

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berikut ini merupakan hasil dari beberapa penelitian terdahulu yang menjadi referensi pada penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2020) yang meneliti “Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Tahun 2020 dalam Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).” Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga total sampel berjumlah 376 mahasiswa baru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment* dengan melakukan pengolahan data komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan nilai koefisien korelasi berada pada kategori lemah yaitu sebesar -0,397 dan dengan nilai signifikansi (p) yaitu sebesar 0,000.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) yang meneliti tentang “Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19”. Responden penelitian ini sebanyak 78 siswa usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Analisis data

data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi bivariate. Hasil penelitian ini yakni nilai signifikansi sebesar $0,034 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa dimasa pandemi covid-19.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Septiani & Fitria (2016) yang meneliti tentang “Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Data yang diambil menggunakan teknik *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa sekolah kedinasan. Analisa data yang digunakan yaitu uji korelasi pearson dan uji korelasi spearman dengan sistem komputerisasi. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan yang negatif antara setiap dimensi resiliensi dan setiap dimensi stres ($r = -0,307$; $p < 0,05$ dan $r = -0,235$; $p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang resiliensi akan memiliki stres yang lebih rendah dan sebaliknya.

Hasil penelitian diatas menyatakan bahwa terdapat hubungan dengan 2 penelitian menyebutkan terdapat hubungan negatif dan 1 penelitian menyebutkan hubungan positif. Dua diantara penelitian diatas mengambil sampel tingkat mahasiswa dan satu penelitian diatas mengambil sampel siswa madrasah ibtdaiyah sehingga membuat peneliti ingin kembali meneliti “Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sirahcai dalam Menjalankan Tatap Muka Terbatas di Era Pandemi Covid-19 Gelombang Ke-3” dengan sampel dan lokasi serta keterbaruan waktu.

2.2 Konsep Anak Usia Sekolah

2.2.1 Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berusia 6-12 tahun atau biasa disebut masa periode intelektual (Jatmika dikutip dalam Ayu, 2016). Anak usia sekolah adalah kelanjutan dari pertumbuhan dan perkembangan anak pra-sekolah usia 3-6 tahun. Pada masa ini pertumbuhan dan penambahan berat badan mulai melambat. Tinggi badan bertambah sedikitnya 5 cm per tahun. Anak mulai masuk sekolah dan mempunyai teman yang lebih banyak sehingga sosialisasinya lebih luas. Mereka terlihat lebih mandiri. Mulai tertarik pada hubungan dengan lawan jenis tetapi tidak terikat. Menunjukkan kesukaan dalam berteman dan berkelompok dan bermain dalam kelompok dengan jenis kelamin yang sama tetapi mulai bercampur (Yuliastati & Nining, 2016).

Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dalam menentukan keberhasilan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Diyantini et al., 2015). Anak selalu berusaha mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan berusaha mencapai prestasinya sehingga pada usia ini anak rajin melakukan sesuatu. Anak yang sudah terlibat aktif dalam interaksi sosial akan mulai mengembangkan suatu perasaan bangga terhadap identitasnya. Kemampuan akademik anak yang sudah memasuki usia sekolah akan mulai berkembang dan juga kemampuan sosialnya untuk berinteraksi di luar keluarga. Dukungan dari orang tua dan gurunya akan membangun perasaan kompeten serta percaya diri, dan pencapaian sebelumnya akan memotivasi anak untuk mencapai pengalaman baru. Sebaliknya kegagalan

untuk memperoleh prestasi penting dan kurangnya dukungan dari guru dan orang tua dapat membuat anak menjadi rendah diri, merasa tidak kompeten dan tidak produktif. (Erikson dikutip dalam Yuliastati & Nining, 2016).

2.2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah berada pada jenjang sekolah dasar. Nurani (2017) menyebutkan tingkatan kelas di sekolah dasar terbagi menjadi kelas rendah yang terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, serta kelas tinggi yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Utama & Demu (2021) mengelompokkan karakteristik anak usia sekolah berdasarkan tingkatan kelas sekolah dasar, diantaranya:

1. Siswa Kelas Rendah (Kelas 1, 2, dan 3)
 - a. Adanya kolerasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan jasmani dan prestasi sekolah
 - b. Adanya kecendrungan memuji diri sendiri
 - c. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain
 - d. Pada masa ini (terutama pada umur 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak
 - e. Tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di dalam dunianya
 - f. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting
2. Siswa Kelas Tinggi (Kelas 4, 5, dan 6)
 - a. Adanya minat terhadap sesuatu yang praktis dan mudah dilakukan

- b. Realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus
- d. Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya
- e. Setelah umur 11 tahun pada umumnya anak akan menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri
- f. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah
- g. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri.

2.2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah Dasar

Sulistyawati (2019) menyebutkan bahwa pertumbuhan merupakan pertumbuhan fisik dan peningkatan ukuran yang dapat diukur secara kuantitatif seperti tinggi badan, berat badan, ukuran tulang, dan pertumbuhan gigi. Sedangkan perkembangan adalah hasil dari sebuah proses kematangan seseorang ditandai dengan bertambahnya kemampuan serta fungsi tubuh secara kompleks dan teratur, seperti kemampuan dalam berbicara, berjalan. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan sebuah proses yang berkelanjutan dalam kematangan suatu individu secara berkelanjutan, teratur, dan berurutan sesuai dengan usianya yang

dipengaruhi oleh faktor maturasi, lingkungan sekitar, dan genetik (Utama & Demu, 2021).

