

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini menjelaskan tentang teori yang mendasari penelitian, meliputi

1) Konsep Stress akademik, 2). Konsep Resiliensi akademik, 3) Konsep Dasar Siswa, 4) Kerangka Teori, 5) Kerangka Konsep, 8) Kerangka Hipotesis penelitian

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi yang menimbulkan tekanan, baik secara fisik maupun psikologis, akibat kesulitan siswa dalam menyeimbangkan tuntutan belajar dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas. Kondisi ini pada akhirnya dapat memengaruhi pencapaian hasil belajar (Asysyifa Takril, 2022). Stres akademik juga dapat dipahami sebagai hasil dari bagaimana seseorang menilai dan menanggapi tekanan yang muncul dalam kegiatan belajar (Lumbanbatu, 2023).

Menurut (Sun et al., 2011) stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berasal dari proses pendidikan, seperti beban belajar, tekanan untuk memperoleh prestasi tinggi, serta kekhawatiran terhadap kegagalan akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi yang muncul ketika tuntutan dalam bidang pendidikan melampaui kemampuan individu dalam mengelola dan menghadapinya (Kristy & Sri Lanka, 2024). Stres akademik merupakan kondisi tekanan mental yang berkaitan dengan munculnya perasaan frustrasi akibat kegagalan akademik maupun kekhawatiran terhadap terjadinya kegagalan dalam prestasi akademik yang kemudian memengaruhi kondisi mental

siswa dalam proses pembelajaran (Matulessy & Andik, 2024). Definisi lain diungkap oleh (Aditya Prakash, 2024) sebagai kondisi tekanan yang timbul akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan secara negatif oleh individu. Keadaan ini dapat memunculkan berbagai gejala psikologis, seperti kecemasan, rasa tidak nyaman, serta kesulitan dalam berkonsentrasi.

Stres akademik adalah tekanan mental yang muncul ketika seseorang merasa kecewa karena mengalami kegagalan dalam belajar atau merasa takut akan gagal di kemudian hari. Perasaan ini biasanya muncul karena adanya tuntutan dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar, seperti orang tua, guru, teman sebaya, serta anggota keluarga. Ketika harapan terhadap prestasi belajar terlalu besar, terutama dari orang tua yang ingin anaknya berhasil secara akademik, hal tersebut dapat membuat individu merasa semakin tertekan dan terbebani (Hakim, 2021)

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, stres akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi tekanan fisik dan mental yang muncul ketika dirinya merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Tekanan ini berkaitan dengan cara individu memandang dan merespons berbagai stressor akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian akhir nasional, serta harapan tinggi terhadap prestasi. Stres akademik dapat muncul sebagai akibat dari perasaan frustrasi karena kegagalan yang dialami, maupun kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan di masa mendatang, serta dipengaruhi oleh tuntutan dari orang tua, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai respons psikologis, seperti

kecemasan, rasa tidak nyaman, kesulitan dalam berkonsentrasi, hingga berdampak pada proses maupun hasil belajar siswa.

2.1.1 Dimensi Stres Akademik

Menurut (Sun et al., 2011) menyampaikan bila stres akademik terdiri dari 5 bagian yaitu :

1. Tekanan belajar (*Study Pressure*)

Tekanan yang dialami siswa muncul akibat berbagai tuntutan akademik dari lingkungan pendidikan, seperti sekolah, guru, orang tua, serta sistem pendidikan itu sendiri. Tekanan tersebut umumnya berkaitan dengan dorongan untuk meraih prestasi tinggi, persaingan dengan teman sebaya, serta harapan besar terhadap keberhasilan pendidikan di masa mendatang.

2. Beban tugas (*Workload*)

Meliputi banyaknya tugas, pekerjaan rumah, serta berbagai aktivitas akademik lain yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu. Jika beban tersebut terlalu berat maka siswa dapat mengalami kelelahan baik secara mental maupun fisik.

3. Kekhawatiran terhadap nilai (*Worry About Grades*)

Tingkat kecemasan siswa terhadap hasil akademik yang diperoleh, khususnya nilai ujian atau penilaian akademik lainnya. Kekhawatiran ini biasanya muncul karena siswa takut memperoleh nilai rendah atau gagal memenuhi standar prestasi yang diharapkan.

4. Ekspetasi Diri (*Self-Expectation Stress*)

Tekanan yang muncul dari harapan pribadi siswa terhadap pencapaian akademik. Banyak siswa menetapkan standar yang tinggi terhadap diri mereka sendiri, misalnya harus selalu mendapatkan nilai terbaik atau selalu berada pada peringkat tinggi di kelas. Ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut, mereka dapat mengalami stres, rasa bersalah, atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri

5. Keputusasaan (*Despondency*)

Perasaan putus asa, kehilangan motivasi, atau rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Siswa yang mengalami despondency biasanya merasa bahwa mereka tidak mampu mengatasi kesulitan belajar atau tidak memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi akademik yang diharapkan. Gejala yang muncul pada keputusasaan ini yaitu, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kehilangan minat terhadap pelajaran, serta merasa tidak puas dengan kinerja akademiknya

2.1.2 Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut (Puspitasari, 2013) dalam (Barseli et al., 2017) Stres akademik dipengaruhi oleh dua kategori faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu serta faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan di sekitarnya.

