

## HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DAN OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS TAHUN PERTAMA DI BOARDING SCHOOL

Asyifa Takril<sup>1</sup>  
Herdi<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Boarding School. Metode yang digunakan yaitu korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu 274 peserta didik kelas X di Husnul Khotimah Boarding School. Pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)*, *Life Orientation Test – Revised (LOT-R)*, dan *The Academic Resilience Scale (ARS-24)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *Boarding School* dengan koefisien korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0.162 dan nilai signifikansi 0.027 ( $p < 0.05$ ). Pada instrumen ESSA aspek tertinggi berada pada aspek *pressure from study* yang ditandai dengan banyaknya tuntutan, persaingan antar teman, dan khawatir terhadap studi lanjutan. Sedangkan untuk aspek terendah yaitu *despondency* ditandai dengan peserta didik cenderung cukup memiliki rasa percaya diri untuk mencapai target akademik. Selanjutnya pada instrumen ARS-24 aspek tertinggi berada pada *perseverance* yang ditandai dengan peserta didik cukup mampu menghadapi kesulitannya, berusaha keras mengerjakan tugas sekolah, dan mampu meningkatkan nilai akademiknya. Sedangkan untuk aspek terendah yaitu *negative affect and emotional response*, ditandai dengan peserta didik kurang mampu merespon emosi-emosi yang muncul. Pada instrumen LOT-R aspek tertinggi yaitu optimis ditandai dengan peserta didik cenderung menghadapi hal-hal baik yang terjadi. Sedangkan aspek terendah yaitu pesimis ditandai dengan peserta didik cenderung pasrah jika hal buruk terjadi.

*Kata Kunci: Resiliensi Akademik; Optimisme; Stres Akademik, Peserta Didik Tahun Pertama, Sekolah Berasrama*

### Abstract

*This study aims to analyze the relationship between academic resilience and optimism with academic stress in first year senior high school students at the Boarding School. The subjects in this study were 274 students of class X at Husnul Khotimah Boarding School. The instruments used to collect data were the Educational Stress Scale for Adolescent, Life Orientation Test – Revised, and The Academic Resilience Scale. The results showed that there was a relationship between academic resilience and optimism with academic stress in first year senior high school students at Boarding School with a correlation coefficient obtained by the correlation coefficient of -0.162 and a significance value of 0.027. The highest aspect of the ESSA instrument is the pressure from study aspect which is characterized by many demands, competition between friends, and worry about further studies. While the lowest aspect, namely despondency, is characterized by students tending to have enough self-*

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, [asyyifatakril003@gmail.com](mailto:asyyifatakril003@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, [Herdi@unj.ac.id](mailto:Herdi@unj.ac.id)

*confidence to achieve academic targets. Then the highest aspect of the ARS-24 instrument, namely perseverance, is characterized by students being quite able to face their difficulties, trying hard to do schoolwork, and being able to improve their academic scores. As for the lowest aspect, namely negative affect and emotional response, it is marked by students.*

*Keyword: Academic Resilience; Optimism; Academic Stress; First Year Students; Boarding School*

## PENDAHULUAN

Siswa tahun pertama di *boarding school* memiliki keharusan untuk tinggal secara mandiri dan terpisah dari keluarganya serta bertemu dengan hal-hal baru di lingkungan baru, baik lingkungan sekolah maupun lingkungan asrama. Peserta didik *boarding school* akan mendapatkan mata pelajaran yang lebih banyak dibandingkan siswa sekolah umum. Selain itu harapan yang tinggi pada peserta didik, guru, kompetensi antar siswa, serta tekanan akademik menjadi sumber primer dalam membentuk tekanan, ketakutan, serta kecemasan pada peserta didik (Kumar, 2017). Sehingga dapat membuat peserta didik menunjukkan penurunan performa ketika di sekolah, serta dapat menimbulkan stres akademik. Stres akademik merupakan gambaran dari rasa tertekan yang dirasakan siswa disekolah yang disebabkan oleh berbagai macam tuntutan tugas disekolah dan tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Stress yang dialami peserta didik *boarding school* dapat menjadi penyebab disfungsi dalam segala aktifitas yang berada di sekolah maupun asrama. Penelitian Zhu, dkk (2021) menunjukkan sebanyak 90% siswa di China mengalami stres akademik.

Penelitian Ifdil dan Ardi (2013) mengungkapkan sebanyak 13,2% peserta didik SMAN Kota Padang termasuk kedalam taraf tingkat stres akademik yang tinggi. Sedangkan penelitian Fathonah, Hernawaty, serta Fitriya (2017) di salah satu sekolah asrama yang berada di daerah Jawa Barat menunjukkan bahwa 5,1% siswa termasuk kedalam stres berat, dan 1,4% peserta didik termasuk kedalam stress sangat berat.

Faktor penyebab siswa mengalami stres akademik, salah satunya optimisme. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huan, Yeo, Ang, dan Chong (2006), mengungkapkan

terdapat hubungan negatif dan signifikan antara optimisme dengan stres akademik peserta didik. Sikap optimis yang dimiliki peserta didik bisa membantu dalam menangani dan mengatasi tekanan akademik. Sikap optimis berpengaruh langsung ketika kegiatan belajar disekolah, sehingga optimisme penting dimiliki peserta didik dalam kehidupannya (Sidabalok, Marpaung, & Manurung, 2019). Oleh sebab itu, peserta didik harus memiliki pola pikir optimis supaya pantang menyerah jika mengalami kesulitan yang dihadapi.

Selain optimisme, resiliensi akademik juga menjadi faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marthur and Sharma (2015) mengungkapkan optimisme serta resiliensi memiliki korelasi signifikan dan dapat mengurangi stres dengan efektif. Kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam hal akademik, diperlukan kemampuan untuk merespon setiap kesulitan dengan adaptif. Kemampuan untuk merespon setiap kesulitan secara adaptif, perilaku, serta kognitif, disebut resiliensi akademik. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan beradaptasi terhadap situasi-situasi yang sulit di dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi akademik dapat didefinisikan sebagai respon yang diberikan peserta didik berupa perilaku, kognitif, serta afektif (Cassidy, 2016). Peserta didik yang memiliki resiliensi, mereka akan memiliki minat dan tujuan yang terarah, dan memiliki semangat yang tinggi untuk berprestasi di sekolah (Handerson & Mike, 2003).