2.2.3.1 Pertumbuhan Anak Sekolah Dasar

Pertumbuhan berat badan dan tinggi badan anak sekolah cenderung stabil. Rata-rata tinggi badan akan tumbuh 6 cm tiap tahunnya, sedangkan berat badan akan bertambah sekitar 3-3,5 kg pertahun. Lingkar kepala hanya akan tumbuh sekitar 2-3 cm. Kecenderungan pertumbuhan tiap anak akan berbeda sesuai dengan faktor genetik, lingkungan, serta jenis kelamin (Sulistyawati, 2019). Saat anak berusia 10-12 tahun, ia termasuk ke dalam golongan remaja awal dan anak perempuan cenderung akan memasuki periode pubertas seperti menstruasi serta perkembangan organ seksual sekunder. Masa pubertas perempuan cenderung lebih cepat, maka dari itu berat badan dan tinggi badan akan meningkat pesat daripada laki-laki (Safriana, 2012).

2.2.3.2 Perkembangan Anak Sekolah Dasar

1. Perkembangan Kognisi

Perkembangan ini dapat menjadi aspek yang mendasar untuk membuat anak mampu dalam berpikir dan memecahkan masalah yang ada. Anak sekolah dasar terkadang mempunyai cara berpikir yang unik dengan memikirkan hal yang diluar nalar kemampuan dan selalu mengamati lingkungan disekitarnya (Khaulani et al., 2020). Hal yang bisa mendasari teori perkembangan ini adalah teori perkembangan Pieget yang menjelaskan bahwa anak sekolah dasar berusia 7 sampai 11 tahun sedang berada pada tahap

ketiganya yaitu tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak sudah mampu melakukan penalaran logis dengan konkret tetapi belum bisa melakukan penalaran secara abstrak (Trianingsih, 2016).

2. Perkembangan Sosio-Emosional

Pada masa ini, perkembangan sosialisasi anak ditandai dengan hubungan positif dengan teman sebayanya. Fase ini lah yang membuat perkembangan motorik bicara anak semakin meningkat, maka dengan adanya peran teman sebaya membuat anak mendapatkan informasi dan mempelajari tentang dunia di luar keluarganya. Perbedaan kemampuan yang dimiliki setiap individu pun menjadikan anak suka membandingkan dengan teman sebaya lainnya. Tidak menutup kemungkinan anak menjadi sulit untuk dibimbing dan diarahkan karena pada tahap inilah emosional anak berkembang, sehingga membuatnya cenderung marah, memberontak, dan tersinggung jika diperingati (Murni et al, 2017).

3. Perkembangan Bahasa

Sejalan dengan pertambahan usia, perkembangan bahasa yang dimiliki anak dapat terlihat dari cara mereka berpikir dan berbicara. Anak dapat memahami tata bahasa dan memiliki kemampuan memperbaikinya saat terjadi kesalahan selama bersosialisasi. Selain itu, anak dapat menjadi pendengar yang baik, menyimak cerita yang didengarnya, serta mampu mengungkapkan kembali

sesuai dengan susunan yang rapi (Khaulani et al., 2020).

4. Perkembangan Moral Keagamaan

Konsep perkembangan moral mengatakan bahwa seseorang dengan moral yang baik atau buruk berkaitan dengan norma dan nilai yang ada di lingkungan sosialnya. Piaget membagi tahap perkembangan menjadi moralitas heteronom dan otonom. Moralitas heteronom terjadi saat anak berusia 4 – 7 tahun, dimana anak dapat memahami sebuah keadilan dan peraturan merupakan suatu hal yang tidak dapat diubah, serta konsekuensi nyata atas tindakannya, sedangkan moralitas otonom saat anak berusia lebih dari 10 tahun, dimana anak sadar bahwa perlunya pertimbangan dalam melakukan suatu tindakan yang akan menimbulkan suatu konsekuensi di masa mendatang. Pada masa ini anak masih belum mampu membedakan baik buruknya suatu tindakan, maka peran orang tua dan guru sangat penting untuk memberitahu perbandingan kedua perilaku tersebut (Trianingsih, 2016).

2.2.3.3 Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar

Havighurst (dalam Khaulani et al, 2019) menjabarkan delapan tugas perkembangan anak pada periode usia 6-12 tahun. Delapan tugas perkembangan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Belajar keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam permainan

Selama waktu ini anak belajar menggunakan otot-ototnya untuk

mempelajari berbagai keterampilan. Oleh karena itu, pertumbuhan otot dan tulang anak berlangsung dengan cepat. Mereka memiliki kebutuhan yang sangat tinggi untuk beraktivitas dan bermain. Mereka dapat melakukan permainan dengan aturan tertentu. Makin tinggi tingkat kelas anak di sekolah, makin jelas ciri khas aturan permainan yang harus mereka patuhi.

2. Pengembangan sikap terhadap diri sendiri sebagai individu yang sedang berkembang.

Tugas perkembangan ini anak sudah paham dan mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat dengan membiasakan diri memelihara kebersihan, kesehatan, dan keselamatan diri serta lingkungannya atau mengetahui akibat yang akan didapatkannya, jika mereka bertingkah laku yang dapat membahayakan diri dan lingkungannya.

3. Berkawan dengan teman sebaya.

Dengan masuknya anak ke sekolah, akan menuntut anak untuk melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya. Anak usia SD hendaknya sudah mampu berteman dengan orang lain di luar lingkungan keluarganya, khususnya teman sebaya sebagai bentuk interaksi sosial.