a. Faktor Eksternal

1) Pelajaran yang lebih padat

Standar kurikulum dalam sistem pendidikan cenderung semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hal ini menyebabkan persaingan antar siswa menjadi lebih

ketat, waktu belajar semakin Panjang, dan beban yang harus ditanggung siswa juga bertambah. Meskipun peningkatan standar tersebut bertujuan untuk memajukan kualitas pendidikan, kenyataannya kondisi ini juga dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa kerap dihadapkan pada tuntutan yang tinggi untuk mencapai hasil yang optimal dalam ujian. Tekanan tersebut tidak hanya bersumber dari orang tua dan keluarga, tetapi juga berasal dari guru, lingkungan sekitar, teman sebaya, bahkan dari ekspektasi yang mereka tetapkan terhadap diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan kerap dianggap sebagai faktor yang menentukan status sosial seseorang dimasyarakat. Siswa yang memiliki pendidikan tinggi biasanya lebih dihargai dan mendapat pujian, sedangkan yang kurang berpendidikan cenderung dipandang kurang baik serta tidak memperoleh dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya.

4) Orang tua saling berlomba

Orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki dorongan untuk menjadikan anak lebih berprestasi, sehingga dapat memunculkan persaingan dalam meningkatkan kemampuan anak. Untuk mencapai hal tersebut, mereka berupaya memberikan berbagai dukungan, salah satunya melalui pemberian pendidikan tambahan di luar sekolah.

b. Faktor Internal

1) Pola pikir

Individu yang merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapinya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila seseorang yakin bahwa ia mampu mengendalikan atau menghadapi kondisi tersebut, maka kemungkinan mengalami stres akan semakin kecil

2) Kepribadian

Kepribadian siswa turut memengaruhi kemampuannya dalam menghadapi tekanan. siswa dengan sikap optimis cenderung mengalami tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki pandangan pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan berperan penting dalam bagaimana siswa menilai dan memahami situasi disekitarnya. Cara siswa menilai suatu situasi dapat memengaruhi pola pikirnya. Apabila penilaian tersebut cenderung negatif, maka dalam jangka Panjang hal itu dapat memicu munculnya stres.

2.1.3 Jenis Stres

Menurut Hawari, 1999 dalam (Lilik Ma' et al., 2016) menjelaskan terdapat 2 jenis stres, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Eustress* atau merupakan bentuk respons terhadap stres yang bersifat positif, adaptif, dan memberikan dampak yang konstruktif. Kondisi ini menunjukkan adanya kesejahteraan pada individu maupun organisasi, yang terlihat dari perkembangan yang baik, sikap yang lebih fleksibel, kemampuan menyesuaikan diri, serta pencapaian kinerja yang optimal

- 2) *Distress* merupakan respons terhadap stres yang bersifat maladaptif, negatif, dan tidak sehat dan cenderung merugikan. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak bagi individu maupun organisasi, seperti meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dan tingginya tingkat ketidakhadiran. Selain itu, distress juga berkaitan dengan penurunan kondisi kesehatan secara umum, bahkan dapat meningkatkan risiko kematian

2.1.4 Dampak Stres

Dampak merupakan segala bentuk pengaruh atau akibat yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa, aktivitas, atau kebijakan terhadap kondisi tertentu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut (Bressert, 2016) dampak stres dibedakan menjadi 4 kategori yaitu:

1) Dampak Fisik

Dampak fisik merupakan reaksi tubuh terhadap stres yang muncul sebagai respons fisiologis ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan tertentu. Respons tersebut dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik, seperti sakit kepala, kelelahan, ketegangan otot, serta gangguan tidur, peningkatan detak jantung, gangguan pencernaan, serta perubahan pola makan. Jika stres berlangsung dalam jangka waktu lama, kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan

2) Dampak Kognitif

Dampak kognitif berkaitan dengan perubahan pada proses berpikir, pemahaman, dan kemampuan mental individu. Stres dapat mengganggu

kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, mengingat informasi, dan memecahkan masalah. Individu yang mengalami stres sering kali merasa sulit fokus, mudah lupa, serta mengalami kebingungan dalam memahami suatu informasi.

3) Dampak Emosional

Dampak emosional merujuk pada perubahan kondisi perasaan atau emosi individu akibat tekanan yang dialami. Stres dapat memicu berbagai reaksi emosional seperti kecemasan, ketegangan, mudah marah, perasaan sedih, frustrasi, atau merasa tidak berdaya. Individu yang mengalami stres juga dapat mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil (mood swing), mudah tersinggung, dan merasa kewalahan dalam menghadapi tuntutan yang ada

4) Dampak Perilaku

Dampak perilaku berkaitan dengan perubahan tindakan atau kebiasaan sehari-hari sebagai akibat dari stres. Individu yang mengalami stres cenderung memperlihatkan perubahan perilaku, salah satunya berupa kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, menunda pekerjaan, menurunnya motivasi, atau kesulitan mengatur waktu. Selain itu, stres juga dapat mendorong munculnya perilaku yang kurang sehat, seperti perubahan pola makan (baik makan secara berlebihan maupun terlalu sedikit) serta gangguan dalam pola tidur, peningkatan konsumsi kafein, merokok, atau kebiasaan lain yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi tekanan.

