < 0,050 maka kedua variabel penelitian dinyatakan mempunyai hubungan yang linier. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *stres akademik* dengan *resiliensi* mempunyai hubungan yang linier. Hal ini ditunjukkan dengan diperoleh nilai F = 4,675 dengan p = 0,036. Artinya hubungan antara stres akademik dengan resiliensi merupakan hubungan yang linier.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas maka analisis data dilanjutkan dengan menguji koefisien korelasi antara *resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta*. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara resiliensidengan *stres akademik*  pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima dan menunjukkan bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres akademik dan resiliensi dengan r = -0,287 (p < 0,01), dengan demikian berarti ada korelasi negatif antara stres akademik dengan resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa SMA di Yogyakarta, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,082. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memberikan sumbangan sebesar 8,2% terhadap stres akademik dan sisanya sebesar 91,8% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti sebagai variabel yang mempengaruhi *stres akademik*.

**Pembahasan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil uji korelasi *product moment* dari *Pearson* antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta di peroleh koefisien korelasi (r) sebesar -2,87 dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 (p < 0,05), artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan stres

Arah hubungan adalah negatif karena nilai r negatif, artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima dan menunjukkan bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta.

Berdasarkan kategorisasi data deskriptif yang dilakukan pada perhitungan resiliensi dengan 58 orang subjek penelitian, terdapat 5 orang (8,62%) dengan resiliensi yang tinggi, sebanyak 45 orang (77,59%) dengan resiliensi yang sedang, dan 8 orang (13,79%) dengan resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang. Nilai rerata empirik (RE) resiliensi pada siswa SMA di Yogyakarta sebesar 62,5 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 72,69 yang berarti resiliensi pada siswa SMA di Yogyakarta tergolong sedang.

Siswa yang memiliki resiliensi yang rendah kurang mampu untuk beradaptasi dengan baik pada situasi sulit terutama dalam masalah akademik yang dialami, sehingga siswa mengalami stres akademik (Reivich & Shatte, 2002). Siswa yang memiliki resiliensi yang rendah akan memiliki sifat ragu-ragu dan tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki untuk terus berusaha walau dalam tekanan, tidak memiliki tekad yang kuat, serta tidak fokus pada apa yang dilakukan dengan menunjukkan performa dalam menyelesaikan tugas akademisnya dengan baik. Siswa yang memiliki resiliensi rendah maka tingkat stres akademik yang dimiliki akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki.

Menurut Widuri (2012) resiliensi adalah kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula stelah dibengkokan, ditekan, atau diregangkan. Everall (2006) menyatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu: faktor individual meliputi; kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu, faktor keluarga meliputi; dukungan yang bersumber dari orang tua yaitu bagaimana cara orang tua untuk memperlakukan dan melayani anak serta struktur keluarga juga berperan penting bagi individu, dan faktor komunitas meliputi; kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. Kemampuan siswa untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi siswa dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Siswa yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan akademiknya.

Berdasarkan hasil kategorisasi data stres akademik diketahui bahwa subjek penelitian memiliki stres akademik pada kategori tinggi berjumlah 14 orang (24,14 %), pada kategori sedang berjumlah 30 orang (51,7%), sedangkan pada kategori rendah berjumlah 14 orang (24,14 %). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik pada subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang. Nilai rerata empirik (RE) stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta sebesar 70,10 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50 yang berarti stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta tergolong sedang.

Menurut Sinha (2001) ada empat aspek stres akademik, yaitu : aspek kognitif meliputi; susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, dan susah dalam pemecahan masalah, aspek fisik meliputi; merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, dan jantung berdebar cepat, aspek afektif meliputi, perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, khawatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal, aspek sosial atau interpersonal meliputi; seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami, dan aspek motivasi meliputi;tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakulikuler, susah untuk memahami pelajaran,dan mudah bosan.

Siswa yang mengalami stres akademik cenderung susah mengontrol emosi, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, ingin menyendiri, dan tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakulikuler. Desmita (2017) mengatakan stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa , sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Stres akademik muncul karena banyaknya tekanan dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya.

Menurut Puspitasari, Gunawati, Hartati & Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017) faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni dari internal dan eksternal. Faktor internal biasanya berasal dari diri sendiri misalnya pola pikir, keyakinan, dan kepribadian. Sementara faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik antara lain pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi dan dorongan status sosial.

Selain itu faktor kepribadian yang diduga dapat berperan dalam mengungkap stres akademik adalah resiliensi (Vesdiawati & Kumolohadi,2008). Papalia (triyani,2014) menyatakan resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri yaitu kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu, dan berpusat pada tugas.

Siswa yang resilien akan mampu bertahan dalam keadaan yang penuh tekanan atau kesedihan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif secara terus-menerus. Apabila kemampuan resiliensi dalam diri siswa itu meningkat, maka ia akan mampu mengatasi masalah-masalah dalam bentuk apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi optimis, munculnya keberanian dan kematangan emosi.

Berdasarkan hasil sumbangan efektif dari variabel resiliensi terhadap stres akademik sebesar 8,2% dengan koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,082. Dapat dikatakan bahwa resiliensi mampu memberikan kontribusi pengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta sebesar 8,2% dan sisanya 91,8% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lainnya. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik menurut Davidson dan Coper (dalam Kusuma, 2008) adalah faktor internal berupa kepribadian, *locus of control*, dan efikasi diri dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan rumah, lingkungan belajar, dan lingkungan masyarakat.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,082. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik memberikan sumbangan sebesar 8,2% terhadap resiliensi dan sisanya sebesar 91,8% disebabkan oleh faktor lain yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa berasal dari faktor eksternal ialah sistem akademik yang banyak menuntun siswa, sedangkan pada faktor internal terdapat pola pikir siswa yang tidak dapat mengendalikan situasi dan cenderung mengalami stres yang lebih besar

# DAFTAR PUSTAKA

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assasment of Academis Stres Among Undergraduated Students. *Academic Journal, Education Research and Review* , 4(2), 063 - 067.

