

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Diea Mila Agustin

NIM: 06071282126046



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2025**

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Diea Mila Agustin

NIM : 06071282126046

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 19930125019032017

Dosen Pembimbing



Silvia AR, M.Pd.

NIP. 199204022019032032



**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Diea Mila Agustin

NIM : 06071282126046

Program Studi Bimbingan dan Konseling

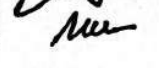
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 1 Juli 2025

TIM PENGUJI

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1. Ketua | : Silvia AR, M.Pd. |
| 2. Anggota | : Romi Fajar Tanjung, M.Pd. |

()
()

Palembang, 1 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 19930125019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dica Mila Agustin

NIM : 06071282126046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bawa skripsi yang berjudul “Hubungan Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang” ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 25 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Dica Mila Agustin

NIM. 06071282126046

PRAKATA

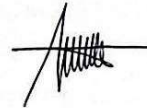
Skripsi dengan judul “Hubungan Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Silvia AR, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, serta segenap dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan berharga untuk penulis.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 25 Mei 2025

Penulis



Diea Mila Agustin

NIM. 06071282126046

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah rabbi'l'alamina segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang tak hentinya memberikan rahmat, nikmat, kesehatan serta kemudahan. Karena berkah dan ridha-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam saya junjungkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam.

Dengan rasa penuh hormat, syukur dan bahagia maka saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta dan paling penulis banggakan, Ayah Herwansyah dan Ibu Elin Feti. Terima kasih telah menjadi sosok rumah bagi penulis, yang menjadi tempat berpulangnya penulis ketika lelah dan satu-satunya alasan penulis untuk tetap kuat menghadapi berbagai badai dimasa penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas cinta, kasih, perhatian, dukungan, support materil, serta doa yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Semoga segala perjuangan dan pengorbanan kalian dalam memberikan kehidupan dan pendidikan yang layak bagi penulis diganti dengan balasan kebaikan berlipat ganda dari Allah SWT.
2. Ayuk tersayang Henly Cendy Claudia. Terima kasih telah menjadi saudara yang tulus, penuh kasih sayang, perhatian dan pengertian kepada penulis. Sosok inspiratif ini menjadi panutan penulis agar lebih kuat menjalani tantangan kehidupan seperti dirinya. Penulis mengucapkan terima kasih atas jasanya yang selalu menemani kemana pun perjalanan penulis dan selalu memasak serta membuatkan bekal untuk penulis selama masa perkuliahan hingga perskripsian selesai.
3. Prameswari Fayra Mutia yang telah menjadi sepupu, ayuk dan sahabat bagi penulis. Terima kasih karena sudah menjadi salah satu orang paling berjasa dan selalu direpotkan oleh penulis selama masa perkuliahan dan perskripsian, dalam mengantar jemput penulis. Penulis mengucapkan terima kasih karena telah memberikan semangat dan menghibur penulis saat patah hati di masa skripsian.

4. Abelia Seprianti selaku teman seperjuangan penulis di perkuliahan. Terima kasih telah menemani masa-masa terberat penulis dan bertahan hingga akhir masa perkuliahan. Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas bantuannya selama penulis berada di perantauan, serta dukungan, nasihat, perhatian dan wawasan yang diberikan kepada penulis.
5. Kedua sahabat penulis, Syarla Prilia Pasya dan Bella Safitri. Terima kasih karena selalu ada disaat penulis sedang membutuhkan bantuan, memberikan semangat serta dukungannya selama ini. Semoga kita bisa saling kebersamai disegala proses.
6. Orang-Orang baik yang penulis temui di tanah rantau ketika mengikuti program PMM yaitu Adelia Nur Falah dari Makassar dan Ainul Fitriah Anwar dari Majene. Terima kasih karena selalu memastikan kabar penulis ketika menghilang dari sosial media, serta terima kasih atas semangat dan pengalaman berharga bersama penulis. Senang bisa mengenal kalian, semoga kita dapat bertemu kembali.
7. Elda Dita Felysa br Tarigan dan Siti Nurhaliza yang menemani masa-masa sulit dalam proses pengerjaan skripsi penulis.
8. Amellya Ramadhani, teman nusantara dari PMM. Terima kasih karena telah membagi ilmu pengetahuan dan wawasannya tentang skripsi.