2.1.5 Alat Ukur Stres Akademik

Terdapat berbagai instrument yang dapat digunakan untuk mengukur stres akademik dalam penelitian, diantaranya :

1) *Educational Stres Scale for Adolescents (ESSA)*

Educational Stres Scale for Adolescents (ESSA) merupakan salah satu instrument yang diciptakan oleh (Sun, Michael P. Dunne 2011) di adopsi dari penelitian (Hakim and E 2021). Instrumen ini mencakup 16 butir pernyataan yang diklasifikasikan ke dalam lima dimensi, yaitu tekanan dari kegiatan belajar (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), harapan terhadap diri sendiri (*self-expectation*), dan perasaan putus asa (*despondency*). Pengukuran menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 5.

2) *Student-life Stress Inventory*

Student-life Stress Inventory (SLSI) termasuk instrument yang diciptakan oleh (Gadzella, 1994) di adopsi dari penelitian (Pragholapati, Andria 2021). Instrumen ini untuk menilai stress akademik secara komprehensif dengan menggabungkan sumber stress dan reaksi yang ditimbulkannya. Instrumen ini terdiri dari 51 butir pertanyaan yang terbagi kedalam dua kategori utama, yaitu sumber stres dan reaksi terhadap stres. pada kategori sumber stres, terdapat beberapa subkala yakni 7 item untuk skala frustrasi, 3 item untuk konflik, 4 item untuk tekanan, 3 item untuk perubahan, serta 6 item untuk pemaksaan diri. Pada kategori respons terhadap stres, instrumen ini mencakup 14 item pada subkala

reaksi fisiologis, 4 item pada reaksi emosional, 8 item pada reaksi perilaku, serta 2 item pada reaksi kognitif.

2.2 Resiliensi Akademik

2.2.1 Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap tangguh serta mampu mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran, meskipun sedang menghadapi tekanan, tantangan, atau kesulitan yang cukup berat. Kemampuan ini didukung oleh beberapa faktor psikologis, seperti rasa percaya diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta cara menghadapi masalah yang positif dan tepat (Zadrian, 2021). Resiliensi akademik dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk tetap mencapai keberhasilan dalam pendidikan meskipun menghadapi berbagai kesulitan dalam proses pembelajaran (Cassidy, 2016),

Resiliensi akademik juga dapat diartikan proses berkembangnya kemampuan seseorang untuk tetap kuat dalam belajar. Kemampuan tersebut berkembang melalui berbagai bentuk dukungan, baik yang bersumber dari diri individu, keluarga, pihak sekolah, maupun lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut membantu seseorang tetap bertahan dan memiliki ketangguhan dalam menghadapi kesulitan selama proses pembelajaran (Kargenti et al., 2022). Dalam penelitian (Ade Chita Putri, 2020) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan atau kelompok dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialami. Melalui kemampuan ini seseorang dapat mengurangi bahkan mengatasi

dampak negative dari suatu permasalahan, sehingga situasi yang merugikan dapat dihadapi dan diselesaikan secara lebih adaptif

2.2.2 Dimensi Resiliensi Akademik

Menurut (Cassidy, 2016) resiliensi akademik dibentuk oleh tiga aspek utama yaitu:

1. *Perseverance* (Ketekunan) seseorang yang tekun adalah individu yang tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan, menjaga kedisiplinan, mampu mengendalikan diri, serta memiliki pendirian yang kuat terhadap tujuan dan cita-citanya. Sikap tersebut memungkinkan individu untuk menentukan strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan.
2. *Reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) individu mampu melakukan refleksi diri untuk memahami kelebihan dan kekurangan yang diilikinya, serta tidak ragu untuk meminta bantuan ketika diperlakukan. Selain itu, individu juga mampu menyesuaikan diri dengan memanfaatkan dukungan serta motivasi dari pihak lain sebagai bentuk perilaku adaptif dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai permasalahan.
3. *Negative affect and emotional response* (pengaruh negative dan respon emosional) respons individu yang berkaitan dengan kecemasan dan kondisi emosional, sikap kurang menerima, serta kecenderungan pesimis. Dalam hal ini, individu diharapkan mampu menghindari reaksi-reaksi negatif dan memiliki keyakinan terhadap tujuan hidup serta proses yang dijalani. Selain itu, individu juga mampu menghadapi situasi sulit dengan emosi yang lebih positif.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Menurut Martin & Marsh (2006) dalam (Prawitasari & Antika, 2022) mengungkapkan bahwa terdapat lima faktor yaitu:

- 1) Efikasi diri, keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas akademik dan mengatasi tantangan belajar secara efektif.
- 2) Perencanaan, individu yang mampu merencanakan dengan baik cenderung lebih sigap menghadapi tuntutan akademik karena mereka bisa memetakan langkah-langkah belajar dan mengatur sumber daya mereka dengan sistematis. Ini meningkatkan kapasitas mereka menghadapi tantangan akademik sehari-hari.
- 3) Kontrol, siswa yang memiliki kontrol cenderung melihat kesuksesan dan kegagalan sebagai akibat dari usaha dan strategi mereka sendiri. Perasaan kontrol membantu mereka tetap fokus dan beradaptasi lebih baik dalam menghadapi hambatan belajar.
- 4) Ketenangan, kemampuan mempertahankan ketenangan dalam situasi akademik yang mungkin memicu kecemasan (seperti ujian atau penilaian). Individu yang cenderung tenang dapat mengatasi tekanan dan tetap produktif.
- 5) Ketekunan, tindakan terus berusaha, tidak menyerah pada tugas meskipun mengalami kesulitan, serta tetap fokus untuk mencapai tujuan pembelajaran. Karakter ini merupakan aspek penting dalam resiliensi akademik karena membantu siswa tetap bertahan ketika menghadapi situasi yang sulit..

