



HUBUNGAN RESILIENSI DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMP

I Gusti Ayu Agung Sukma Febriantini^{1*}, Putu Ari Dharmayanti², Wayan Eka Paramartha³

Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia^{1,2,3}

Contributor Email : agungasukma442@gmail.com

Received: Feb 27, 2026

Accepted: March 10, 2026

Published: May 31, 2026

Abstract: Academic stress is a common problem experienced by students during the learning process due to high academic demands that can cause psychological stress and affect student well-being. This study aims to determine the relationship between resilience and parental support on academic stress in students at SMP Negeri 1 Singaraja. This study used a quantitative approach with a correlational design. The sample size was 95 students selected using proportional random sampling. Data collection methods included observation, interviews, and questionnaires. The research instruments consisted of questionnaires on resilience, parental support, and academic stress using a likert scale. Data analysis used descriptive statistics, prerequisite analysis tests, Pearson Product Moment correlation tests, and multiple linear regression. The results showed a significant negative relationship between resilience and academic stress and between parental support and academic stress. In addition, resilience and parental support were simultaneously related to students' academic stress. These findings indicate that the higher the resilience and parental support, the lower the level of students' academic stress. This study is expected to serve as a basis for guidance and counseling teachers, schools, and parents in developing appropriate guidance and counseling services and support to help reduce academic stress in junior high school students.

Keywords: Resilience; Parental Support; Academic Stress.

Abstrak: Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran akibat tingginya tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan memengaruhi kesejahteraan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 95 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner/angket. Instrumen penelitian berupa kuesioner resiliensi, dukungan orang tua, dan stres akademik menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, uji korelasi Pearson Product Moment, serta regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik serta antara dukungan orang tua dengan stres akademik. Selain itu, resiliensi dan dukungan orang tua secara simultan berhubungan dengan stres akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan dukungan orang tua, maka semakin rendah tingkat stres akademik siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru BK, sekolah, dan orang tua dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling serta dukungan yang tepat untuk membantu menurunkan stres akademik siswa SMP.

Kata Kunci: Resiliensi; Dukungan Orang Tua; Stres Akademik.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dalam kondisi ideal, proses pendidikan di sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, nyaman, dan mendukung perkembangan mental siswa. Siswa diharapkan mampu menjalani kegiatan akademik dengan penuh motivasi serta memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik secara adaptif. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu (Santrock dalam Ramdhanti dan Ifdil, 2023). Dalam konteks pendidikan, berbagai tuntutan akademik seperti tugas yang menumpuk, persaingan prestasi, serta harapan dari orang tua dan guru dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa. Kondisi ini dapat memunculkan stres, yaitu keadaan ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan dalam menghadapinya (Laia et al., 2021).

Stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga oleh siswa di lingkungan pendidikan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), stres menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami masyarakat dunia (Agustina et al., 2024). Selain itu, data Kementerian Kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 38,91% masyarakat mengalami stres, dengan persentase yang cukup tinggi di kawasan Asia dan Indonesia (Tania et al., 2024). Dalam lingkungan sekolah, kondisi tersebut dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan reaksi yang muncul akibat tekanan akademik yang tinggi dan dapat memengaruhi aspek fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku siswa (Olejnik & Holschuh dalam Annisa & Dewi, 2025). Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada kecemasan, menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga munculnya gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur (Barseli dalam Khalda et al., 2023).