Hasil penelitian Sukmaningpraja dan Santoso (2016), 39 responden (43,3%) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi peserta didik sekolah berasrama SMA "X" di Magelang cenderung memiliki tingkat resiliensi sedang. Hal ini memberikan makna bahwa peserta didik pada sekolah berasrama di Magelang memiliki "fleksibilitas" dalam menghadapi tekanan dan

kesulitan lingkungannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu dan Djabbar (2019) terhadap siswa SMA Taruna Nala menunjukkan resiliensi memiliki pengaruh langsung secara signifikan dengan stress akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merasa bahwa penelitian ini penting dilaksanakan sebagai langkah awal untuk mencari hubungan antara resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik yang terjadi pada siswa kelas X Husnul Khotimah Islamic Boarding School. Sehingga di harapkan bisa sebagai data awal untuk langkah selanjutnya dalam merentaskan permasalahan yang terjadi di sekolah tersebut.

Peneliti menasar peserta didik SMA tahun pertama di Husnul Khotimah Islamic Boarding School sebagai subjek peneliti. Hal tersebut peneliti pilih karena sekolah ini memiliki banyak kasus mengenai peserta didik kesulitan dalam belajar yang berujung pada disfungsi dalam segala aktifitas yang berada di sekolah maupun di asrama. Peneliti mengetahui keadaan peserta didik berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa peserta didik kelas X di sekolah tersebut dan mendapatkan hasil bahwa peserta didik menunjukkan ciri-ciri stres akademik diantaranya merasa tertekan karena mendapatkan tugas sekolah yang banyak, merasa bersalah kepada orangtua jika mendapatkan nilai rendah pada saat ujian, dan merasa sedih jika apa yang diharapkan dalam hal akademik tidak tercapai. Hal ini juga di perkuat oleh hasil wawancara kepada salah satu guru BK di Husnul Khotimah *Boarding School*, bahwa peserta didik kelas 10 cenderung mengalami stres akademik, dan mudah menyerah jika mendapatkan permasalahan akademik.

### Stres Akademik

Sun, Dunne, Hou, and Xu (2011) beropini bahwa stres akademik merupakan sebuah gambaran dari perasaan tertekan yang dirasakan siswa disekolah. Penyebab perasaan tertekan itu karena berbagai macam tuntutan di sekolah, dan harapan pribadi yang tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Menurut (Ang & Huan, 2006) stress akademik diartikan sebagai tanggapan diri terhadap harapannya sendiri, orang tua, dan guru mengenai permasalahan akademik. Stress akademik dapat ditimbulkan dari hasil interaksi guru dengan

peserta didik, cemas terhadap hasil belajar (hasil ujian), ujian sekolah, diskusi dalam kelas, kepandaian dalam mengatur waktu, dan opini peserta didik mengenai kemampuan belajar yang dapat berpengaruh terhadap hasil dalam kegiatan akademik (Lin & Chen, 2009).

Sehingga dapat disimpulkan yaitu keadaan yang dapat menimbulkan ketegangan secara fisik maupun psikis yang disebabkan oleh ketidak mampuan siswa dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang ada sehingga dapat berpengaruh terhadap kinerja akademik.

Aspek-aspek stress akademik terbagi menjadi lima, yaitu 1) *Self-expectation* Opini peserta didik terhadap kegiatan akademik dapat berdampak bagi stres akademik jika apa yang mereka persepsikan tidak sesuai dengan keinginannya. Opini peserta didik diantaranya berupa karakter personal, pencapaian akademik, dan lingkungan akademik (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). 2) *Pressure from study*. Banyaknya tuntutan yang berasal dari orangtua dan guru serta persaingan sesama teman sebaya merupakan sumber tekanan dalam belajar sehari-hari. Kemudian kekhawatiran terhadap lanjutan studi di masa depan juga menjadi penyebab munculnya rasa tertekan bagi peserta didik ketika sedang belajar. 3) *Workload*. Salah satu kewajiban peserta didik yaitu mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Jika peserta didik mendapatkan pekerjaan rumah yang terlalu berlebih dan melebihi kemampuan siswa, maka akan membuat sumber stres peserta didik. 4) *Worry about grade*. Siswa disekolah akan dihadapkan pada ujian dan tugas-tugas, tidak jarang pula siswa memiliki rasa khawatir terhadap hasil belajar atau hasil ujian, hal ini dapat menjadi salah satu sumber stres akademik pada siswa karena siswa merasa mengecewakan orangtua dan guru jika nilai yang diperoleh diluar target. 5) *Despondency*. Faktor penyebab keputusan, tidak semangat belajar dan depresi saat melihat hasil belajar bersumber dari kurangnya rasa percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik dan mencapai target akademik.

Gadzella & Masten (2005) mengungkapkan terdapat lima kategori faktor stres akademik siswa yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri. Selain itu, menurut Talor (2003) terdapat dua faktor

stres akademik yaitu dari luar diri dan dalam diri individu yang mempengaruhi stress akademik meliputi dukungan sosial, standar hidup, stressor yang terdapat dalam kehidupan, afek (emosi/perasaan), *hardiness*, optimis, dan coping stres.

### Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk meningkatkan prestasi saat menempuh pendidikan walaupun berada di situasi sulit. Selain itu resiliensi akademik diartikan sebagai suatu respon yang dimunculkan oleh individu secara kognitif, afektif, dan perilaku ketika di hadapkan ada kegagalan/kesulitan akademik (Cassidy, 2016). Ahli lain berpendapat bahwa resiliensi akademik mengacu pada kemampuan siswa untuk secara efektif menghadapi kemunduran (*setbacks*), rintangan (*challenges*), (*adversity*), dan *pressure from academic* (Martin & Marsh, 2006).

Sehingga resiliensi akademik dapat disimpulkan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam merespon serta menghadapi keadaan-keadaan tidak menyenangkan di sekolah, secara kognitif, afektif, dan sosial.

Cassidy (2016) mengungkapkan terdapat tiga aspek yang membentuk resiliensi akademik, yaitu 1) *Perseverance* (ketekunan). Cassidy (2016) bahwa seseorang yang tekun yaitu yang mampu untuk berjuang walaupun dalam keadaan sulit, memegang teguh kedisiplinan dalam diri, mampu melakukan kontrol terhadap diri sendiri, memiliki pendirian yang kuat terhadap keinginan serta cita-cita sehingga dapat menentukan strategi yang efektif untuk menghadapi kesulitan. 2) *Reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan). Seseorang mampu introspeksi diri untuk melihat kekurangan serta kelebihan diri, dan tidak segan untuk mencari bantuan jika membutuhkan. Selain itu dapat beradaptasi dengan dukungan dan dorongan dari orang lain sebagai salah satu upaya perilaku adaptif dalam menyelesaikan permasalahan. 3) *Negative affect and emotional response* (pengaruh negative dan respon emosional). Respon individu mengenai kecemasan, emosi negatif, penerimaan yang negatif, dan pesimis. Hal ini memiliki arti, individu mampu menghindari hal-hal yang berkaitan respon negatif, dan memiliki perasaan mengenai kepercayaan

terhadap tujuan dalam hidup dan hal-hal yang dijalannya. Individu memiliki kemampuan untuk merespon sesuatu keadaan sulit dengan emosi positif.