MOTTO

“Seberat apapun langkah yang kamu tempuh sekarang, percayalah didepan sana akan ada hal baik yang menanti.”

(Dica Mila Agustin)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.”

(Q.S Al Baqarah : 286)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Fleksibilitas Psikologis.....	10
2.1.1 Definisi Fleksibilitas Psikologis.....	10
2.1.2 Dimensi Fleksibilitas Psikologis.....	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas Psikologis.....	15
2.2 Resiliensi Akademik.....	21
2.2.1 Definisi Resiliensi Akademik.....	21
2.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi Akademik	22
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik .	24
2.3 Hubungan Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi Akademik.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Definisi Operasional.....	29
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7 Instrumen Penelitian.....	33
3.8 Kisi-Kisi Skala Instrumen.....	34
3.9 Pengujian Instrumen.....	36
3.8.1 Uji Validitas.....	36
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	37
3.10 Teknik Analisis Data.....	38
3.10.1 Uji Normalitas.....	39
3.10.2 Uji Linieritas.....	39
3.10.3 Uji Hipotesis.....	39
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	40
3.11.1 Kategorisasi Gambaran Tingkat Fleksibilitas Psikologis dan Resiliensi Akademik.....	40
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasi.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Tingkat Fleksibilitas Psikologis Siswa.....	43
4.1.2 Tingkat Resiliensi Akademik Siswa.....	44
4.2 Analisis Uji Korelasi Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi Akademik.....	45
4.2.1 Uji Normalitas.....	45
4.2.2 Uji Linearitas.....	46
4.2.3 Uji Hipotesis.....	47
4.3 Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang	29
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang.....	31
Tabel 3.3 Skor Skala Likert Fleksibilitas Psikologis	33
Tabel 3.4 Skor Skala Likert Resiliensi Akademik.....	33
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Fleksibilitas Psikologis.....	34
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Resiliensi Akademik	34
Tabel 3.7 Kategori Reliabilitas	37
Tabel 3.8 Kriteria Kategorisasi	39
Tabel 3.8 Interpretasi Koefisien Korelasi	40
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian	42
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Fleksibilitas Psikologis	43
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Resiliensi Akademik	44
Tabel 4.4 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	45
Tabel 4.5 Uji Linearitas	47
Tabel 4.6 Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian	27
Gambar 3.2 Hipotesis Statistik	39
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Fleksibilitas Psikologis.....	43
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Resiliensi Akademik.....	44
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Tingkat Fleksibilitas Psikologis dan Resiliensi Akademik	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing	59
Lampiran 2 Usulan Judul Skripsi	61
Lampiran 3 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	62
Lampiran 4 SK Penelitian	63
Lampiran 5 Surat Permohonan Validasi 1	64
Lampiran 6 Surat Permohonan Validasi 2	65
Lampiran 7 Surat Permohonan Validasi 3	66
Lampiran 8 Surat Keterangan Validasi 1	67
Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi 2	68
Lampiran 10 Surat Keterangan Validasi 3	69
Lampiran 11 Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan	70
Lampiran 12 Dokumentasi Studi Pendahuluan	72
Lampiran 13 Surat Permohonan Izin Penggunaan Instrumen	73
Lampiran 14 Surat Balasan Permohonan Izin Penggunaan Instrumen	74
Lampiran 15 Tabulasi Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik	75
Lampiran 16 Skala Fleksibilitas Psikologis	76
Lampiran 17 Skala Resiliensi Akademik	77
Lampiran 18 Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Fleksibilitas Psikologis	78
Lampiran 19 Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Resiliensi Akademik	81
Lampiran 20 Dokumentasi Penyebaran Kuesioner Penelitian	82
Lampiran 21 Surat Keterangan Selesai Penelitian	83
Lampiran 22 Buku Bimbingan	84
Lampiran 23 Lembar Persetujuan UAP	86
Lampiran 24 Hasil Cek <i>Plagiarisme</i>	87

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini mencakup sebanyak 722 siswa dengan sampel berjumlah 257 siswa yang ditentukan melalui penggunaan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala fleksibilitas psikologis dan skala resiliensi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas psikologis berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 108 siswa, sementara tingkat resiliensi akademik juga berada dalam kategori sedang dengan frekuensi sebesar 116. Temuan dari analisis data memperlihatkan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh (r_{hitung}) $r_{xy} = 0,693$ dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,122 yang artinya $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,693 > 0,122$), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik. Artinya, semakin tinggi fleksibilitas psikologis yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah dipaparkan, fleksibilitas psikologis memungkinkan siswa untuk dapat menghadapi tekanan akademik tanpa berusaha menghindarinya. Dengan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai persoalan akademik tanpa memberikan respon negatif secara berlebihan, sehingga berpeluang membangun resiliensi akademik yang lebih tinggi.