4. Belajar melakukan peranan sosial sebagai laki-laki dan wanita.

Pada usia 9-10 tahun anak mulai menyadari peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Anak perempuan menunjukkan tingkah laku sebagai perempuan, demikian pula dengan anak laki-laki. Pada masa ini anak sudah menunjukkan ketertarikan terhadap sesuatu sesuai dengan jenis kelamin mereka. Misalnya, anak perempuan senang bermain boneka dengan anak perempuan lainnya, dan anak laki-laki senang bermain bola dengan teman laki-lakinya.

5. Belajar menguasai keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung.

Masa ini anak SD sudah mampu untuk membaca dasar, menulis, dan berhitung. Karena perkembangan kognitif dan biologis anak sudah matang untuk bersekolah maka anak telah mampu belajar di sekolah dan anak sudah mampu mengenali simbol-simbol sederhana.

6. Pengembangan konsep yang dibutuhkan dalam kehidupan anak.

Pada masa ini anak hendaknya mempunyai berbagai konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti konsep warna, konsep jumlah, konsep perbandingan dan lainnya.

7. Pengembangan moral, nilai dan kata hati.

Pada usia SD anak hendaknya diajar mengontrol tingkah laku sesuai nilai dan moral yang berlaku. Anak hendaknya dapat mentaati perauran, menerima tanggung jawab dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dan orang lain.

8. Mengembang sikap terhadap kelompok dan lembaga-lembaga sosial.

Anak telah mampu belajar untuk menyadari keanggotaannya dalam keluarga dan masyarakat sekolah. Anak harus belajar mentaati peraturan-peraturan yang ada dalam keluarga dan sekolah (Prayitno,2006).

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Stres pada Anak

Istilah stres mempunyai banyak definisi, beberapa definisi mengenai stres sebagai berikut :

Barseli et al (2017) mengemukakan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut yang dianggap berpotensi merugikan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Dengan kata lain stres adalah keadaan diluar kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres adalah reaksi fisik ataupun emosional (mental/psikis) ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang

menyesuaikan diri (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Ibung (2008) mendefinisikan stres adalah akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman yang dimaknai negatif dan tidak dapat dihadapi atau dilalui oleh seorang anak/individu. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sukma (2017) bahwa stres adalah suatu respon adaptif terhadap keadaan yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres merupakan salah satu respon tubuh akibat adanya perubahan yang sifatnya melebihi kemampuan individu sehingga dapat memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial, serta menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam beraktivitas. Tidak hanya terjadi kepada orang dewasa saja, stres dapat terjadi pada anak dengan berbagai usia, bahkan sejak usia dini. Ada banyak masalah yang dapat membuat anak menjadi stres. Yang paling dekat dengan mereka adalah pendidikan (Lucy, 2012). Saat anak menjadi siswa, mereka diharuskan menerima banyak pelajaran tidak hanya dari sekolah namun juga dari pelajaran diluar sekolah seperti les atau bimbingan belajar. Seorang siswa yang stres dapat diidentifikasi dengan memerhatikan reaksi dari tingkah lakunya. Reaksi psikosomatik seperti sakit kepala, masalah pencernaan, kelelahan, dan gangguan tidur. Tanda lainnya seperti sering menangis, senang menyendiri, rewel, tidak ingin berangkat sekolah, merasa pusing, serta terjadi penurunan nilai.

2.3.2 Definisi Stres Akademik pada Siswa

Stres akademik adalah kondisi dimana seseorang dalam proses belajar mengalami perasaan seperti terlalu banyak tekanan dan tuntutan, merasa khawatir

tentang ujian dan tugas-tugas, serta tidak dapat mengatur tugas pekerjaan rumah karena jadwal yang terlalu sibuk (Munir et al., 2015). Stres akademik adalah adanya tekanan yang berasal dari persepsi subjektif mengenai suatu kondisi akademik yang menimbulkan respon negative pada fisik, perilaku, pikiran, dan emosi karena tuntutan akademik (Barseli et al., 2017). Desmita (2017) berpendapat bahwa stress akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

Dapat dikatakan, stres akademik merupakan kondisi dimana siswa merasakan terlalu banyak tekanan dan tuntutan yang terjadi selama proses belajar yang dapat menimbulkan respon negatif pada fisik, pikiran, perilaku, dan juga emosi. Stres akademik yang dapat muncul ketika siswa melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas berdasarkan Jumeri (dalam Hendiyanto, 2021) mengatakan jumlah peserta didik di setiap kelas menjadi lebih sedikit dari jumlah normal, pengaturan juga dilakukan pada meja dan kursi peserta didik dengan jarak diatur sesuai protokol. Selama dilaksanakannya pembelajaran tatap muka terbatas, siswa tidak perlu mengikuti pembelajaran penuh dalam sehari juga masuk sekolah yang tidak full dari hari Senin sampai Sabtu seperti biasanya, tetapi telah diatur jadwalnya oleh pihak sekolah sesuai dengan kebutuhan sekolah masing-masing. Namun pembelajaran jarak jauh masih tetap dilaksanakan dengan jadwal yang berselang dari pembelajaran tatap muka terbatas. Dari aspek materi pembelajaran, terdapat perbedaan metode pembelajaran jarak jauh dengan pembelajaran tatap

muka terbatas. Dalam pembelajaran tatap muka terbatas materi yang diberikan hanyalah materi yang paling essensial saja dengan durasi waktu yang terbatas, berbeda dengan konsep pembelajaran jarak jauh yang tidak terbatas pada durasi waktu dan jumlah siswa. Sementara itu siswa dituntut untuk bisa beradaptasi dengan metode pembelajaran dan materi pembelajaran yang berganti seminggu sekali. Tidak jarang siswa kadang lupa terhadap jadwal pembelajaran disetiap minggunya, ditambah tugas pekerjaan rumah yang selalu ada dan harus dikumpulkan secara online maupun tatap muka.