Amelia, S, Asni, E., & Chairilsyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*, 1(2), 1-9

Atkinson, R. d. (2002). *Pengantar Psikologi Jilid I .* Jakarta : Interaksara.

Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal IImiah Psikologi Terapan*, *05*

Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2.* Yogyakarta: Pusataka Belajar.

Azwar. (2015). *Reliabilitas dan Validitas edisi 4.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, & Saiffudin. (2010). *Reliabilitas dan Validitas .* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2002). *Penyusunan Skala Psikologi .* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi .* Yogyakarta : Pustaka Pelajar .

Barseli, M, Ifdil, Ifdil & Nikmarijal, Nikmarijal (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan,*, (5), (3), 143-148.

Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned.* San Fransisco: West Ed.

Bob, M. H, Propescu, C.A, Pirlog, R, & Buzoianu, A. D. (2014). Personality factors associated with academic stress in first year medical students. *Human & Veterinary Medicine International Journal of the Bioflux Society*, 6(1), 40-44

Chen, W. (2018). Academic stress, depression, and social support: a comparison of Chinese students in international baccalaureate programs and key schools. *Graduate Theses and Dissertation, University of South Florida*

Connor, M. d. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Journal depression and anxiety*, 18:76-82.

Connor, M. (2006). ‟Assesment of resilience in the aftermath trauma” . *Journal of Clinical Psychiatry* , 67, 46-49.

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: PT SiswaRosda Karya

Dixit, M., & Singh, N . (2015). Academic stress of school students in relation to their self esteem. *Global Journal For Research Analysis*, 4, 1-2.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience : A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26, 399-119.

Gaol, N. (2016). Teori Stres :Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24 (1), 1-11.

Grothberg, E. (1999). *opping Your Inner Strength, Oakland.* CA : New Harbinger Publication, Inc.

Hafizah. (2013). Retrieved from Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Stres dan Straegi Koping Mengatasi Tingkat Stres pada Ibu Dengan Anak Autis di Pusat ayanan Autis Tlogowaru Malang : http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/28495

Hartono, R. (2013). *Ragam model pembelajaran yang mudah diterima murid.* Bandung: Diva Press.

Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented versus Emotion Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.

Keye, K. a. (2013). An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic sef-efficacy. *Open journal of Social Science*, 1(6), 1-4.

Kinantie, O. A., Hernawati, T., & Hidayati, N. O.2 (2012). Gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung kelas XII menjelang ujian nasional 2012. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran*, 1(1), 1-14

Kroger, J., & Green, K (1996). Event Associated With Identity Status Change. *Journal of Adolescence*, 19, 477- 490.

Lin, C. H., & Lin, H. M. (2005). An Exploration of Taiwan Adolescents Impulsive Buying Tendency. *Adolescene*, 40, 215-223.

Liu, M. (2005). *Motivating Students Through Problem-based Learning.* University of Texas - Austin.

Martin, A. J., & Marsh, H. (2003). Academic Resilience and Its Psychological Educational Corelates : A Construct Validity Approach Psychology in the School . 43(3), 267-281.

Misra R, McKean, M. (2000). College Students’ Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction, Am. J. *Health Study*, 16(1), 41-51.

Nasution, S. M. (2011). *Resiliensi: Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan: USU Press.

Notoatmodjo, S. (2007 ). *Promosi Kesehatan & Periaku.* Jakarta: Rineka Cipta .

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. 2(3), 273–282.

Panjaitan, Y. (2014). Retrieved from Hubungan antara optimisme dengan stres apada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi: <http://repository.UNIKA.ac.id//1008>

Papalia, D.E., Sally, Wendkos. Old S.W, & Ruth, Duskin Feldman. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana

Papalia, D., & Feldman, R. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 - Buku 2.* Jakarta Selatan: MC Graw- Hill Education (Asia) and Salemba Empat.

Pujaningsih. (2010). Pengelolaan stres pada anak dengan kesulitan belajar spesifik (ABBS) . *Jurnal Pendidikan Khusus* , 7(2),72-84.

Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15-21

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience Factor:7 essential skill for overcoming life's invitable obstade.1st ed.* New York: Broadway Books.

Santrock, J. (2011). *Life- Span Development .* New York: The MC Graw- Hill Companies.

Sari, A. K., & Falah, I. F. (2018). Perbedaan stres level siswa sekolah dasar antara full day & half day school di kabupaten kuningan . *Jurnal Ilmiah*, 4(2), 142-148.

Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan . *Jurnal Penenlitian Psikologi* , 7(2), 59-76.

Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The Positive Effect of Resilience on Stress and Business Outcomes in Difficult Work Environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *59*(2), 135–140. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000914>

Sinha, U. K, Sharma, V, & K, Mahendra (2001). Development of a scale for assesing academic stress: a preliminary report. *Journal of the Institute of Medicine* , 23 (1 & 2), 102-105.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D.* Bandung: PT Alfabeta.

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Jurnal Konseling dan Pendidikan, *1*(2), 143-150

Tugade, M. &. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333.latar

Uyun, Z. (2012). Resiiensi dalam pendidikan karakter . *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1(1): 200-208.