

Gambaran *Academic Buoyancy* Pada Siswa Kelas XII di SMA Sekolah X

Mufidatul Husna Nasution¹, Meutia Naully², Filia Dina Anggaraeni³

¹²³Universitas Sumatera Utara

E-mail: mufidatulhusna@students.usu.ac.id¹

Article History:

Received: 11 Mei 2026

Revised: 17 Mei 2026

Accepted: 30 Mei 2026

Keywords: *Academic Buoyancy, Siswa SMA, Tekanan Akademik*

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *academic buoyancy* pada siswa kelas XII di SMA Sekolah X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 112 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *academic buoyancy* berdasarkan model 5Cs dari Martin dkk. (2010). Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang pada seluruh dimensi, yaitu *confidence* (76,8%), *commitment* (75,9%), *coordination* (71,4%), *composure* (69,6%) dan *control* (73,2%). Kesimpulannya, *academic buoyancy* siswa berada pada kategori sedang sehingga masih perlu penguatan dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

PENDAHULUAN

Masa SMA merupakan bagian dari fase perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik serta perubahan psikologis yang kompleks. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan akademik sehari-hari seperti tekanan ujian, tenggat waktu, dan kemungkinan memperoleh nilai rendah, yang dapat menimbulkan stres berulang serta berdampak pada motivasi dan kesejahteraan psikologis mereka (Sari dkk., 2025). Dengan meningkatnya tuntutan akademik, siswa SMA menunjukkan respons psikologis dan perilaku yang beragam. Sebagian siswa yang tidak mampu mengatasinya cenderung menunjukkan perilaku maladaptif, seperti menunda tugas, menghindari aktivitas belajar, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, tekanan akademik dan ekspektasi dari lingkungan juga dapat meningkatkan tingkat stres siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa menggunakan berbagai strategi koping, baik adaptif maupun maladaptif, sehingga tidak semua siswa mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif (Kim, 2024).

Siswa kelas XII memiliki karakteristik akademik yang berbeda dibandingkan tingkat lainnya karena berada pada fase akhir pendidikan menengah yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik. Pada fase ini, siswa dihadapkan pada berbagai tekanan seperti persiapan ujian akhir, kelulusan, serta perencanaan studi lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa tahun-tahun akhir sekolah merupakan periode dengan tingkat stres akademik yang relatif tinggi, terutama karena adanya ujian yang memiliki dampak terhadap kelulusan, peningkatan beban belajar, serta tuntutan untuk mencapai hasil akademik yang menentukan kelanjutan Pendidikan (Wuthrich dkk., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan guru dalam memenuhi kebutuhan psikologis siswa, seperti kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, berperan penting dalam meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Hornstra dkk., 2020). Selanjutnya, dukungan sosial dari teman sebaya juga terbukti berperan dalam meningkatkan *academic buoyancy*, di mana siswa yang merasa didukung dan diterima oleh teman-temannya

cenderung memiliki motivasi serta kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik (Jalal, 2024)

Fenomena terkait *academic buoyancy* juga dapat ditemukan di Sekolah X pada siswa kelas XII di mana terdapat variasi kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Berdasarkan pengamatan awal, ditemukan bahwa sebagian siswa tetap mampu mempertahankan keterlibatan belajar, seperti tetap mengerjakan tugas tepat waktu, aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta berusaha memperbaiki hasil belajar meskipun memperoleh nilai yang kurang memuaskan. Namun, di sisi lain, terdapat siswa yang menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas, kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar di kelas, serta merasa cemas ketika menghadapi ujian atau penilaian akademik. Beberapa siswa juga terlihat mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dan memilih menghindari tugas yang dianggap sulit. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam merespons tekanan akademik sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Dang & Middlemiss (2025) yang menunjukkan bahwa individu memiliki respons yang berbeda dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari, seperti tugas yang sulit, banyaknya tenggat waktu, serta umpan balik negatif atau nilai rendah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit dari kesulitan akademik sehari-hari menjadi hal yang krusial, yang dikenal sebagai *academic buoyancy*, yaitu kapasitas siswa untuk menghadapi dan mengatasi tantangan serta tekanan akademik yang muncul dalam kehidupan sekolah secara adaptif (Yun dkk., 2018). Siswa dengan tingkat *academic buoyancy* yang tinggi cenderung menunjukkan keyakinan, emosi, dan perilaku belajar yang lebih adaptif, serta mampu menghadapi tekanan akademik sehari-hari secara efektif. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *academic buoyancy* yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan akademik, kecenderungan menghindari kegagalan, serta perilaku tidak adaptif dalam menghadapi tuntutan belajar (Putwain dkk., 2020)