Benard (2004) mengategorikan karakteristik pribadi individu yang resilien, yaitu 1) kompetensi sosial. Kompetensi sosial adalah kemampuan individu dalam beradaptasi dan mampu memecahkan masalah dalam hubungan sosial, seperti dalam hal berfikir dan mengoperasikan berbagai ide jalan keluar dari masalah yang bersifat sosial. 2) Kemampuan memecahkan masalah. Kemampuan dimaknai memiliki kemampuan berfikir yang baik dalam memecahkan permasalahan. Kemampuan ini meliputi: kemampuan fleksibilitas, *resourcefulness*, dan kemampuan berfikir kritis. 3) otonomi. Kemampuan individu dalam berperilaku dengan bebas tanpa ada kendali dari orang lain atau dari lingkungan tempat tinggal, kesadaran akan tujuan masa depan. Fokus pada masa depan meraih kesuksesan dalam bidang akademis dan berperilaku yang tidak membahayakan kesehatan.

### Optimisme

Carver, Scheier and Segerstrom (2010) beropini optimisme yaitu cerminan seseorang dalam menaruh harapan untuk masa depannya. Optimisme merupakan perubahan kognitif terhadap harapan untuk mendapatkan hasil terbaik yang ingin dicapai individu untuk masa depannya (Carver, Charles, & Scheier, 2014). Seseorang yang optimis maka akan dapat melihat kehidupan berdasarkan sisi positif dan dapat mempertahankan harapan yang dimilikinya, dengan menghadapi segala tantangan yang ada, karena seseorang yang optimis akan memiliki kepercayaan bahwa tujuan yang dibentuk akan berjalan baik dan dapat tercapai semua tujuan di masa depan.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki sikap optimis akan berfikir positif dalam menghadapi permasalahan atau keadaan menantang yang ada dalam hidupnya sehingga menghasilkan rasa percaya diri akan memperoleh hasil terbaik sesuai dengan harapannya, berbeda halnya individu yang pesimis cenderung memiliki perasaan negative dan tidak memiliki rasa percaya diri dapat menghadapi permasalahan atau keadaan menantang yang ada di dalam hidupnya.

Faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu 1) faktor genetik. Optimisme individu Sebagian disebabkan oleh faktor bawaan atau diwariskan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Scheier & Carver (1993) terhadap lebih dari 500 pasangan kembar yang berada di usia paruh baya menggunakan instrument *Life Orientation Test* (LOT), memiliki hasil bahwa dalam populasi umum terlihat dipengaruhi oleh faktor genetik. Selanjutnya siswa dengan memiliki optimism bawaan. 2) faktor lingkungan. Siswa tahun pertama yang bersekolah di *boarding school* akan Hidup dan tinggal di lingkungan baru, dan tidak jarang berhadapan dengan situasi sulit. Siswa harus berhadapan dengan teman dan pengurus asrama yang memiliki karakter berbeda, selain itu juga dihadapkan pada mata pelajaran dan kegiatan yang lebih banyak. Banyak nya keadaan baru ini, siswa tahun pertama boarding school harus bisa memiliki optimisme karena jika tidak, dapat menimbulkan permasalahan salah satunya stress akademik. Pendapat ini sejalan dengan Marthur & Sharma (2015) siswa dengan optimisme yang tinggi, memiliki kecenderungan akan mengalami stress akademik yang rendah.

Carver dkk, (2010) berpendapat mengenai ciri-ciri individu yang optimis yaitu pantang menyerah jika dihadapi kesulitan serta tantangan dalam hidupnya, selain itu juga memiliki harapan akan mendapatkan hasil yang baik. Selain itu individu yang optimis cenderung memiliki pikiran positif dalam melihat segala sesuatu yang ada di kehidupan dengan sudut pandang yang baik. Sedangkan individu optimis yaitu individu yang pantang menyerah ketika sedang menggapai semua tujuan, sedangkan individu pesimis yaitu individu yang cenderung mudah menyerah.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Studi korelasi merupakan studi yang digunakan untuk mengungkap hubungan antara dua variable atau lebih (Heppner, Kivlighan, & Wampold, 2008). Peneliti memilih metode ini karena untuk menguji hubungan apakah terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan optimisme dengan stress akademik peserta didik tahun pertama di *boarding school*.

Jumlah peserta didik yang menjadi populasi pada penelitian ini sebanyak 841 peserta didik yang berasal dari peserta didik kelas X IPA, IPS, dan Bahasa di Husnul Khotimah *Boarding School*. Jumlah sampel sebanyak 274 orang yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling. Instrument yang digunakan yaitu *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) untuk mengukur stress akademik, kemudian *The Academic Resilience Scale* (ARS-24) untuk mengukur resiliensi akademik, dan instrumen *Life Orientation Test – Revised* (LOT-R) untuk mengukur optimism. Metode analisis data yang digunakan menggunakan statistika deskriptif, korelasi sederhana, dan korelasi berganda. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 23* dan *Microsoft Excel*.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Penelitian ini terdiri dari variabel resiliensi akademik ( $X_1$ ), optimisme ( $X_2$ ), dan stress akademik (Y). Berikut penjabaran data hasil penelitian.

### Resiliensi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik tahun pertama di boarding school cenderung memiliki resiliensi akademik pada tingkat sedang sebesar (70%), tingkat rendah sebesar (14%), dan tingkat tinggi sebesar (16%) dengan rata-rata skor keseluruhan yaitu 107,98, dan standar deviasi 11,739. Berikut rincian hasil penelitian yang akan disajikan dalam tabel berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
71-95	Rendah	39	14%
96-120	Sedang	191	70%
121-139	Tinggi	44	16%

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Resiliensi Akademik

Selanjutnya untuk skor rata-rata per-aspek yang tertinggi pada instrumen ARS-24 yaitu *Perseverance* dengan skor rata-rata 59,95, dan aspek terendah yaitu *Negative affect and emotional response* dengan skor rata-rata 21,24. Berikut rincian skor rata-rata per-aspek yang akan disajikan dalam tabel berikut.

