

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA SMA NEGERI 1 CANDIMULYO
DI KABUPATEN MAGELANG**

Fahmi Choirun Nisa¹, Costrie Ganes Widayanti¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: choirunnisa.fahmi@gmail.com

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat membantu individu untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan hidup. Siswa SMA juga tak luput dari permasalahan terutama terkait dengan masalah akademik hingga dapat memicu terjadinya stres akademik. Resiliensi dapat membantu siswa dalam mengatasi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Candimulyo di Kabupaten Magelang. Populasi penelitian sebanyak 270 siswa kelas XI dengan sampel penelitian sebanyak 160 siswa yang dipilih menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Resiliensi (43 aitem valid, $\alpha = 0.93$) dan *Student-life Stress Inventory/SSI* (34 aitem valid, $\alpha = 0.91$) yang diadaptasi sesuai dengan konteks penelitian. Hasil analisis data yang digunakan adalah *Pearson Product Moment* dengan hasil terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Candimulyo di Kabupaten Magelang ($r_{xy} = -0.489$, $p = 0.000$). Hasil *R Square* sebesar 0.239 yang menunjukkan bahwa resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 23,9% pada stres akademik siswa kelas XI SMA N 1 Candimulyo. Hasil penelitian ini dapat menjadi saran acuan bagi pihak sekolah dan siswa untuk dapat mempertahankan kemampuan resiliensi siswa dan membantu siswa untuk menanggulangi stres akademik dengan coping yang baik.

Kata kunci: resiliensi, stres akademik, siswa sma

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND
ACADEMIC STRESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS
OF SMA NEGERI 1 CANDIMULYO IN MAGELANG REGENCY**

Fahmi Choirun Nisa¹, Costrie Ganes Widayanti¹

Faculty of Psychology, Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: choirunnisa.fahmi@gmail.com

ABSTRACT

Resilience is the ability to adapt, survive and bouncing back from adversities. High school students also experiencing adversities, especially related to difficulties that occur in school and can lead to academic stress. Resilience can help students to overcome academic stress. This study aims to determine the relationship between resilience and academic stress among high school students of SMA Negeri 1 Candimulyo in Magelang Regency. The research population are 270 students in class XI and research sample of 160 students based on cluster random sampling. The measuring instruments used in this study are resilience scale (43 valid items, $\alpha = 0.93$) and the adaptation of Student-life Stress Inventory/SSI (34 valid items, $\alpha = 0.91$). The data analysis used are Pearson product moment test with the results, there is a negative relationship between resilience and academic stress among high school students of SMA Negeri 1 Candimulyo in Magelang Regency ($r_{xy} = -0.489$, $p = 0.000$). The result of R Square is 0.239 which shows that resilience provides an effective contribution of 23.9% to the academic stress of class XI at SMA Negeri 1 Candimulyo. The result of this study can be a suggestion for schools and students to maintain students' resilience and help students to cope with academic stress with adaptive coping mechanism.

Keywords: resilience, academic stress, high school students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahap perkembangan manusia dengan rentang umur 11 sampai 19 atau 20 tahun disebut dengan masa remaja (Papalia dkk., 2009). Piaget (dalam Santrock, 1995) mengatakan, masa ini ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan kognitif, diantaranya munculnya pemikiran operasional formal, perubahan kognisi sosial dan pengambilan keputusan. Siswa sekolah menengah atas masih dikategorikan sebagai remaja dengan rentang usia 15-18 tahun. Sekolah menengah atas di Indonesia dalam melaksanakan pembelajaran menerapkan Kurikulum Merdeka yaitu kurikulum yang memberikan fleksibilitas dan berfokus pada materi esensial untuk mengembangkan kompetensi peserta didik sebagai pelajar yang berkarakter Pancasila (Aryanto dkk., 2022).

Pelaksanaan Kurikulum Merdeka terhitung baru, yang diterapkan secara bertahap sejak 2021. Kurikulum Merdeka membuat penjurusan di jenjang SMA seperti IPA, IPS dan Bahasa ditiadakan (Aranditio, 2024). Siswa akan dibantu untuk memilih satu diantara empat kelompok mata pelajaran pilihan. Terdapat lima mata pelajaran pilihan dalam tiap kelompok mata pelajaran pilihan. Sementara total mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa sebanyak 16 mata pelajaran. Berarti terdapat 11 mata pelajaran wajib yang harus dipelajari oleh siswa.

