

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES
AKADEMIK SISWA KELAS X JURUSAN MULTIMEDIA DI SMK
MUHAMMADIYAH 3 DOLOPO MADIUN**

SKRIPSI

Oleh:

LULUK MAFTUKHAH

NIM. 18410021



JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK

IBRAHIM

MALANG

2021

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES
AKADEMIK SISWA KELAS X JURUSAN MULTIMEDIA DI SMK
MUHAMMADIYAH 3 DOLOPO MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

LULUK MAFTUKHAH

NIM.18410021

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN RESILIENSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES
AKADEMIK SISWA KELAS X JURUSAN MULTIMEDIA DI SMK
MUHAMMADIYAH 3 DOLOPO MADIUN

SKRIPSI

Oleh:

Luluk Maftukhah

18410021

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'divah, M.Si

NIP. 19740518 2005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA SISWA KELAS X JURUSAN MULTIMEDIA DI SMK MUHAMMADIYAH 3
DOLOPO MADIUN**

SKRIPSI

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji



Ermita Zakiyah, M.Th.I

NIP. 198701312019032007

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi tanggal 10 Januari 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Irfi Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luluk Maftukhah

NIM : 18410021

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Hubungan Resiliensi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana semestinya sesuai dengan undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggungjawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

Lamongan, 29 Desember 2021

Penulis,



Luluk Maftukhah
NIM.18410021

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(Al-Baqarah ayat 286)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya ini sebagai salah satu bentuk ibadah saya kepada Allah Swt, Zat yang senantiasa melimpahkan kasih sayang dan adil pada seluruh hamba.

Kekasih hati Rasulullah saw, yang senantiasa kunanti syafaatnya di akhirat kelak.

Sekaligus betuk rasa bangga dan cinta kepada Bangsa dan Agama.

Bapak Abdullah dan juga Ibu Iswati, yang selalu mencintai saya dengan sepenuh hati dan memberikan support kepada saya untuk meraih segala apa yang saya cita-citakan.

Kakak-kakak, Nur Hayati dan Lilik Nur Hidayati yang saya cintai dan sayangi.

Sahabat-sahabat yang tak dapat kusebutkan semuanya dan siapa saja yang telah mencintai saya juga yang membenci saya, dari kalian saya bisa belajar banyak tentang makna kehidupan.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puja dan puji syukur saya panjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan nikmat, rahmat, iman, dan islam, serta kesehatan, sehingga saya masih dapat menghirup oksigen di muka bumi ini untuk terus berusaha menjadi khalifah yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Shalawat beriring salam, semoga tetap tercuruhkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad saw, karena beliau-lah yang telah membimbing umat manusia dari zaman Jahiliyyah menuju zaman Islamiyah seperti yang saat ini dapat kita rasakan.

Skripsi yang berjudul **“Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun”** yang tidak sempurna ini tidak akan pernah sampai pada titik penyelesaian tanpa dukungan dari banyak pihak-pihak yang bersangkutan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, saya selaku peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang..
3. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan ilmu dan semangat dalam pengerjaan skripsi.

4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku dosen penguji utama dan Ermita Zakiyah, M.Th.I selaku ketua penguji yang memberikan banyak masukan kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Staf serta karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Subjek penelitian yakni siswa kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo yang telah bersedia turut andil dalam penyelesaian skripsi.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat baik untuk penulis, keilmuan psikologi, pembaca, pihak SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun, pembaca serta semua pihak yang ikut andil dalam penyusunan skripsi ini.

Lamongan, 29 Desember 2021

Luluk Maftukhah

NIM.18410021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR DIAGRAM.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	10
C.Tujuan Penelitian.....	11
D.Manfaat.....	12
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI.....	13
A.Stres Akademik.....	13
1.Pengertian Stres Akademik.....	13
2.Aspek-Aspek Stres Akademik.....	15
3.Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	18
4.Stres Akademik Dalam Perspektif Islam.....	25
B.Resiliensi.....	26

