

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGIMBANG KABUPATEN LAMONGAN

OLEH

KUSNUL NUR AINI

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang sering dialami siswa akibat meningkatnya tuntutan akademik, terutama pada siswa kelas X yang sedang mengalami masa transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya. Resiliensi akademik menjadi kemampuan yang penting dimiliki siswa agar mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional *cross-sectional*. Populasi sebanyak 359 siswa dan sampel penelitian berjumlah 189 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dan *Academic Resilience Scale (ARS-30)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 98 siswa (51,9%) memiliki tingkat stres akademik tinggi dan 91 siswa (48,1%) memiliki tingkat stres akademik sedang. Sebanyak 134 siswa (70,9%) memiliki tingkat resiliensi akademik sedang dan 55 siswa (29,1%) memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi. Hasil analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi 0,05 antara stres akademik dengan resiliensi akademik menunjukkan nilai ($p = 0,000$; $r = -0,408$), yang berarti hubungan negatif dengan kekuatan sedang. Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa, semakin rendah resiliensi akademik yang dimilikinya, maka terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. Penelitian ini mengindikasikan perlunya upaya dari pihak sekolah untuk mengembangkan strategi yang dapat menurunkan stres akademik sekaligus meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Resiliensi Akademik, Siswa SMA

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND ACADEMIC RESILIENCE AMONG TENTH-GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 NGIMBANG, LAMONGAN REGENCY

BY

KUSNUL NUR AINI

Academic stress is a state of psychological pressure frequently experienced by students due to escalating academic demands, particularly among 10th-grade students undergoing the transition from their previous level of education. Academic resilience is a crucial attribute for students, enabling them to adapt, persevere, and bounce back when facing various academic challenges. This study aimed to analyze the relationship between academic stress and academic resilience among 10th-grade students at SMA Negeri 1 Ngimbang, Lamongan Regency. A quantitative research design with a cross-sectional correlational approach was employed. The study population consisted of 359 students, with a sample of 189 students selected using cluster random sampling. Data were collected using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and the Academic Resilience Scale (ARS-30). The results revealed that 98 students (51.9%) experienced high levels of academic stress, while 91 students (48.1%) experienced moderate levels. Regarding academic resilience, 134 students (70.9%) demonstrated moderate levels, and 55 students (29.1%) demonstrated high levels. Data analysis using the Spearman Rank test (at a significance level of 0.05) yielded values of $p = 0.000$ and $r = -0.408$, indicating a moderate negative correlation between academic stress and academic resilience. The findings demonstrate that higher levels of academic stress correspond to lower levels of academic resilience; thus, a significant relationship exists between academic stress and academic resilience among 10th-grade students at SMA Negeri 1 Ngimbang, Lamongan Regency. The study highlights the need for the school to develop strategies that can simultaneously reduce academic stress and enhance students' academic resilience.

Keywords: Academic Stress, Academic Resilience, Senior High School Student