**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII SMA DI YOGYAKARTA**

**Liya Ulul Hikmah**

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA

YOGYAKARTA

**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 Yogyakarta. Data dianalisis menggunakkan Skala Stres Akademik dan Skala Optimisme. Berdasarkan hasil analisis product moment, diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0.688 (p < 0.001) yang berarti hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan tingkat stres akademik. Hasil koefesien determinasi (R²) 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 (rxy) 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 (R²) 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*

**PENDAHULUAN**

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pengelolaan dan penyelenggaraan pendidikan menyatakan bahwa Sekolah Menengah Atas, yang selanjutnya disingkat SMA, adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP atau MTs. Menurut Utami (2015) secara kronologis, peserta didik pada jenjang SMA berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahap perkembangan remaja. Papalia, Old, dan Feldman (2008) menjelaskan masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Masa remaja disebut masa badai dan topan yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak (Izzaty, Suardiman, & Ayriza)

Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang siswa rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008). Desmita (2010) mengatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan aspek-aspek stres akademik dari Sun, dkk. (2011) yang dilakukan pada tanggal 08 September 2019 dengan siswa SMA di Yogyakarta. Diperoleh hasil 13 dari 15 subjek yang mengatakan pada aspek tekanan belajar subjek merasa orang tua dan guru menekannya untuk terus menerus belajar agar mendapatkan hasil yang baik sehingga terus menerus terbayang-bayang hingga tidak nafsu makan dan merasa pusing. Aspek beban tugas, subjek merasa terbebani karena ingin fokus menghadapi UN namun masih diberikan PR yang begitu banyak pada pelajaran lainnya dan merasa metode pengajaran yang dilakukan terlalu membosankan. Aspek kekhawatiran terhadap nilai, subjek ingin mendapatkan nilai yang bagus namun sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan soal dan mudah lupa ketika guru selesai menerangkan sehingga merasa kesal dan gelisah jika waktu ujian tiba. Aspek ekspektasi diri, subjek merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan. Aspek keputusasaan, subjek merasa tidak mampu memahami pelajaran di sekolah sehingga malah belajar, mengabaikan guru yang sedang menerangkan, bahkan jarang belajar jika ada ujian. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 13 dari 15 subjek mengalami stres akademik karena memenuhi aspek yang dikemukakan Sun, dkk. (2011) yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan.

Harapannya siswa kelas 3 SMA memiliki tingkat stress akademik yang rendah agar tidak memiliki tekanan yang begitu tinggi sehingga tidak mudah terkena berbagai penyakit yang dapat menghambat aktivitas belajarnya (Riberio, Rafael, Freire, Oliveira, Casotti, & Boery, 2018). Menurut Yulinawati, Bariyyah, dan Permatasari (2018) siswa dalam kategori stres akademik ringan menjadikannya lebih bahagia melaksanakan pekerjaan sekolah, dengan demikian siswa tidak mudah terkena sakit akbibat tuntutan akademik, semangat dalam belajar, dan fokus terhadap tujuannya. Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) menjelaskan jika siswa memiliki stress yang rendah maka akan menjalani tugas-tugas dengan lebih baik, sehingga semangat belajar dan mendapat hasil yang optimal.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan skala. Skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval dalam alat ukur yang akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2016). Skala Stres akademik dikembangkan dengan memuat lima aspek. Aitem yang diguanakan dalam Skala Stres akademik berupa aitem-aitem dalam bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Berdasarkan hasil uji linierlitas diperoleh F = 73.479 (p ≤ 0.050) berarti hubungan antara optimisme dengan stres akademik merupakan hubungan yang linier.

**DAFTAR PUSTAKA**

Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 4*(1), 40-47.

Desmita. (2010). *Perkembangan peserta didik.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Izzaty, R.E., & Suardiman, S.P.Y.A. (2008). *Perkembangan peserta didik.* Yogyakarta: UNY Press

Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to study, survive, and succeed in college (2nd edition).* New York: Ten Speed Press.

Papalia, D.E., Old, S.W. & Feldman, R.D. 2008. *Human development (psikologi perkembangan).* Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.*

Riberio, I.J.S., Rafael, P. Freire, R.P.V. Oliveira, B.G.D. Casotti, C.A. & Boery, E.N. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Proffesion Education, 4*(2). 70-77.

Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 29*(6), 534-546.

Utami, S.D. (2015). *Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas xi di man 3 yogyakarta.* Diakses tanggal 10 September 2019 dari https://journal.student.uny. /Downloads/190-300-1-SM%20.

Yulinawati, I., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2018). Pengembangan inventori stres akademik siswa sekolah menengah pertama (smp) negeri kota malang. *Jurnal Konseling Indonesia, 4*(1), 30-35.

Wilks, S. E. (2008). Resilience a mid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *International Journal Of Social Work, 9*(2), 106-125.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.* Bandung : Alfabeta