

Pengaruh *Academic Resilience* Dan *Mindfulness* Terhadap *Academic Stress* Pada Mata Pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan

Fannya Regina Putri¹, Ulfa Nurhayani², Andri Zainal³, Pasca Dwi Putra⁴, Rini Herliani⁵

Universitas Negeri Medan, Indonesia¹⁻⁵

Email Korespondensi : fannyareginaputri@gmail.com¹, ulfanurhayani@unimed.ac.id², andrizainal@unimed.ac.id³, sgacenter@gmail.com⁴, riniherliani@unimed.ac.id⁵

Article received: 19 Maret 2026, Review process: 24 Maret 2026,

Article Accepted: 19 April 2026, Article published: 01 Mei 2026

ABSTRACT

Academic stress is one of the common problems experienced by students in dealing with academic demands, particularly in vocational subjects such as Basic Vocational Studies. This condition needs to be addressed through academic resilience and mindfulness, which are believed to help students manage academic pressure effectively. This study aimed to determine the effect of academic resilience and mindfulness on academic stress in Basic Vocational Studies among tenth-grade Accounting students at SMK Negeri 1 Medan. This research employed an ex post facto design with a quantitative approach. The population consisted of 139 tenth-grade Accounting students, with a sample of 79 students selected using total sampling technique. Data were collected using questionnaires that had been tested for validity using Product Moment correlation and reliability using Cronbach Alpha, and were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that partially, academic resilience had a negative and significant effect on academic stress with a t-value of -5.616 and significance value of $0.000 < 0.05$. Mindfulness also had a negative and significant effect on academic stress with a t-value of -3.438 and significance value of $0.001 < 0.05$. Simultaneously, academic resilience and mindfulness had a significant effect on academic stress with an F-value of $60.916 > 3.11$. The coefficient of determination (R^2) value of 0.606 indicated that both variables contributed 60.6% to students' academic stress. The study concludes that improving academic resilience and mindfulness can serve as an effective strategy to reduce students' academic stress levels.

Keywords: *Academic Resilience, Mindfulness, Academic Stress*

ABSTRAK

Academic stress merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami siswa dalam menghadapi tuntutan pembelajaran di sekolah kejuruan, khususnya pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan. Kondisi ini perlu diatasi melalui kemampuan academic resilience dan mindfulness yang diyakini mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh academic resilience dan mindfulness terhadap academic stress pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi di SMK Negeri 1 Medan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian ex post facto dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 139 siswa kelas X Akuntansi, dengan sampel sebanyak 79 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui angket yang telah diuji validitas menggunakan

korelasi Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial academic resilience berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic stress dengan nilai t hitung $-5,616$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Mindfulness juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic stress dengan nilai t hitung $-3,438$ dan signifikansi $0,001 < 0,05$. Secara simultan, academic resilience dan mindfulness berpengaruh signifikan terhadap academic stress dengan nilai F hitung $60,916 > 3,11$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,606$ menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar $60,6\%$ terhadap academic stress siswa. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan academic resilience dan mindfulness dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan tingkat academic stress siswa.

Kata Kunci: Academic Resilience, Mindfulness, Academic Stress

PENDAHULUAN

Pendidikan kejuruan merupakan jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kompetensi akademik dan keterampilan praktis yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), pembelajaran tidak hanya menekankan pada penguasaan konsep teoretis, tetapi juga pada keterampilan praktik yang membutuhkan ketelitian, ketepatan prosedur, serta kemampuan berpikir logis dan analitis. Di SMK Negeri 1 Medan, khususnya pada jurusan Akuntansi, mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan (DDKJ) Akuntansi menjadi fondasi utama dalam memperkenalkan siswa pada konsep dan praktik akuntansi, seperti pencatatan transaksi dan penyusunan laporan keuangan sederhana. Proses pembelajaran pada mata pelajaran ini menuntut tingkat konsentrasi dan ketelitian yang tinggi sehingga berpotensi menimbulkan tekanan akademik bagi siswa, terutama bagi siswa kelas X yang sedang berada pada tahap adaptasi dari sistem pembelajaran Sekolah Menengah Pertama menuju lingkungan pendidikan kejuruan yang lebih kompleks dan berorientasi pada praktik.