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang dialami siswa. Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Singaraja, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan fokus, mudah gelisah, melamun, dan menunda pengerjaan tugas. Selain itu, hasil penyebaran kuesioner awal menunjukkan bahwa sekitar 62,75% siswa mengalami stres akademik. Fakta tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal pendidikan dengan realitas yang terjadi di sekolah. Salah satu faktor internal yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi (Suranata et al., 2022). Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi, berpikir positif, dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan orang tua juga berperan penting dalam membantu siswa menghadapi stres akademik. Dukungan orang tua berupa perhatian, kasih sayang, dan bantuan emosional maupun instrumental dapat membuat siswa merasa aman, nyaman, dan termotivasi dalam belajar (Sarafino & Smith dalam Azkarisa & Nugraha, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik. Penelitian Yusuf Arief Sena Kurniawan (2022) menemukan hubungan negatif antara resiliensi dan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa rendahnya ketahanan mental dapat

menyebabkan individu rentan mengalami gangguan emosional dan kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan sosial (Dharmayanti et al., 2025). Selain itu, masalah kesehatan mental pada remaja juga menjadi persoalan penting yang memerlukan perhatian serius (Wirabrata et al., 2024). Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik pada siswa SMP, khususnya di SMP Negeri 1 Singaraja, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau hanya meneliti salah satu variabel secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara simultan hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik pada siswa SMP dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Dalam konteks keilmuan Bimbingan dan Konseling, stres akademik penting untuk dikaji karena berkaitan dengan tugas perkembangan siswa serta layanan bantuan yang diberikan guru BK. Guru BK memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi permasalahan akademik dan psikologis melalui layanan konseling individu maupun kelompok. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik sebagai dasar pengembangan layanan BK yang lebih efektif. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori dan praktik Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait upaya pencegahan dan penanganan stres akademik siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi resiliensi dan dukungan orang tua yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional multivariat untuk menganalisis hubungan antara variabel resiliensi (X1) dan dukungan orang tua (X2) dengan stres akademik (Y). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui dan mengukur secara numerik (angka) tingkat hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya yang kemudian diolah atau dianalisis menggunakan statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja berjumlah 381 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Data sampel yang terkumpul sebanyak 95 siswa dari 381 siswa kelas VIII sebagai partisipan penelitian. Partisipan terlebih dahulu diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) yang berhubungan dengan prosedur penelitian. Gambaran partisipan penelitian ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Sampel Penelitian

o	Kelas	Kelompok	Jumlah Sampel
	VIII	A1	8 siswa
		A2	10 siswa
		A3	10 siswa
		A4	10 siswa
		A5	10 siswa
		A6	10 siswa
		A7	10 siswa

	A8	9 siswa
	A9	9 siswa
		9 siswa
0	A10	
	Total	95 iswa

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat stres akademik, resiliensi, dan dukungan orang tua pada siswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh secara langsung dari responden, yaitu siswa di SMP Negeri 1 Singaraja melalui penyebaran kuesioner dan wawancara. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penyusunan instrument dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu menentukan variabel penelitian, Menyusun kisi-kisi berdasarkan aspek dan indikator teori, mengembangkan item pernyataan, melakukan uji ahli (*expert judgement*), serta menguji validitas dan reliabilitas instrument.

Instrumen resiliensi disusun berdasarkan aspek menurut Reivich dan Shatte yang meliputi pengelolaan emosi, kontrol dorongan, optimism, analisis sumber masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian keberhasilan. Instrumen dukungan orang tua mengacu pada aspek menurut Sarafino yang mencakup dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan instrumental (Mahdalena, 2022). Sementara itu, instrument stres akademik mengacu pada aspek menurut Robotham yang meliputi aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku (Savira et al., 2024). Jumlah keseluruhan item instrumen sebanyak, 160 item yang terdiri dari 56 item resiliensi, 48 item dukungan, 56 item stres akademik. Contoh item pada variabel resiliensi adalah "Saya mampu mengendalikan emosi dalam tekanan akademik". Contoh item dukungan orang tua, yaitu "Saya merasa orang tua acuh dengan hasil usaha belajar saya". Adapun contoh item stres akademik adalah "Saya mudah terdistraksi saat belajar di sekolah maupun di rumah".