Penelitian Sari dkk. (2025) menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berperan sebagai faktor pelindung yang membantu siswa mengurangi dampak stres akademik serta mencegah penurunan keterlibatan belajar. *Academic buoyancy* juga berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan guru dan keterlibatan siswa, sehingga berkontribusi dalam menjaga kesejahteraan emosional dan performa akademik siswa. Temuan ini didukung oleh penelitian Datu & Yang (2021) yang menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berkaitan dengan motivasi akademik dan pencapaian belajar siswa, di mana kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan akademik sehari-hari berhubungan dengan meningkatnya motivasi yang adaptif serta hasil belajar yang lebih baik.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berperan penting dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan dan pencapaian akademik siswa, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antar variabel tersebut, sehingga belum banyak memberikan gambaran mengenai bagaimana kondisi *academic buoyancy* siswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari secara nyata di lingkungan sekolah. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di Sekolah X, terlihat bahwa siswa menunjukkan variasi kemampuan dalam merespons tuntutan akademik, mulai dari mampu bertahan dan beradaptasi hingga menunjukkan kecenderungan menghindar dan mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan belajar. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana gambaran *academic buoyancy* pada siswa dalam konteks tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *academic buoyancy* pada siswa SMA di Sekolah X. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam memahami kondisi psikologis siswa terkait ketahanan akademik.

LANDASAN TEORI

1. Pengertian *Academic Buoyancy*

Academic buoyancy didefinisikan oleh (Martin & Marsh, 2008) sebagai kemampuan siswa untuk bertahan dan secara efektif mengatasi berbagai kesulitan akademik yang bersifat sehari-hari. Kesulitan tersebut dapat berupa tekanan ujian, tenggat waktu tugas, maupun tuntutan akademik yang menantang. Dengan kata lain, *academic buoyancy* mencerminkan kapasitas siswa untuk tetap berfungsi secara optimal dan tidak mudah terhambat oleh kemunduran yang umum terjadi dalam proses belajar di sekolah. Yun dkk. (2018) menjelaskan bahwa *academic buoyancy* berkaitan dengan pengembangan kekuatan individu melalui pendekatan yang bersifat proaktif dalam menghadapi kemunduran dan tantangan di bidang pendidikan. Pendekatan ini menekankan kemampuan siswa untuk secara aktif mengelola berbagai permasalahan dan kecemasan sehari-hari yang berpotensi mengganggu motivasi serta keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

2. Model 5Cs dalam *Academic Buoyancy*

Menurut Martin dkk. (2010) *academic buoyancy* dapat dijelaskan melalui lima komponen utama yang dikenal sebagai 5Cs Model, yang mencerminkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku dalam menghadapi tantangan akademik. Kelima komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Confidence*

Confidence merujuk pada keyakinan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya (self-efficacy). Siswa yang memiliki tingkat *confidence* tinggi cenderung percaya bahwa mereka mampu mengatasi hambatan belajar dan mencapai tujuan akademik. Keyakinan ini membuat siswa lebih siap menghadapi situasi sulit, seperti nilai yang kurang memuaskan atau beban tugas yang tinggi, tanpa kehilangan rasa percaya diri.

2. *Coordination*

Coordination berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola dan merencanakan aktivitas akademiknya. Hal ini mencakup keterampilan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, serta menyusun strategi belajar secara efektif. Siswa dengan *coordination* yang baik umumnya memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat sehingga dapat menjalankan kewajiban akademik secara terstruktur.

3. *Commitment*

Commitment mengacu pada tingkat ketekunan dan konsistensi siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Siswa yang memiliki *commitment* tinggi cenderung tidak mudah menyerah, tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan, serta memiliki tujuan belajar yang jelas. Mereka juga lebih mampu mempertahankan motivasi dan memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai akhir.