Aspek	Skor Rata-Rata	Standar Deviasi
-------	----------------	-----------------

<i>Perseverance</i>	59.95	6.904
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	44.25	5.061
<i>Negative affect and emotional response</i>	21.24	5.660

Tabel 2. Skor Rata-Rata Per-Aspek ARS-24

### Optimisme

Berdasarkan hasil penelitian, peserta didik tahun pertama di boarding school cenderung memiliki optimisme berada pada kategori sedang sebesar (54%), kategori rendah sebesar (19%), dan kategori tinggi sebesar (27%) dengan skor rata-rata 15,74 dan standar deviasi sebesar 3,666. Berikut rincian hasil penelitian yang akan disajikan dalam tabel 3 berikut.

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5-12	Rendah	75	27%
13-18	Sedang	148	54%
19-23	Tinggi	51	19%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Optimisme

Selanjutnya untuk skor rata-rata per-aspek yang tertinggi pada instrumen LOT-R yaitu ekspektasi positif (optimis) dengan skor rata-rata 8,64, dan aspek terendah yaitu ekspektasi negative (pesimis) dengan skor rata-rata 7,10. Berikut rincian skor rata-rata per-aspek yang akan disajikan dalam tabel berikut

Aspek	Skor Rata-Rata	Standar Deviasi
Ekspektasi Positif (Optimis)	8.64	2.003
Ekspektasi Negatif (pesimis)	7.10	2.302

Tabel 4. Skor Rata-Rata Per-Aspek LOT-R

### Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik tahun pertama di boarding school cenderung mengalami stres akademik pada tingkat sedang sebesar (67%), tingkat rendah sebesar (15%), dan tingkat tinggi sebesar (18%) dengan rata-rata skor keseluruhan yaitu 55,08, dan standar deviasi 7,175. Berikut rincian hasil penelitian yang akan disajikan dalam tabel berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
29-47	Rendah	40	15%
48-61	Sedang	184	67%
62-72	Tinggi	50	18%

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Selanjutnya untuk skor rata-rata per-aspek yang tertinggi pada instrumen ESSA yaitu aspek *pressure from study* dengan skor rata-rata 13,01, dan aspek terendah yaitu *Despondency* dengan skor rata-rata 10,12. Berikut rincian skor rata-rata per-aspek yang akan disajikan dalam tabel berikut.

Aspek	Skor Rata-Rata	Standar Deviasi
<i>Pressure from study</i>	13.01	2.533
<i>Workload</i>	10.13	2.106
<i>Worry about grades</i>	10.90	2.106
<i>Self-expectation</i>	10.93	2.056
<i>Despondency</i>	10.12	2.244

Tabel 6. Skor Rata-Rata Per-Aspek ESSA

### Pengujian Persyaratan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas data.

#### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas, dilakukan menggunakan metode analisis *Kolmogorov-Smirnov* pada SPSS dengan menggunakan nilai residual. Peneliti menggunakan nilai residual dalam uji normalitas karena pada penelitian ini memiliki hipotesis utama yaitu untuk melihat hubungan secara bersamaan antara X1 dan X2 dengan Y. Sejalan dengan pendapat Widana (2020) yang mengatakan bahwa tujuan pengujian data menggunakan nilai residual yaitu untuk menguji beberapa data sekaligus secara bersama-sama, jadi tidak dilakukan secara sendiri-sendiri atau dilakukan per-variabel. Hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ) sehingga artinya data berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan SPSS v.23, didapatkan nilai Sig. deviation from linearity antara resiliensi akademik dengan stress akademik sebesar 0.712  $>$  0.05 artinya kedua variabel tersebut

memiliki hubungan yang linear karena nilai Sig. deviation from linearity lebih dari 0.05. Selanjutnya pada variabel optimisme dengan stress akademik, memiliki nilai Sig. deviation from linearity sebesar  $0.116 > 0.05$ , artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear karena nilai Sig. deviation from linearity lebih dari 0.05.

### Pengujian Hipotesis Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua uji hipotesis yaitu menggunakan uji korelasi berganda dan uji korelasi sederhana.

### Hubungan antara Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik

Hipotesis utama pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan optimisme dengan stress akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school*. Hasil uji korelasi ganda secara simultan menghasilkan nilai derajat hubungan (R) yaitu  $-0.162$ , yang memiliki arti terdapat hubungan negatif antara  $X_1$  dan  $X_2$  dan Y, dengan nilai Sig. F Change  $0.027 < 0.05$  yang artinya data signifikan. Hal ini berarti  $H_01$  ditolak dan  $H_a1$  diterima yang dapat diartikan terdapat hubungan negatif antara resiliensi akademik dan optimisme dengan stress akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school*.

### Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik

Terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan stress akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school*.

Dilihat dari hasil korelasi menggunakan *product moment pearson* mendapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0.008 < 0.05$  dan nilai pearson correlation yaitu  $-0.159$ , dengan begitu dapat dikatakan  $H_02$  ditolak dan  $H_a2$  diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan stress akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school* memiliki hubungan negatif dan signifikan. Maka dengan begitu semakin tinggi tingkat resiliensi akademik pada peserta didik, maka semakin rendah stress akademik yang dihadapinya. Hal ini juga sesuai dengan teori yang berpendapat bahwa resiliensi akademik merupakan suatu respon yang dimunculkan oleh individu secara kognitif, afektif, dan perilaku ketika di hadapkan ada

kegagalan/kesulitan akademik (Cassidy, 2016). Dengan begitu resiliensi dapat dianggap sebagai tolak ukur keberhasilan dalam mengatasi stres (Cannor & Davidson, 2003).

### Hubungan Optimisme dengan Stres Akademik

Tidak terdapat hubungan antara optimisme dengan stress akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school*.

Dilihat dari hasil korelasi menggunakan *product moment pearson* mendapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0.401 > 0.05$  dan nilai pearson correlation yaitu  $-0.051$ , dengan begitu dapat dikatakan  $H_03$  diterima dan  $H_a3$  ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara optimisme dengan stress akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school*.

### Hubungan Resiliensi Akademik dengan Optimisme

Terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan optimisme peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school*. Hasil korelasi menggunakan *product moment pearson* mendapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0.037 < 0.05$  dan nilai pearson correlation yaitu  $0.126$ , dengan begitu dapat dikatakan  $H_04$  ditolak dan  $H_a4$  diterima. Hal ini berarti resiliensi akademik dan optimisme memiliki hubungan positif dan signifikan. Maka dengan begitu semakin tinggi tingkat resiliensi akademik pada peserta didik, maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki peserta didik.