2.2.4 Alat Ukur Resiliensi Akademik

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur resiliensi akademik adalah *The Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)*. Instrumen ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencerminkan tiga dimensi utama, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response*. Dimensi *perseverance* yang berjumlah 14 item menggambarkan respons perilaku individu dalam menghadapi kesulitan akademik. Selanjutnya, dimensi *reflecting and adaptive help-seeking* yang terdiri dari 9 item menunjukkan respons kognitif individu dalam menyikapi kesulitan tersebut. Sementara itu, dimensi *negative affect and emotional response* yang mencakup 7 item merepresentasikan respons emosional individu ketika menghadapi kesulitan akademik menunjukkan respons emosional individu ketika menghadapi tantangan akademik (Kumalasari & Luthfiyanni, 2020).

ARS-30 digunakan untuk menilai respons kognitif, afektif, dan respons perilaku individu dalam menghadapi berbagai bentuk kesulitan akademik. Instrumen ini merepresentasikan faktor-faktor protektif, seperti kemampuan dalam mengendalikan diri serta keyakinan bahwa usaha yang dilakukan dapat menghasilkan perubahan, serta penerapan strategi belajar yang efektif. Selain itu, ARS-30 menyajikan skenario yang menggambarkan kesulitan dalam konteks pendidikan, sehingga individu dapat memberikan respons yang bersifat adaptif maupun non-adaptif. Hal ini memungkinkan pengukuran resiliensi akademik berdasarkan tanggapan terhadap situasi spesifik yang dihadapi. Oleh karena itu,

ARS-30 dapat dikatakan telah mencakup ketiga komponen utama tersebut (Cassidy, 2016).

2.3 Konsep Siswa SMA

Siswa SMA adalah individu yang sedang menempuh pendidikan formal di tingkat Sekolah Menengah Atas. Pada tahap ini, mereka tidak hanya terlibat dalam kegiatan akademik, tetapi juga mengalami perkembangan pada aspek kognitif, sosial, dan emosional. Sekaligus sebagai upaya dalam mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi maupun memasuki dunia kerja. Sebagai peserta didik, siswa memegang peran yang sangat memiliki peran penting dalam proses pembelajaran, karena mereka adalah individu yang memiliki tujuan untuk meraih cita-cita serta berupaya mencapainya secara optimal. Keberhasilan belajar sangat ditentukan oleh peran aktif siswa itu sendiri, yang kemudian berpengaruh terhadap berbagai aspek yang mendukung tercapainya tujuan tersebut (Addzaky & Khoirul Umam, 2024)

2.4 Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik

Resiliensi akademik dapat dimaknai sebagai kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan bangkit saat menghadapi tekanan dalam proses belajar. Kemampuan ini berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat membantu mencegah munculnya stres akademik. Siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi biasanya mampu mengelola emosi, beradaptasi dengan berbagai tuntutan sekolah, serta memiliki kepercayaan diri bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian dengan baik (Asysyifa Takril, 2022). Resiliensi akademik

merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan menyesuaikan diri secara efektif ketika menghadapi berbagai kesulitan, sekaligus mengembangkan kompetensi serta keterampilan sosial maupun akademik guna mengatasi stres yang dialaminya (Cassidy, 2016).

Siswa dengan resiliensi tinggi cenderung menghadapi segala hambatan dan masalah secara positif dan produktif, serta tidak mudah putus asa. Siswa dengan resiliensi rendah cenderung mempunyai sifat acuh, tidak memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas secara tepat waktu, tidak ada upaya untuk menyelesaikan tugasnya. Dengan kemampuan tersebut, tekanan akademik tidak langsung dipersepsikan sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang masih bisa diatasi. Kemampuan dalam mengelola stres akademik merupakan salah satu langkah penting sebagai upaya untuk menghindari berbagai dampak negatif yang berpotensi muncul. Dalam hal ini, resiliensi sebagai kemampuan untuk pulih, menyesuaikan diri, dan berkembang ke arah yang lebih baik setelah menghadapi tekanan, menjadi aspek yang memiliki peran penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Ila Nursaadah & Ati Sadiah, 2024).

2.5 Penelitian terdahulu yg relevan

Tabel 2.1 Mapping jurnal penelitian terdahulu yang relevan

No	Judul	Metode	Hasil
1.	Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino Penulis : 1. Yohana Putri Damayanti A.P 2. Henny Cristine M Link : http://10.25170/psikoedukasi.v22i1.5605	Populasi : Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino Variabel I: Stres akademik, Prokrastinasi akademik Variabel D: Resiliensi akademik Alat Ukur: Angket Desain penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional.	1. Siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino yang mengalami stres akademik pada klasifikasi tinggi sebanyak 32 siswa (16%), 161 siswa (80%) mengalami stres akademik pada klasifikasi sedang dan 8 siswa (4%) mengalami stres akademik pada klasifikasi rendah 2. Siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino dengan tingkat resiliensi akademik pada klasifikasi tinggi sebanyak 29 siswa (14%), 170 siswa (85%) memiliki resiliensi akademik pada klasifikasi sedang dan 2 siswa (1%) memiliki resiliensi akademik pada klasifikasi rendah. 3. Siswa SMA Strada Santo Thomas Aquino yang mengalami prokrastinasi akademik pada klasifikasi tinggi sebanyak 6 siswa (3%), 166 siswa (83%) mengalami prokrastinasi akademik pada klasifikasi sedang dan 29 siswa (14%) mengalami prokrastinasi akademik pada klasifikasi rendah 4. Hasil analisis korelasional hubungan stres akademik dengan resiliensi menunjukkan hasil korelasi stres akademik dengan resiliensi akademik, yaitu