4. *Composure*

Composure berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, khususnya dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Siswa dengan *composure* yang baik mampu tetap tenang, tidak mudah cemas, dan dapat berpikir jernih saat menghadapi ujian, presentasi, atau tenggat waktu. Kemampuan ini membantu siswa untuk tetap fokus dalam menyelesaikan masalah akademik.

5. *Control*

Control menggambarkan sejauh mana siswa merasa bahwa keberhasilan akademiknya dipengaruhi oleh usaha dan tindakan yang mereka lakukan. Siswa dengan tingkat *control* yang tinggi cenderung berfokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan,

seperti strategi belajar dan usaha pribadi, dibandingkan menyalahkan faktor eksternal. Sikap ini membuat mereka lebih proaktif dalam menghindari kegagalan dan meningkatkan peluang keberhasilan akademik.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Academic Buoyancy*

Academic buoyancy pada siswa dipengaruhi oleh dua kelompok utama, yaitu faktor proksimal dan faktor distal ((Martin & Marsh, 2008);(Martin & Marsh, 2009);(Martin dkk., 2010);(Martin, 2013)).

1. Faktor Proksimal

Faktor proksimal merupakan faktor yang memiliki pengaruh langsung terhadap pengalaman akademik siswa sehari-hari. Faktor ini umumnya bersifat psikologis dan kontekstual, serta berperan dalam menentukan bagaimana siswa merespons tekanan dan tantangan dalam proses belajar.

a. Aspek psikologis individu

Faktor ini berkaitan dengan cara siswa memandang kemampuan dirinya, apakah bersifat tetap atau dapat berkembang. Selain itu, juga mencakup sejauh mana siswa merasa memiliki kendali terhadap hasil belajarnya. Persepsi tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam membangun ketahanan diri saat menghadapi tekanan akademik (Martin dkk., 2010).

b. Lingkungan sekolah dan keterlibatan belajar

Faktor ini mencerminkan tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas sekolah, baik secara akademik maupun sosial. Hal ini meliputi keaktifan di kelas, aspirasi pendidikan, perasaan nyaman di sekolah, kualitas hubungan dengan guru, serta pengalaman belajar yang menantang secara kognitif. Keterlibatan siswa dan dukungan dari guru melalui hubungan yang positif terbukti berkontribusi dalam meningkatkan *academic buoyancy* (Martin & Marsh, 2008)

c. Keluarga dan teman sebaya

Lingkungan keluarga dan teman sebaya juga memiliki peran penting dalam membentuk *academic buoyancy*. Dukungan dari orang tua, hubungan yang hangat dalam keluarga, serta keberadaan figur dewasa yang prososial dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Selain itu, hubungan dengan teman sebaya yang saling mendukung dan memiliki komitmen positif terhadap pendidikan juga dapat memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan belajar (Martin & Marsh, 2008).

2. Faktor Distal

Faktor distal merupakan faktor yang tidak secara langsung memengaruhi pengalaman akademik, tetapi membentuk konteks yang dapat mendukung atau menghambat perkembangan *academic buoyancy* siswa (Martin, 2013). Faktor ini umumnya berkaitan dengan karakteristik demografis dan sosial, di antaranya:

a. Jenis kelamin

Perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi cara mereka dalam memaknai dan merespons tekanan akademik.

b. Usia atau tahap perkembangan

Seiring bertambahnya usia, siswa umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengembangkan strategi coping terhadap tuntutan akademik.

c. Status sosial ekonomi (SES)

Kondisi sosial ekonomi keluarga dapat memengaruhi akses terhadap sumber daya pendidikan, dukungan belajar, serta kondisi lingkungan yang menunjang