## PEMBAHASAN

### Stres Akademik

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan pada bagian deskripsi, diketahui rata-rata stress akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School memiliki skor rata-rata 55.08 dari total ideal 80. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan mayoritas peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School berada pada tingkat stress akademik sedang yaitu berjumlah 184 peserta didik (67%), hal ini di tandai dengan ciri-ciri peserta didik mudah lelah saat mengerjakan tugas-tugas sekolah, peserta didik merasa tugas diluar jam sekolah yang diberikan sangat banyak, peserta didik merasa berat untuk

belajar setiap hari, serta peserta didik merasa sangat sulit mengikuti pelajaran di sekolah. Sejalan dengan teori Davidson (2001) yang mengatakan penyebab stres akademik ditimbulkan dari kondisi dan situasi, tugas yang banyak, keinginan yang tinggi, dan tuntutan yang tidak sejalan dengan keadaan.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufik, dkk (2013) menunjukkan hasil 229 peserta didik (71,8%) berada pada tingkat stress akademik sedang. Selain itu penelitian yang dilakukan Utama (2020) menunjukan hasil tingkat stress akademik peserta didik di Ponpes Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah didominasi berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 54 orang (53,47%). Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2018) mayoritas stres akademik peserta didik SMA berasrama berada pada kategori sedang sebanyak 58 subjek (58%).

Selanjutnya pada setiap aspek skor rata-rata tertinggi berada pada aspek *pressure from study* sebesar 13.01. Hal ini menandakan bahwa sumber stress akademik peserta didik lebih banyak berasal dari banyaknya tuntutan yang berasal dari orangtua dan guru, serta persaingan antar teman sebaya. Selain itu juga rasa khawatir terhadap studi lanjutan, seperti kondisi belajar yang dijalani membuat cemas untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, orangtua memaksa peserta didik untuk belajar maksimal, merasa berat untuk belajar setiap hari, dan peserta didik terpaksa belajar lebih keras akibat persaingan yang ketat antar teman sekelas. Tekanan akademik yang dihadapi peserta didik tahun pertama sekolah menengah atas, menjadi sumber utama dalam stress akademik. Sejalan dengan survey nasional yang dilakukan di negara china, menemukan bahwa sebagian besar anak-anak dan remaja (66,7%) menganggap tekanan dalam akademik termasuk stres terbesar dalam hidup mereka (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011).

Aspek paling rendah yaitu *despondency* dengan skor rata-rata 10.12. hal ini berarti peserta didik cenderung memiliki cukup rasa percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik dan mencapai target akademik. Penelitian ini memiliki kesamaan pada penelitian yang dilakukan oleh Dunne, Sun, dkk (2010) kepada 2000 remaja di provinsi Shandong China, memperoleh hasil bahwa aspek tertinggi yaitu *pressure from study*

dengan skor rata-rata 13.99, dan Aspek paling rendah yaitu *despondency* dengan skor rata-rata 9.31.

### Resiliensi Akademik

hasil yang didapatkan pada variabel resiliensi akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School menunjukkan hasil sebagian besar peserta didik memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang yaitu sebesar 70% atau sebanyak 191 responden. Secara keseluruhan resiliensi akademik memiliki skor rata-rata 107.98 dari total ideal 144. Sehingga dapat diartikan bahwa peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School memiliki cukup kemampuan dan ketahanan dalam meningkatkan keberhasilan saat menempuh pendidikan walaupun berada di situasi sulit. Hal ini ditandai dengan ciri-ciri peserta didik cenderung menggunakan umpan balik untuk meningkatkan kualitas tugas, peserta didik cenderung melihat situasi tidak menyenangkan dalam akademik sebagai tantangan dan sebagai kondisi sementara, dan peserta didik cukup tidak merasa terganggu terhadap situasi sulit. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cannor & Davidson (2003) mengenai karakteristik individu yang resilien yaitu menjadikan stress sebagai sumber kekuatan, memiliki penerimaan diri yang positif, dan dapat mengendalikan diri. Ginting (2015) juga mendapatkan hasil penelitian serupa dimana menunjukkan hasil 63,4% tingkat resiliensi siswa berada pada kategori sedang.

Selanjutnya pada setiap aspek skor rata-rata tertinggi berada pada aspek *perseverance* dengan skor rata-rata 59.95. Hal ini memiliki makna bahwa peserta didik cukup mampu menghadapi kesulitannya, terus berusaha keras dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah, mampu memecahkan masalah dan melewati masa-masa sulit serta meningkatkan nilai akademiknya. Jika dikaitkan dengan prariset yang sudah dilakukan ditemukan salah satu ciri peserta didik yang menandakan stress akademik yaitu merasa tertekan karena mendapatkan tugas sekolah yang banyak. Hal ini berkaitan dengan aspek *perseverance* atau ketekunan. Jika peserta didik terus berusaha keras dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan serta mampu memecahkan masalah dan melewati masa-masa



sulit, maka mereka cenderung memiliki stress akademik rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat You (2018) yaitu ketekunan merupakan indikator penting dalam keberhasilan mengatasi stress akademik.

Selanjutnya, aspek paling rendah yaitu *negative affect and emotional response* dengan skor rata-rata 21,24. Aspek ini memiliki ciri-ciri individu cenderung kurang mampu merespon emosi-emosi yang muncul dengan baik termasuk kecemasannya dan menghindari respon emosi negatif, individu cenderung kurang mampu menghindari respon emosional negatif, optimisme, dan keputusan. Penelitian yang dilakukan oleh Cassidy (2016) memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu aspek *perseverance* memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 59,17, selanjutnya aspek *Reflecting and adaptive help seeking* dengan skor rata-rata 35,41 dan aspek skor rata-rata terendah yaitu *negative affect and emotional response* dengan skor rata-rata 21,04.

### Optimisme

Hasil yang didapatkan pada variabel optimisme peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School menunjukkan hasil sebagian besar peserta didik memiliki optimisme pada kategori sedang yaitu sebesar 54% atau sebanyak 148 responden, hal ini ditandai dengan ciri-ciri peserta didik cukup merasa optimisme dengan masa depannya, dan peserta didik cukup berharap sesuatu akan akan berjalan sesuai dengan keinginannya. Secara keseluruhan, optimisme peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School memiliki skor rata-rata 15.74 dari skor ideal 24. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat optimisme peserta didik tidak berbeda jauh dengan skor rata-rata siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat yang secara keseluruhan memiliki skor rata-rata 16.3 (Kurniasih, 2019). Penelitian ini juga tidak berbeda jauh dengan penelitian yang dilakukan kepada remaja di Norwegia yang memperoleh skor rata-rata 17.1 (Bredal, et al., 2017).