Siswa mengalami perubahan transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas dan dihadapkan oleh tanggung jawab yang lebih luas. Siswa

menghabiskan waktu sehari-harinya di sekolah. Kewajiban dan tanggung jawab untuk belajar berbagai mata pelajaran, harus mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menghadapi ujian dan ulangan, ditambah peran untuk bersosialisasi hingga mengikuti kegiatan tambahan (*extracrricular*) dan organisasi kesiswaan dapat membuat siswa yang masih remaja merasa kewalahan dengan berbagai aktivitas tersebut yang akan mengakibatkan timbulnya stres. Sejalan dengan temuan Shaunessy-Dedrick dkk., (2015) yang menyatakan sumber utama stres siswa menengah atas yaitu adanya berbagai tuntutan akademis dan pencarian keseimbangan antara *academic goals*, kebutuhan bersosial, dan kegiatan ekstrakurikuler. Penemuan dari penelitian Moeller dkk., (2020) juga mengungkapkan bahwa siswa menengah atas seringkali merasa kelelahan, bosan dan merasa stres.

Stres merupakan keadaan yang muncul akibat interaksi seseorang dengan lingkungan yang kemudian terjadi ketidaksesuaian antara harapan dan kemampuan (fisik, psikologis, biologis dan sosial) sehingga individu merasa tertekan dengan apa yang menimpanya (Sarafino dkk., 2015). Teori tentang stres yang secara umum diterima oleh para pakar yaitu model diatesis-stres yang mengatakan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk merasakan stres. Menurut teori ini proses terjadinya gangguan/*disorder* dapat dijelaskan melalui dua faktor yaitu kecenderungan genetik/predisposisi (diatesis) serta pengalaman hidup yang dialami individu (stres) (Zuckerman, 1991). Menurut teori ini, predisposisi dan *environment stress* merupakan suatu hal yang pasti terjadi pada tiap individu, namun untuk menjadi pemicu terjadinya stres pada seseorang terdapat faktor lain yang dapat terlibat yaitu

sumber eksternal atau stressor (Zuckerman, 1991). Stres dapat terjadi karena adanya berbagai macam stressor atau pemicu terjadinya stres, dalam lingkup pendidikan stres dapat terjadi karena adanya tuntutan akademik yang melampaui sumber daya adaptif yang tersedia bagi individu sehingga hal ini dinamakan dengan stres akademik (Wilks, 2008). Stres akademik merupakan kondisi emosional negatif yang dirasakan siswa karena ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan akademik dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik ataupun mental (Kumar, 2017).

Siswa menengah atas yang mengalami stres akademik akan berdampak buruk bagi performa akademik siswa. Penelitian dari Hachintu dan Kasisi (2022) mengungkapkan bahwa stres akademik dapat membuat performa akademik siswa menjadi buruk. Hal ini terjadi karena stres akademik berdampak negatif terhadap perilaku siswa disekolah seperti tidur di kelas saat jam pelajaran, terlambat mengikuti pelajaran, terlalu sering izin meninggalkan jam pelajaran atau tidak masuk kelas dan mengganggu proses belajar mengajar, sehingga siswa sulit berkonsentrasi untuk belajar, tidak percaya diri dengan hasil dari tugas sekolahnya, gagal melampaui nilai KKM hingga yang paling ekstrim yaitu putus sekolah (Hachintu & Kasisi, 2022).

Penelitian dari Subramani dan Kadhiravan (2017) menyatakan stres akademik mempunyai kaitan dengan kesehatan mental siswa menengah atas. Siswa akan memiliki mental yang sehat ketika lebih produktif dengan kegiatan akademiknya. Penelitian tersebut juga memberikan informasi bahwa siswa menengah atas merasa frustrasi berkaitan dengan akademiknya. Hal tersebut disebabkan oleh adanya tekanan dari orang tua untuk dapat memperoleh nilai yang bagus. Selain itu, stres

akademik yang dirasakan oleh siswa menengah atas terjadi karena tidak adanya dukungan emosional yang memadai dari orang tua dan sekolah (Subramani & Kadhiravan, 2017).

Sosio-ekonomi siswa juga dapat mempengaruhi stres akademik. Siswa dengan latar belakang keluarga dari level ekonomi mumpuni terungkap lebih sedikit merasakan stres akademik daripada siswa dengan latar belakang ekonomi kurang mumpuni (Deb dkk., 2015). Hal ini terjadi dikarenakan ada sebagian faktor seperti keamanan terkait dengan keuangan yang tidak terlalu dikhawatirkan oleh siswa dari kalangan ekonomi atas (Deb dkk., 2015). Sementara itu, siswa dari kalangan keluarga tidak mampu lebih banyak mendapat tekanan dari orang tua untuk berprestasi di sekolah karena hal ini menjadi satu-satunya cara agar mereka dipandang lebih terhormat (Deb dkk., 2015). Penelitian dari Subramani dan Kadhiravan (2017) menguatkan dengan hasil bahwa mayoritas siswa menengah atas dari sekolah negeri yang memiliki tingkat ekonomi kurang mampu dan berasal dari keluarga kurang berpendidikan merasa kesulitan untuk memenuhi kegiatan akademik dan hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa.