Tekanan akademik yang dialami siswa dikenal sebagai academic stress, yaitu kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Mufatihah et al., 2024; Bachtiar et al., 2023; Christy & Soetjningsih, 2024). Academic stress memiliki beberapa indikator penting, antara lain tekanan dalam belajar, beban belajar, ekspektasi diri, serta perasaan sedih atau patah semangat. Tekanan dalam belajar berkaitan dengan perasaan tertekan akibat tugas, evaluasi, dan target akademik yang harus dipenuhi siswa. Beban belajar berkaitan dengan banyaknya pekerjaan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Ekspektasi diri berkaitan dengan harapan yang terlalu tinggi terhadap prestasi akademik, sedangkan kesedihan atau patah semangat muncul ketika hasil belajar tidak sesuai dengan harapan yang telah ditetapkan.

Apabila academic stress tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Gao et al. (2023) menunjukkan bahwa academic stress yang tidak terkelola dapat menyebabkan kelelahan belajar

(academic burnout), menurunnya motivasi belajar, serta terganggunya kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menjadi perhatian penting dalam pendidikan kejuruan karena siswa tidak hanya dituntut memahami konsep teori, tetapi juga harus mampu menerapkan keterampilan praktik secara tepat dan akurat.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada semester ganjil Tahun Ajaran 2025/2026 sebelum pelaksanaan ujian mid semester di empat kelas, yaitu kelas X Akuntansi 1, X Akuntansi 2, X Akuntansi 3, dan X Akuntansi 4, ditemukan adanya kendala pada pembelajaran elemen Persamaan Dasar Akuntansi, khususnya ketika siswa mengerjakan latihan analisis transaksi. Masih ditemukan ketidaktepatan siswa dalam menentukan akun serta dalam menempatkan debit atau kredit. Selain itu, terdapat pencatatan yang tidak seimbang (not balance) pada sejumlah pekerjaan siswa. Ketika jumlah latihan meningkat, siswa menunjukkan penurunan tingkat ketelitian yang terlihat dari meningkatnya kesalahan pada bagian akhir latihan dibandingkan bagian awal. Sebagian siswa juga tidak mampu menyelesaikan latihan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dasar akuntansi serta menjaga ketelitian dalam pencatatan, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya academic stress pada siswa.

Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti juga menyebarkan angket observasi awal berbasis skala Likert empat poin kepada 60 siswa kelas X Akuntansi yang berasal dari empat kelas, yaitu X Akuntansi 1, X Akuntansi 2, X Akuntansi 3, dan X Akuntansi 4, dengan masing-masing kelas diwakili oleh 15 siswa. Penetapan jumlah responden dilakukan secara seimbang agar setiap kelas memiliki representasi yang setara sehingga hasil temuan awal tidak didominasi oleh karakteristik satu kelas tertentu. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan kelas sebagai strata, di mana sampel diambil secara acak dari daftar siswa pada masing-masing kelas hingga memenuhi kuota yang ditentukan. Teknik ini dipilih untuk mengurangi potensi bias pemilihan sampel serta memastikan bahwa data awal yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi siswa kelas X Akuntansi secara lebih representatif. Responden pada observasi awal ini digunakan khusus untuk mendukung penguatan fenomena academic stress siswa dan tidak dilibatkan kembali dalam pengumpulan data utama penelitian.

Dalam upaya mengatasi academic stress, terdapat beberapa faktor internal yang dapat membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik, di antaranya adalah academic resilience dan mindfulness. Academic resilience merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali dari tekanan akademik yang dihadapi (Bachtiar et al., 2023). Siswa dengan tingkat academic resilience yang tinggi cenderung mampu menghadapi kesulitan belajar dengan sikap positif serta memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap tantangan akademik. Sementara itu, mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian berlebihan terhadap pengalaman yang dialami (Christy & Soetjningsih, 2024). Penerapan mindfulness dapat membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan

konsentrasi, serta mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademik.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara academic resilience, mindfulness, dan academic stress. Penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar et al. (2023) menunjukkan bahwa academic resilience memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap academic stress siswa, di mana siswa dengan tingkat ketahanan akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian lain oleh Christy dan Soetjningsih (2024) menemukan bahwa mindfulness berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres akademik melalui peningkatan kesadaran diri serta kemampuan regulasi emosi siswa. Selanjutnya, penelitian Mufatihah et al. (2024) menunjukkan bahwa tingkat academic stress yang tinggi berkaitan erat dengan beban akademik yang berlebihan dan kurangnya strategi coping yang efektif pada siswa. Penelitian Gao et al. (2023) juga menegaskan bahwa academic stress berhubungan dengan meningkatnya risiko academic burnout dan menurunnya kesejahteraan psikologis siswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai academic resilience, mindfulness, dan academic stress, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada siswa sekolah umum atau mahasiswa, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh academic resilience dan mindfulness terhadap academic stress pada siswa SMK, khususnya pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan Akuntansi, masih terbatas. Selain itu, penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan dalam konteks pembelajaran akuntansi pada siswa kelas X yang sedang berada pada tahap adaptasi awal juga masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) dalam mengkaji hubungan academic resilience dan mindfulness terhadap academic stress pada konteks pembelajaran akuntansi di SMK.

Berdasarkan uraian latar belakang, masalah penelitian, serta kesenjangan penelitian yang telah dijelaskan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh academic resilience dan mindfulness terhadap academic stress pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi di SMK Negeri 1 Medan, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang mampu membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik secara efektif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar siswa di lingkungan pendidikan kejuruan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausal (eksplanatori) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat melalui pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survei, yaitu pengumpulan data secara langsung dari responden menggunakan instrumen berupa angket. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Medan yang beralamat di Jl. Sindoro No.1, Pusat Pasar, Kecamatan Medan Kota,

Kota Medan, Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Akuntansi di SMK Negeri 1 Medan yang berjumlah 139 siswa yang terdiri dari empat kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan jenis total sampling, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 79 siswa kelas X Akuntansi sebagai populasi terjangkau dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian, yaitu academic resilience (X1), mindfulness (X2), dan academic stress (Y). Instrumen penelitian menggunakan Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner disebarluaskan secara daring melalui Google Form kepada responden untuk memudahkan proses distribusi dan pengumpulan data. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan bantuan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Data yang diperoleh dari skala Likert terlebih dahulu ditransformasikan dari skala ordinal menjadi skala interval menggunakan Method of Successive Interval (MSI). Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data responden. Setelah itu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis parametrik. Tahap selanjutnya dilakukan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh academic resilience (X1) dan mindfulness (X2) terhadap academic stress (Y). Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji parsial (uji t) dan uji simultan (uji F), serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat 5 indikator utama dari variabel *mindfulness*, berdasarkan distribusi frekuensi dari angket *mindfulness*, maka masing-masing pernyataan angket *mindfulness* dapat dikelompokkan berdasarkan indikatornya masing-masing yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Angket Mindfulness

No	Indikator	No Item Pernyataan	Rata-Rata	Kategori
1.	<i>Observing</i> (Mengamati)	1-2	2,79	Tinggi
2.	<i>Describing</i> (Menjelaskan)	3-4	2,79	Tinggi
3.	<i>Acting with Awareness</i> (Bertindak Secara Sadar)	5-6	2,75	Tinggi

No	Indikator	No Item Pernyataan	Rata-Rata	Kategori
4.	<i>Non-Judging of Inner Experience</i> (Tidak Menghakimi Diri)	7-8	2,85	Tinggi
5.	<i>Nonreactivity to Inner Experience</i> (Tidak Bereaksi Berlebihan)	9-10	2,89	Tinggi

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap 5 indikator variabel *mindfulness*, dapat disimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa kelas X jurusan Akuntansi pada mata pelajaran DDKJ Akuntansi tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perolehan skor rata-rata pada setiap indikator yang berada pada rentang 2,75 sampai dengan 2,89 dengan seluruh indikator berada pada kategori tinggi. Berdasarkan urutan indikator, *observing* (mengamati) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,79 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa mampu memperhatikan detail dalam proses pembelajaran, seperti perubahan data dan kesalahan dalam pencatatan. Selanjutnya, indikator *describing* (menjelaskan) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,79 dengan kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa siswa mampu mengungkapkan alasan dalam menentukan akun serta menjelaskan bagian materi yang belum dipahami. Pada indikator *acting with awareness* (bertindak secara sadar), diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,75 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa mampu menjaga fokus dan bekerja secara teliti dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Selanjutnya, indikator *non-judging of inner experience* (tidak menghakimi diri) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,85 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa mampu menerima kesalahan tanpa memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Terakhir, indikator *nonreactivity to inner experience* (tidak bereaksi berlebihan) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,89 dengan kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa siswa mampu mengelola respon emosional dengan tetap tenang ketika menghadapi kesalahan dalam pembelajaran. Secara umum, kondisi ini mencerminkan bahwa siswa memiliki kemampuan mengamati, menjelaskan, bertindak secara sadar, tidak menghakimi diri, serta tidak bereaksi berlebihan yang semuanya berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa dalam penelitian ini tergolong tinggi dan mendukung kemampuan siswa dalam mengelola perhatian serta respon emosional dalam proses pembelajaran pada mata pelajaran DDKJ Akuntansi.