2.Pengertian Resiliensi.....	27
2.Aspek-Aspek Resiliensi	28
3.Komponen Pembentuk Resiliensi	31
4.Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	38
5.Resiliensi Dalam Perspektif Islam	40
C.Efikasi Diri.....	42
1.Pengertian Efikasi Diri(<i>self efficacy</i>).....	42
2.Sumber-sumber Efikasi Diri (<i>self efficacy</i>)	45
3.Aspek- Aspek Efikasi Diri (<i>self efficacy</i>)	48
4.Indikator Efikasi Diri (<i>self efficacy</i>)	50
5.Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam	51
D.Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik.....	53
E.Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III	57
METODOLOGI PENELITIAN	57
A.Metode dan Pendekatan Penelitian.....	57
B.Identifikasi Variabel Penelitian.....	58
C.Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	59
D.Populasi dan Sampel.....	61
E.Teknik Pengumpulan Data.....	62
F.Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV.....	72
HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A.Hasil Penelitian.....	72
1.Pelaksanaan Penelitian	72
2.Uji Validitas Instrumen.....	73
a.Skala Stres Akademik.....	74
b.Skala Resiliensi	75
c.Skala Efikasi Diri	76
3.Uji Reliabilitas Instrumen.....	76
B.Pemaparan Hasil Penelitian	78

1.Uji Normalitas	78
2.Uji Linearitas	80
3.Analisis Kategori	83
a.Analisis Data Stres Akademik	83
b.Analisis Data Resiliensi.....	87
c.Analisis Efikasi Diri	90
4.Uji Hipotesis Resiliensi Terhadap Stres Akademik	93
5.Uji Hipotesis Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik	95
6.Uji Hipotesis Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik	97
7.Pembahasan Hipotesis	100
a.Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.....	101
b.Resiliensi Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun	106
c.Efikasi Diri Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun	111
d.Hubungan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun	114
e.Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun	118
f.Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun	122
BAB V	125
PENUTUP	126
A.Kesimpulan.....	126
B.Saran	128
DAFTAR PUSTAKA.....	13131
LAMPIRAN.....	137

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skema Variabel Penelitian.....	59
Tabel 3.2 Blueprint Skala Stres Akademik.....	64
Tabel 3.3 Blueprint Skala Resiliensi.....	65
Tabel 3.4 Blueprint Skala Efikasi Diri.....	66
Tabel 3.5 Norma Kategorisasi	70
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Stres Akademik.....	74
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Resiliensi.....	75
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri.....	76
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik,Resiliensi, Efikasi Diri....	77
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	79
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas Skala Stres Akademik dan Resiliensi.....	80
Tabel 4.7 Hasil Uji Liniertitas Skala Stres Akademik dan Efikasi Diri.....	82
Tabel 4.8 Hasil Analisa Data Stres Akademik.....	84
Tabel 4.9 Kategori Stres Akademik	85
Tabel 4.10 Hasil Analisa Data Resiliensi.....	86
Tabel 4.11 Kategori Resiliensi.....	87
Tabel 4.12 Hasil Analisa Data Efikasi Diri.....	89
Tabel 4.13 Kategori Efikasi Diri.....	90
Tabel 4.14 Uji Hipotesis Resiliensi Terhadap Stres Akademik	94
Tabel 4.15 Uji Hipotesis Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik.....	96
Tabel 4.16 Uji Hipotesis Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik- (Anova)	97
Tabel 4.17 Uji Hipotesis Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik - (Model summary).....	98
Tabel 4.18 Uji Hipotesis Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik - (Coefficients)	99

DAFTAR GAMBAR DIAGRAM

Gambar 4.1 Diagram Prosentase Stres Akademik	86
Gambar 4.2 Diagram Prosentase Resiliensi.....	89
Gambar 4.3 Diagram Prosentase Efikasi Diri.....	92

ABSTRAK

Maftukhah, Luluk. 2021. Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Di SMK Muhammadiyah 3Dolopo Madiun. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

Kata Kunci : Resiliensi, Efikasi Diri, Stres Akademik.

Stres akademik dapat menimbulkan dampak bagi proses belajar siswa seperti menurunnya minat, motivasi, hingga prestasi belajar. Sehingga diperlukannya upaya untuk tidak mengalami stres akademik. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik siswa dibagi menjadi dua, meliputi: faktor internal, yaitu: kepribadian, keyakinan, serta pola pikir. Faktor eksternal, yaitu: dorongan status sosial, orang tua saling berlomba, pelajaran lebih padat, serta tekanan untuk memiliki prestasi tinggi. Diantara faktor-faktor tersebut, suatu hal yang dapat meminimalisir stres akademik adalah resiliensi dan efikasi diri.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penggunaan sampel menggunakan teknik sampling jenuh dengan jumlah subjek sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik, resiliensi, dan efikasi diri. Pemaparan hasil penelitian menggunakan uji normalitas dan linearitas, serta analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda yang dibantu dengan menggunakan program IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows 10.

