

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas 3 SMA di Yogyakarta. Subjek penelitian adalah siswa kelas 3 SMA yang berusia 15-18 tahun di Yogyakarta. Data dianalisis menggunakan Skala Stres Akademik dan Skala Optimisme. Berdasarkan hasil analisis product moment, diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0.688 ( $p < 0.001$ ) yang berarti hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima karena terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan tingkat stres akademik. Hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.473, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki kontribusi sebesar 47.3% dan sisanya 52.7% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel mengontrol diri, keyakinan, peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan tempat tinggal atau tempat belajar, dan hubungan dengan lingkungan sosial.

**Kata kunci :** stres akademik, optimisme

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between optimism and the level of academic stress in high school students in grade 3 in Yogyakarta. The subjects of the study were high school class 3 students aged 15-18 years in Yogyakarta. Data were analyzed using the Academic Stress Scale and the Optimism Scale. Based on the results of the product moment analysis, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of -0,688 ( $p < 0.001$ ) means that the hypothesis in this study is acceptable because there is a negative relationship between optimism and academic stress levels. The results of the coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.473, it shows that the optimism variable has a contribution of 47.3% and the remaining 52.7% is related to other variables not examined in this study such as self-control, confidence, memorable life events, neighborhoods or places of study, and relationships with the social environment.*

**Keywords:** *academic stress, optimism*