2.3.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa

Barseli et al (2017) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang mengakibatkan terjadinya stres akademik pada siswa, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Pola Pikir

Siswa dengan pola pikir tidak dapat mengendalikan situasi biasanya cenderung mengalami stres yang lebih berat dibanding dengan siswa yang dapat mengendalikan situasi dengan lebih baik.

b. Kepribadian

Tipe kepribadian optimis biasanya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki kepribadian pesimis.

c. Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri memiliki peran penting dalam memandang situasi-situasi yang dapat mengubah

pola pikir siswa terhadap hal-hal yang dihadapinya sehingga dapat menimbulkan stres secara psikologis.

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran Lebih Padat

Standar kurikulum pendidikan yang semakin tinggi menimbulkan munculnya persaingan yang semakin ketat, bertambahnya waktu belajar, dan beban yang meningkat sehingga dapat menimbulkan stres akademik yang lebih tinggi. Terlebih selama pandemi covid-19 yang menyebabkan interaksi proses belajar terbatas, para siswa dituntut untuk bisa memahami semua materi pelajaran yang telah diberikan.

b. Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Tekanan yang bersumber dari orangtua, keluarga, guru, teman sebaya, tetangga, dan diri sendiri untuk berprestasi dengan baik dapat menimbulkan stres akademik.

c. Dorongan Status Sosial

Individu dengan kualifikasi akademik yang tinggi biasanya lebih dihormati di masyarakat, selain itu siswa yang tidak berprestasi biasanya disebut lambat, malas, atau sulit dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.

d. Orang tua Saling Berlomba

Orang tua pada kalangan yang lebih terdidik dan kaya informasi cenderung memiliki persaingan untuk menghasilkan anak-anak dengan kemampuan dalam berbagai aspek yang lebih tinggi.

Peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis disebut juga dengan stressor (Sarafino, Caltabiano, & Byrne, 2008). Stressor yang dialami oleh siswa menurut Agrawal et al (dalam Khairinnisa, 2018) terbagi menjadi empat domain stresor, yaitu :

- a. *Academic*. Domain ini ditandai dengan aktivitas kelas yang berkaitan dengan pelajaran dan tugas di sekolah.
- b. *Peer Interaction*. Domain ini ditandai dengan interaksi siswa dengan siswa lainnya atau persepsi siswa tentang teman sebayanya terhadap mereka, seperti siswa berbicara dengan siswa lainnya, siswa mengolok-ngolok maupun menyalahkan siswa lainnya.
- c. *Teacher*. Domain ini ditandai dengan interaksi siswa dengan guru ataupun persepsi tentang sikap guru terhadap siswa, seperti guru yang mengoreksi siswa.
- d. *Dicipline*. Domain ini ditandai dengan perasaan taat dan patuh ataupun melanggar aturan/tata tertib sekolah yang dilakukan oleh siswa di sekolah.

2.3.4 Dampak Stres Akademik pada Siswa

Dampak stres akademik yang dapat muncul diantaranya:

1. Aspek Fisiologis

Stres dapat menimbulkan dampak berupa perubahan fisiologis tubuh yang dapat berakibat pada kesehatan. Gejala fisik yang dialami pada siswa yang mengalami stres akademik diantaranya sakit kepala, pusing, mengalami gangguan tidur, sakit punggung, diare, lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli et al., 2017).

2. Aspek Perilaku

Stres dapat menimbulkan dampak pada perilaku dan berakibat lebih buruk pada masalah kesehatan. Perilaku yang muncul pada siswa yang mengalami stres adalah perubahan pada nafsu makan seperti banyak makan atau sebaliknya, waktu istirahat atau jam tidur juga dapat berubah karena dampak dari stres (Sarafino & Smith, 2014). Selain itu, perilaku yang muncul pada siswa yang mengalami stres akademik diantaranya dahi berkerut, tindakan agresif, menyendiri, ceroboh, melamun, menyalahkan orang lain, tertawa dengan nada tinggi dan gelisah, jalan mondar-mandir, dan mengalami perubahan perilaku sosial (Barseli et al., 2017).

3. Aspek Emosi

Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala atau dampak secara emosional ditandai dengan gelisah,

cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik yang dihadapi serta merasa tidak mampu melaksanakan tuntutan akademik dan mengalami penurunan harga diri (Barseli et al., 2017).

4. Aspek Kognitif

Respon yang berkaitan dengan gangguan pada sistem kognitif yang berupa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, daya ingat menurun, sulit membuat keputusan, sering melamun, dan pikiran kacau (Hardjana, 2002).