Hasil penelitian ini menunjukkan resiliensi dan efikasi diri memiliki hubungan negatif terhadap stres akademik ditunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,819 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$) serta besaran sumbangsinya 67,2% dan 32,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan efikasi diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa dan begitu juga sebaliknya.

ABSTRACT

Maftukhah, Luluk. 2021. The Relationship of Resilience and Self-Efficacy to Academic Stress in Class X Multimedia Majors at SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Essay. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

Keywords: Resilience, Self-Efficacy, Academic Stress.

Academic stress can have an impact on student learning processes such as decreased interest, motivation, and learning achievement. Thus, efforts are needed to not experience academic stress. Factors that can affect students' academic stress are divided into two, including: internal factors, namely: personality, beliefs, and mindset. External factors, namely: encouragement of social status, parents competing with each other, more dense lessons, and pressure to have high achievements. Among these factors, one thing that can minimize academic stress is resilience and self-efficacy.

This study aims to examine the relationship between resilience and self-efficacy to academic stress in class X students majoring in Multimedia at SMK Muhammadiyah 3 Dolopo. This study uses a quantitative approach. The use of the sample used a saturated sampling technique with the number of subjects as many as 30 people. The measuring instrument used is a scale of academic stress, resilience, and self-efficacy. The presentation of research results using normality and linearity tests, as well as data analysis used in this study using multiple linear regression tests assisted by using the IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) version 25.0 for windows 10 program.

The results of this study indicate that resilience and self-efficacy have a negative relationship with academic stress, indicated by the correlation coefficient (r) of 0.819 with a significant level of 0.000 ($p < 0.05$), and the magnitude of the contribution is 67.2% and 32.8% is influenced by other variables. which were not investigated in this study. It shows that the higher the resilience and self-efficacy, the lower the academic stress experienced by students and vice versa.

مستخلص البحث

مفتوحه ، لولوك. ٢٠٢١. علاقة المرونة والكفاءة الذاتية بالإجهاد الأكاديمي لدى طلاب الصف العاشر المتخصصين في الوسائط المتعددة بالمدرسة المهنية المحمدية ٣ دولوفو. البحث الجامعي (S-1). قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: الدكتورة إيلوك حليلة السعدية الماجستير. كلمات مفتاحية: المرونة ، الكفاءة الذاتية ، الضغط الأكاديمي.

يمكن أن يكون للتوتر الأكاديمي تأثير على عمليات تعلم الطلاب مثل انخفاض الاهتمام والحافز على التحصيل التعليمي. لذلك هناك حاجة للجهود المبذولة لعدم التعرض للضغوط الأكاديمية. تنقسم العوامل التي يمكن أن تؤثر على الضغط الأكاديمي للطلاب إلى قسمين ، بما في ذلك: العوامل الداخلية ، وهي: الشخصية ، والمعتقدات ، والعقلية. العوامل الخارجية وهي: تشجيع المكانة الاجتماعية ، تنافس الأهل مع بعضهم البعض ، دروس أكثر كثافة ، وضغط لتحقيق عالية. من بين هذه العوامل التي يمكن أن تقلل من الإجهاد الأكاديمي المرونة والكفاءة الذاتية.

تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين المرونة والكفاءة الذاتية للضغوط الأكاديمية لدى طلاب الصف العاشر المتخصصين في الوسائط المتعددة بالمدرسة المهنية المحمدية ٣ دولوفو. تستخدم هذه الدراسة مدخلا كميًا. استخدام العينة بأسلوب أخذ عينات مشبع بعدد من الأشخاص يصل إلى ٣٠ شخصًا. أداة القياس المستخدمة هي مقياس الإجهاد الأكاديمي والمرونة والكفاءة الذاتية. عرض نتائج البحث باستخدام اختبارات الحالة الطبيعية والخطية ، بالإضافة إلى تحليل البيانات المستخدمة في هذه الدراسة باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بمساعدة استخدام IBM SPSS (الحزمة الإحصائية أو العلوم الاجتماعية) الإصدار ٢٥٠٠ لنظام التشغيل Windows ١٠.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الصمود والكفاءة الذاتية لهما علاقة سلبية بالضغط الأكاديمي ، حيث بلغ معامل الارتباط (r) ٠,٨١٩ مع مستوى معنوي قدره ٠,٠٠٠ ($p < ٠,٠٥$) ومقدار مساهمته ٦٧,٢% و ٣٢,٨% يتأثر بالمتغيرات الأخرى التي لم يتم التحقيق فيها في هذه الدراسة. وهذا يدل على أنه كلما زادت المرونة والكفاءة الذاتية ، انخفض الضغط الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب والعكس.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menempuh pendidikan merupakan suatu hal yang utama bagi setiap orang. Sekolah merupakan salah satu tempat untuk bertumbuh dan berkembang bagi seseorang. Proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah mampu menghasilkan banyak perkembangan-perkembangan dalam berbagai aspek dan bidang seperti pengetahuan, nilai, sikap, pemahaman serta keterampilan pada siswa (Saefullah, 2011). Namun, saat ini hampir semua Negara terpapar wabah *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) termasuk di Negara Indonesia. Virus ini disebut dengan *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) kemudian nama penyakitnya ialah *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) oleh *World Health Organization* (WHO) (Yuliana, 2020). Pandemi *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) menimbulkan akibat negatif pada banyak sektor khususnya sektor pendidikan, menyebabkan banyak sekolah memilih untuk meliburkan kelangsungan kegiatan belajar mengajar dan mengantinya dengan sekolah secara *online*/dalam jaringan.

Kebijakan pembelajaran secara *online*/dalam jaringan menimbulkan dampak terhadap dunia pendidikan. Survey yang dilakukan oleh UNICEF di Indonesia menyatakan dari 60 juta siswa di 34 provinsi dengan berbagai

jenjang pendidikan, terdapat sebanyak 66% siswa menyatakan tidak menyukai proses pembelajaran yang dilakukan secara *online*/dalam jaringan (UNICE, 2021). Serupa dengan hasil survey tersebut, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menjelaskan bahwa sebanyak 76,7% dari 1.700 siswa tidak menyukai belajar secara *online*/dalam jaringan. Hal tersebut disebabkan diantaranya karena pembelajaran yang dilakukan secara *online*/dalam jaringan membutuhkan akses internet yang bagus dan alat elektronik yang memadai sedangkan tidak semua siswa memiliki alat elektronika yang memadai dan kuota internet yang stabil. Sebab lainnya dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan sedangkan penjelasan dan materi yang diberikan minim, jenuh serta merasa bosan karena tidak dapat berinteraksi dengan teman sebayanya. Pembelajaran *online*/dalam jaringan berat untuk remaja terlebih jika hubungan dalam keluarga tidak harmonis atau *toxic* sehingga kurangnya dukungan yang didapatkan dari keluarga (Tim KPAI, 2020).

Hal ini dapat menimbulkan dampak bagi proses pendidikan yang dialami siswa seperti menurunnya minat dan motivasi belajar siswa hingga menyebabkan terjadinya stres akademik (Syarifatur Rofiqoh, 2021). Penelitian yang dilakukan Mediana dimana sebanyak 28,3% siswa mengalami stres diakibatkan sistem pembelajaran yang dilakukan secara *online*/dalam jaringan yang berlangsung lama (Mediana, 2020). Penelitian Rifa Fuziah dkk, dimana terdapat sebanyak 55,1% mahasiswa di Indonesia dan sebanyak 66,3% mahasiswa luar negeri mengalami stres akademik

(Rifa Fuziah dkk, 2021). Sejalan dengan penelitian tersebut terdapat sebanyak 61,6% mahasiswa merasakan stres dari tingkat sedang hingga berat (Husky et.al, 2020). Serupa dengan penelitian tersebut sebanyak 2,11% pada tingkat Sekolah Dasar (SD) mengalami stres diakibatkan pembelajaran secara *online*/dalam jaringan (Palupi, 2020).

Hal serupa juga dialami beberapa siswa kelas X jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Berdasarkan hasil wawancara sebagai penggalan data awal kepada beberapa siswa, kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara *online*/dalam jaringan mendapatkan respon yang kurang menyenangkan. Jurusan multimedia merupakan jurusan yang terdapat banyak praktik-praktik langsung dan membutuhkan alat elektronika yang memadai sehingga pembelajaran secara *online*/dalam jaringan membuat siswa mengalami kesulitan, siswa merasa tertekan dikarenakan dituntut untuk dapat belajar secara mandiri serta lebih ekstra dan tidak semua mempunyai alat elektronika yang memadai. Sebab lainnya ialah banyaknya tugas yang diberikan sedangkan penjelasan dan materi yang diberikan minim sehingga kurang dapat difahami. Adanya banyak halangan seperti: membantu orang tua, jaringan internet yang kadang kala tidak stabil menimbulkan kurang fokus dalam belajar. Selain itu adanya rasa khawatir tidak mampu memberikan yang maksimal ketika pembelajaran dilakukan secara *online*/dalam jaringan. Tuntutan dan tekanan yang bertambah berat dan cukup sulit menjadikan siswa mengalami kesusahan dan kebingungan sehingga menimbulkan frustrasi.

Jika hal tersebut terus berlanjut dapat memicu munculnya stres akademik pada siswa (Haris Nursyah Arifin, 2020).

Stres akademik merupakan stres yang dialami atau disebabkan oleh proses pembelajaran dan hal-hal terkait seperti: lama belajar, mendapat nilai ulangan, tekanan kenaikan kelas, mencontek, banyak tugas dan lain sebagainya (Desmita, 2010). Suatu perasaan tegang yang dirasakan atau diungkapkan oleh siswa disebabkan ketidakmampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik serta dampaknya diperlihatkan dalam bentuk-bentuk yang berbahaya seperti gangguan pada kesehatan umum baik secara mental maupun fisik disebut dengan stres akademik (Kumar, 2017). Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan suatu perasaan tegang yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan maupun tekanan-tekanan terkait proses belajar yang berpengaruh baik fisik maupun psikologis seseorang. Menurut Fauziah dan Widuri faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa dibagi menjadi dua meliputi: 1) faktor internal (dalam diri seseorang) yakni: kepribadian, keyakinan, serta pola pikir. Sedangkan faktor eksternal (luar diri seseorang) yakni: dorongan status sosial, orang tua saling berlomba, pelajaran lebih padat, serta tekanan untuk berprestasi tinggi (Fauziah dan Widuri, 2007). Selain yang telah disebutkan, terdapat faktor protektif yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik yakni: 1) karakteristik diri Individu, meliputi tempramen, kepercayaan diri, *self-esteem*, *self-efficacy*, keterampilan sosial, kompetensi sosial, peran gender,

keterampilan dalam memecahkan masalah dan *internal locus of control*. 2) karakteristik lingkungan, meliputi: dukungan sosial, hubungan baik dengan orang lain, iklim keluarga yang positif, *authoritative parenting*, dan ekspektasi sosial dari orang lain (Chung, 2009).

Stres akademik merupakan hal yang penting dihindari siswa, dikarenakan ketika siswa mengalami stres akademik maka akan berpengaruh terhadap proses belajarnya dan jika terus berlanjut akan mengakibatkan dampak yang lebih parah. Tidak dapat diatasinya stres akan berpengaruh terhadap perasaan, tingkah laku, kognitif hingga reaksi fisik, seperti: 1) reaksi fisik, meliputi :mudah lelah, sakit kepala, keringat dingin dan lain sebagainya, 2) reaksi kognitif, meliputi: sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, berfikir negatif terhadap diri serta lingkungan dan lain sebagainya, 3) reaksi emosi, meliputi: cemas, frustrasi, sedih dan lain sebagainya, 4) reaksi tingkah laku, meliputi: berkata kotor, mencari kesenangan yang berlebihan hingga beresiko, menghindar tugas yang diberikan. Selain itu, dampak yang biasanya terjadi meliputi terganggunya keefektifan dan kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas, mengalami kejenuhan dalam belajar, terganggunya fungsi kognitif, menyebabkan masalah gangguan terhadap fisik dan psikologis, dan menurunnya akademik sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa (Desmita, 2009). Selain itu fenomena stres akademik ini memungkinkan timbulnya masalah lain seperti memicu seseorang melakukan tindakan negatif seperti: mengonsumsi minum-minuman keras,

seks bebas, merokok, tawuran, hingga penyalahgunaan narkoba (Widianti, 2007).