	Judul	Metode	Hasil
			0,461. Nilai p value yang diperoleh sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan stres akademik dengan resiliensi akademik.
2.	Hubungan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI C SMA Negeri 26 Batam Penulis : 1. Yoven 2. Dhea Amelya Saputri 3. Novita Sari 4. Indani Woronia Nure 5. Rismaida P Napitupulu Link : http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi	Populasi : Penelitian ini berjumlah 35 siswa Variabel I : Resiliensi akademik Variabel D : Stres akademik Alat Ukur : Mengukur resiliensi akademik menggunakan alat ukur resiliensi akademik Stres akademik diukur menggunakan <i>Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i> yang terdiri atas 16 butir pernyataan dan mencakup lima aspek utama. Desain Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi statistik, serta teknik pengambilan sampel dilakukan melalui metode total sampling	1. Hasil menunjukkan bahwa 1 murid dengan presentase 2,9% memiliki stress akademik rendah, 19 murid dengan presentase 54,3% dengan stress akademik Tingkat sedang, sedangkan 15 murid dengan presentase 42,9% akademik tingkat tinggi 2. Mengenai resiliensi akademik menunjukkan bahwa terdapat 14 murid dengan presentase 40% memiliki Tingkat resiliensi akademik sedang, sedangkan 1 murid dengan presentase 60% memiliki tingkat tinggi 3. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara resiliensi akademik dan stres akademik sebesar $r = 0,100$ dengan nilai $p = 0,334 (> 0,05)$. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat korelasi negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut.

NO	Judul	Metode	Hasil
3.	Hubungan Resiliensi akademik dan Optimisme Dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School Penulis: 1. Asysyifa Takril 2. Herdi Link : https://doi.org/10.21009/INSIGHT.112.05	Populasi : Penelitian ini berjumlah 274 peserta didik Variabel I : - Resiliensi akademik - Optimisme Variabel D : Stres akademik Alat Ukur : - Alat ukur digunakan resiliensi akademik yaitu <i>The Academic Resilience Scale (ARS-30)</i> - Alat ukur yang digunakan stres akademik yaitu <i>Educational Stress Scale For Adolescent (ESSA)</i> Desain Penelitian : Kuantitatif, pengambilan sampel menggunakan <i>incidental sampling</i>	- Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik tahun pertama di <i>boarding school</i> sebagian besar memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang (70%), diikuti kategori tinggi (16%) dan rendah (14%). Rata-rata skor yang diperoleh adalah 107,98 dengan standar deviasi sebesar 11,739. - Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik tahun pertama di boarding school mengalami stres akademik pada kategori sedang sebesar 67%, diikuti kategori tinggi sebesar 18% dan kategori rendah sebesar 15%. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 55,08 dengan standar deviasi sebesar 7,175. - Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik pada siswa tahun pertama di boarding school tingkat SMA. - Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,162 dengan tingkat signifikansi 0,027 ($p < 0,05$),
4	Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Tingkat Ansietas, Stres Akademik, Depresi Remaja Di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh	Populasi : Penelitian ini berjumlah 80 siswa Variable I : - Resiliensi akademik	1. Siswa dengan resiliensi akademik yang tinggi berkaitan dengan tidak adanya stres (38,8%), 2. Siswa dengan resiliensi akademik rendah berhubungan dengan stres berat (18,8%)

NO	Judul	Metode	Hasil
	Penulis : 1. Dinda Balqis 2. Nenty Septiana 3. Inda Mariana	Variabel D : - Ansietas - Stres akademik - Depresi remaja Alat Ukur: - Untuk mengukur resiliensi akademik, digunakan <i>The Academic Resilience Scale (ARS-30)</i> - Untuk menilai ansietas stress akademik dan depresi menggunakan <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional study</i>, teknik pengambilan sampel dilakukan melalui <i>randomized sampling</i>, serta Analisa Data menggunakan uji Chi-Square	3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres remaja dengan nilai $p\text{-value}=0,000$. Resiliensi akademik yang tinggi berkaitan dengan tidak adanya stres (38,8%), sedangkan resiliensi yang rendah berhubungan dengan stres berat (18,8%) 4. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stress akademik, dan depresi pada remaja di SMA 5 Banda Aceh dengan $p\text{-value } 0,021$; $p\text{-value } 0,000$; dan $p\text{-value } 0,000 (< 0,05)$.

