

KONTRIBUSI RESILIENSI DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 2 PADANG

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
FANY WARMAN TARI
NIM. 14006074

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018

PERSETUJUAN SKRIPSI

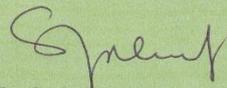
KONTRIBUSI RESILIENSI DALAM MENURUNKAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 2 PADANG

Nama : Fany Warman Tari
Nim/BP : 14006074/2014
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Agustus 2018

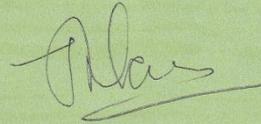
Disetujui Oleh

A.n Ketua Jurusan/Prodi,
Sekretaris,



Dr. Syahniar, M.Pd., Kons
NIP. 19601103 198503 2 001

Pembimbing



Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons
NIP. 19540603 198110 1 001

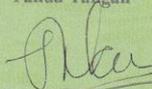
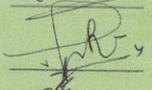
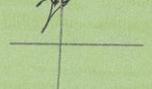
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Resiliensi dalam Menurunkan Stres Akademik
Siswa SMA Negeri 2 Padang
Nama : Fany Warman Tari
Nim/BP : 14006074/2014
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Agustus 2018

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons	1. 
2. Anggota	: Dr. Yarmis, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Zadrian Ardi, S.Pd, M.Pd., Kons	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fany Warman Tari
NIM/BP : 14006074/2014
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Kontribusi Resiliensi dalam Menurunkan Stres Akademik
Siswa SMA Negeri 2 Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 13 Agustus 2018
Saya yang menyatakan,



Fany Warman Tari
NIM.14006074

ABSTRAK

Fany Warman Tari. 2018. Kontribusi Resiliensi dalam menurunkan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 2 Padang. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi banyaknya siswa yang mengalami stres akademik. Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah/akademik. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi siswa mengalami stres akademik adalah resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan : (1) tingkat stres akademik siswa, (2) tingkat resiliensi siswa, dan (3) menguji kontribusi resiliensi dalam menurunkan stres akademik siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini 985 siswa SMA Negeri 2 Padang yang terdaftar pada tahun pelajaran 2018/2019 dan sampel sebanyak 284 siswa yang dipilih dengan *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan model skala *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *SPSS for window 20.00*.

Hasil penelitian ini menunjukkan secara umum bahwa: (1) stres akademik siswa berada pada kategori sedang (persentase rata-rata skor keseluruhan 41,9%), (2) resiliensi siswa berada pada kategori sedang (persentase rata-rata skor keseluruhan 35,9%), (3) dan kontribusi resiliensi dalam menurunkan stres akademik siswa sebesar 18,9%. Implikasi hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai analisis kebutuhan siswa untuk program pelayanan BK di SMA Negeri 2 Padang.

Kata Kunci: Stres Akademik, Resiliensi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia- Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Kontribusi Resiliensi dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa SMAN 2 Padang**”. Shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke arah yang lebih baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan halangan dan rintangan. Berkat kesabaran, ketekunan, bimbingan yang diperoleh dari dosen pembimbing, bantuan dari rekan-rekan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Indra Ibrahim, M.Si.,Kons sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi yang begitu berarti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Yarmis,M.Pd., Kons dan Bapak Zadrian Ardi, M.Pd.,Kons sebagai dosen penguji.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibu Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan WPKNS tentang BK dan motivasi kepada peneliti.
6. Bapak Ramadi selaku staf Administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP
7. Bapak Drs. Syamsul Bahri, M.Pd.I, selaku Kepala SMA N 2 Padang yang telah memberikan izin penelitian kepada peneliti
8. Guru BK SMA N 2 Padang yang telah membantu peneliti dalam memperoleh data dan keterangan yang diperlukan dalam penelitian ini

9. Kedua Orangtua Bapak Herman dan Ibu Warnida beserta adik Finta Dwita Sari dan seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Para sahabat yang senantiasa memberikan semangat dan bantuan serta masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Padang, Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Asumsi Penelitian	8
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Resiliensi	10
a. Pengertian Resiliensi.....	10
b. Karakteristik Resiliensi	11
c. Aspek-aspek Resiliensi	13
2. Stres Akademik	16
a. Pengertian Stres.....	16
b. Pengertian Stres Akademik.....	17
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik..	18
d. Gejala Stres Akademik.....	21
e. Sumber Stres Akademik.....	23
f. Cara Mengelola Stres	25
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Berpikir.....	27

D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Instrumen dan Pengembangannya	32
D. Prosedur Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
1. Deskripsi Data.....	45
a. Stres Akademik Siswa	45
b. Resiliensi Siswa	47
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
3. Pengujian Hipotesis.....	52
B. Pembahasan.....	55
1. Stres Akademik Siswa	55
2. Resiliensi Siswa	57
3. Kontribusi Resiliensi dalam terhadap Stres Akademik Siswa	60
4. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling.....	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR RUJUKAN	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	30
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3. Skor Pernyataan Stres Akademik.....	34
Tabel 4. Skor Pernyataan Resiliensi.....	33
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Resiliensi	35
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik	36
Tabel 7. Kriteria Pengolahan Deskriptif Hasil Penelitian.....	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Stres Akademik Siswa.....	45
Tabel 9. Deskripsi Rata-rata dan Persentase Stres akademik	46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Resiliensi Siswa.....	47
Tabel 11. Deskripsi Rata-rata dan Persentase Resiliensi	48
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 14. Hasil Uji Korelasi & Kontribusi Resiliensi dengan Stres Akademik Siswa	52
Tabel 15. Hasil Uji Signifikansi.....	53
Tabel 16. Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	27
Gambar 2. Chart Uji Normalitas	50
Gambar 3. Histogram Uji Normalitas	50
Gambar 4. Kurva Uji Linearitas	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Penelitian	74
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Relibialitas Uji Coba Instrumen Penelitian	76
Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	83
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	85
Lampiran 5. Tabulasi Data Stres Akademik	92
Lampiran 6. Tabulasi Data Resiliensi	108
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	123
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas	124
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	127
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	128
Lampiran 11. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	130

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik. Fungsi pendidikan sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang No.20 tahun 2003 Bab II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Fungsi pendidikan tersebut dapat dicapai melalui pendidikan formal dan pendidikan informal. Salah satu pendidikan dengan jalur formal adalah sekolah. Sekolah sebagai suatu lembaga formal yang sengaja dirancang untuk melaksanakan berbagai kegiatan pendidikan mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Salah satu lembaga tersebut adalah Sekolah Menengah Atas (SMA)

Sekolah Menengah Atas (SMA) mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Prioritas utama bagi siswa di SMA yang rata-rata berusia antara 15-17 tahun, adalah menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain (Papalia, dkk., 2008).

Menurut Desmita (2011: 288) sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, di sisi lain beberapa sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik. Bahkan menurut Fimian dan Cross dalam (Desmita, 2011 : 288) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal itu disebabkan karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Di sekolah anak merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal satu sama lain, dan peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap. Peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat kecil yang bernama sekolah ini tak jarang menimbulkan perasaan stres dalam diri anak.

Hal itu diperkuat oleh Rainham dalam (Desmita, 2011: 289) yang memberikan gambaran bahwa masa sekolah menengah memiliki pengalaman berharga bagi remaja, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Peserta didik dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas penyelesaian tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi, dan kehidupan sosial.

Menurut Misra dan Mc Kean (2000) siswa banyak dipengaruhi oleh keinginan- keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan

belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya. Beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Situasi dilematis antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Tekanan-tekanan itu oleh Lazarus & Folkman (1984) disebut dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan. Menurut Cloninger (dalam Triantoro dan Nofrans, 2012:28) stres adalah suatu keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Carveth (Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Menurut Fincham dan Rodhes (dalam Ita Irawati, 2010:4) mengatakan bahwa stres adalah hasil dari kurang atau tidak adanya kecocokan antara individu (kepribadian, bakatnya, dan kecakapannya) dengan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan secara efektif.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian Taufik dan Irdil (2013), tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8 %. Sementara itu 13,2 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Temuan penelitian Mufadal Barseli (2014) mengungkapkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 41%. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa banyak siswa SMAN di Kota Padang mengalami stres akademik.