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item instrumen mampu mengukur variabel yang diteliti. Validitas instrumen dianalisis melalui review ahli dan uji *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item instrumen dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Selain itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan *Alpha Cronbach* untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel resiliensi memperoleh nilai sebesar 0,961, dukungan orang tua sebesar 0,979, dan stres akademik sebesar 0,982, sehingga seluruh instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, uji korelasi *pearson product moment*, serta regresi linear berganda. Statistik deskriptif dilakukan bertujuan untuk menggambarkan dan menyajikan data yang telah dikumpulkan sehingga mudah dipahami. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heterokedastisitas, dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengukur sebaran data dalam variabel, apakah data yang tersebar berdistribusi normal atau tidak. Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang tinggi antar variabel bebas dalam model regresi linear berganda. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan *variance* dari nilai residual pengamatan satu dengan pengamatan yang lain. Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui kedudukan distribusi data penelitian apakah linear atau tidak.

Selanjutnya, untuk uji hipotesis penelitian dilakukan dengan uji regresi linear berganda dan uji korelasi *pearson product moment*. Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidaknya antara dua variabel bebas atau lebih secara bersamaan yang signifikan terhadap satu variabel terikat. Uji korelasi *pearson product moment* dilakukan untuk mengetahui korelasi (hubungan) antara variabel bebas dan terikat. Uji ini dipilih karena dalam mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih menggunakan skala interval atau rasio. Teknik ini membantu peneliti untuk melihat sejauh mana perubahan hubungan satu variabel dengan variabel lainnya, baik positif ataupun negatif. Selain itu, penelitian ini juga mengukur besar persentase kontribusi (sumbangan) antara dua variabel independent atau lebih terhadap variabel dependen dengan uji koefisien determinasi (R²).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Analisis Deskriptif Variabel Resiliensi

Hasil dari kategorisasi siswa yang memiliki resiliensi, yaitu terdapat 55 siswa (57,9%) berada di kategori tinggi dan 40 siswa (42,1%) kategori sangat tinggi. Skor yang diperoleh partisipan pada variabel resiliensi memperoleh skor minimum 160 hingga maksimum 223 dengan standar deviasi 17,14497 dan nilai rata-rata 183,1684. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa berada pada kategori sangat tinggi dan distribusi data relatif homogen.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Resiliensi

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \leq 98$	0	0%	Sangat Rendah
$98 < X \leq 126$	0	0%	Rendah
$126 < X \leq 154$	0	0%	Sedang
$154 < X \leq 182$	55	57,9%	Tinggi
$182 < X$	40	42,1%	Sangat Tinggi
Total	95	100%	

Min. = 160; Max = 223; Mean = 183,1684; SD= 17,14497

Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Orang Tua

Hasil kategorisasi siswa yang memperoleh dukungan orang tua ditampilkan pada tabel 3. Pada variabel dukungan orang tua, terdapat 10 siswa (10,5%) berada pada kategori tinggi dan 85 siswa (89,5%) berada pada kategori sangat tinggi. Dukungan orang tua memperoleh skor minimum 142 dan maksimum 192, dengan rata-rata skor sebesar 173,6947 serta standar deviasi 12,84612. Nilai standar deviasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa variasi data kecil dan skor responden cenderung homogen. Tingginya tingkat dukungan orang tua pada siswa diduga dipengaruhi oleh karakteristik keluarga yang masih memiliki hubungan emosional dan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Selain itu, budaya keluarga di lingkungan masyarakat yang cenderung memberikan perhatian, pengawasan, serta dukungan terhadap pendidikan anak juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi tingginya dukungan orang tua. Karakteristik responden yang sebagian besar masih berada pada usia remaja awal juga memungkinkan siswa masih memiliki ketergantungan yang cukup besar terhadap perhatian dan pendampingan orang tua dalam kehidupan akademik maupun sehari-hari.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Dukungan Orang Tua