perkembangan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif kondisi *academic buoyancy* pada siswa SMA di Sekolah X. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di Sekolah X, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh (*total sampling*) yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *academic buoyancy* yang disusun berdasarkan model 5Cs dalam *academic buoyancy* menurut Martin dkk. (2010) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Azizah (2024). Instrumen ini mengukur kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari yang mencakup aspek kepercayaan diri akademik, kemampuan mengelola tugas, komitmen belajar, kemampuan mengelola tekanan akademik serta kontrol terhadap proses belajar. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rentang pilihan jawaban 1 sampai 10, di mana responden diminta untuk memilih satu angka yang paling menggambarkan kondisi dirinya pada setiap pernyataan. Rentang skor tersebut diinterpretasikan sebagai berikut, yaitu skor 1–2 menunjukkan bahwa pernyataan tidak menggambarkan diri responden sama sekali, skor 3–4 menunjukkan tidak benar-benar menggambarkan diri responden, skor 5–6 menunjukkan agak menggambarkan diri responden, skor 7–8 menunjukkan cukup menggambarkan diri responden dan skor 9–10 menunjukkan sangat menggambarkan diri responden. Semakin tinggi skor yang dipilih, maka semakin besar tingkat kesesuaian pernyataan dengan kondisi diri responden.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan kualitasnya melalui uji validitas guna mengetahui kemampuan item dalam mengukur konstruk *academic buoyancy*, serta uji reliabilitas untuk melihat konsistensi alat ukur yang umumnya menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Setelah data terkumpul, analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif (*univariat*) dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, serta distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat *academic buoyancy* siswa. Hasil skor kemudian dapat dikategorikan ke dalam tingkat rendah, sedang dan tinggi untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	N	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	47	42
	Perempuan	65	58
2	Usia		
	16	33	29.5
	17	48	42.9
	18	19	17
	19	4	3.6
	20	4	3.6
	21	3	2.7
	22	1	0.9
3	Jurusan		

IPA	38	33.9
IPS	38	33.9
Agama	36	32.1

Tabel 1. mengenai karakteristik responden menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 65 orang (58%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 47 orang (42%). Berdasarkan usia, distribusi responden didominasi oleh usia 17 tahun sebanyak 48 orang (42,9%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 33 orang (29,5%), serta usia 18 tahun sebanyak 19 orang (17%). Sementara itu, responden berusia 19 tahun dan 20 tahun masing-masing berjumlah 4 orang (3,6%), usia 21 tahun sebanyak 3 orang (2,7%), dan usia 22 tahun sebanyak 1 orang (0,9%). Selanjutnya, berdasarkan jurusan, jumlah responden pada jurusan IPA dan IPS masing-masing sebanyak 38 orang (33,9%), sedangkan responden dari jurusan Agama berjumlah 36 orang (32,1%)

Tabel 2. Distribusi Nilai Variabel

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Confidence</i>	112	13.00	80.00	53.3214	14.19505
<i>Commitment</i>	112	13.00	70.00	38.4554	8.86728
<i>Coordination</i>	112	10.00	50.00	26.4107	7.59985
<i>Composure</i>	112	11.00	40.00	23.9375	6.31640
<i>Control</i>	112	6.00	50.00	23.0714	8.24262
Total_Semua	112	68.00	290.00	165.1964	32.50193
Valid N (Listwise)	112				

Tabel 2 menunjukkan distribusi nilai pada masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel *confidence* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 53,3214 dengan standar deviasi 14,19505, nilai minimum 13,00 dan maksimum 80,00. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, meskipun terdapat variasi yang cukup besar antar responden.

Variabel *commitment* memiliki nilai rata-rata sebesar 38,4554 dengan standar deviasi 8,86728, serta rentang nilai antara 13,00 hingga 70,00. Nilai ini mengindikasikan bahwa komitmen responden terhadap tugas atau aktivitas yang dijalani berada pada tingkat moderat. Selanjutnya, variabel *coordination* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 26,4107 dengan standar deviasi 7,59985, dengan nilai minimum 10,00 dan maksimum 50,00. Hal ini mencerminkan bahwa kemampuan koordinasi responden berada pada tingkat cukup baik, meskipun masih terdapat variasi antar individu.

Pada variabel *composure*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 23,9375 dengan standar deviasi 6,31640, dengan rentang nilai 11,00 hingga 40,00. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat ketenangan atau kemampuan mengendalikan emosi responden berada pada kategori sedang. Variabel *control* memiliki nilai rata-rata sebesar 23,0714 dengan standar deviasi 8,24262, serta nilai minimum 6,00 dan maksimum 50,00. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri responden juga berada pada tingkat moderat dengan variasi yang cukup beragam. Secara keseluruhan, skor total menunjukkan nilai rata-rata sebesar 165,1964 dengan standar deviasi 32,50193, yang menandakan bahwa tingkat keseluruhan variabel yang diukur berada pada kategori sedang.

Distribusi nilai variabel digunakan untuk menentukan kategori variabel (rendah, sedang atau tinggi) berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi, di mana kategori rendah berada di bawah mean dikurangi standar deviasi, kategori sedang berada di antara $\text{mean} \pm \text{standar deviasi}$ dan kategori tinggi berada di atas mean ditambah standar deviasi.

Tabel 3. Academic buoyancy Siswa

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Confidence</i>	Rendah	15	13.4
	Sedang	86	76.8
	Tinggi	11	9.8
<i>Commitment</i>	Rendah	14	12.5
	Sedang	85	75.9
	Tinggi	13	11.6
<i>Coordination</i>	Rendah	16	14.3
	Sedang	80	71.4
	Tinggi	16	14.3
<i>Composure</i>	Rendah	20	17.9
	Sedang	78	69.6
	Tinggi	14	12.5
<i>Control</i>	Rendah	13	11.6
	Sedang	82	73.2
	Tinggi	17	15.2
Total		112	100

Berdasarkan Tabel 3. mengenai *academic buoyancy* siswa diketahui bahwa pada dimensi *confidence*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 86 orang (76,8%), diikuti kategori rendah sebanyak 15 orang (13,4%) dan kategori tinggi sebanyak 11 orang (9,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari, meskipun belum optimal. Kepercayaan diri yang berada pada tingkat sedang mengindikasikan bahwa siswa cukup yakin terhadap kemampuannya, namun masih memerlukan penguatan. Hal ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan penting dalam membantu mengatasi kesulitan akademik. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan dalam kegiatan akademik sehari-hari (Lesmana & Savitri, 2019).

Pada dimensi *commitment* sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 85 orang (75,9%), diikuti kategori rendah sebanyak 14 orang (12,5%) dan kategori tinggi sebanyak 13 orang (11,6%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat keterikatan dan ketekunan yang cukup dalam menjalani tugas akademik, namun belum sepenuhnya konsisten. Kondisi ini mencerminkan bahwa siswa mampu bertahan dalam proses belajar, tetapi masih membutuhkan peningkatan dalam mempertahankan fokus jangka panjang. Kondisi ini berkaitan dengan konsep *persistence* dalam motivasi belajar yaitu kemampuan individu untuk tetap berusaha dan bertahan dalam menghadapi tugas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa bentuk motivasi yang lebih otonom memiliki hubungan yang kuat dengan *persistence* serta berbagai hasil akademik yang positif (Howard dkk., 2021).

Selanjutnya, pada dimensi *coordination*, mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 80 orang (71,4%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 16 orang (14,3%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola dan menyesuaikan strategi belajar berada pada tingkat cukup baik. Kemampuan ini mencerminkan bagaimana siswa mampu mengatur berbagai tuntutan akademik yang dihadapi, meskipun belum optimal. Pada *academic buoyancy*, kemampuan tersebut berkaitan dengan kapasitas siswa dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan akademik sehari-hari yang bersifat umum, seperti tugas, penilaian, dan tuntutan belajar. *Academic buoyancy* merujuk pada kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri terhadap kesulitan akademik yang bersifat rutin dalam kehidupan sekolah (Martin & Marsh, 2009).

Pada dimensi *composure*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 78 orang (69,6%), diikuti kategori rendah sebanyak 20 orang (17,9%) dan kategori tinggi sebanyak 14 orang (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup mampu menjaga kestabilan emosi dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam merespons tekanan tersebut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam merespons tekanan akademik masih perlu ditingkatkan agar dapat menghadapi tuntutan belajar secara lebih optimal. Pada *academic buoyancy* kemampuan tersebut berkaitan dengan bagaimana siswa menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan akademik yang bersifat sehari-hari. *Academic buoyancy* merujuk pada kemampuan siswa untuk mengatasi berbagai bentuk tekanan dan tantangan akademik yang merupakan bagian dari kehidupan sekolah sehari-hari (Martin & Marsh, 2009).