No	Judul	Metode	Hasil
5	Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Pada Sekolah Menengah Atas Penulis : - Ahmad Chandra Jaya - Mirza Irawan Link : https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ergasia/index	Populasi : Penelitian ini berjumlah 30 siswa Variabel I: Resiliensi Variabel D: Stres akademik Desain penelitian : Kuantitatif dengan penelitian korelasional, Teknik sampling menggunakan <i>random sampling</i>, pengumpulan data menggunakan angket. Validitas angket diperoleh dengan <i>product moment correlation</i> serta uji reliabilitas diperoleh dengan <i>uji Cronbach alpha</i>. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan rumus korelasi <i>Product Moment</i> dari Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 for Windows.	- Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi siswa berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 83.3% dengan jumlah siswa sebanyak 25 siswa dari 30 siswa. - Resiliensi siswa berada pada kategori baik berada pada persentase 6.70% dengan jumlah siswa sebanyak 2 siswa dari 30 siswa dan resiliensi siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 10% dengan jumlah siswa sebanyak 3 siswa dari 30 siswa. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi siswa berada pada kategori cukup sebesar 83.3% - stres akademik siswa SMA N 12 Medan menunjukkan bahwa stres akademik siswa berada pada kategori baik sebesar 16.70% dengan jumlah siswa sebanyak 5 dari 30 siswa, - Uji hipotesis menggunakan rumus <i>product moment</i> dari <i>pearson</i> dengan bantuan SPSS20 for windows. Hasil analisis menunjukkan $r = 0.605$ dan $Rsquare = 0,366$ serta nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini dikemukakan hipotesis penelitian: “terdapat hubungan resiliensi dengan stres akademik”. Mengingat hubungan ini negatif sebesar -0.605 maka dapat dikemukakan resiliensi berhubungan dengan stres akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas siswa SMA N 12 Medan diterima.

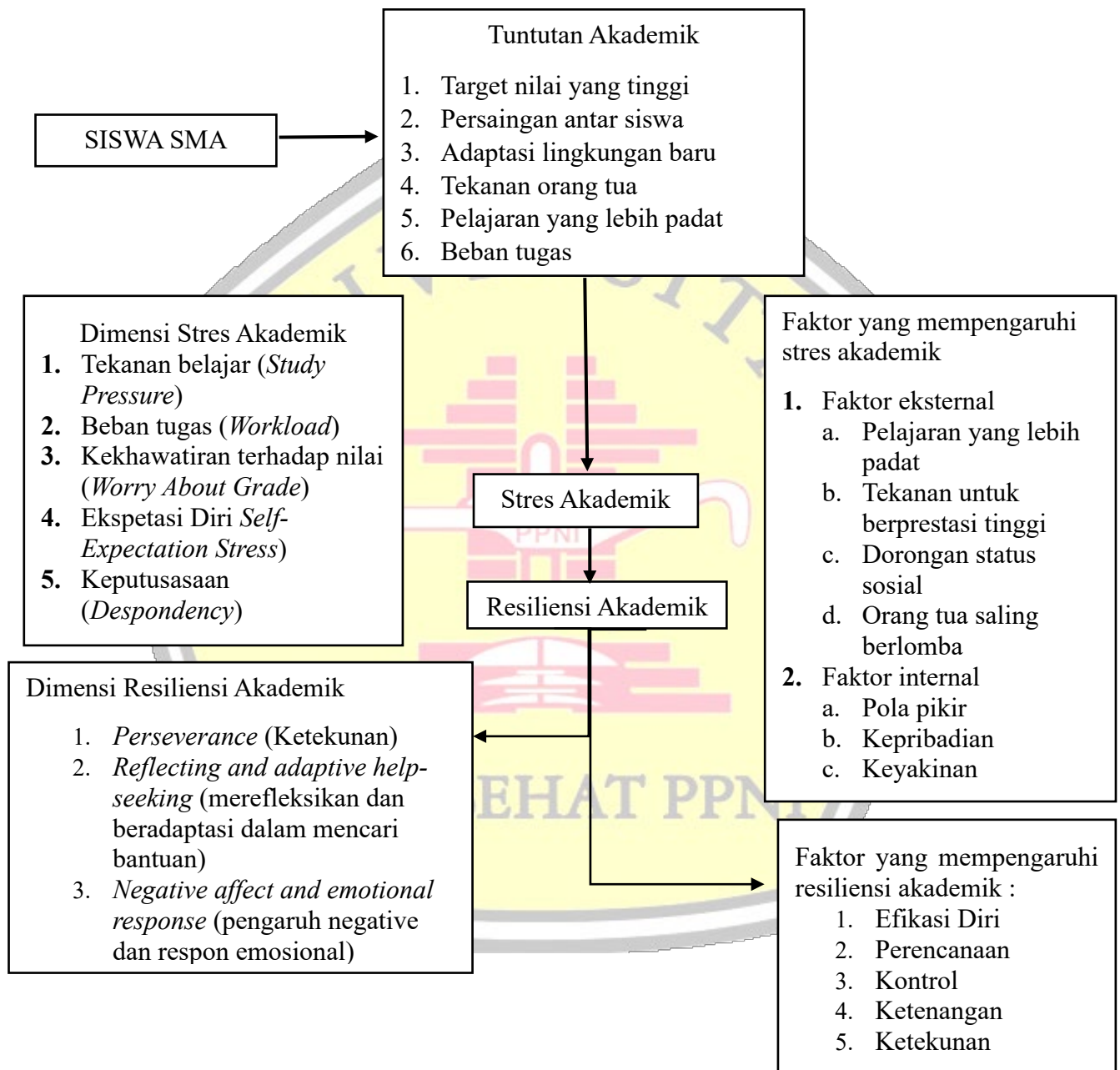
No	Judul	Metode	Hasil
6	Pengaruh Resiliensi Akademik dan <i>Self Efficacy</i> Terhadap Stres Akademik Penulis : 1. Ila Nursaadah 2. Ati Sadiyah 3. Bakti Widyaningrum Link: http://doi.org/10.26877/empati.v1i1.16213	Populasi: Penelitian ini berjumlah 293 peserta didik Variabel I: - Resiliensi Akademik - <i>Self Efficacy</i> Variabel D: - Stres Akademik Alat Ukur: kuesioner (angket) Desain penelitian yang digunakan adalah <i>explanatory survey</i> Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel <i>probability sampling</i> melalui metode <i>proportional simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil penelitian 1. Resiliensi akademik terhadap stres akademik sebesar 0,039 dengan nilai t hitung sebesar 2,083 dan t tabel 1,974 dan besarnya pengaruh sebesar 4,90% 2. Dari hasil pengolahan menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Resiliensi akademik dapat mempengaruhi stres akademik sebesar 4,90% 3. Resiliensi akademik berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi 0,039 4. yang didapatkan dari responden dengan menggunakan uji parsial dengan taraf 5% menghasilkan bahwa nilai t hitung 6,778 lebih besar dari t tabel yakni 1,974 dan nilai sig. yaitu 0,304 jadi stres akademik dipengaruhi oleh resiliensi akademik dan self efficacy sebesar 30,4% 5. Resiliensi akademik dan self efficacy berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi 0,000.
7	Kontribusi Dukungan Sosial, <i>Self-Esteem</i>, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA Penulis: 1. Ihdan Nizar Aza 2. Adi Atmoko 3. Imanuel Hitipeuw	Populasi : Penelitian ini berjumlah 307 siswa Variabel I: - Dukungan sosial - <i>Self efficacy</i> - Resiliensi Akademik	1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan self-esteem memiliki pengaruh langsung terhadap resiliensi dengan koefisien masing-masing sebesar 0,242 dan 0,453, serta keduanya signifikan secara statistik ($p = 0,000$).