Upaya untuk tidak mengalami stres akademik di tengah pandemi virus Covid-19 tentu sangatlah tidak mudah bagi siswa, berdasarkan data yang ditemukan di lapangan bahwa tidak semua siswa mampu untuk beradaptasi dengan perubahan yang cepat, mempunyai rasa optimis, memiliki keterampilan berpikir, dan sosial yang baik dalam menilai atau memecahkan suatu masalah serta dapat mudah bangkit dari keterpurukan terkait akademiknya. Oleh sebab itu, dibutuhkan kemampuan siswa untuk dapat bertahan di masa sulit yang disebut dengan resiliensi. Kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan disebut dengan resiliensi (Fernanda, 2015). Sejalan dengan pendapat McCubbin bahwa kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat bangkit dalam keterpurukan serta dapat mengatasi situasi atau keadaan yang dianggap sulit dalam kehidupannya (McCubbin (2001). Seseorang yang resiliens mampu untuk meminimalisir stres (Fitriana, 2017). Sibert mengatakan ketika seseorang memiliki resiliensi yang baik, maka seseorang tersebut akan dapat mengatasi masalah yang sulit diterima dengan perasaan diri yang baik. Ketika stres, jatuh bahkan sakit sekalipun seseorang tersebut dapat kembali untuk bangkit, tidak putus asa, serta mempunyai tekad untuk semakin baik dari sebelumnya. Ketika seseorang mempunyai kemampuan resiliensi yang tinggi maka cenderung akan memiliki kehidupan yang lebih kuat, di mana seseorang tersebut mampu untuk

beradaptasi ketika dihadapkan dengan keadaan yang tidak disukai seperti perkembangan situasi sosial dan kejadian yang merekat dalam kehidupan seseorang.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa resiliensi memiliki makna penting bagi siswa. Resiliensi sangat diperlukan bagi siswa agar dapat memiliki kemampuan dalam beradaptasi di situasi yang sulit dan berat serta mampu untuk menghadapi tantangan di masa pandemi Covid-19. Kemampuan siswa dalam menghadapi stres, trauma, dan masalah lain dipengaruhi oleh perkembangan resiliensi (Henderson, 2003). Didukung penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Esti Widya Rahayu dimana terdapat hasil yang signifikan bahwa resiliensi mempunyai peran yang signifikan terhadap menurunkan stres akademik pada siswa SMA (Esti Widya Rahayu, 2019). Terdapat hubungan positif antara ketahanan akademik dan stres akademik, artinya jika siswa memiliki stres akademik yang tinggi maka resiliensi siswa kemungkinan rendah (Nila Zaimatus Septiana, 2021). Sejalan dengan penelitian tersebut, terdapat hubungan resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan, dimana dimensi resiliensi dan stres akademik mempunyai hubungan yang signifikan negatif (Tria Septiani dan Nurindah Fitria, 2016).

Selain resiliensi, terdapat faktor internal lain juga yang berpengaruh dalam menekan stres akademik siswa yaitu efikasi diri. Efikasi diri disini merupakan sebuah persepsi diri terhadap seberapa baik diri seseorang

untuk mampu menghadapi sesuatu. Efikasi diri pada diri seseorang akan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku seseorang tersebut (Hasyim dan Sujadi, 2013). Persepsi terhadap diri sangatlah penting, sehingga apabila seseorang mempunyai efikasi diri rendah maka akan cenderung memiliki sifat yang pesimis ketika menghadapi kesulitan, mudah tidak percaya diri ketika melaksanakan tugas, serta sering terganggu dengan lingkungan sekitar dan begitu juga sebaliknya, apabila mempunyai efikasi diri yang tinggi maka untuk menggapai sebuah kesuksesan dan keberhasilan akan memiliki peluang yang besar (Daniel dan Lawrence, 2012). Efikasi diri mampu memberikan sebuah pengaruh serta kontribusi motivasi yang kuat kepada diri seseorang. Seseorang yang mempunyai kepercayaan terhadap kemampuannya maka dia akan memperoleh motivasi yang tinggi serta akan selalu mempunyai sifat yang optimis.

Efikasi diri mampu dikembangkan sebagai motivasi kinerja seseorang agar lebih semangat. Efikasi diri yang dimiliki besar maka dipastikan memiliki sebuah tekad demi menggapai cita-citanya. Seseorang tersebut akan berupaya supaya bisa meraih apa yang diimpikan dan begitu juga sebaliknya (Feridiyanto dan Ketut, 2012). Patton mengatakan bahwa ketika siswa dihadapkan pada situasi yang mengakibatkan stres, maka efikasi diri akan meyakinkan dirinya bahwa ia mampu mengatasinya sekaligus mencari jalan keluar permasalahan. Hal ini sependapat dengan data yang ditemukan di lapangan bahwa tidak semua siswa memiliki kepercayaan dan keyakinan yang tinggi terhadap dirinya untuk mengatasi