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \leq 84$	0	0%	Sangat Rendah
$84 < X \leq 108$	0	0%	Rendah
$108 < X \leq 132$	0	0%	Sedang
$132 < X \leq 156$	10	10,5%	Tinggi
$156 < X$	85	89,5%	Sangat Tinggi
Total	95	100%	
Min. = 142; Max = 192; Mean = 173,6947; SD= 12,84612			

Analisis Deskriptif Variabel Stres Akademik

Hasil kategorisasi siswa yang mengalami stres akademik ditampilkan pada tabel 4. Pada variabel stres akademik, terdapat 33 siswa (34,7%) berada pada kategori rendah dan 62 (65,3%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi stres akademik responden relatif terkendali. Stres akademik memperoleh skor minimum 113 sampai maksimum 149, dengan rata-rata skor sebesar 131,1684 dan standar deviasi 10,40525. Nilai standar deviasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa penyebaran data tidak terlalu bervariasi dan sebagian besar siswa memiliki tingkat stres yang mendekati rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih mampu mengelola tuntutan akademik dengan cukup baik, meskipun tetap mengalami tekanan akademik dalam tingkat sedang selama proses pembelajaran.

Tabel 4. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \leq 98$	0	0%	Sangat Rendah
$98 < X \leq 126$	33	34,7%	Rendah
$126 < X \leq 154$	62	65,3%	Sedang
$154 < X \leq 182$	0	0	Tinggi
$182 < X$	0	0	Sangat Tinggi
Total	95	100%	
Min. = 113; Max = 149; Mean = 131,1684; SD= 10,40525			

Uji Asumsi Normalitas, Multikolinieritas, Heteroskedastisitas, dan Linieritas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dari ketiga variabel penelitian, yaitu resiliensi, dukungan orang tua, dan stres akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya, untuk memastikan bahwa data tidak terdapat gejala multikolinieritas/hubungan yang tinggi antar variabel bebas, dianalisis melalui uji multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas memperoleh nilai *tolerance* sebesar 0,476 ($>0,10$) dan VIF sebesar 2,102 (<10) yang menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinieritas. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan ketentuan jika nilai signifikansi variabel bebas di atas 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas, diperoleh nilai signifikan variabel resiliensi sebesar 0,944 dan variabel dukungan orang tua sebesar $0,117 > 0,05$. Analisis uji linieritas memperoleh nilai signifikansi $0,275 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik. Hasil hubungan linear ini sudah memenuhi syarat analisis regresi linear.

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel secara parsial dan simultan, dilakukan uji korelasi sederhana terlebih dahulu. Uji korelasi sederhana antara resiliensi dengan stres akademik memperoleh nilai korelasi sebesar -0,675 dan signifikansi sebesar <0,001 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik. Korelasi dukungan orang tua dengan stres akademik memperoleh hasil dengan nilai korelasi -0,725 dengan signifikansi <0,001 lebih kecil daripada 0,05, artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan orang tua dengan stres akademik. Resiliensi dengan dukungan orang tua memperoleh hasil nilai korelasi sebesar 0,724 dengan signifikansi <0,001 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan dukungan orang tua.

Selanjutnya, dilakukan uji korelasi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen secara simultan (bersama-sama) pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi Berganda

Variabel	r	Signifikan	Hipotesis
Resiliensi	-0,675	<0,001	Diterima
Dukungan orang tua	-0,725	<0,001	Diterima