Peserta didik dengan tingkat optimisme sedang memiliki rasa percaya diri yang cukup ketika menghadapi rintangan atau tantangan dalam hidup, tidak mudah merasa tertekan ketika dihadapkan pada situasi sulit, memiliki fokus tujuan hidup, dan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang terbaik

dari setiap usaha yang sudah dilakukan (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Selanjutnya pada setiap aspek skor rata-rata tertinggi berada pada aspek ekspektasi positif (optimis) dengan skor rata-rata 8.64, hal ini ditandai dengan ciri-ciri: dalam keadaan yang tidak pasti, peserta didik cenderung mengharapkan yang terbaik dan secara keseluruhan peserta didik mengharapkan lebih banyak hal-hal baik daripada hal buruk. Faktor optimisme ini penting dimiliki bagi peserta didik karena optimisme merupakan kunci dari keberhasilan menghadapi keadaan sulit. Jika peserta didik menggunakan sikap optimisme, peserta didik akan mengembangkan sikap positif yang memungkinkannya berfikir lebih luas, dengan begitu peserta didik akan dapat meminimalisir stres akademik yang dimiliki (Thi & Thant, 2018). Sedangkan pada aspek ekspektasi negatif (pesimis) dengan skor 7.10, hal ini ditandai dengan ciri-ciri: peserta didik cenderung pasrah jika sesuatu hal buruk terjadi, dan peserta didik jarang menghitung hal-hal baik yang menimpanya.

Peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School memiliki ketahanan yang cukup dalam menggapai cita-citanya dan menyelesaikan studi di masa peralihan dari sekolah daring ke sekolah luring. Peserta didik harus bertahan dan terus berusaha untuk memikirkan solusi di masa sulitnya. Optimisme harus dimiliki setiap peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school* karena akan membantu mereka dalam menyikapi dan beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru. Salah satu faktor yang membuat individu memiliki optimisme yang baik yaitu keyakinan akan kemampuan diri (Wosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003). Faktor keyakinan ini akan membantu peserta didik ketika menghadapi permasalahan yang dimilikinya terutama permasalahan dalam hal akademiknya sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

### Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik

hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik secara simultan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School.

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda didapatkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0.162 dan nilai Sig. F Change sebesar  $0.027 < 0.05$  hal ini berarti ketiga variabel secara simultan terdapat hubungan dengan arah negatif dan signifikan, dengan kata lain terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi akademik ( $X_1$ ) dan optimisme ( $X_2$ ) dengan stres akademik ( $Y$ ) pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School tetapi derajat hubungannya lemah. Hasil ini memiliki makna yaitu semakin tinggi resiliensi akademik dan optimisme yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah stress akademik yang dimiliki. Hasil uji korelasi berganda ini memiliki hasil korelasi dengan arah negatif, karena variabel resiliensi akademik dan optimisme berjalan dengan arah yang berlawanan, maka jika variabel resiliensi akademik dan optimisme mengalami kenaikan maka variabel stress akademik mengalami penurunan, begitupun sebaliknya.

Selain itu juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Marthur and Sharma (2015) mengungkapkan optimisme dan resiliensi sebagai predictor stress akademik dengan dan berkontribusi sebesar 61,3%. Hal ini dapat dikatakan bahwa variabel resiliensi akademik dan optimisme dapat membuat tinggi atau rendahnya stress akademik yang dimiliki peserta didik. Penelitian ini sejalan dengan kajian teori yang menjelaskan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor penyebab stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Peserta didik yang memiliki resiliensi tinggi akan meningkatkan keberhasilan dalam menempuh pendidikan walaupun dihadapkan pada situasi sulit (Cassidy, 2016).

Selanjutnya terkait hubungan resiliensi akademik dengan stress akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School diperoleh hasil nilai *pearson correlation* sebesar -0.159 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.008 < 0.05$  yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi akademik dan stress akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Djabbar (2019) terdapat hasil hubungan negative dan signifikan pada peran resiliensi dengan stress akademik siswa SMA dengan nilai Sig.  $0.000 < 0.05$ . Hal ini berarti jika semakin tinggi resiliensi yang dimiliki peserta didik, maka

akan semakin rendah stress akademik. Hasil penelitian yang serupa yaitu penelitian yang dilakukan oleh Budiati & Oktavianto (2020) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stress pada remaja dengan nilai Sig sebesar  $0.001 < 0.05$ . Remaja yang memiliki resiliensi tinggi menunjukkan stress akademik yang rendah. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) menunjukkan bahwa nilai koefisien 0.241 dan nilai Sig. sebesar  $0.034 < 0.05$  yang berarti terdapat hubungan yang positif antara resiliensi akademik dengan stress akademik. Hal ini memiliki makna semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka semakin tinggi pula stress akademik.

Temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Aza, dkk (2019) mengungkapkan bahwa kemampuan resiliensi yang dimiliki peserta didik memiliki peran penting dalam mengatasi stress akademik peserta didik SMA. Didukung pula oleh pendapat Reivich & Shatte (2002) peserta didik yang memiliki resiliensi tinggi, maka mampu menghadapi dan mengatasi rintangan serta membentuk masa depan yang ia inginkan. Resiliensi akademik dengan stress akademik memunculkan hubungan dengan arah negative karena tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki peserta didik, maka dapat memberikan keuntungan dalam segala aspek kehidupannya, salah satunya memiliki stress akademik yang rendah (Rahayu & Djabbar, 2019).

Pembahasan selanjutnya terkait hubungan optimisme dengan stress akademik pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah Boarding School diperoleh hasil nilai *pearson correlation* sebesar -0.051 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.408 > 0.05$  yang berarti tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara optimisme dengan stress akademik. Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil pengujian pada penelitian yang dilakukan oleh Huan, Yeo, Ang, and Chong (2006), hasil dari penelitiannya menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara optimisme dan stress akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Thi & Thant (2018) menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dengan stress akademik namun derajat hubungan sangat lemah dengan nilai korelasi -0.150 dan pada penelitian ini mengungkap bahwa optimisme memiliki kontribusi terhadap stress akademik hanya

sebesar 2%. Penelitian yang dilakukan Hikmah (2020) menemukan bahwa kontribusi optimisme sebesar 47.3% dan sisanya sebesar 52.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang berkontribusi dengan stress akademik. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya bertolak belakang dengan hasil penelitian ini, walaupun terdapat riset yang memiliki hasil korelasi lemah. Hal ini menandakan optimisme bukan satu-satunya faktor terbesar terhadap stress akademik namun ada faktor lain yang berkontribusi dengan stress akademik.