Pada dimensi *control*, mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 82 orang (73,2%), diikuti kategori tinggi sebanyak 17 orang (15,2%) dan kategori rendah sebanyak 13 orang (11,6%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan respons terhadap tuntutan akademik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Kemampuan ini mencerminkan bagaimana siswa mengelola perilaku dan respons dalam menghadapi tekanan belajar. Dalam *academic buoyancy* kemampuan dalam mengontrol respons terhadap tekanan akademik merupakan bagian dari faktor psikologis yang mendukung siswa dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari. (Martin, 2013) menyatakan bahwa *academic buoyancy* berkaitan dengan berbagai faktor yang membantu siswa dalam mengatasi tekanan dan kesulitan akademik yang bersifat rutin.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang pada seluruh dimensi *academic buoyancy*, yaitu *confidence*, *commitment*, *coordination*, *composure*, dan *control*. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan, tantangan dan kesulitan akademik sehari-hari, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan penguatan pada berbagai aspek psikologis, seperti peningkatan kepercayaan diri, konsistensi dalam komitmen belajar, kemampuan mengelola strategi belajar, serta kemampuan dalam merespons dan mengendalikan tekanan akademik. Sejalan dengan hal tersebut, *academic buoyancy* dipahami sebagai kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri terhadap berbagai kesulitan akademik yang bersifat rutin dalam kehidupan sekolah (Martin & Marsh, 2009). Oleh karena itu, pengembangan *academic buoyancy* menjadi penting untuk membantu siswa dalam menghadapi dinamika tuntutan akademik secara lebih adaptif dan optimal.

KESIMPULAN

.....

Berdasarkan hasil penelitian *academic buoyancy* siswa kelas XII di SMA Sekolah X berada pada kategori sedang pada seluruh dimensi, yaitu *confidence*, *commitment*, *coordination*, *composure* dan *control*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari, namun belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan, mempertahankan komitmen belajar, serta meningkatkan kepercayaan diri agar dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pihak SMA Sekolah X yang telah memberikan izin serta kesempatan dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Seluruh siswa kelas XII SMA Sekolah X yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner.
3. Dosen pengampu mata kuliah Bimbingan Menulis yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Azizah, N. (2024). Hubungan Grit dengan Academic buoyancy pada Siswa SMA X Kota Padang [Skripsi, Universitas Andalas].
- Dang, A. H., & Middlemiss, W. (2025). Academic buoyancy and fear of failure differences among university students: Null findings. *Social Sciences and Humanities Open*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101184>
- Datu, J. A. D., & Yang, W. (2021). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among filipino high school students. *Current Psychology*, 40(8), 3958–3965. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00358-y>
- Hornstra, L., Bakx, A., Mathijssen, S., & Denissen, J. J. A. (2020). Motivating gifted and non-gifted students in regular primary schools: A self-determination perspective. *Learning and Individual Differences*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101871>
- Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>
- Kim, J. (2024). Stress and Coping Mechanisms in South Korean High School Students: Academic Pressure, Social Expectations, and Mental Health Support. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 3(5), 45–54. <https://doi.org/10.56397/jrssh.2024.05.09>
- Lesmana, J., & Savitri, J. (2019). Tipe Student Academic Support dan Academic Buoyancy pada Mahasiswa. *Humanitas*, 3(3), 179–200.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring “everyday” and “classic” resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the “5Cs” hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 80(3), 473–496. <https://doi.org/10.1348/000709910X486376>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students’

- everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). *Academic Resilience and Academic Buoyancy: Multidimensional and Hierarchical Conceptual Framing of Causes, Correlates, and Cognate Constructs*. <https://doi.org/DOI:10.1080/03054980902934639>.
- Novita Maulidya Jalal. (2024). Peran Peer Support Terhadap Academic Buoyancy Siswa. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2053–2062.
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83–84. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101936>
- Sari, O. D. P., Rangkuti, A. A., & Deasyanti, D. (2025). A Systematic Review of Academic Buoyancy in Adolescents: Psychological and Environmental Predictors of Educational Resilience. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 17(4). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i4.7572>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yun, S., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. H. (2018). Academic Buoyancy: Exploring Learners Everyday Resilience in the Language Classroom. *Studies in Second Language Acquisition*, 40(4), 805–830. <https://doi.org/10.1017/S0272263118000037>
-