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi $Y = 236,125 - 0,191X_1 - 0,403X_2$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan dukungan orang tua memiliki arah hubungan negatif terhadap stres akademik. Koefisien regresi resiliensi (X_1) sebesar -0,191 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada resiliensi akan diikuti dengan penurunan stres akademik sebesar 0,191 satuan. Sementara itu, koefisien regresi dukungan orang tua (X_2) sebesar -0,403 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada dukungan orang tua akan diikuti dengan penurunan stres akademik sebesar 0,403 satuan. Dengan demikian, semakin tinggi resiliensi dan dukungan orang tua yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Terakhir, uji koefisien determinasi membantu untuk mengetahui besar sumbangan pada masing-masing variabel bebas (resiliensi dan dukungan orang tua) terhadap variabel terikat (stres akademik). Berdasarkan hasil analisis, resiliensi memberikan kontribusi sebesar 0,455 atau 45,5% terhadap stres akademik dan 54,5% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian. Sedangkan dukungan orang tua berkontribusi sebesar 0,526 atau 52,6% terhadap stres akademik dan 47,4% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian. Nilai *adjusted R square* simultan menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan orang tua secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 56,4%, sedangkan sisanya 43,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kontribusi simultan yang tidak jauh berbeda dengan kontribusi parsial diduga karena adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel resiliensi dan dukungan orang tua, sehingga terdapat kontribusi yang saling tumpang tindih dalam menjelaskan stres akademik yang ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Persentase
Resiliensi	45,5%
Dukungan orang tua	52,6%
Resiliensi dan Dukungan Orang Tua	56,4%

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan dukungan orang tua yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi dan dukungan orang tua yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik selama proses pembelajaran. Stres akademik merupakan kondisi ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Stres akademik dapat muncul akibat tekanan tugas, ujian, tuntutan prestasi, maupun aktivitas sekolah yang padat. Dalam penelitian ini, sebagian besar siswa berada pada kategori stres akademik sedang dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih mampu mengelola tekanan akademik dengan cukup baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya stres akademik adalah resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi kesulitan atau tekanan. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengontrol emosi, berpikir optimis, dan menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi tuntutan belajar secara lebih adaptif sehingga tekanan akademik tidak berkembang menjadi stres berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik dengan nilai korelasi sebesar $-0,675$ dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi resiliensi siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Tingginya resiliensi siswa diduga membantu siswa mengembangkan kemampuan coping terhadap tekanan akademik sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah. Siswa yang resilien cenderung mampu mengatur emosi, tidak mudah menyerah, dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akademik meskipun menghadapi tekanan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa siswa memang pernah mengalami kelelahan fisik dan mental akibat aktivitas sekolah yang padat, terutama saat menghadapi ujian. Beberapa siswa mengaku pernah mengalami pusing, kesulitan tidur, dan overthinking terhadap hasil yang akan diperoleh. Namun demikian, siswa tetap mampu mengatasi tekanan tersebut melalui strategi coping yang positif, seperti belajar bersama teman, mendengarkan musik, mengobrol dengan teman, dan tetap menjaga suasana santai agar tidak mudah tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahmad Chandra Jaya dan Mirza Irawan (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik dengan nilai korelasi sebesar $-0,605$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, resiliensi menjadi faktor internal yang penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan produktif.

Selain faktor internal, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya dukungan orang tua. Sarafino (dalam Mahdalena, 2022) menjelaskan

