

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



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :

ASYSYIFA TAKRIL

1106618063

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

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

(2022)

ASYSYIFA TAKRIL

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. Penelitian ini menggunakan metode korelasi berganda dan korelasi sederhana 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 Husnul Khotimah Boarding School dengan koefisien korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0.162 dan nilai signifikansi 0.027 ($p < 0.05$). Hasil ini menandakan bahwa jika semakin tinggi resiliensi akademik dan optimisme yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah stress akademik yang dimiliki. 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**

**RELATIONSHIP OF ACADEMIC RESILIENCE AND OPTIMISM WITH
ACADEMIC STRESS FOR FIRST YEAR HIGH SCHOOL STUDENTS AT
BOARDING SCHOOL**

(2022)

ASYSYIFA TAKRIL

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. This research uses multiple correlation method and simple correlation with quantitative approach. The subjects in this study were 274 students of class X at Husnul Khotimah Boarding School. Sampling using incidental sampling. The instruments used to collect data were the Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA), Life Orientation Test – Revised (LOT-R), and The Academic Resilience Scale (ARS-24). The results showed that there was a relationship between academic resilience and optimism with academic stress in first year high school students at Husnul Khotimah Boarding School with the correlation coefficient, the correlation coefficient (R) was -0.162 and the significance value was 0.027 ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the academic resilience and optimism of students, the lower the academic stress they have. In the ESSA instrument, the highest aspect is in the pressure from study aspect which is characterized by many demands, competition between friends, and worries about further studies. As for the lowest aspect, namely despondency, it is characterized by students tending to have enough self-confidence to achieve academic targets. Furthermore, on the ARS-24 instrument, the highest aspect is on perseverance which 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 being less able to respond to the emotions that arise. In the LOT-R instrument, the highest aspect, namely optimism, is marked by students tending to confront the good things that happen. While the lowest aspect, namely pessimism, is characterized by students tending to surrender if bad things happen.

Keywords: Academic Resilience, Optimism, Academic Stress, First Year Students, Boarding School

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan Resiliensi Akademik Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di *Boarding School*

Nama Mahasiswa : Asyasyifa Takril

Nomor Registrasi : 1106618063

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 18 Agustus 2022

Dosen Pembimbing I

Dr. Herdi, M.Pd.

NIP. 198408052009121004

Dosen Pembimbing II

Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.

NIP. 197104262001121002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggungjawab)*	 	6 September 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggungjawab)**	 	6 September 2022
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Ketua Penguji)***	 	31 Agustus 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Anggota)****		5 September 2022
Wening Cahyawulan, M.Pd. (Anggota)****		31 Agustus 2022

Catatan:

* Dekan FIP

** Pembantu Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Asyisyifa Takril

Nomor Registrasi : 1106618063

Menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul "**Hubungan Resiliensi Akademik Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama Di *Boarding School***"

Adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Januari-Agustus 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 5 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Asyisyifa Takril



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ASYSYIFA Takril
NIM : 1106618063
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : asysyifatakril003@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 September 2022

Penulis

(Asysyifa Takril)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT, atas ridho dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak yang turut membantu dan memberi dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini diantaranya :

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan konseling. Kemudian kepada Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I, dan Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik, sekaligus dosen pembimbing II. Keduanya sudah membimbing, memotivasi, dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Selanjutnya kepada kepala sekolah, kepala tata usaha, dan guru BK Husnul Khotimah *Islamic Boarding School* yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam proses pengambilan data.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu peneliti membutuhkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, khususnya dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling.

Jakarta, 05 Agustus 2022

Peneliti

Asyisyifa Takril

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	6
A. Stres Akademik.....	6
B. Resiliensi Akademik.....	11
C. Optimisme	17
D. Hasil Penelitian yang Relevan	23
E. Kerangka Berfikir	24
F. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Hipotesis Statistik	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42

B. Hubungan Antara Resiliensi akademik dan Optimisme dengan Resiliensi Akademik	50
C. Pembahasan	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	126



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Akademik	31
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Optimisme	32
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik	34
Tabel 3.4 Koefisiensi <i>Alpha Cronbach</i> Reliabilitas	35
Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas <i>The Academic Resilience Scale</i> (ARS-24)	36
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas <i>Life Orientation Test – Revised</i> (LOT-R)	36
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas <i>Educational Stress Scale for Adolescent</i> (ESSA)	36
Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi	37
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Data Penelitian	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Peserta Didik SMA	44
Tabel 4.4 Data Stres Akademik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.5 Skor Rata-rata per Aspek ESSA	45
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Resiliensi Akademik	46
Tabel 4.7 Data Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.8 Skor Rata-rata per Aspek ARS	47
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Optimisme	48
Tabel 4.10 Data Optimisme Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.11 Skor Rata-rata per Aspek LOT-R	49
Tabel 4.12 Hasil uji linieritas resiliensi akademik dengan stress	50
Tabel 4.13 Hasil uji linieritas optimisme dengan stress akademik	50
Tabel 4.14 Hasil Perhitungan Korelasi Ganda	52
Tabel 4.15 Hasil Perhitungan Pearson Correlation X1 dan Y	52
Tabel 4.16 Hasil Perhitungan Pearson Correlation X2 dan Y	53
Tabel 4.17 Hasil Perhitungan Pearson Correlation X2 dan X1	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Grafik 4.2 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Peserta Didik SMA.....	45
Grafik 4.3 Distribusi Frekuensi Resiliensi Akademik Peserta Didik	47
Grafik 4.4 Distribusi Frekuensi Optimisme Peserta Didik SMA Tahun Pertama di Boarding School	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir.....26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian	81
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 3. Instrumen Educational Stress Scale for Adolescents	82
Lampiran 4. Instrumen The Academic Resilience Scale (ARS-24).....	84
Lampiran 5. Instrumen Life Orientation Test-Revised (LOT-R)	85
Lampiran 6. Validitas dan Reliabilitas ESSA.....	87
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas ARS-24	88
Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R)	90
Lampiran 9. Tabulasi Data ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents).....	90
Lampiran 10. Tabulasi Data <i>The Academic Resilience Scale</i> (ARS-24) 100	
Lampiran 11. Tabulasi Data <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R)	110
Lampiran 12. Uji Normalitas & Linearitas	120
Lampiran 13. Uji Korelasi.....	121
Lampiran 14. Deskripsi Revisi Hasil Sidang Skripsi	122