Berdasarkan analisis distribusi frekuensi jawaban angket *academic resilience* maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic resilience* pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan dikategorikan "Tinggi" dengan total rata-ratanya adalah sebesar 2,82.

Penentuan kategori pada setiap butir pernyataan tersebut didasarkan pada rentang tanggapan responden menggunakan skala Likert, yang kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori tertentu berdasarkan kriteria menurut Sugiyono (2020). Rentang kategori tersebut digunakan untuk mengelompokkan nilai rata-rata ke dalam klasifikasi seperti sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat

tinggi, sehingga memudahkan dalam memahami kecenderungan jawaban responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan.

Terdapat 3 indikator utama dari variabel *academic resilience*, berdasarkan distribusi frekuensi dari angket *academic resilience*, maka masing-masing pernyataan angket *academic resilience* dapat dikelompokkan berdasarkan indikatornya masing-masing yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Angket Academic Resilience

No	Indikator	No Item Pernyataan	Rata-Rata	Kategori
1.	<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	1-2	2,85	Tinggi
2.	<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i> (Refleksi dan Adaptasi dalam Mencari bantuan)	3-4	2,82	Tinggi
3.	<i>Negative Affect and Emotional Response</i> (Pengaruh negatif dan Respon Emosional)	5-6	2,78	Tinggi

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap 3 indikator variabel *academic resilience*, dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic resilience* siswa kelas X jurusan Akuntansi pada mata pelajaran DDKJ Akuntansi tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perolehan skor rata-rata pada setiap indikator yang berada pada rentang 2,78 sampai dengan 2,85 dengan seluruh indikator berada pada kategori tinggi. Berdasarkan urutan indikator, *perseverance* (ketekunan) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,85 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa cenderung tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun mengalami kesulitan serta tidak mudah menyerah ketika melakukan kesalahan. Selanjutnya, indikator *reflecting and adaptive help-seeking* (refleksi dan adaptasi dalam mencari bantuan) memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,82 dengan kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa siswa memiliki kesadaran terhadap tingkat pemahaman materi serta berinisiatif untuk meminta bantuan kepada guru atau teman ketika mengalami kesulitan. Pada indikator *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional), diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,78 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola emosi negatif seperti rasa cemas dan tetap fokus meskipun menghadapi kekecewaan dalam proses pembelajaran.

Secara umum, kondisi ini mencerminkan bahwa siswa memiliki ketekunan, kemampuan refleksi dan adaptasi, serta pengendalian respon emosional yang semuanya berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic resilience* siswa dalam penelitian ini tergolong tinggi dan mendukung kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik pada mata pelajaran DDKJ Akuntansi.

Berdasarkan analisis distribusi frekuensi jawaban angket *academic stress* maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic stress* pada mata pelajaran Dasar-

Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan dikategorikan “Tinggi” dengan total rata-ratanya adalah sebesar 2,82.

Penentuan kategori pada setiap butir pernyataan tersebut didasarkan pada rentang tanggapan responden menggunakan skala Likert, yang kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori tertentu berdasarkan kriteria menurut Sugiyono (2020). Rentang kategori tersebut digunakan untuk mengelompokkan nilai rata-rata ke dalam klasifikasi seperti sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi, sehingga memudahkan dalam memahami kecenderungan jawaban responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan.