Berdasarkan informasi dan sumber-sumber yang peneliti dapatkan, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian lain karena terdapat perbedaan karakteristik subjek, jumlah responden, tempat dan geografis. Hal ini bisa menjadi penyebab penelitian ini tidak berkorelasi karena latar belakang subjek berbeda dari penelitian lain. Sejalan dengan pendapat Umbara & Sudihartinih (2020) mengatakan bahwa variabel psikologi tidak selalu berhubungan secara linier dengan variabel lain, seperti variabel optimisme tidak selamanya berlaku mutlak pada setiap individu, dengan kata lain tidak semua peserta didik yang optimis memiliki stress akademik yang rendah, atau peserta didik yang pesimis memiliki stress akademik yang tinggi, atau bahkan peserta didik yang optimis memiliki stress akademik yang tinggi juga.

Pembahasan terakhir yaitu mengenai hubungan resiliensi akademik dengan optimisme pada peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di Husnul Khotimah *boarding school* diperoleh hasil nilai *pearson correlation* sebesar 0.126 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.037 < 0.05$  yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi akademik dengan optimisme. Berdasarkan penelitian Julianti (2021) terdapat korelasi positif sebesar 0,489 dan nilai Sig. (2-tailed) 0,000. Selain berkorelasi, resiliensi akademik dan optimisme juga saling mempengaruhi, sejalan seperti hasil riset yang dilakukan oleh Nuzuliya (2021) terhadap siswa SMAN 1 Trenggalek bahwa terdapat pengaruh yang positif antara optimisme dengan resiliensi akademik dengan tingkat pengaruh sebesar 54,2%. Hal yang menjadi penyebab hasil korelasi memiliki hubungan yang positif, karena resiliensi dan optimisme berjalan beriringan atau searah, sehingga jika optimisme

yang dimiliki tinggi maka resiliensi yang dimiliki juga tinggi begitupun sebaliknya.

Pada penelitian ini, derajat hubungan korelasi sangat lemah karena resiliensi akademik dan optimisme bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi stress akademik, namun terdapat banyak faktor lainnya yang mempengaruhi stress akademik yang tidak terdapat dalam penelitian ini diantaranya, *self-efficacy*, *hardiness*, dukungan sosial, dan motivasi berprestasi (Yusuf & Yusuf, 2020). Pendapat Ang & Huan (2006) faktor lain yang berkontribusi terhadap stress akademik yaitu faktor lingkungan, faktor demografi (seperti jenis kelamin, usia, etnis) juga turut berkontribusi terhadap stress akademik, faktor keluarga (seperti, kelekatan orangtua dengan anak, konflik dengan orangtua), faktor sekolah (konflik dengan guru), dan faktor teman sebaya.

## KESIMPULAN

Terbukti secara empirik, stress akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama *boarding school* umumnya berada pada kategori tingkat sedang sebesar (67%), kategori tingkat tinggi sebesar (18%), dan tingkat rendah sebesar (15%) dengan tiga aspek tertinggi yaitu *pressure from study*, *self-expectation*, dan *worry about grades*. Hal ini menandakan memerlukan penanganan untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik.

Resiliensi akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di *boarding school* umumnya berada pada kategori tingkat sedang (70%), untuk kategori tinggi sebesar (16%), dan untuk kategori rendah sebesar (14%). Hal ini menandakan peserta didik cukup memiliki kemampuan dan ketahanan dalam meningkatkan keberhasilan saat menempuh pendidikan walaupun berada di situasi sulit, yang ditandai dengan ciri-ciri peserta didik menggunakan umpan balik dari guru untuk meningkatkan kualitas tugas, peserta didik melihat situasi tidak menyenangkan dalam akademik sebagai tantangan dan sebagai kondisi sementara, dan peserta didik tidak merasa terganggu terhadap situasi sulit.

Terdapat hubungan dengan arah negatif dan signifikan pada resiliensi akademik ( $X_1$ ), optimisme ( $X_2$ ), dengan stress akademik (Y) secara simultan yang didapatkan dari hasil uji analisis korelasi berganda yang memiliki nilai Sig. F Change sebesar  $0.027 < 0.05$  yang memiliki arti berkorelasi dengan nilai derajat

hubungan (R) sangat lemah sebesar -0.162. Hal ini menjelaskan bahwa resiliensi akademik dan optimisme terdapat hubungan dengan stres akademik. Namun derajat hubungannya lemah, hal ini bisa disebabkan karena resiliensi dan optimisme bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi stres akademik. Terbukti secara empiris, terdapat hubungan antara resiliensi akademik ( $X_1$ ) dengan stres akademik (Y) yang didapatkan berdasarkan hasil nilai *pearson correlation* sebesar -0.159 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.008 < 0.05$ . Hal ini menjelaskan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik. Maka semakin tinggi resiliensi akademik peserta didik, maka akan semakin rendah stres akademik yang dimiliki. Selanjutnya, terdapat hubungan antara resiliensi akademik ( $X_1$ ) dengan optimisme ( $X_2$ ) yang diperoleh dari hasil *pearson correlation* sebesar 0.126 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.037 < 0.05$  yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi akademik dengan optimisme peserta didik. Jika resiliensi akademik yang dimiliki tinggi maka tinggi pula optimisme yang dimiliki.

Tidak terdapat hubungan antara optimisme ( $X_2$ ) dengan stres akademik (Y), hal ini didapatkan berdasarkan hasil analisis uji korelasi *pearson* yang memiliki nilai *pearson correlation* sebesar -0.051 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.408 > 0.05$  yang berarti tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara optimisme dengan stres akademik.

## SARAN

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa disarankan untuk meneliti variabel lain yang menjadi faktor determinan stres akademik seperti faktor lingkungan, faktor demografi, faktor keluarga (seperti, kelekatan orangtua dengan anak, konflik dengan orangtua), faktor sekolah (konflik dengan guru), faktor teman sebaya, *self-efficacy*, *hardiness*, dukungan sosial, dan motivasi berprestasi. Selain itu perlunya diperluas sampel penelitian tidak hanya peserta didik tingkat menengah atas disatu sekolah. Teknik sampling baiknya menggunakan probability sampling seperti *simple random sampling* agar data yang diambil proporsional dan sampel dapat mewakili semua populasi. Bagi peneliti selanjutnya dapat

melakukan penelitian pada waktu yang tepat karena stres akademik dapat terjadi dalam beberapa kondisi seperti mendekati waktu ujian. Selain itu saran bagi peneliti berikutnya bisa lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan terutama pada jumlah itemnya dan kriteria responden untuk instrument yang dipilih.