Kata Kunci: Fleksibilitas Psikologis, Resiliensi Akademik, Siswa.

ABSTRACT

This study uses a quantitative approach with a correlational method. The population in this study includes 722 students with a sample of 257 students determined using the Slovin formula. The sampling technique applied is Simple Random Sampling. The instruments used in this study are psychological flexibility scales and academic resilience scales. The data analysis technique used was Pearson Product Moment correlation. The results of the analysis showed that the level of psychological flexibility was in the moderate category with a percentage of 42% (108 students), while the level of academic resilience was also in the moderate category with a percentage of 45% (116 students). The findings from the data analysis show that the correlation coefficient obtained ($r_{\text{calculated}}$) $r_{xy} = 0.693$ with a r_{table} value of 0.122, which means $r_{\text{(calculated)}} > r_{\text{table}}$ ($0.693 > 0.122$), so it can be concluded that there is a significant positive relationship between psychological flexibility and academic resilience. This means that the higher the psychological flexibility possessed by students, the higher their level of academic resilience. Based on the findings and discussion presented, psychological flexibility enables students to cope with academic pressure without attempting to avoid it. With the ability to adapt to various academic challenges without overreacting negatively, they have the opportunity to build higher academic resilience.

Keywords: *Psychological Flexibility, Academic Resilience, Student.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dan sistematis dalam membangun suasana pembelajaran yang kondusif serta aktivitas belajar yang memungkinkan siswa secara konsisten meningkatkan potensinya untuk membentuk ketangguhan spiritual berdasarkan nilai-nilai keagamaan, pengendalian diri, karakter yang baik, kecerdasan, ahklak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Pada konteks pendidikan formal, sekolah menjadi salah satu lembaga utama yang berperan dalam membentuk karakter dan kompetensi siswa. Sehingga, siswa mampu menjalani tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Dalam lingkungan sekolah, siswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologisnya. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam mengelola waktu dan emosi merupakan beberapa faktor yang dapat memicu stres pada siswa. Keadaan menekan ini menimbulkan dampak negatif yang berkontribusi pada penurunan motivasi belajar, kecenderungan prokrastinasi, serta perilaku membolos. Selain itu, padatnya jadwal kegiatan dan ketatnya peraturan sekolah dapat menyebabkan rasa jenuh, sehingga siswa beresiko mengalami stres dan berpotensi melanggar peraturan di sekolah (Nadhifah & Wahyuni, 2020).

Ketika menghadapi berbagai tantangan, tuntutan, dan tekanan yang muncul dalam lingkungan sekolah, siswa perlu memiliki ketahanan yang kuat untuk tetap teguh pada situasi sulit serta berkomitmen menyelesaikannya dengan baik. Dalam istilah psikologi, ketahanan ini dikenal sebagai resiliensi (Sari & Indrawati, 2016). Pada konteks akademik, resiliensi disebut sebagai

resiliensi akademik, yang merujuk pada kondisi internal seorang siswa yang memungkinkannya mengatasi masalah dan kesulitan dalam situasi akademik yang tidak menyenangkan atau penuh tekanan. Resiliensi akademik juga didefinisikan sebagai suatu proses yang bersifat dinamis, mencerminkan ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan, mengatasi pengalaman negatif serta bangkit dari tekanan atau hambatan yang signifikan dalam kegiatan belajar (Nashori & Saputro, 2021). Resiliensi akademik ini dapat ditunjukkan melalui respon kognitif, afektif, dan perilaku (Cassidy, 2016).