Terdapat 4 indikator utama dari variabel *academic stress*, berdasarkan distribusi frekuensi dari angket *academic stress*, maka masing-masing pernyataan angket *academic stress* dapat dikelompokkan berdasarkan indikatornya masing-masing yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Angket Academic Stress

No	Indikator	No Item Pernyataan	Rata-Rata	Kategori
1.	Tekanan dalam belajar	1-2	2,86	Tinggi
2.	Beban belajar	3-4	2,87	Tinggi
3.	Ekspektasi diri	5-6	2,61	Tinggi
4.	Kesedihan atau patah semangat	7-8	2.94	Tinggi

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap 4 indikator *academic stress*, dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic stress* siswa kelas X jurusan Akuntansi pada mata pelajaran DDKJ Akuntansi tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perolehan skor rata-rata pada setiap indikator yang berada pada rentang 2,61 sampai dengan 2,94 dengan seluruh indikator berada pada kategori tinggi. Berdasarkan urutan indikator, tekanan dalam belajar memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,86 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa tertekan ketika menghadapi banyak tugas dalam waktu bersamaan serta kesulitan menjaga fokus dalam kondisi tertentu. Selanjutnya, indikator beban belajar memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,87 dengan kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa siswa merasa kewalahan terhadap banyaknya latihan atau tugas yang diberikan. Pada indikator ekspektasi diri, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,61 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan merasa cemas dan khawatir terhadap kemungkinan melakukan kesalahan serta hasil belajar yang tidak sesuai harapan. Terakhir, indikator kesedihan atau patah semangat memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,94 dengan kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa cenderung mengalami kondisi emosional seperti merasa kecewa dan kehilangan semangat ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran.

Secara umum, kondisi ini mencerminkan bahwa siswa mengalami tekanan dalam belajar, beban belajar, ekspektasi diri, serta kesedihan atau patah semangat

yang semuanya berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic stress* siswa dalam penelitian ini tergolong tinggi dan perlu menjadi perhatian dalam proses pembelajaran pada mata pelajaran DDKJ Akuntansi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic resilience* dan *Mindfulness* terhadap *academic stress* pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan. Pengaruh *Academic Resilience* Terhadap *Academic Stress* pada Mata Pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic resilience* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *academic stress* pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan, *academic resilience* dan *mindfulness* mengalami peningkatan maka *academic stress* akan mengalami penurunan dan sebaliknya. Koefisien regresi *academic resilience* (X1) sebesar -0,549 bernilai negatif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada *academic resilience* akan diikuti oleh penurunan *academic stress* sebesar 0,549 satuan dengan asumsi variabel lain dalam keadaan konstan. Selain itu, koefisien regresi *mindfulness* (X2) sebesar -0,228 juga bernilai negatif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada *mindfulness* akan diikuti oleh penurunan *academic stress* sebesar 0,228 satuan dengan asumsi variabel lain dalam keadaan konstan. Dengan demikian, secara empiris terdapat hubungan yang berlawanan arah antara *academic resilience* dan *mindfulness* terhadap *academic stress*. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic resilience* dan semakin baik kemampuan *mindfulness* siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan, maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami.

Berdasarkan analisis uji hipotesis parsial (uji t), diperoleh nilai signifikansi 0,000. Nilai ini berada di bawah ambang batas taraf signifikansi 0,05. Menurut Sugiyono (2020), suatu variabel dinyatakan berpengaruh signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dalam penelitian ini, nilai signifikansi berada di bawah 0,05 dan arah koefisien regresi yang negatif menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dan negatif antara *academic resilience* terhadap *academic stress* pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan.

Secara teoritis, *academic resilience* merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai kesulitan atau tantangan akademik. Siswa yang memiliki tingkat *academic resilience* yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan belajar, tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, serta mampu menemukan strategi yang tepat untuk menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini selaras dengan konsep *academic stress* yang menekankan bahwa kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan tuntutan akademik akan memengaruhi tingkat *academic stress* yang dialami, sehingga siswa dengan *academic resilience* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *academic stress* yang lebih rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurkholipah et al. (2024), Mudhar et al. (2025), serta Takril et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *academic resilience* memiliki pengaruh terhadap *academic stress*. Ketiga penelitian

tersebut menegaskan bahwa individu dengan tingkat *academic resilience* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, sehingga tingkat *academic stress* yang dialami menjadi lebih rendah. *Academic resilience* berperan sebagai kemampuan adaptif dalam menghadapi kesulitan, yang memungkinkan individu untuk tetap bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri secara positif terhadap tuntutan pembelajaran. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan *academic resilience* memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat *academic stress* pada siswa.