Bagi guru BK dalam menangani permasalahan peserta didik berkaitan dengan stress akademik disekolah, tidak harus dengan melakukan intervensi terhadap stressornya eksternal saja, tetapi juga perlu melakukan upaya preventif. Kemampuan optimisme dan resiliensi peserta didik dapat menjadi daya tahan terhadap stress akademik sehingga guru BK dapat membuat pilihan lain dalam menangani permasalahan stress akademik peserta didik di sekolah dengan meningkatkan resiliensi dan optimismenya. Salah satu bentuk upaya preventif yang dapat guru BK lakukan untuk meningkatkan resiliensi akademik dan optimisme peserta didik yaitu melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama atau teknik problem solving. Selain itu guru BK juga bisa melakukan intervensi terhadap faktor penyebab stress akademik, salah satu intervensi yang perlu dilakukan yaitu terhadap resiliensi akademik dengan melakukan konseling kognitif berbasis *mindfulness*, atau menerapkan *Teknik dispute cognitive*. Selanjutnya intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan optimisme siswa yaitu dengan melakukan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R., & Huan, V. (2006). Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry & Human Development*, 37(2), 133-134.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4(4), 491-498.
- Azwar, S. (2005). Signifikan Atau Sangat Signifikan. *Buletin Psikologi UGM*, 13(1), 38-44.

- Benard, B. (2004). *Resilliency: What we have learned*. California: WestEd.
- Bredal, I. S., Heir, T., Skogstad, L., Bonsaksen, T., Lerdal, A., Grimholt, T., & Ekeberg, O. (2017). Population-based norms of the life orientation test-revised (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 216-224. doi:10.1016/j.ijchp.2017.07.005
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi covid-19. *Husada Mahakan : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11-18.
- Cannor , K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Cannor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depresi and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom , S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. doi:https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Carver, Charles, S., & Scheier , M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences* , 18(6), 293-299. doi:https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1787), 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2016.01787
- Davidson, J. (2001). *Manajemen waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). Person-environment fit theory: conceptual foundations, empirical evidence, and direction for future research. In C. L. Cooper, *Theories of organizational stress* (pp. 28-67). Oxford: Oxford University Press.
- Evans, K. M., & Larrabee, M. J. (2002). Teaching the multicultural counseling competencies and revised career counseling competencies simultaneously. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 21-39.
- Fathonah, D. Y., Hernawaty, T., & Fitria, N. (2017). Respon psikososial siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 69-77.
- Gadzella , B., & Masten, W. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Gall, D. M., Gall, P. J., & Borg, R. W. (2003). *Educational research: An introduction*. Boston: Ablongman.
- Ginting, R. L. (2015). Program bimbingan belajar untuk mengembangkan resiliensi akademik siswa boarding school (studi deskriptif terhadap siswa SMA). *Jurnal Psikologi Konseling*, 7(1), 45-57.
- Gustafon, K. L., & Branch, R. M. (2002). *Survey of instructional Development models*. New York: ERIC Clearinghouse on Information and Technology.
- Handerson, N., & Mike , M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making It happen for students and educators*. United States of America: Corwin Press, Inc.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research design in counseling (3rd ed.)*. Belmont, CA, US: Thomson Higher Education.
- Hidayah, M. (2018). *Hubungan dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa SMA*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Hikmah , L. U. (2020). *Hubungan antara optimisme dengan stress akademik pada siswa kelas XII SMA di Yogyakarta (Doktoral Dissertation)*.

- Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Huan, V. S., Yeo, L. S., Ang, R. P., & Chong, W. H. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents perception of academic stress. *Adolescence*, 41(163).
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Julianti, R. (2021). *Hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Riau (Skripsi)*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Kumar, S. (2017). Academic stress: Concept, source and effects. *Indian Journal of Applied Research*, 9(7), 503-504.
- Kurniasih, D. (2019). *Gambaran optimisme siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat (Skripsi)*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Lin, M., & Chen, F. (2009). Academic stress inventory of student at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Lofquist, L. H., & Dawis, V. R. (1991). *Essentials of person-environment-correspondence counseling*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Marini, I., & Stebnicki, M. A. (2009). *The professional counselor's desk reference*. New York: Springer.
- Marthur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies*, 1(7), 129-134.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. doi:10.1002/pits.20149
- Michael Page. (2015). *2015 Employee Intentions Report Indonesia*. Jakarta: Michael Page.
- Nuzuliya, K. (2021). *Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi covid-19 di SMAN 1 Trenggalek (Skripsi)*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Osborn, D. S., & Baggerly, J. N. (2004). School counselors' perceptions of career counseling and career testing: preferences, priorities, and predictors. *Journal of Career Development*, 31(1), 45-59.
- Rahayu, W. E., & Djabbar, M. E. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, (pp. 216-224). Malang.
- Randang, F. B. (2011). Kesiapan tenaga kerja indonesia dalam menghadapi persaingan dengan tenaga kerja asing. *Servanda*, 66-73.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Books.
- Rogers, M., & Creed, P. (2000). School-to-work transition: from theory to practice. *Jurnal of Career Development*, 9(3), 1-21.
- Scheier, M., & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-32.
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah

- atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1-74. doi:https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(3), 184-191.
- Sun, J., Nguyen, N. D., Truc, T. T., Loan, K. X., & Dixon, J. (2010). The Influence of educational pressure on the mental health of adolescents in East Asia: Methods and tools for research. *Journal of Science*, 1(61), 109-122.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Thi, H. H., & Thant, P. P. (2018). The effect of optimism on academic stress of secondary school student. *Universities Research Journal*, 11(5), 307-331.
- Umbara, F. D., & Sudihartini, E. (2020). Hasil belajar dan efikasi diri siswa sekolah menengah pertama pada mata pelajaran matematika. *Sigma*, 6(1), 8-16.
- Utama, P. (2020). Pengaruh intensitas menghafal Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik melalui mediasi stres akademik santri di pondok pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12-25.
- Widana, I., & Muliiani, L. P. (2020). *Uji prasyarat analisis*. Lumajang: Klik Media.
- Wosch, C., Scheier, M., Miller, G., Schulz, R., & Carver, C. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494-1508.
- You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among korea collage students. *Higher Education*, 76(5), 921-935.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.
- Zhu, X., Haegele, J., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257.