bahwa dukungan sosial orang tua merupakan bentuk perhatian, kasih sayang, bantuan emosional, penghargaan, dan pendampingan yang diberikan kepada anak. Dukungan tersebut dapat membantu siswa merasa lebih aman, nyaman, dan percaya diri ketika menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik dengan nilai korelasi sebesar $-0,725$ dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi dukungan orang tua yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Tingginya dukungan orang tua diduga membantu siswa merasa lebih tenang secara psikologis sehingga tekanan akademik dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua tidak memberikan tuntutan akademik yang berlebihan terkait nilai atau prestasi tertentu. Orang tua lebih menekankan pentingnya menjalani proses belajar dengan sungguh-sungguh serta memberikan dukungan agar anak berusaha semaksimal mungkin tanpa tekanan yang tinggi. Sikap orang tua yang suportif tersebut membuat siswa merasa lebih nyaman dan tidak terbebani secara berlebihan dalam menjalani aktivitas akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Novika Ramadhanti dan Ifdil (2023) yang menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik siswa dengan nilai korelasi sebesar $-0,521$. Selain itu, Rizqullah dan Ansyah (2024) juga menjelaskan bahwa rendahnya dukungan orang tua dapat meningkatkan risiko stres akademik pada siswa. Dengan demikian, dukungan orang tua menjadi faktor eksternal yang penting dalam membantu siswa mengurangi tekanan akademik. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan dukungan orang tua. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua yang diterima siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan orang tua dalam bentuk perhatian, motivasi, bantuan emosional, dan fasilitas belajar membantu siswa menjadi lebih optimis, percaya diri, dan mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan belajar. Davis (dalam Rahmadani & Daulay, 2023) menjelaskan bahwa resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan keluarga dan lingkungan sosial di sekitarnya. Oleh karena itu, dukungan orang tua yang positif dapat membantu memperkuat kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa resiliensi dan dukungan orang tua merupakan dua faktor yang saling melengkapi dalam menurunkan stres akademik siswa. Resiliensi berperan sebagai kekuatan internal yang membantu siswa menghadapi tekanan, sedangkan dukungan orang tua menjadi sumber kekuatan eksternal yang memberikan rasa aman dan nyaman secara psikologis. Kombinasi keduanya membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih sehat sehingga stres akademik yang dialami tetap berada pada tingkat yang terkendali.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan dukungan orang tua memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik siswa. Semakin tinggi resiliensi dan dukungan orang tua yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan dukungan orang tua, yang menunjukkan bahwa

dukungan orang tua berperan dalam memperkuat kemampuan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi sebagai faktor internal dan dukungan orang tua sebagai faktor eksternal merupakan aspek penting dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih positif. Temuan ini memberikan implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah agar lebih memperhatikan pengembangan resiliensi siswa serta meningkatkan kerja sama dengan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dan menggunakan variabel resiliensi serta dukungan orang tua sebagai faktor yang memengaruhi stres akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik.

REFERENSI

- Agustiana, M., Riniasih, W., & Sukmayadi, S. (2024). Pengaruh Joging Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja SMAN 1 Toroh. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(01), 17-21. <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v9i01.495>
- Annisa, W. T., & Dewi, E. M. P. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 3. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214-223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Azkarisa, Y. D., & Nugraha, S. P. (2023). Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(1), 60-76. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i1.6726>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37-48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi Remaja*. Scopindo Media Pustaka.
- Dharmayanti, P. A., Lestari, L. P. S., & Rismawan, K. S. G. (2025). Cakra: A Counseling Application Based on Catur Paramita in Building Resilience. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 8(1), 8-14. <https://doi.org/10.23887/jp2.v8i1.96288>
- Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Pada Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38837>

- Kurniawan, Y. A. S. (2022). *Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Tinggal DI MA'HAD AL-JAMI'AH*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Laia, B. M., Zagoto, S., & Zagoto, S. F. L. (2021). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 Luahagundre Maniamolo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 1(2), 23–31. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.349>
- Mahdalena, M. (2022). Pengaruh Minat Belajar, Dukungan Orang Tua dan Lingkungan Belajar Terhadap Perilaku Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA (Studi Faktor yang Mempengaruhi Prilaku Belajar dan Hasil Belajar Siswa Kelas 4, 5 dan 6 Pada SDN Binuang 4 da. *KINDAI*, 18(2), 332–351. <https://doi.org/10.35972/kindai.v18i2.803>
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa di MTsN 1 Padang Sidempuan. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 446–455. <https://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- Ramadhanti, N., & Ifdil. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik Siswa. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.29210/07essr336500>
- Suranata, K., Dharsana, I. K., & Paramartha, W. E. (2023). *Perspektif dan Model Konseling Berbasis Kekuatan untuk Mengembangkan Resiliensi dan Kebahagiaan* (Cetakan pertama). Nilacakra.
- Tania, M., Irawan, E., Suwignjo, P., Saputra, A., & Fuspita, S. R. Della. (2024). Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja di SMAN 10 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(2), 138–142.