Kondisi ini juga terlihat secara nyata di SMK Negeri 1 Medan, khususnya pada siswa kelas X jurusan Akuntansi dalam mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan. Dalam proses pembelajaran, siswa sering dihadapkan pada materi yang menuntut ketelitian tinggi seperti pencatatan transaksi, penentuan debit dan kredit, serta penggunaan *spreadsheet*. Pada kenyataannya, masih terdapat siswa yang merasa kesulitan ketika harus menentukan pencatatan yang tepat, terutama ketika jumlah tugas cukup banyak dalam waktu yang terbatas, sehingga menimbulkan rasa tertekan, terburu-buru, dan khawatir apabila hasil pekerjaan tidak sesuai atau tidak *balance*. Ketika mengalami kesalahan, sebagian siswa terlihat mudah cemas, kehilangan fokus, bahkan ragu untuk melanjutkan pengerjaan tugas, namun di sisi lain terdapat juga siswa yang tetap berusaha menyelesaikan tugas, mencoba memperbaiki kesalahan, dan tidak mudah menyerah. Perbedaan kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *academic resilience* siswa tidak sama, di mana siswa dengan *academic resilience* yang lebih baik cenderung lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan, sedangkan siswa dengan kemampuan yang lebih rendah lebih mudah mengalami *academic stress*.

Hal ini diperkuat oleh Teori Kognitif sebagai *grand theory* yang menyatakan bahwa respon individu terhadap tekanan ditentukan oleh cara individu menafsirkan situasi tersebut. Menurut Piaget (1952) serta Beck & Clark (1997), emosi dan perilaku merupakan hasil dari interpretasi kognitif terhadap suatu peristiwa. Hal ini diperkuat oleh *Transactional Model of Stress and Coping* sebagai *middle theory* yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan melebihi kemampuannya. Dalam konteks ini, siswa dengan *academic resilience* yang tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping*, yaitu bertahan, beradaptasi, dan mencari solusi terhadap kesulitan akademik. Sebaliknya, siswa dengan *academic resilience* rendah lebih mudah memaknai tuntutan sebagai beban, sehingga rentan mengalami *academic stress*. Dengan demikian, *academic resilience* berperan dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik sehingga menurunkan tingkat *academic stress*. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa *academic resilience* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan siswa dalam bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri terhadap kesulitan akademik memiliki potensi yang nyata dalam menurunkan tingkat *academic stress*. Oleh karena itu, *academic resilience* menjadi variabel yang relevan dalam upaya mengelola *academic stress*, sehingga penguatan ketahanan akademik siswa sebaiknya menjadi fokus dalam strategi pembelajaran yang efektif.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *academic resilience* terhadap *academic stress* siswa pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan, lalu Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *mindfulness* terhadap *academic stress* siswa pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan, sehingga Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *academic resilience* dan *mindfulness* terhadap *academic stress* siswa pada mata pelajaran Dasar-Dasar Kejuruan siswa kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Medan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Menurut Rahmawati, F. dan Astuti, D. (2021), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik, dimana siswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan belajar dengan lebih baik dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Goyal, A. (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi berfungsi sebagai faktor pelindung psikologis yang membantu individu mengatasi berbagai tantangan akademik serta mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi tekanan yang berat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 11–20. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Christy, L. E. A., & Soetjningsih, C. H. (2024). Academic self-efficacy with academic stress in final year students academic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129–135.
- Gao, W., Chen, S., & Sun, H. (2023). Academic stress and student burnout: The mediating role of psychological resilience among adolescents. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 821–832.
- Goyal, A. (2021). Exploring the relationship of academic stress with resilience and self-concept of school students and undergraduates. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4), 2065–2095. <https://doi.org/10.25215/0904.197>
- Mudhar, & Riski, S. F. E. (2025). Hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 205–214.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2024). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 6(1), 573–580.

- Nurkholipah, F., & Gumiandari, S. (2024). Pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 137-153.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
- Rahmawati, F., & Astuti, D. (2021). Hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 120-128.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takril, A., & Herdi. (2022). Hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di boarding school. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 162-176. <https://doi.org/10.21009/insight.112.05>