Penting bagi siswa untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi dalam menghadapi segala persoalan di lingkungan sekolah. Sebab individu yang resilien mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam bidang akademik (Nashori & Saputro, 2021). Siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung menghadapi tantangan dengan sikap optimis dan berpikir positif. Mereka menunjukkan sikap perkerja keras, pantang menyerah serta berfokus pada proses dan tujuan. Selain itu, mereka juga gigih ketika menghadapi kesulitan, mampu merefleksikan kelebihan dan kekurangan diri, mencari bantuan secara adaptif dan berkemampuan untuk merespon suatu keadaan sulit dengan emosi yang positif. Begitupun sebaliknya, siswa yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung menunjukkan sikap negatif seperti merasa takut, khawatir dan menghindari dari kesulitan, karena hal itu akan mengancam eksistensi dirinya (Tumanggor dkk dalam Hasibuan dkk., 2024).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irawan, dkk (2022) menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa dengan persentase 12,59% berkategori rendah, 70,37% berkategori sedang, dan 17,04% berkategori tinggi. Oleh karena itu diperlukan peran aktif guru BK dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui upaya preventif, kuratif, dan upaya promotif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 1 Februari 2025 dengan Bapak Adi Tantowi, selaku guru BK di SMA Muhammadiyah 1 Palembang, diperoleh informasi mengenai variasi sikap siswa dalam

menghadapi tantangan ataupun kesulitan akademik. Banyak siswa menunjukkan kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya siswa yang memiliki kecenderungan melakukan perilaku menyontek. Selain itu ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi seperti tugas yang cukup sulit, terdapat perbedaan respon yang diberikan oleh siswa. Beberapa siswa menunjukkan ketekunan dan berusaha menyelesaikan tugas dengan optimal, sementara yang lain cenderung mudah menyerah. Siswa yang kurang gigih sering kali memilih untuk tidak mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan sebagai bentuk penghindaran terhadap kesulitan yang dihadapi.

Guru BK juga mengungkapkan jika sebagian siswa belum mampu mengendalikan emosi negatifnya, yang pada akhirnya berdampak pada proses serta hasil belajar mereka. Kurangnya pengendalian emosi negatif sering kali menyebabkan berbagai permasalahan, seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar, sikap menjadi lebih murung, hingga keterlibatan konflik dengan teman akibat kurangnya kontrol emosi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap dua siswa-siswi kelas X, ditemukan bahwa salah satu siswi berinisial AY mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi dari orang tua untuk selalu memperoleh nilai yang baik. Tekanan tersebut membuatnya merasa terbebani, namun juga mendorongnya untuk tekun dalam menghadapi tuntutan dan masalah akademik. Namun demikian, siswi tersebut masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif ketika menghadapi permasalahan akademik. Jika mendapatkan nilai yang rendah, ia sering merasa cemas dan takut yang dimarahi oleh orang tuanya. Emosi negatif tersebut, kerap kali mempengaruhi konsentrasi belajarnya.

Sementara itu, siswa berinisial SP menghadapi tantangan yang berbeda dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Ia merasa belum sepenuhnya terbiasa dengan nilai-nilai keagamaan yang kuat di sekolahnya, yang berdampak pada kesulitannya dalam memahami mata pelajaran seperti Bahasa Arab dan Kemuhammadiyahan. Hal ini tercermin dari pencapaian

akademiknya yang rendah dalam kedua mata pelajaran tersebut. Berbeda dengan siswi sebelumnya, SP menunjukkan kecenderungan untuk mudah menyerah ketika menghadapi tantangan ataupun kesulitan akademik. Ketika mengalami kesulitan dalam mata pelajaran Bahasa Arab dan Kemuhammadiyah, ia lebih memilih untuk meminta bantuan teman. Namun, alih-alih berusaha memahami materi melalui bimbingan temannya, ia hanya menyalin tugas yang diberikan tanpa mencoba menyelesaikannya sendiri. Perilaku tersebut mencerminkan perilaku menyontek yang disebabkan kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri.

Selain itu, SP juga masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif. Ketika menghadapi situasi yang membuatnya kesal atau marah, ia kerap kali gagal mengendalikan emosinya, yang berpotensi memicu konflik dengan teman sebaya. Ketidakmampuannya dalam mengelola emosi ini bahkan dapat berujung pada perkelahian.

Individu yang resilien bukan berarti ia tahan banting dan selalu bebas dari situasi sulit dalam kehidupannya, melainkan ia tetap merasakan emosi-emosi negatif atas situasi sulit tersebut namun memiliki cara yang efektif untuk bangkit dan memperbaiki keadaan psikisnya (Hendriani, 2018). Penerimaan perasaan atau emosi-emosi negatif yang muncul akibat dari tantangan ataupun tuntutan akademik dapat membuat siswa menjadi lebih tenang ketika menghadapi keadaan sulit tersebut. Salah satu faktor yang perlindungan intrinsik yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik yaitu fleksibilitas psikologis (Türk, 2024).

Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk menerima situasi saat ini (bahkan situasi yang menantang) tanpa penghindaran dan mematuhi atau mengubah perilaku individu untuk mengejar tujuan dan nilai jangka panjang sesuai dengan apa yang situasi tersebut mampu berikan (Bond dkk dalam Ye dkk., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, fleksibilitas psikologis dapat membuat siswa menerima emosi negatif tanpa menghindarinya, dengan menjadikan hal tersebut sebagai bagian dari pengalaman pribadi. Ketika individu mengalami pengalaman negatif sering kali dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya,

sehingga individu tersebut cenderung mengendalikan, menekan, atau menghindari pengalaman tersebut, namun justru pengalaman negatif tersebutlah menjadi semakin penting secara psikologis (Hayes dkk., 2006). Akibat dari penghindaran yang dilakukan banyak energi mental yang terkuras (Lloyd dkk dalam Ye dkk., 2022). Begitupun sebaliknya, fleksibilitas psikologis membantu siswa untuk lebih terbuka terhadap situasi tanpa terlalu dikekang oleh pola pikir tertentu. Dengan begitu mereka bisa fokus pada saat ini, menerima pengalaman negatif tanpa berlebihan, dan mengarahkan energi mereka untuk mencapai tujuan dan nilai yang penting (Hayes dkk., 2006).

Nilai-nilai yang diyakini pada dimensi fleksibilitas psikologis mampu mendorong siswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Dengan memegang nilai-nilai penting yang mendukung tujuan hidup, siswa dapat lebih fokus pada apa yang mereka anggap penting dan cara mencapainya, daripada hanya mengikuti tekanan dari diri sendiri atau lingkungan sekitar (Ye dkk., 2022). Nilai-nilai ini membantu siswa memahami apa yang benar-benar penting bagi mereka, sehingga memudahkan membuat keputusan yang bijak dan bertanggung jawab.

Siswa yang memiliki fleksibilitas psikologis yang baik adalah siswa yang bisa belajar, menyadari dan menerima rasa sakit yang datang akan tetapi ia dapat mengambil makna dari rasa sakit tersebut. Fleksibilitas psikologis yang lebih besar siap untuk mengubah respons emosional dan fisiologis agar selaras dengan persyaratan kondisi lingkungan yang berubah (Tilburg dkk., 2024). Salimah & Prathama (2022) juga menambahkan bahwa individu yang memiliki fleksibilitas psikologi yang baik, akan merespon secara fleksibel tantangan kehidupan dan situasi masalah baru. Siswa yang fleksibel dapat mengubah tantangan menjadi peluang. Sehingga secara signifikan mengurangi tingkat tekanan psikologis secara keseluruhan (Salimah & Prathama, 2022). Tidak hanya itu, fleksibilitas psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan psikologis remaja yang sedang mengalami berbagai kesulitan. Namun apabila fleksibilitas psikologis rendah akan berkaitan dengan penyakit dan berbagai gejala psikologis (Tjak dkk., 2015 ; Power dkk., 2009 dalam

Puolakanaho dkk., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa apabila fleksibilitas psikologis rendah akan menimbulkan berbagai gejala psikologis, terutama yang disebabkan di lingkungan akademik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nadiyah (2023) menjelaskan bahwa hasil penelitiannya mengenai profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 37,4%, diikuti dengan 27,4% kategori rendah, 22,6% kategori tinggi, 8,1% kategori sangat tinggi, dan 4,4% sangat rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Adi Tantowi, guru BK di SMA Muhammadiyah 1 Palembang, diketahui bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang belum memiliki prinsip yang kuat sebagai pedoman dalam mencapai tujuan akademik mereka. Hal ini tercermin dalam berbagai perilaku, seperti sering datang terlambat, melakukan prokrastinasi, bahkan tidak mengumpulkan tugas sekolah. Selain itu, terdapat perbedaan dalam respons terhadap emosi negatif antara siswa dan siswi. Berdasarkan pengalaman guru BK dalam proses konseling, ketika menghadapi perasaan sedih, siswa cenderung menekan dan menyembunyikan emosinya agar tetap terlihat kuat di hadapan orang lain. Sebaliknya, siswi lebih ekspresif dalam mengungkapkan kesedihannya, yang sering kali diekspresikan melalui tangisan.