2.3.5 Jenis-jenis Stres

Middlebrooks dan Audage (dalam Hendriani, 2018) menyebutkan adanya tiga tipe stres, yaitu:

a. Stres Positif

Stres positif dihasilkan dari pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang terjadi dalam waktu yang singkat. Tipe ini menimbulkan perubahan fisiologis yang bersifat minor/ringan. Stres positif merupakan stres yang dikategorikan normal. *Coping* yang dilakukan merupakan bagian dari proses perkembangan individu.

b. Stres yang dapat ditoleransi

Stres yang dapat ditoleransi adalah pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang lebih intens dari stres positif, namun kemunculannya masih tergolong singkat. Stres ini pada umumnya relatif dapat diatasi. Akan tetapi pada banyak kasus, stres yang tidak kunjung teratasi akan dapat berlanjut ke tahap toksik dan dapat menyebabkan

munculnya dampak negatif yang berlangsung lama terhadap kesehatan individu.

c. Stres Toksik

Stres toksik dihasilkan oleh pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang intens, bertahan dalam jangka waktu lama, bahkan hingga bertahun-tahun. Dibandingkan dengan dua tipe yang lain, stres toksik adalah yang paling sulit untuk diatasi.

2.3.6 Klasifikasi Tingkat Stres

Priyoto (2014) mengklasifikasikan stres menjadi tiga tingkatan, diantaranya:

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi setiap siswa secara teratur, seperti kemacetan saat berangkat sekolah, teguran/kritikan dari guru, dan sering tidur. Situasi ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam yang membuat individu lebih waspada dan mencari cara bagaimana mencegah kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi akibat dari munculnya stres. Stres ringan biasanya tidak disertai dengan timbulnya gejala fisiologis. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, dan perasaan tidak santai.

2. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Perselisihan dengan teman sebaya, anggota keluarga ada yang sakit merupakan penyebab stres. Ciri-ciri stres sedang dapat menyebabkan timbulnya gejala seperti : sakit perut, mules, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan.

3. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti tuntutan keras nilai akademik, kekerasan terhadap teman, kesulitan finansial keluarga yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, perceraian orangtua, dan mempunyai penyakit kronis. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, *negativistic*, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, perasaan takut meningkat.

2.3.7 Manajemen Stres Akademik

Smith dalam Riskha (2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Kaur (2019) mengidentifikasi strategi yang dapat membantu mahasiswa/siswa menghadapi stres akademik, yakni dengan cara:

1. Makan dengan baik
2. Berolahraga
3. Tidur dengan nyenyak di malam hari
4. Tidak menggunakan narkoba, alkohol, dan rokok
5. Tetapkan tujuan realistis untuk diri sendiri
6. Mempelajari tentang keterampilan manajemen stres seperti teknik relaksasi dan pemecahan masalah
7. Tidak menjadwalkan aktivitas yang berlebihan
8. Temukan waktu untuk bersantai
9. Membuat jadwal aktivitas
10. Hidup teratur
11. Bersikap optimis
12. Membangun ketahanan/resiliensi

Ketahanan ini disebut dengan resiliensi akademik yang diartikan dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dan berkembang pada hampir semua kesulitan yang mereka alami (Waxman et al dalam Bakir, 2019).

2.4 Konsep Resiliensi

2.4.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan (Hendriani, 2018). Grotberg (dalam Septiani & Fitria, 2016)

mengatakan resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Hardiani (2020) menyebutkan resiliensi adalah kemampuan atau keberhasilan individu dalam beradaptasi dan menghadapi kesulitan atau situasi yang tidak menyenangkan lalu menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman belajar

Dari yang sudah dipaparkan diatas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut kemudian bangkit dari keadaan tersebut sehingga menjadi lebih baik.

2.4.2 Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam meningkatkan kemungkinan untuk berhasil dalam pendidikan meskipun mereka mengalami kesulitan (Cassidy, 2016). Pendapat tersebut diperkuat oleh Martin & Marsh (2006) yang mendefinisikan resiliensi akademik kemampuan untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademis. Resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan individu untuk bangkit dari situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan (Hendriani, 2018). Segala rintangan dan tantangan yang dilewati mampu mengalahkan ketakutan, dan terus maju untuk berjuang demi meraih kesuksesan dalam akademik.

Dari pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu yang sedang belajar untuk meningkatkan keberhasilan dalam pembelajaran meskipun mengalami kesulitan. Resiliensi akademik terjadi ketika siswa menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik. Siswa yang resilien adalah siswa yang berhasil mengatasi berbagai macam resiko dalam studi dengan cara-cara yang adaptif, juga mampu menyeimbangkan antara pemenuhan tuntutan akademik dengan tuntutan sosialnya yang lain.

2.4.3 Dimensi Resiliensi Akademik

Cassidy (dalam Chasanah, 2019) menyebutkan dimensi resiliensi akademik adalah terdiri dari tiga kategori yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, *negative affect and emotional response*. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Ketekunan (*Perseverance*), adalah sebuah prediktor untuk mengakomodasi perilaku yang mencerminkan ketahanan seseorang dalam menghadapi proses kehidupan. Seseorang yang memiliki ketekunan adalah dia yang mampu untuk tetap berjuang meskipun menghadapi kesulitan, menerapkan kedisiplinan dalam diri, mampu mengontrol diri sendiri, ulet memiliki orientasi tujuan sehingga mampu membuat strategi yang efektif ketika menghadapi kesulitan.

2. Refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif (*Reflecting and adaptive help-seeking*), refleksi diri adalah faktor ketika seseorang menghadapi kesulitan, ketika mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya, kemudian mengakomodasi strategi yang efektif untuk menghadapinya maka besar peluang kesuksesan dalam menghadapi kesulitan akademik. Selain itu, Newman (dalam Cassidy, 2016) berpendapat bahwa faktor ini juga menghubungkan individu dengan lingkungan emosional yaitu dengan mencari bantuan untuk meningkatkan adaptabilitas seseorang dalam menghadapi kesulitan. Seseorang yang sadar akan kelebihan dan kekurangannya akan mengetahui bantuan apa yang dibutuhkan, siapa yang dapat membantunya, dan sejauh apa ia membutuhkan bantuan sebagai bentuk implementasi kemandirian.
3. Afek negatif dan respon emosional (*Negative affect and emotional response*), merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi negatif. Seseorang yang mengembangkan kemampuan untuk merespon suatu kondisi sulit dengan emosi yang positif akan menghasilkan output yang baik pula, karena ia tidak menyikapinya dengan respon negatif yang berpengaruh pada afek psikologis yang adaptif pula.

Sementara itu, Martin & Marsh (dalam Hendriani, 2018) menemukan bahwa dimensi resiliensi akademik terdiri dari *confidence*, *control*, *composure*, dan *commitment* yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. *Confidence (self-belief)*

Confidence (self-belief) adalah keyakinan dan kepercayaan siswa pada kemampuan mereka untuk memahami atau untuk melakukan pekerjaan sekolah dengan baik, menemui tantangan yang harus mereka hadapi, dan melakukan yang terbaik dengan kemampuan mereka.

2. *Control (a sense of control)*

Control adalah kemampuan siswa saat mereka yakin mengenai cara melakukan pekerjaan dengan baik. Dimensi ini tampak dari seberapa jauh kemampuan siswa untuk mengelola dan mengendalikan berbagai tuntutan atau tantangan yang datang dalam aktivitas belajarnya.

3. *Composure (low-anxiety)*

Composure mencakup dua bagian yaitu perasaan cemas dan khawatir. Merasa cemas adalah perasaan tidak mudah (*uneasy or sick*) yang dialami siswa ketika mereka memikirkan mengenai tugas sekolah, pekerjaan rumah, atau ujian sekolah. Khawatir adalah rasa takut siswa saat mereka tidak melakukan tugas sekolah, pekerjaan rumah atau ujian sekolah dengan baik. Siswa yang memiliki *low-anxiety* mampu mengontrol perasaan negatifnya, bekerja dengan tenang dan nyaman, serta tidak mudah terpengaruh oleh keadaan yang menekan.

4. *Commitment (persistence)*

Commitment atau *persistence* adalah kemampuan siswa untuk terus berusaha menyelesaikan jawaban atau untuk memahami sebuah masalah meskipun masalah tersebut sangat sulit dan penuh tantangan.

2.4.4 Klasifikasi Tingkat Resiliensi Akademik

Fazny (dalam Rahmadani, 2022) mengklasifikasikan resiliensi akademik menjadi tiga tingkatan, diantaranya:

1. Rendah

Individu/siswa yang memiliki resiliensi rendah adalah siswa yang kurang mampu dalam menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan adanya perubahan, tuntutan siswa, dan frustrasi yang terjadi dalam kehidupan. Selain itu mempunyai kepercayaan diri (*self efficacy*) yang sangat rendah. Suwarjo (2008) menemukan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi yang rendah tidak dapat menilai diri sendiri, mengatasi, dan meningkatkan atau mengubah dirinya dari tantangan yang mereka hadapi. Siswa dengan resiliensi rendah mempunyai arti bahwa siswa tersebut kurang memiliki kinerja belajar yang baik sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mengatasi semua tantangan dalam mencapai kesuksesan akademis. Siswa juga tidak mampu bertindak secara mandiri dalam memberikan respons terhadap lingkungan dan cenderung bergantung kepada orang lain dalam mencari bantuan.

2. Sedang

Pada tingkatan resiliensi akademiknya sedang, siswa akan menghadapi masalah yang tidak bersumber pada stresor, akan tetapi gejala yang telah diamati menjelaskan bahwa lebih dari sebagian aspek/gejala stres akademik. Karakteristik yang dimiliki oleh siswa dengan tingkatan resiliensi akademiknya sedang adalah memiliki kemampuan yang cukup tepat, efektif, dan positif namun terkadang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan juga kurang menguasai kemampuan dalam pemecahan masalah sehingga masih membutuhkan bantuan orang lain.

3. Tinggi

Pada tingkatan resiliensi akademik tinggi siswa dihadapkan pada beban belajar yang lebih berat. Hampir seluruh siswa mengalami gejala stres akademik yang sangat berpengaruh besar dalam menghambat kinerja atau mengganggu prestasi akademik maupun tugas rutin siswa. Ciri ciri siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi adalah mempunyai tingkat percaya diri (*self efficacy*) yang sangat tinggi yang diimplementasikan dalam sikap tidak mudah putus asa, rajin, serta tangguh dalam menghadapi berbagai hambatan yang dihadapi. Selain itu, siswa yang memiliki tingkatan resiliensi akademiknya tinggi mempunyai prinsip bahwa penderitaan dan kegagalan sebagai awal dari keberhasilan prestasi akademik maupun nonakademik, serta adanya keputusasaan sebagai kekuatan mereka

dalam mencapai tujuan mereka. Siswa dengan tingkatan resiliensi akademiknya yang tinggi memandang kegagalan sebagai batu loncatan dirinya untuk meningkatkan dan mampu mencapai impiannya. Resiliensi akademik yang tinggi menyebabkan siswa berperan aktif dan sangat antusias di kelas, memiliki kinerja lebih baik dalam mencapai nilai yang lebih tinggi, dan memiliki lebih sedikit masalah terkait sekolah,

2.4.5 Fungsi Resiliensi

Reivich dan Shatte (dalam Aprilandra, 2015) mengungkapkan bahwa individu dapat dan memerlukan resiliensi yang memiliki fungsi, yaitu :

a. Menanggulangi (*Overcoming*)

Resiliensi berguna untuk menanggulangi dan meminimalisir dampak yang terjadi akibat keadaan yang menyulitkan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif, menganalisa permasalahan dan mengontrol kemampuan sehingga individu tetap produktif meskipun ketika berada di bawah tekanan masalah.

b. Keteguhan (*Streering Through*)

Streering Through yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa individu dapat mengontrol lingkungan dan dapat dengan efektif menghadapi masalah yang timbul. Individu yang resilien menggunakan kemampuan yang ada di dalam dirinya dalam mengatasi permasalahan dan tidak membentuk persepsi bahwa masalah yang terjadi adalah sebuah beban bagi mereka.

c. Melambung Kembali (*Bouncing Back*)

Individu yang resilien memiliki dorongan untuk lebih cepat bangkit kembali dari keadaan sulit dan menunjukkan bahwa memiliki kepercayaan yang dalam akan kemampuan mereka dalam kehidupan di masa yang akan datang. Individu mampu mengontrol kehidupannya serta mengetahui dan memahami bagaimana cara untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain sebagai upaya untuk mengatasi pengalaman yang telah mereka rasakan.

d. Peningkatan Aspek Positif

Fungsi lain dari resiliensi adalah sebagai upaya untuk peningkatan kemampuan diri ke arah yang lebih positif. Hasil dari peningkatan-peningkatan tersebut adalah kemampuan individu untuk menaksir risiko, mengetahui makna dan tujuan hidupnya dan mampu mengenali diri mereka dengan baik.

2.4.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Reisnick et al (dalam Iqbal, 2011:27), mengemukakan terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu :

a. *Self-Esteem*

Memiliki self-esteem yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan.

b. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi, bagi mereka yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku sosial yang ada di sekelilingnya

memiliki support terdapat penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu tersebut.

c. Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah dialaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong setiap hamba. Aspek positif dari spiritualitas juga turut membantu individu dalam memulihkan perasaan control diri dalam situasi yang beresiko tinggi, dan membantu perkembangan adaptasi pada sebuah situasi saat sakit kronis atau tidak seimbang.

d. Emosi positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stres secara lebih efektif.

Sementara itu, Hendriani (2018) berpendapat terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, diantaranya :

a. Faktor Risiko

Kaplan (dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan faktor risiko sebagai “prediktor awal” dari sesuatu yang tidak diinginkan atau sesuatu

yang membuat orang semakin rentan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Rutter (dalam Hendriani, 2018), faktor risiko merupakan variabel yang mengarah langsung pada kondisi psikologis atau *maladjustment*. Faktor risiko merepresentasikan proses dan mekanisme yang mengarah pada akibat yang bersifat problematik. Faktor risiko merupakan segala sesuatu yang berpengaruh, yang turut menentukan kerentanan seseorang terhadap stres ketika berhadapan atau terpapar oleh *stressor*. Semakin rentan terhadap stres, semakin besar kemungkinan individu untuk memunculkan respons perilaku yang tidak adaptif, yang semakin membuatnya terjebak dalam tekanan yang berkepanjangan.

Berbagai macam situasi dapat diidentifikasi sebagai faktor risiko, yang muncul baik pada level individual, keluarga, komunitas maupun lingkungan yang lebih luas. Faktor risiko utama yang banyak disebutkan dalam berbagai literatur antara lain kehilangan pekerjaan, kemiskinan, perceraian, kematian, penyakit kronis dan kemandulan. Namun demikian, dalam konteks resiliensi pengidentifikasian situasi atau hal tertentu sebagai faktor risiko harus mempertimbangkan besarnya bahaya, hambatan, atau tekanan yang ditimbulkan dan dirasakan oleh individu yang bersangkutan (Kalil dan Luthar dalam Hendriani, 2018).

b. Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan hal potensial yang digunakan sebagai alat untuk merancang pencegahan dan penanggulangan berbagai

hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif (Kalil dan Luthar dalam Hendriani, 2018). Garmezy (dalam Hendriani, 2018) telah mengidentifikasi beberapa kategori dari faktor protektif tersebut, yaitu:

- 1) Berbagai atribut yang dimiliki individu seperti temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri dan inteligensi
- 2) Kualitas keluarga, antara lain kohesivitas, kehangatan, keterlibatan dan harapan keluarga
- 3) Keberadaan dan pemanfaatan sistem pendukung eksternal di luar keluarga.

Faktor risiko dipandang sebagai hal-hal yang bersifat memperlemah, yang membuat individu menjadi rentan untuk mengalami stres. Adapun faktor protektif merupakan faktor yang memperkuat, memberikan pengaruh positif bagi individu untuk mampu memunculkan strategi *coping* efektif terhadap stres yang dialami. Faktor-faktor ini dapat mendukung dalam hal perkembangan dan pembentukan resiliensi akademik pada individu. Baik faktor risiko maupun protektif dapat berasal dari diri individu, keluarga maupun lingkungan sosial yang lain.

2.5 Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut kemudian bangkit sehingga menjadi lebih baik. Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang ditentukan oleh beragam faktor, baik internal maupun eksternal yang relevan dalam kehidupan

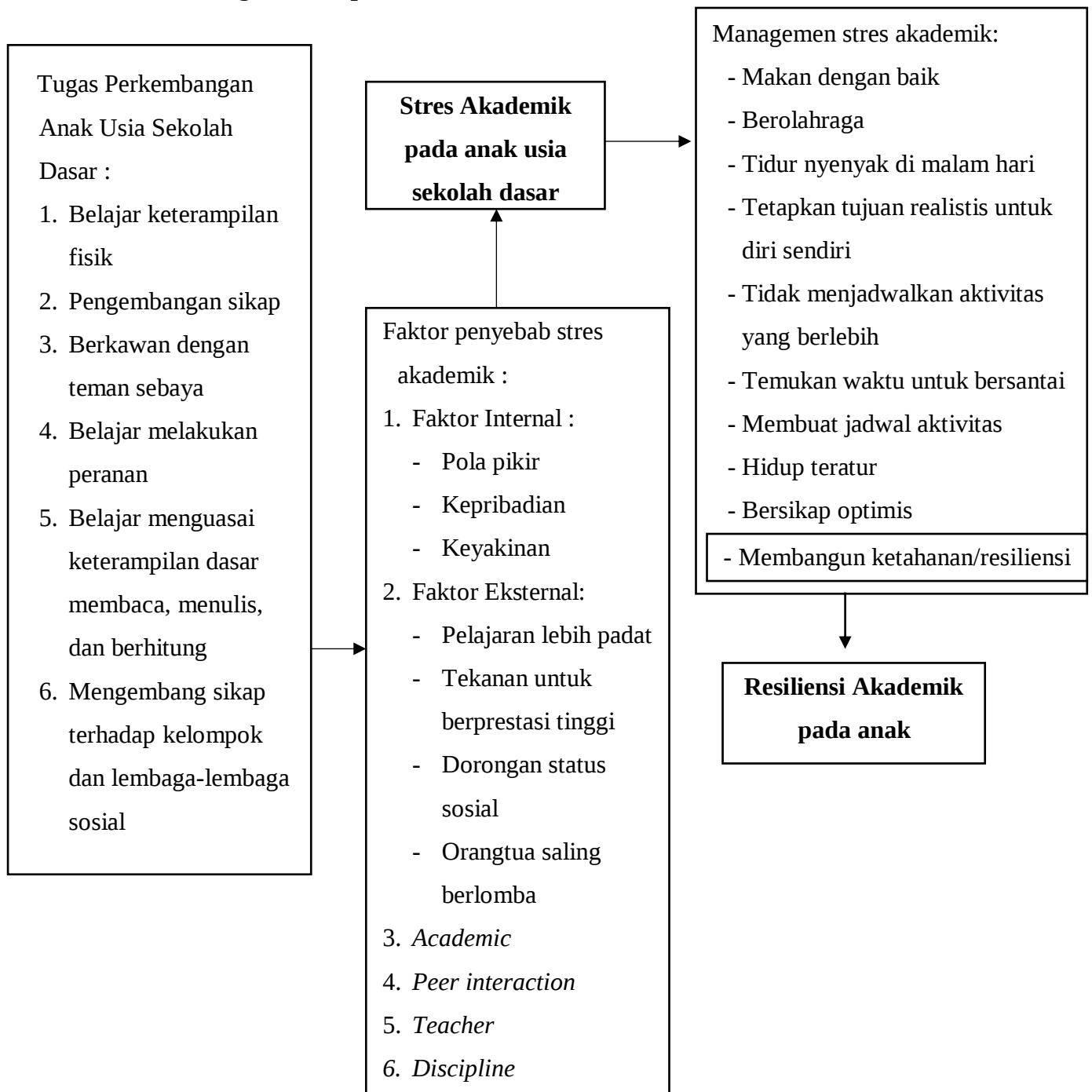
setiap individu, terhadap situasi sulit, mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan, atau saat individu berhadapan dengan *stressor* dan mengalami stres.

Stres merupakan kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seperti seorang siswa yang sedang menempuh pendidikan dihadapkan pada berbagai macam tekanan, harus menunjukkan akademik yang baik di sekolah. Stresor pada siswa di sekolah muncul ketika mereka menghadapi ujian, tugas, interaksi teman sebaya, hubungan guru dengan murid, dan manajemen waktu.

Siswa yang mengalami stress akademik memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi kondisi yang mereka alami. Ada yang memilih untuk menyerah dan terpuruk dalam kondisi dan keadaan yang mereka alami dan ada pula yang bertahan dengan situasi dan keadaan tersebut. Siswa yang mampu bangkit dari keadaannya tersebut disebut sebagai siswa yang resilien. Secara umum, resiliensi mengarah kepada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Semakin seseorang memiliki kualitas untuk bertahan dalam suatu situasi dengan baik maka akan semakin sulit baginya menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang menyulitkan sehingga individu tersebut pun tidak rentan untuk bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi, yang akhirnya membuatnya menjadi stres. Sehingga resiliensi merupakan salah satu faktor penting bagi individu yang mengalami stres. Rahayu & Djabbar (2019) pun berpendapat bahwa untuk mencapai keberhasilan akademik dapat diprediksi melalui resiliensi pada siswa.

Ditandai dengan peningkatan kemampuan diri ke arah yang lebih positif seperti berhasil naik kelas, dapat menyelesaikan tugas-tugas, dapat melewati ujian sekolah dengan lancar, dan mendapat hasil belajar yang baik.

2.6 Kerangka Konseptual



Sumber : Modifikasi dari Desmita (2017), Agrawal et al (2010),
 Martin & Marsh (2006), Barseli et al (2017), Kaur (2019), Havighurst (dalam
 Khaulani et al, 2019)