Selain itu, berdasarkan penelitian Uly Gusniati (dalam Desmita, 2011: 280) di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres akademik yang dialami siswa di sekolah, disebabkan oleh siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian semester, ketakutan mendapatkan nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, lelah dan bosan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Setiap siswa memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi stresor yang ada. Individu yang mampu bertahan tentunya mempunyai sikap dalam menghadapi stres sehingga setiap siswa harus bisa menjadi resilien, yaitu dapat beradaptasi, mampu untuk bertahan, dan bangkit. Menurut Desmita (2011: 304) salah satu upaya untuk menanggulangi stres akademik siswa adalah dengan mengembangkan resiliensi siswa. Sebab, resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki peserta didik yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Untuk mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menimbulkan stres, depresi dan kecemasan maka setiap siswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, mampu untuk bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya karena sebenarnya setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh (resilien) secara alami (Corner dalam Melisa, 2009).

Menurut Zdrojewski (2008) siswa yang mampu menghadapi berbagai permasalahan atau stresor yang ada, mereka mampu beradaptasi secara positif terhadap berbagai kondisi-kondisi yang menekan, sehingga siswa tetap dapat berprestasi secara akademik, menyelesaikan studi tepat waktu, dan mempunyai hubungan sosial yang baik. Individu yang mengalami berbagai permasalahan dan kekacauan karena stres kemudian menggunakan kekuatan personal untuk tumbuh lebih kuat dan berfungsi secara lebih baik dianggap sebagai individu yang resilien.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang siswa di SMAN 2 Padang pada tanggal 6 Februari 2018, terungkap bahwa sebanyak 8 orang siswa mengalami stres yang bersumber dari sekolah diantaranya cemas dalam menentukan pendidikan lanjutan, persoalan dengan teman sebaya, cemas menghadapi ujian, tuntutan tugas yang terlalu banyak ditambah dengan les tambahan membuat siswa tidak bisa memanajemen waktunya.

Disamping itu, berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 9 Maret 2018 dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di ruang BK SMAN 2 Padang terungkap bahwa beberapa siswa mendapatkan tekanan akademik dikarenakan beban tugas yang diberikan guru. Selain itu, ada beberapa siswa yang kurang bisa mengelola emosinya, ada juga beberapa siswa yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik dengan teman sebayanya.

Berdasarkan observasi penulis dari tanggal 6 Februari 2018 sampai 30 Maret 2018, terlihat bahwa siswa menunjukkan gejala stres dilihat dari gejala fisiologis, seperti tangan berkeringat dan kelelahan. Gejala emosional seperti

gelisah dan mudah marah. Gejala kognitif seperti susah berkonsentrasi, pikiran kacau. Selain itu terdapat juga siswa yang membolos keluar kelas menghindari pelajaran disekolah.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Kontribusi Resiliensi dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA N 2 Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa merasa sulit mengerjakan tugas. Hal tersebut terjadi karena beberapa guru mata pelajaran memberikan tugas yang cukup banyak sementara batasan waktu pengumpulan tergolong singkat sehingga tugas tersebut dirasakan sebagai beban tersendiri bagi siswa dan memunculkan stres pada siswa.
2. Siswa cemas menghadapi ujian
3. Siswa beranggapan bahwa belajar di sekolah merupakan suatu proses yang berat yang tidak menyenangkan sehingga siswa menjadi stres dan tertekan
4. Siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan guru dan teman yang baru
5. Siswa sulit mengatur emosinya saat berada dalam situasi di bawah tekanan
6. Siswa kurang bisa berkomunikasi dengan baik dengan teman sebaya.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang diteliti, maka penelitian mencakup:

1. Tingkat resiliensi siswa
2. Tingkat stres akademik siswa
3. Seberapa besar resiliensi berkontribusi dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana kontribusi resiliensi dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang ?”

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut :

1. Resiliensi dapat ditingkatkan.
2. Resiliensi berpengaruh terhadap stres akademik siswa

F. Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi resiliensi dalam menurunkan stres akademik siswa SMAN 2 Padang.

Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan tingkat resiliensi siswa
2. Mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa
3. Menguji kontribusi resiliensi dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang ingin diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Penulis, dalam rangka menambah wawasan, pengetahuan untuk membangun resiliensi terhadap diri siswa sehingga bisa menurunkan tingkat stres akademik siswa
- b. Kepala SMAN 2 Padang, dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam membuat keputusan terutama yang berkaitan dengan pelaksanaan program BK
- c. Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor SMAN 2 Padang, dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan bahan kajian dalam merancang program BK dalam rangka mengembangkan resiliensi siswa.
- d. Peneliti lain, sebagai masukan untuk penelitian lanjutan
- e. Siswa agar dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya sehingga memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.