Perbedaan juga terlihat dalam cara siswa dan siswi mengekspresikan kemarahan. Ketika marah, siswi lebih cenderung melampiaskannya melalui kata-kata, seperti mengeluh, menyindir, atau berbicara dengan nada tinggi. Sementara itu, siswa lebih cenderung menunjukkan kemarahan dalam bentuk tindakan fisik, seperti membanting barang atau bahkan terlibat dalam perkelahian. Perbedaan ini mencerminkan adanya faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi pola ekspresi emosi antara laki-laki dan perempuan dalam lingkungan sekolah.

Hasil studi pendahuluan terhadap dua siswa kelas X menunjukkan adanya perbedaan dalam hal prinsip-prinsip. Siswi berinisial AY telah memiliki prinsip yang menjadi pedoman dalam bertindak. Namun, ketika menghadapi suatu kejadian yang menyakitkan atau tidak mengenakan, ia cenderung

berfokus pada aspek negatif tanpa mempertimbangkan sisi positif atau hikmah yang dapat diambil. Selain itu, ia sering berlarut dalam emosi negatif yang dialaminya. Dalam menyalurkan perasaan sedih, ia lebih memilih menangis, bercerita kepada teman yang dipercaya, atau mengungkapkan perasaannya melalui unggahan di akun media sosial pribadinya.

Sementara itu, siswa berinisial SP yang belum memiliki nilai-nilai prinsip sebagai pedoman dalam bertindak sehingga cenderung membuat keputusan dengan gegabah dalam bertindak. Namun, dalam menghadapi emosi negatif, ia tidak terlalu berlarut-larut dan lebih memilih memendam perasaan sedih tanpa menunjukkannya kepada orang lain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Türk (2024) bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara resiliensi akademik dengan fleksibilitas psikologis. Fleksibilitas psikologis memungkinkan siswa untuk menghadapi tekanan akademik tanpa berusaha menghindarinya. Dengan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik tanpa memberikan respons negatif yang berlebihan, mereka lebih berpeluang membangun ketahanan akademik yang lebih kuat. Selain itu, penelitian ini menyoroti bahwa fleksibilitas psikologis berfungsi sebagai faktor perlindungan intrinsik yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik. Kemampuan ini juga membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri terhadap kapasitas akademik mereka, yang pada akhirnya semakin memperkuat daya tahan mereka dalam menghadapi kesulitan belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, menunjukan bahwa resiliensi akademik dan fleksibilitas psikologis siswa masih tergolong rendah. Sehingga berdampak pada proses dan hasil belajar siswa, ditunjukan dengan terganggunya konsentrasi belajar, prokrastinasi, perilaku menyontek, datang terlambat, bahkan memicu konflik dengan teman sebaya. Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara resiliensi akademik dan fleksibilitas psikologis pada siswa perlu dilakukan untuk memahami bagaimana kedua faktor ini berkontribusi dalam membantu siswa menghadapi segala persoalan akademik dan mengembangkan potensi mereka secara optimal. Di samping itu, belum

ada penelitian yang secara spesifik membahas keterkaitan hubungan antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai *"Hubungan Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang"*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat fleksibilitas psikologis pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?
2. Bagaimana tingkat resiliensi akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?
3. Bagaimana hubungan antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk :

1. Mengetahui tingkat fleksibilitas psikologis pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?
2. Mengetahui tingkat resiliensi akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?
3. Mengetahui hubungan antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah pengetahuan dan wawasan para pembaca mengenai hubungan fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik pada siswa di SMA. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian teoritis mengenai fleksibilitas psikologis yang masih sedikit diteliti pada dunia pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi sekolah mengenai tingkat fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik siswa serta hubungan keduanya. Selain itu, penelitian ini juga membuat program-program yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

2. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat menjadi sumber data bagi guru BK untuk membuat layanan intervensi yang efektif dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik siswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil yang didapat dalam penelitian ini dapat menjadi rujukan pustaka yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi sumber kajian, tambahan wawasan, serta referensi bagi peneliti lain dalam menganalisis dan meneliti masalah yang berkaitan dengan fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrefi. (2022). *Model Konseling Integratif Acceptance, Commitment And Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Biglan, A. (2009). Increasing Psychological Flexibility To Influence Cultural Evolution. *Behavior and Social Issues*, 24, 15–24.
- 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>
- Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023). A Large-scale Multicenter Study of Academic Resilience and Well-being in Pharmacy Education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(2), 265–272. <https://doi.org/10.5688/ajpe8998>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2022). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 41(8), 5434–5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Dahlia Novarianing Asri, D., & Sunarto. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 1–11. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1–11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Fakhriyani, D. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media
- Hasibuan, M., Astuti, W., & Hafnidari. (2024). *Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh*. 2(1), 102–108.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., & Bond, F. W. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy : Model , processes and outcomes Model , Processes and Outcomes Address editorial correspondence to :*
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. In *The Guilford Press*.

- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan* (M. R. Sijabat (ed.); Kelima). Erlangga. Jakarta: Erlangga.
- Husna Salimah, A., & Gimmy Prathama, A. (2022). Pengaruh Psychological Flexibility Terhadap Cabin Fever Pada Kelompok Usia Emerging Adult Di Masa Pandemi Covid-19. *Hearty*, 11(1), 49. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8480>
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Kusdi, S. (2019). Peranan Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Anak. *AL-USWAH: Jurnal Riset Dan Kajian Pendidikan Agama Islam*, 1, 100. <https://doi.org/10.24014/au.v1i2.6253>
- Martin, Andrew J. & Marsh, H. W. (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267–282. <https://doi.org/10.1002/pits.20149.1>
- Nadhifah, N. U., & Wahyuni, Z. I. (2020). Pengaruh Orientasi Religius, Hardiness, dan Quality of Friendship Terhadap Kebahagiaan Santri. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(1), 9–22. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i1.15270>
- Nadiyah, A. (2023). *Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih*. Universitas Sriwijaya.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Pitoewas, B. (2018). Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Sikap Remaja Terhadap Perubahan Tata Nilai. *Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 3(1), 8–18.

<https://doi.org/10.24269/jpk.v3.n1.2018.pp8-18>

Pramesti, M. A., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2024). Berbagai Kajian Penelitian Fleksibilitas Psikologis : Tinjauan Literatur. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 174. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8250>

Puolakanaho, A., Muotka, J. S., Lappalainen, R., Hirvonen, R., Lappalainen, P., & Kiuru, N. (2023). Temperament and symptoms of stress and depression among adolescents: The mediating role of psychological flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 12(January). <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100493>

Putri, A. (2021). Tekanan Akademik dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. <https://www.scribd.com/document/522615568/36655-46430-1-PB>

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>

Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Univesitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>

Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>

Subagia, I. N. (2021). *Pola Asuh Orang Tua: Faktor, Implikasi terhadap Perkembangan Karakter Anak*. Nilacakra. <https://books.google.co.id/books?id=G0A1EAAAQBAJ>

Sugiono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. <https://online.anyflip.com/xobw/rfpq/mobile/index.html>. Bandung: Alfabeta.

Suryani, C. D. (2019). *Peningkatan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan*

Kelompok pada Siswa Kelas X PS2 SMK Negeri 1 Bandung.

- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Syakhrani, A. W., & Kamil, M. L. (2022). Budaya Dan Kebudayaan: Tinjauan Dari Berbagai Pakar, Wujud-Wujud Kebudayaan, 7 Unsur Kebudayaan Yang Bersifat Universal. *Journal Form of Culture*, 5(1), 1–10.
- Tilburg, J., Simons, M., Batink, T., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2024). Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic in the Dutch general population: The moderating role of psychological flexibility. *Heliyon*, 10(17), e37172. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37172>
- Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12(1), 8688. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w>
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2015). *Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar*. 978–979.
- Türk, F. (2024). *The mediating role of psychological flexibility in the relationship between academic resilience and test anxiety in a sample of Turkish adolescents*. October. <https://doi.org/10.1002/pits.23322>
- Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pub. L. No. 20 (2003). https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU_tahun2003_nomor020.pdf
- Ye, B., Chen, X., Zhang, Y., & Yang, Q. (2022a). Psychological flexibility and COVID-19 burnout in Chinese college students: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24(September 2021), 126–133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.04.003>
- Zulfikasari, A. (2024). *Hubungan Perceived Social Support Dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK X PEKANBARU*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.