No	Judul	Metode	Hasil
		Populasi : Penelitian ini berjumlah 307 siswa Variabel I: - Dukungan sosial - <i>Self efficacy</i> - Resiliensi Akademik Variabel D: Stres akademik Alat ukur: Dukungan sosial menggunakan alat ukur dari teori House (Smeet 2004). skala dukungan sosial <i>Self esteem</i> menggunakan alat ukur dari teori Coopersmith yaitu <i>Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)</i>	2. Selain itu, variabel dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi juga terbukti berpengaruh langsung terhadap tingkat stres akademik. Pengaruh tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien masing-masing sebesar -0,153 untuk dukungan sosial, 0,118 untuk self-esteem, dan -0,583 untuk resiliensi, dengan tingkat signifikansi
8.	Stres akademik ditinjau dari resiliensi akademik pada siswa SMA N 1 Prambanan Sleman Penulis: 1. Muhammad Ramadani 2. Berliana Henu Link: https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/psiagara/index	Populasi: Siswa kelas XII SMA N 1 Prambanan Sleman Variabel I: - Stres Akademik Variabel D: - Resiliensi Akademik Alat Ukur - <i>ESSA</i> - Alat ukur skala resiliensi	1. Mayoritas siswa berada dalam kategori sedang untuk kedua variabel, yaitu 87 siswa (49,16%) 2. Pada variabel stres akademik dan 75 siswa (42,38%) pada variabel resiliensi. Kesimpulannya, sebagian besar siswa SMA N 1 Prambanan Sleman memiliki tingkat stres akademik dan resiliensi yang sedang 3. Berdasarkan hasil kategorisasi, pada variabel stres akademik terdapat 6 siswa (3,39%) yang termasuk dalam kategori sangat

No	Judul	Metode	Hasil
		Desain penelitian : Kuantitatif korelasional, dengan teknik sampling <i>Purposive sampling</i>, Analisa Data: <i>Uji pearson product moment</i> menggunakan SPSS22 <i>for windows</i>. Dengan uji Normalitas dan linearitas	tinggi, 39 siswa (22,03%) dalam kategori tinggi, 87 siswa (49,16%) dalam kategori sedang, 39 siswa (22,03%) dalam kategori rendah, dan 6 siswa (3,39%) dalam kategori sangat rendah. 4. Pada variabel resiliensi, terdapat 9 siswa (5,08%) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, 39 siswa (22,03%) dalam kategori tinggi, 75 siswa (42,38%) dalam kategori sedang, 50 siswa (28,25%) dalam kategori rendah, dan 4 siswa (2,26%) dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,642 dan nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$.) Sehingga hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas XII SMA N 1 Prambanan Sleman

2.6 Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan suatu susunan konseptual yang berfungsi sebagai dasar atau pijakan teoritis dalam suatu penelitian.



Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Stres Akademik Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan

Penjelasan kerangka teori

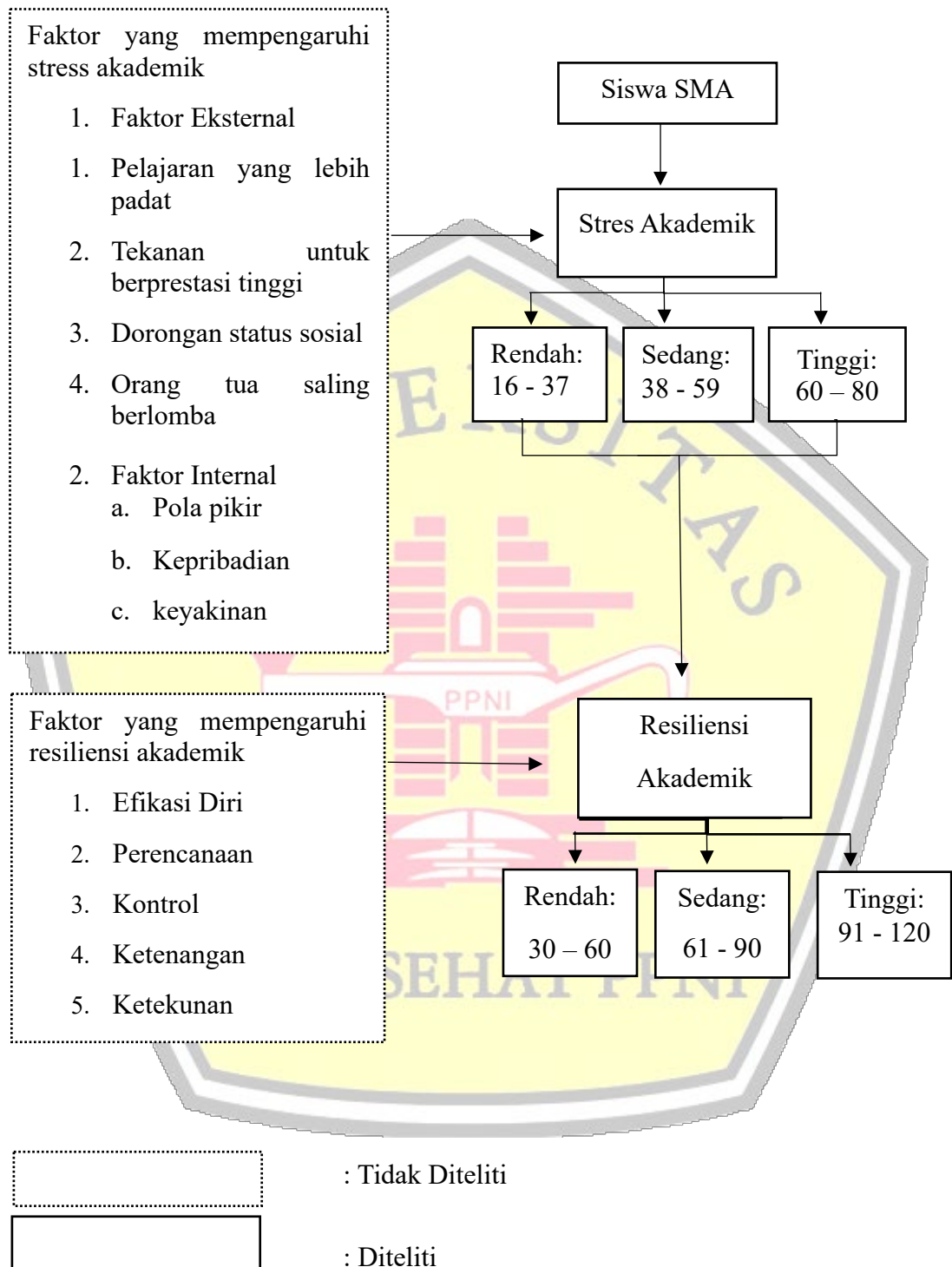
- 1) Siswa memiliki berbagai aspek yang turut memengaruhi proses belajarnya, yang mencakup beragam faktor sejak awal dari target nilai yang tinggi, persaingan antar siswa, adaptasi lingkungan baru, tekanan orang tua, Pelajaran yang lebih padat. Hal tersebut bisa membuat siswa mengalami stress akademik dalam proses belajar.
- 2) Stres akademik memiliki 4 dimensi yaitu
 - a. Tekanan belajar (*Study pressure*)
 - b. Beban tugas (*Workload*)
 - c. Kekhawatiran terhadap nilai (*Worry about grades*)
 - d. Ekspektasi diri (*Self expectation stress*)
 - e. Keputusasaan (*Despondency*)
- 3) Faktor-faktor yang berperan dalam memengaruhi stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam dua jenis utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal.
 - a. Faktor eksternal mencakup meningkatnya beban pelajaran, Dorongan untuk meraih prestasi yang tinggi, tekanan yang berkaitan dengan status sosial, serta adanya kompetisi di antara para orang tua.
 - b. Faktor internal mencakup pola pikir individu, karakter atau kepribadian, serta keyakinan yang dimiliki
- 4) Resiliensi akademik berfungsi sebagai faktor protektif yang memungkinkan siswa tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan melalui dimensi *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (kemampuan

merefleksi dan mencari bantuan secara adaptif), serta pengelolaan *negative affect and emotional response*

- 5) Resiliensi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti efikasi diri, keterampilan dalam perencanaan, pengendalian diri, ketenangan, serta ketekunan. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimiliki siswa, maka semakin optimal pula kemampuan yang dapat mereka tunjukkan dalam mengelola serta mengurangi dampak negatif dari stres akademik yang dialami.



2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2 2 Kerangka Konsep Hubungan Stres Akademik dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan

2.8 Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan pernyataan yang dapat diuji secara empiris dan berfungsi sebagai dasar dalam pelaksanaan penelitian lanjutan. Hipotesis memberikan arah yang jelas bagi proses penelitian serta memungkinkan penggunaan metode statistik untuk menguji kebenarannya. Statistik memiliki peran penting dalam pengujian hipotesis, yang meliputi tahap pengumpulan data, analisis statistik, hingga interpretasi hasil. Dalam konteks pendidikan, pengujian hipotesis dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa serta efektivitas program pendidikan (Prihaten Maskhuliah1, 2025)

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

H1 : Ada hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan