Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 115-128

Optimisme dan resiliensi akademik pada siswa sekolah menengah atas

Nabila Laila Nur Aini
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Suhadianto
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Karolin Rista
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
E-mail: nabilalaila19823@gmail.com

Abstract

Dynamic academic challenges in contemporary educational settings require students to be able to adapt, persist, and recover when facing pressure and difficulties in the learning process. Optimism is considered an important internal factor that contributes to strengthening students' resilience. This study was designed to examine the relationship between optimism and academic resilience among senior high school (SMA) students using a quantitative correlational approach. This study employed a quantitative approach using a correlational method, aiming to examine the relationship between optimism and academic resilience among high school students. The study sample consisted of 195 high school students selected through purposive sampling. The measurement instruments in this study used an optimism scale developed by the researcher based on Seligman's (2006) theory, with a Cronbach's Alpha value of 0.922, and an academic resilience scale developed by the researcher based on Cassidy's (2016) theory, with a Cronbach's Alpha value of 0.872. The data obtained were then analyzed using the product-moment correlation technique. The results indicated a significant positive relationship between optimism and academic resilience ($r = 0.668$, $p = 0.000$, $p < 0.05$). These findings suggest that higher levels of optimism are associated with higher levels of academic resilience. Therefore, strengthening students' optimism is essential as an effort to enhance academic resilience in coping with academic demands during the learning process.
Keywords: *academic resilience; optimism; high school students*

Abstrak

Tantangan akademik yang dinamis dalam dunia pendidikan mengharuskan siswa untuk mampu beradaptasi, gigih, dan bangkit kembali saat menghadapi tekanan dan kesulitan dalam proses belajar. Optimisme diyakini berperan menjadi salah satu faktor internal dalam meningkatkan ketahanan diri siswa. Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel optimisme dan variabel resiliensi akademik pada siswa SMA. Subjek penelitian sebanyak 195 siswa SMA yang diambil melalui teknik purposive sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala optimisme yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori Seligman (2006) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,922 dan skala resiliensi akademik yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori Cassidy (2016) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik diperoleh hasil sebesar $r = 0,668$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme, semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki. Penguatan optimisme pada siswa penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan resiliensi akademik dalam menghadapi tuntutan akademik selama proses pembelajaran di sekolah.
Kata kunci: *resiliensi akademik; optimisme; siswa SMA*

Pendahuluan

Perkembangan sistem pendidikan di Indonesia menuntut siswa tidak hanya mencapai prestasi akademik, tetapi juga memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses pembelajaran. Tuntutan tersebut menjadi semakin kompleks pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), ketika siswa dihadapkan pada peningkatan beban belajar, sistem evaluasi yang kompetitif, penjurusan, persiapan kelulusan, serta transisi menuju pendidikan tinggi. Kondisi ini menjadikan tekanan akademik sebagai pengalaman yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa SMA. Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan akademik berpotensi dapat menganggu kesejahteraan psikologis dan siswa menjadi tidak mampu menghadapi tuntutan akademik (Susanto, 2025)

Tidak semua siswa siap menghadapi tantangan akademik yang terjadi di era digitalisasi yang memberikan informasi pendidikan secara lebih cepat dan mudah. Ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tekanan akademik menunjukkan bahwa siswa belum mampu bertahan dalam menghadapi tekanan yang akan terjadi dikemudian hari. Ketidakmampuan siswa untuk bangkit dari kesulitan, mempertahankan usaha, dan beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinamis menunjukkan rendahnya ketahanan diri pada siswa. Diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi situasi yang buruk serta penuh tekanan dikenal sebagai resiliensi (Siburian & Siburian, 2023).

Kemampuan siswa dalam mempertahankan keberhasilan belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan dan tekanan akademik dikenal sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik dipahami sebagai adaptasi dari konstruk resiliensi dalam ranah pendidikan yang memungkinkan individu meningkatkan peluang keberhasilan akademik di tengah kesulitan (Cassidy, 2016). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dengan adanya resiliensi akademik yang dimiliki oleh siswa mampu menjaga siswa untuk tetap mencapai keberhasilan dalam bidang akademik meskipun menghadapi kegagalan dan berbagai situasi yang sulit (Lin, et al., 2024). Siswa yang memiliki resiliensi akademik akan dapat menjalani proses belajar dengan lebih stabil, mampu mempertahankan motivasi meskipun berada dalam situasi penuh tekanan, serta tetap fokus pada pencapaian tujuan akademik meskipun menghadapi hambatan.

Resiliensi akademik menjadi semakin relevan seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik, termasuk penerapan Tes Kemampuan Akademik (TKA) dan kecemasan terkait masa depan pendidikan serta karier. Beragam tuntutan lain yang dihadapi siswa, seperti proses penjurusan, persiapan kelulusan, serta kecemasan terhadap masa depan pendidikan dan karier, menjadikan resiliensi akademik sebagai kemampuan penting untuk mempertahankan fungsi diri, beradaptasi, dan menghadapi tekanan secara optimal. Siswa juga pasti dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan, seperti beban tugas, evaluasi belajar, serta tuntutan pencapaian prestasi.

Beda halnya dengan siswa memiliki resiliensi akademik yang belum optimal cenderung mengalami berbagai dampak negatif, seperti mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar, enggan bertanya atau meninjau kembali hasil belajar kepada guru, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, penurunan motivasi dan konsentrasi belajar, rendahnya kemampuan berpikir reflektif dan pemecahan masalah, serta meningkatnya kerentanan terhadap kecemasan, perasaan putus asa, sikap pesimis, perilaku impulsif, dan lemahnya kemampuan pengaturan diri serta pengambilan keputusan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik, sehingga berdampak pada penurunan performa dan keterlibatan akademik siswa (Ramadhani, dkk., 2023; Dewi, dkk., 2023; Septianmar, dkk., 2022; Mariana, dkk., 2022; Balqis, dkk., 2025). Adanya dampak negatif yang akan dirasakan oleh siswa dapat ditanggulangi dengan mengetahui faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi akademik siswa.

Optimisme dapat dikatakan sebagai salah satu faktor internal yang diyakini memiliki hubungan dalam pembentuk resiliensi akademik siswa (Cassidy, 2016). Optimisme sebagai cara seseorang memandang dan menafsirkan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Seligman, 2006). Pola pikir yang memberikan pemaknaan positif yang membantu siswa menangani tantangan-tantangan yang muncul selama proses belajar dengan lebih terlibat dalam membentuk ketahanan diri. Pola pikir tersebut mendorong siswa untuk mengambil tindakan yang diperlukan guna memperbaiki kesalahan dan mencapai hasil yang diinginkan (Mahesa & Priyatama, 2025). Seseorang yang optimis biasanya melihat dirinya sebagai orang yang berharga dan mampu menghadapi tantangan dengan harapan positif, sementara seseorang yang pesimistis cenderung merasa putus asa dan mudah menyerah ketika dihadapkan pada kegagalan.

Pendidikan memandang optimisme sebagai faktor penting karena memungkinkan siswa tetap memiliki pemikiran positif ketika menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian. Optimisme dapat diartikan sebagai sesuatu yang sangat bermanfaat ketika siswa mampu menerima feedback atau umpan balik dengan menganalisis dan memanfaatkan umpan balik tersebut untuk mempertahankan ketahanan diri menjadi lebih baik. Keberadaan optimisme membantu siswa memaknai tantangan akademik sebagai sesuatu yang dapat dihadapi dan diatasi, sehingga menumbuhkan keyakinan diri untuk terus berupaya mencapai tujuan yang berdampak positif pada kehidupan siswa di masa depan (Nuzuliya, 2021).

Karakteristik optimisme dan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat terlihat dari kemampuan siswa menampilkan perilaku belajar yang adaptif, seperti perencanaan strategi belajar, pemanfaatan dukungan guru dan teman sebaya, serta kemampuan merefleksikan kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Siswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri dan masa depannya cenderung merespons tekanan akademik secara konstruktif, sehingga lebih mampu mempertahankan resiliensi akademik. Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan resiliensi akademik (Nuzuliya, 2021; Rikumahu & Rahayu, 2022; Monata, dkk., 2022; Mahirah & Herdajani, 2025). Fokus penelitian

sebelumnya mencakup resiliensi akademik yang dikaitkan dengan optimisme dan satu variabel tambahan.

Penelitian ini berusaha mengisi celah tersebut dengan menyediakan bukti empiris mengenai hubungan optimisme dengan resiliensi akademik di situasi pendidikan yang dinamis, khususnya jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara spesifik tanpa variabel tambahan selain optimisme dalam memperkuat resiliensi akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya studi mengenai optimisme dan resiliensi akademik pada lingkup pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), sekaligus menjadi dasar untuk merancang program pengembangan dalam menumbuhkan optimisme dan meningkatkan resiliensi akademik siswa sebagai modal penting siswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), dengan menekankan perhitungan dan analisis secara statistik antarvariabel.

Subjek

Subjek yang menjadi partisipan dalam penelitian ini yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 21 Surabaya dengan jumlah 195 yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tingkat kelas X dan XI. Pengumpulan data dilakukan secara daring dalam bentuk google form yang disebarkan menggunakan poster melalui bantuan Wakil Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling (BK) yang dikirim pada grup kelas X-XI di SMA Negeri 21 Surabaya.

Instrumen Penelitian

Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala resiliensi akademik dan skala optimisme. Skala resiliensi akademik yang dirancang sendiri dan bersumber pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2016), terdiri dari 20 butir yang valid dan menggunakan model skala likert lima pilihan jawaban. Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai *corrected item–total correlation* yang berada pada kisaran 0,305 hingga 0,682, sehingga memenuhi kriteria validitas ≥ 0,30. Pengujian reliabilitas yang dilakukan pada skala resiliensi akademik menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,872, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Pembuatan skala optimisme juga dirancang sendiri dan bersumber pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2006) terdiri dari 12 butir yang valid dengan model skala likert lima pilihan jawaban dengan nilai *corrected item–total correlation* pada instrumen ini berada dalam

rentang 0,456 hingga 0,790, sehingga seluruh butir memenuhi kriteria validitas ≥ 0,30. Nilai Alpha Cronbach sebesar 0,922 pada hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Teknik analisis data

Sebelum analisis data dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik meliputi uji normalitas kolmogriv-smirnov dan uji linearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi menggunakan statistik parametrik. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* yang merupakan salah satu uji statistik parametrik dengan bantuan program SPSS *(Statistical Package for Social Sciences) Version* 26 untuk menguji hubungan optimisme dan resiliensi akademik pada siswa SMA.

Hasil

Data demografi partisipan

Tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 195 siswa SMA Negeri 21 Surabaya. Ditinjau dari jenis kelamin, partisipan Perempuan berjumlah 143 siswa (73,3%), sedangkan partisipan laki-laki sebanyak 52 siswa (26,7%). Dari data demografi berdasarkan usia diketahui terdapat 45 siswa dengan persentase 23,1% berusia 15 tahun, 93 siswa dengan persentase 47,7% berusia 16 tahun, 44 siswa dengan persentase 22,6% berusia 17 tahun, dan 13 siswa dengan persentase 6,7% berusia 18 tahun. Dapat disimpulkan bahwa partisipan siswa penelitian ini paling banyak berusia 16 Tahun.

Dari segi tingkat kelas, terdapat 116 siswa dengan persentase 59,5% pada tingkat kelas X dan 79 siswa dengan persentase 40,5% pada tingkat kelas XI. Data partisipan berdasarkan tingkat kelas memperlihatkan bahwa jumlah siswa pada tingkat kelas X lebih banyak dibandingkan siswa pada tingkat kelas XI. Data demografis partisipan berdasarkan perspektif siswa terkait adanya pengalaman hambatan belajar, diketahui terdapat 23 siswa dengan persentase 11,8% yang merasa tidak mengalami hambatan belajar sedangkan 172 siswa dengan persentase 88,2% yang lain pernah mengalami hambatan belajar (88,2%). Dominasi partisipan yang pernah mengalami hambatan belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA merasakan adanya berbagai tantangan dalam proses pembelajaran, baik akademik maupun non-akademik.

Tabel 1

Data Demografi Partisipan Ditinjau dari Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Partisipan	Persentase
1	Laki-Laki	52	26,7%
2	Perempuan	143	73,3%
	Total	**195**	**100%**

Tabel 2

Data Demografi Partisipan Ditinjau dari Usia

No.	Usia	Jumlah Partisipan	Persentase
1	15 Tahun	45	23,1%
2	16 Tahun	93	47,7%
3	17 Tahun	44	22,6%
4	18 Tahun	13	6,7%
	Total	**195**	**100%**

Tabel 3

Data Demografis Partisipan Ditinjau dari Tingkat Kelas

No.	Tingkat Kelas	Jumlah Partisipan	Persentase
1	X	116	59,5%
2	XI	79	40,5%
	Total	**195**	**100%**

Tabel 4

Data Demografis Partisipan Ditinjau dari Perspektif

No.	Pernahkah Mengalami Hambatan Belajar?	Jumlah Partisipan	Persentase
1	Ya	172	88,2%
2	Tidak	23	11,8%
	Total	**195**	**100%**

Uji Deskriptif

Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik

Pada analisis deskriptif skala resiliensi akademik diperoleh informasi bahwa skor resiliensi akademik siswa memiliki nilai minimum sebesar 20 dan nilai maksimum sebesar 100 dengan rata-rata yang diperoleh sebesar 60 dan Standar Deviasi (SD) sebesar 13,33. Berdasarkan hal tersebut, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa secara umum berada pada kategori sedang. Ditinjau dari pengelompokkan skor pada skala resiliensi akademik, diketahui bahwa sebanyak 60 siswa (30,8%) termasuk dalam kategori siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi. Selanjutnya, mayoritas siswa berada pada kategori resiliensi akademik sedang sebanyak 133 siswa (68,2%) dan siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah berjumlah 2 siswa atau sebesar 1%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dalam penelitian ini masih perlu meningkatkan resiliensi akademiknya agar resiliensi akademik meningkat dan memberikan kontribusi yang baik terhadap perilaku siswa dalam menghadapi tantangan akademik yang lebih tinggi di dunia pendidikan selanjutnya.

Tabel 5

Kategorisasi Skala Resiliensi Akademik

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
>73	Tinggi	60	30,8%
46-73	Sedang	133	68,2%
<46	Rendah	2	1%

Kategorisasi Skor Optimisme

Pada analisis deskriptif skala optimisme diperoleh informasi bahwa skor optimisme siswa memiliki nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 60 dengan rata-rata yang diperoleh sebesar 36 dan Standar Deviasi (SD) sebesar 8. Berdasarkan hal tersebut, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat optimisme siswa secara umum berada pada kategori sedang. Ditinjau dari pengelompokkan skor pada skala optimisme, diketahui bahwa sebanyak 35 siswa (17,9%) termasuk dalam kategori siswa yang memiliki optimisme tinggi. Selanjutnya, mayoritas siswa berada pada kategori optimisme sedang sebanyak 159 siswa (81,5%) dan siswa yang memiliki optimisme rendah sebanyak 1 siswa dengan persentase 0,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori optimisme sedang, sedangkan kategori rendah hanya ditemukan pada sejumlah kecil siswa yang mengindikasikan bahwa siswa masih memiliki harapan dan keyakinan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi serta tantangan akademik. Kondisi tersebut memungkinkan siswa untuk mengembangkan optimisme yang lebih kuat sehingga mampu mempertahankan resiliensi akademik serta terus berupaya mencapai tujuan akademiknya.

Tabel 6

Kategorisasi Skala Optimisme

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
>43	Tinggi	35	17,9%
28-43	Sedang	159	81,5%
<27	Rendah	1	0,5%

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 7 yang menunjukkan nilai signifikansi p = 0,090 > 0,05 yang memiliki arti bahwa sebaran pada variabel Resiliensi Akademik melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* memiliki data yang berdistribusi normal, sehingga memenuhi uji asumsi normalitas.

Tabel 7
Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov*			
	Statistic	**df**	**Sig.**	**Keterangan**
Resiliensi Akademik	0.059	195	0.090	Normal (> 0,05)

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas hubungan antara optimisme dengan resiliensi Akademik menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000 (p ≤ 0,05) yang mengindikasikan adanya hubungan yang linear antara variabel optimisme dengan resiliensi akademik. Tabel hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F *Linearity*	Sig.	Keterangan
Optimisme – Resiliensi Akademik	150.152	0.000	Linear

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini ditunjukkan pada hasil uji hipotesis menggunakan metode korelasi *product moment* diperoleh skor korelasi sebesar 0.668 dengan signifikansi p = 0.000 < 0,05. Artinya, semakin tinggi optimisme yang dimiliki siswa, semakin tinggi juga resiliensi akademik siswa selama proses pembelajaran. Hasil perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa optimisme berkontribusi sebesar 44,6% terhadap variabel resiliensi akademik dan sisanya 45,4% adanya kontribusi diluar variabel optimisme, seperti dukungan sosial, efikasi diri, keterlibatan akademik, dan prestasi akademik sebelumnya.

Tabel 9
Hasil Uji Hipotesis

rxy	P	Keterangan
0,668	0,000	Sangat Signifikan (p < 0,05)

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki siswa untuk bertahan dan bangkit dari tekanan serta kesulitan akademik yang terjadi. Sebaliknya, siswa dengan tingkat optimisme yang rendah

akan memiliki resiliensi akademik yang rendah, sehingga lebih rentan mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan belajar.

Hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik dapat dijelaskan melalui teori *explanatory style* yang dikemukakan oleh Seligman (2006). Siswa yang optimis cenderung memaknai kegagalan sebagai peristiwa yang bersifat sementara (*permanence*), sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan akademik. Pandangan siswa terhadap kesulitan sebagai kondisi yang dapat diatasi berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik untuk tetap berusaha serta mengurangi kecenderungan memandang kegagalan sebagai akhir dari proses belajar. Optimisme membuat siswa memandang peristiwa negatif sebagai kondisi yang terbatas pada aspek tertentu dalam kehidupan akademik (pervasiveness), sedangkan peristiwa positif dianggap memiliki dampak yang lebih menyeluruh. Pola pemaknaan ini membantu siswa menjaga pandangan positif terhadap kemampuan diri meskipun mengalami kegagalan pada situasi tertentu.

Aspek lain dalam optimisme, yaitu *personalization*, juga berperan penting dalam pembentukan resiliensi akademik. Siswa yang optimis cenderung mengaitkan keberhasilan akademik dengan faktor internal, seperti usaha dan kemampuan diri, bukan semata-mata faktor eksternal. Cara pandang ini mendorong munculnya rasa tanggung jawab, efikasi diri, dan motivasi untuk terus melakukan perbaikan. Ketika menghadapi kegagalan, siswa tidak serta-merta menyalahkan diri secara berlebihan, tetapi memandangnya sebagai kesempatan untuk memperbaiki strategi belajar. Optimisme memiliki peran sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan siswa dalam menghadapi dan bangkit kembali pada berbagai tuntutan akademik yang terjadi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016), yang mencakup aspek ketekunan (*perseverance*), refleksi diri dan pencarian bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta pengelolaan respons emosional negatif (*negative affect and emotional response*). Optimisme berperan dalam memperkuat ketiga aspek tersebut. Siswa yang optimis cenderung lebih tekun dalam menghadapi kesulitan belajar, mampu melakukan refleksi terhadap strategi yang digunakan, serta lebih terbuka dalam mencari bantuan dari lingkungan sosial. Pandangan positif terhadap masa depan membantu siswa mengelola emosi negatif, seperti kecemasan atau keputusasaan, sehingga tekanan akademik tidak menghambat proses belajar secara berkelanjutan.

Secara lebih spesifik, aspek *permanence* dalam optimisme berkaitan erat dengan ketekunan siswa dalam menghadapi hambatan akademik. Siswa yang memandang kegagalan sebagai kondisi sementara tidak menganggap kesulitan sebagai hambatan yang menetap, sehingga tetap mempertahankan usaha yang konsisten dan disiplin. Aspek *pervasiveness* mendorong siswa untuk membatasi dampak peristiwa negatif, sehingga siswa lebih mampu mengevaluasi diri dan mengembangkan respons yang adaptif terhadap kesulitan belajar. Keyakinan bahwa keberhasilan merupakan hasil dari usaha pribadi sebagai bagian dari aspek *personalization* membantu siswa mengelola emosi negatif secara lebih konstruktif, sekaligus memperkuat optimisme dan resiliensi akademik.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa optimisme berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa menghadapi tekanan dan kegagalan akademik secara lebih positif dan konstruktif (Nuzuliya, 2021; Rikumahu & Rahayu, 2022; Monata dkk., 2022; Mahirah & Herdajani, 2025). Hwang dan Kim (2023) juga menemukan bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik, di mana siswa yang optimis menunjukkan resiliensi akademik yang lebih tinggi serta pola penjelasan yang lebih adaptif terhadap kesulitan akademik sehingga mampu mengatasinya.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel optimisme maupun resiliensi akademik. Resiliensi akademik yang lebih baik umumnya ditemukan pada siswa dengan tingkat optimisme yang tinggi, terutama ketika menghadapi tantangan akademik, tuntutan tugas, dan hambatan belajar. Siswa yang memiliki tingkat optimisme sedang tetap mampu menunjukkan resiliensi akademik yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan hambatan belajar. Siswa dengan tingkat optimisme yang sedang-tinggi tampak mampu memaknai peristiwa negatif sebagai kondisi sementara yang dapat diubah, memandang dampak dari kegagalan secara spesifik dan tidak berdampak *universal*, serta mengaitkan keberhasilan dengan kemampuan dirinya, yang pada akhirnya mendukung resiliensi akademik siswa dalam proses pencapaian tujuan akademik.

Berdasarkan hasil sumbangan efektif, optimisme memberikan kontribusi cukup besar yaitu 44,6% pada resiliensi akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme merupakan faktor penting dalam pembentukan ketahanan akademik, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut berperan. Faktor-faktor tersebut antara lain dukungan sosial, efikasi diri, motivasi belajar, dan keterlibatan akademik. Dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya dalam menciptakan rasa aman secara emosional dan akademik, sehingga membantu siswa untuk beradaptasi dan bangkit dari pengalaman kegagalan (Martin & Marsh, 2008; Murray, 2018). Efikasi diri dan motivasi juga berperan dalam menjaga keberlanjutan usaha siswa dalam menghadapi tuntutan belajar (Martin, 2013; Cassidy, 2015).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cara siswa memaknai dan menjelaskan hambatan akademik berhubungan erat dengan kemampuan siswa untuk bertahan dan menyesuaikan diri selama proses pembelajaran. Optimisme membantu siswa mempertahankan keyakinan bahwa kesulitan akademik dapat diatasi, sehingga mendorong munculnya resiliensi akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan optimisme dalam konteks pendidikan, tidak hanya untuk mendukung pencapaian akademik, tetapi juga untuk membangun ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan yang semakin kompleks.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), dapat

disimpukan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara dua variabel pada penelitian ini. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik siswa. Optimisme menjadi salah satu kemampuan dalam diri siswa yang berperan penting yang memungkinkan siswa menjelaskan peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya dengan lebih baik meskipun mengalami hambatan belajar.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori resiliensi akademik yang mencakup tiga aspek utama, yaitu *perseverance, reflecting and adaptive-help-seeking,* serta *negative affect and emotional response.* Ketiga aspek tersebut berkembang lebih optimal pada siswa yang memiliki optimisme tinggi, karena optimisme dapat membantu siswa meningkatkan ketekunan dalam dirinya, kemampuan melakukan refleksi dan pencarian bantuan secara adaptif saat mengalami hambatan belajar, serta siswa mampu mengelola pengaruh negatif dan respon emosional terhadap tantangan akademik yang terjadi untuk mencapai tujuan akademik. Optimisme dapat dipahami sebagai faktor internal dalam diri siswa dalam membentuk resiliensi akademik siswa di lingkungan pendidikan.

Konteks akademik seperti penetapan adanya Tes Kemampuan Akademik (TKA) dan dinamika lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap ketangguhan siswa bukan hanya faktor internal saja. Dukungan dari teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah yang aman dalam memandang pengalaman sulit sebagai proses pembelajaran dapat menjadi faktor eksternal yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik. Sebaliknya, siswa yang merasa bahwa hambatan akademik tidak dapat diatasi akan mengalami kesulitan dalam membentuk resiliensi akademik dalam dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme yang dimiliki siswa berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi tantangan dan tuntutan akademik.

Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi resiliensi akademik siswa dalam menghadapi tantangan dan tuntutan akademik. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami bagaimana faktor internal seperti optimisme berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis bagi siswa SMA yang berada dalam konteks dunia pendidikan yang dinamis dan penuh perubahan. Keterlibatan berbagai pihak, termasuk siswa, orang tua, dan lembaga pendidikan, diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mampu menumbuhkan optimisme sehingga resiliensi akademik siswa dapat berkembang secara optimal.

Bagi siswa, pengembangan sikap optimisme dalam proses pembelajaran menjadi hal yang penting dengan memandang kesulitan akademik sebagai kondisi yang bersifat sementara dan dapat diatasi melalui usaha yang berkelanjutan. Sikap ini dapat diwujudkan melalui upaya aktif, seperti mengulang materi yang belum dipahami, mengikuti program remedial, memanfaatkan bimbingan guru, serta terlibat dalam diskusi kelompok. Siswa diharapkan tidak menggeneralisasi kegagalan pada satu mata pelajaran sebagai cerminan ketidakmampuan secara keseluruhan, melainkan tetap mempertahankan motivasi dan keterlibatan belajar pada mata pelajaran lainnya. Cara pandang yang adaptif, dengan mengaitkan keberhasilan pada usaha dan kemampuan diri serta memaknai kegagalan

sebagai hasil dari berbagai faktor situasional, diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar, pencapaian akademik, dan ketahanan siswa dalam menghadapi tuntutan pembelajaran.

Orang tua disarankan untuk berperan aktif dalam menumbuhkan optimisme dan resiliensi akademik anak melalui kegiatan pendampingan belajar yang terstruktur di rumah. Secara spesifik, orang tua dapat menjadwalkan waktu belajar rutin bersama anak untuk meninjau materi yang belum dipahami, membantu anak menetapkan target belajar jangka pendek yang realistis, serta mengevaluasi proses belajar tanpa menekankan pada hasil semata. Pembiasaan diskusi reflektif setelah anak menghadapi kegagalan akademik dapat menjadi salah satu cara bagi orang tua untuk melatih pola pikir optimis, misalnya dengan mengajak anak memahami penyebab kesulitan, menentukan langkah perbaikan, dan mengambil hikmah dari pengalaman tersebut. Pemberian penguatan verbal yang berfokus pada usaha, ketekunan, dan strategi belajar, bukan semata-mata pada nilai tapi pada proses yang telah dilakukan, juga dapat membantu anak mengembangkan penjelasan yang positif. Kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu anak memaknai tantangan akademik secara positif dan meningkatkan ketahanan dalam proses belajar.

Bagi guru dan lembaga pendidikan, disarankan untuk merancang dan mengimplementasikan program pengembangan diri siswa secara sistematis yang berfokus pada penguatan optimisme dalam menghadapi tuntutan akademik seperti program tutor sebaya, atau mentoring akademik antara guru dan siswa, guna membantu siswa membangun keyakinan diri dan ketahanan dalam menghadapi tuntutan belajar. Kolaborasi antara guru mata pelajaran dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi penting dalam menciptakan iklim pembelajaran yang suportif, melalui penerapan strategi pembelajaran yang mendorong kepercayaan diri siswa, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta pendampingan yang berkelanjutan. Guru mata pelajaran dapat menerapkan strategi pembelajaran reflektif dengan memberikan sesi evaluasi pasca-ujian yang berfokus pada analisis kesalahan, perencanaan perbaikan, dan penetapan target belajar berikutnya. Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan optimisme siswa dapat diupayakan melalui layanan bimbingan kelompok yang menekankan pengelolaan kegagalan akademik dan restrukturisasi kognitif terhadap pikiran negatif mengenai kemampuan belajar. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung pengembangan dan pemeliharaan resiliensi akademik siswa di tengah dinamika lingkungan pendidikan yang terus berubah.

Referensi

Balqis, D., Septiana, N., & Harahap, I. M. (2025). Hubungan resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stress akademik, depresi remaja di sekolah menengah atas banda aceh. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 11(1), 337–347.

Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students : The role of academic self-efficacy. Frontiers in Public Health, 6(November), 1–14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): a new multidimensional construct measure. Frontiers in Psychology, 7(NOV), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

Dewi, C. S., Fitniwilis, Lestari, T., Paujiyah, K., & Widayani, E. (2023). Hubungan pola asuh orangtua dengan kecerdasan emosional, kemandirian belajar, dan prokrastinasi akademik siswa SMA Cibinong. Teraputik : Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7(1), 31–39. https://doi.org/10.26539/teraputik.631626

Hwang, E. H., & Kim, K. H. (2023). Relationship between optimism , emotional intelligence , and academic resilience of nursing students : the mediating effect of self-directed learning competency. Frontiers in Public Health, May. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1182689

Lin, S., Mastrokoukou, S., Longobardi, C., & Bozzato, P. (2024). The influence of resilience and future orientation on academic achievement during the transition to high school : the mediating role of social support. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2312863

Mahesa, S. A. J., & Priyatama, A. N. (2025). School connectedness sebagai prediktor optimisme siswa : studi pada siswa kelas XII SMKN 1 Surakarta. Jurnal Empati, 14(April), 171–182.

Mahirah, A., & Herdajani, F. (2025). Hubungan harga diri dan optimisme dengan resiliensi akademik siswa kelas XI di SMA YP IPPI Cakung. Psikologi Kreatif Inovatif, 5(1), 30–36. https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v5i1.4230

Mariana, A., Ismanto, H. S., & Venty, V. (2022). Tingkat kontrol diri siswa kelas X IPA SMA N 1 Bandar. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(5), 5589–5593.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy : Towards an understanding of students ' everyday academic resilience. Journal of School Psychology, 46, 53–83. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Monata, R., Ekasari, A., & Puspitasari, D. (2022). Efikasi diri akademik dan optimisme dengan resiliensi akademik siswa yang belajar daring di sman 2 cikarang utara. SOUL Jurnal Ilmiah Psikologi, 000(1), 34–44.

Murray, N. L. (2018). Examining academic resilience factors among African American high school students. Theses and Disertations-Educational, School, and Conseling Psychology, 73. https://uknowledge.uky.edu/edp_etds/73%0AThis

Nuzuliya, K. (2021). Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMAN 1 Trenggalek. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ramadhani, D. P., Faturrohmah, A., Sinaga, Z. Z., Sagita, D. D., & Fitniwilis. (2023). Resiliensi akademik siswa sma muhammadiyah 2 sidoarjo pada masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM-T) : Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin. Jurnal Mahasiswa BK

An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 9, 8–22. https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR

Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa : bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring ? Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(3), 575–584. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3

Seligman, M. E. P. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books.

Septianmar, P., Afiati, N. S., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2022). Motivasi belajar dengan resiliensi akademik pada siswa sma di masa pandemi COVID-19. Psikosains, 17, 159–171.

Siburian, I. S., & Siburian, H. H. (2023). Meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui afirmasi positif. Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen, 4(2), 338–353.

Susanto, C. (2025). Pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 6(1), 86–95. https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i1.429