Banyaknya faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik, maka siswa sekolah menengah atas perlu mempunyai ketahanan untuk dapat menghadapi segala rintangan dan permasalahan dalam hidupnya. Istilah ketahanan dalam psikologi disebut dengan resiliensi. Resiliensi berkontribusi sebagai kemampuan adaptasi positif yang memiliki fungsi sebagai faktor protektif terhadap kondisi stres serta depresi (Shatte dkk., 2017).

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang ketika dihadapkan dengan kesulitan (Grotberg, 2003). Resiliensi juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap kesulitan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Beberapa peneliti mempunyai pendapat yang beragam terkait dengan konsep resiliensi. Resiliensi dapat dipandang sebagai proses, sesuai pendapat dari (Luthar dkk., 2000) yang mengartikan resiliensi sebagai sebuah proses dinamis yang meliputi adaptasi positif dalam konteks yang signifikan. Pendapat lain mengatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas sistem dinamis untuk dapat beradaptasi terhadap gangguan yang mengancam fungsi sistem, kelangsungan hidup atau perkembangan (Masten, 2014). Sedangkan pandangan yang menyatakan bahwa resiliensi sebagai trait bawaan dijelaskan oleh Wagnild dan Young (1993) sebagai karakteristik kepribadian yang memoderasi efek negatif stres dan mendorong adanya adaptasi. Resiliensi sebagai trait juga dipahami sebagai suatu bentuk karakteristik yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat diubah dan dikembangkan seiring berjalannya waktu (Connor & Davidson, 2003). Pada penelitian ini resiliensi dipandang sebagai trait dan menempatkan resiliensi pada variabel bebas yang memengaruhi stres akademik. Resiliensi dipandang sebagai kemampuan, keterampilan dan sifat yang dimiliki oleh individu. Terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *empathy*, *optimism*, *causal analysis*, *self-efficacy* dan *reaching out* (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi dapat berdampak positif bagi siswa sekolah menengah atas. Penelitian dari Adiyanto dan Nusantara (2021) mengungkapkan terdapat hubungan positif diantara resiliensi dan orientasi karir siswa sekolah menengah atas, hal ini berarti resiliensi tinggi yang dimiliki oleh siswa maka orientasi terhadap karir juga akan bagus sebaliknya jika siswa memiliki resiliensi yang rendah maka orientasi karir yang dimiliki siswa juga akan rendah. Siswa dengan resiliensi yang tinggi juga akan mempunyai *self-esteem* (harga diri) yang tinggi. Sesuai hasil dari penelitian Aunillah dan Adiyanti (2015) yang menyatakan resiliensi yang tinggi terbukti mampu meningkatkan harga diri siswa atau remaja dengan latar belakang sosial-ekonomi rendah. Resiliensi yang tinggi akan menghasilkan *sense of mastery* atau penguasaan terhadap keterampilan khusus dan mampu menyeimbangkan emosinya (Aunillah & Adiyanti, 2015). Siswa sekolah menengah atas yang memiliki resiliensi tinggi juga dilaporkan memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) yang tinggi (Mahendika & Sijabat, 2023). Siswa yang resilien lebih baik dalam menghadapi berbagai macam stresor sehingga dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya (Mahendika & Sijabat, 2023).

Berdasarkan penjelasan diatas, perlu kiranya untuk meneliti lebih lanjut terkait dengan resiliensi dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. Dikarenakan siswa sekolah menengah atas erat kaitannya dengan stres akademik maka siswa perlu memiliki resiliensi untuk dapat bertahan dan bangkit dari kesulitan yang mereka alami. Oleh karena itu, penelitian ini hendak melihat bagaimana hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Candimulyo di Kabupaten Magelang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Candimulyo di Kabupaten Magelang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat guna memperluas pengetahuan serta literatur penelitian pada bidang psikologi khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literasi bagi siswa terkait dengan penerapan resiliensi dan stres akademik, untuk menghadapi tuntutan pada pembelajaran.

b. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi pihak sekolah terkait dengan resiliensi dan stres akademik pada peserta didik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terhadap topik serupa.