hambatan-hambatan atau tugas-tugas dalam akademiknya sehingga siswa yang tidak memiliki efikasi diri yang memadai akan cenderung mengalami stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rachmawati, dimana ada hubungan yang cukup signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa yang menjalani akselerasi (Rachmawati, 2014). Sejalan dengan penelitian tersebut, pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Malahayati, dimana siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah (Dewi Avianti.,dkk, 2021). Penelitian serupa dilakukan Wulandari dan Sri Dewi Utami, dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Ditunjukkan dengan nilai r sebesar $-0,495$ dan signifikansi (p) = 0.000 ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa (Wulandari dan Sri Dewi Utami, 2015). Penelitian yang dilakukan Hatijah menghasilkan bahwasanya adanya hubungan negatif yang kuat antara efikasi diri dan resiliensi dengan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian (Hatijah, 2018).

Pada penelitian ini, menggabungkan 3 variabel yakni stres akademik yang dikaitkan dengan resiliensi dan efikasi diri yang belum ada sebelumnya. Selain itu, pada penelitian ini dikaitkan dengan masa pandemi *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) dan pada subjek kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik meneliti terkait

hubungan resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat resiliensi pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun?
2. Bagaimana tingkat efikasi diri pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun?
3. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun?
4. Adakah hubungan resiliensi dengan stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun?
5. Adakah hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun?
6. Adakah hubungan antara resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat resiliensi siswa kelas X jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.
2. Mengetahui tingkat efikasi diri siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.
3. Mengetahui stres akademik siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.
4. Mengetahui hubungan resiliensi dengan stres akademik siswa kelas X jurusan multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.
5. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.
6. Mengetahui hubungan resiliensi dengan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

D. Manfaat

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta menambah wawasan bagi pembaca mengenai stres akademik yang dikaitkan dengan resiliensi dan efikasi diri.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data atau informasi untuk pengembangan metode pembinaan siswa yang mengalami stres akademik dikaitkan dengan resiliensi dan efikasi diri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Gadzella & Masten mendefinisikan stres akademik merupakan respon seseorang terhadap *stressor* akademik dan seperti bagaimana respon seseorang tersebut terhadap *stressor* akademik yang meliputi: reaksi emosi, fisik, kognitif, serta perilaku terhadap *stressor* (Gadzella & Masten, 2005). Stres akademik dapat timbul dari proses belajar dalam kelompok, interaksi antara siswa dengan guru, ujian yang akan dihadapi, pengaruh dari teman sebaya dalam belajar, kecemasan terhadap hasil belajar yang didapatkan, kemampuan dalam membagi waktu, serta tanggapan siswa terhadap kemampuan belajarnya yang akan berpengaruh terhadap kinerja akademiknya (Lin dan Chen, 2009). Sejalan dengan definisi tersebut Busari juga mengemukakan bahwa stres akademik merupakan suatu tekanan yang timbul dari siswa yang mempunyai harapan untuk menunjukkan diri dan mendapatkan nilai terbaik dalam ujian, namun ada keterbatasan pengerjaan yang membuat lingkungan akademik siswa menjadi tegang (Busari, 2012).

Stres akademik adalah stres yang dialami seseorang ketika menjadi siswa di lingkungan akademik. Sehingga dapat dipahami penyebab stres seseorang ialah lingkungan akademiknya (Hasan, 2012). Stres akademik menurut (Wilks, 2008) merupakan stres yang muncul ketika tuntutan-tuntutan akademik tidak mampu untuk di tangani atau melebihi dari kemampuan diri atau sumber daya seseorang. Sejalan dengan pendapat tersebut Kauts mendefinisikan stres akademik merupakan guncangan jiwa (mental) seseorang terhadap munculnya frustasi yang berhubungan dengan adanya ketidakmampuan dalam akademis, bahkan tidak menyadari terhadap ketidakmampuan dalam akademis tersebut. Dalam lingkungan akademik, siswa menghadapi tuntutan-tuntutan akademik seperti: harus memahami pelajaran yang diajarkan, ujian, terpenuhinya harapan orang tua dan guru, bersaing dengan teman satu kelas, menjawab pertanyaan di kelas dan lain sebagainya (Kauts, 2016).

Berdasarkan pengertian diatas, dapat ditarik dipahami bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan yang mengancam atau mengganggu siswa yang berkaitan dengan akademiknya seperti tuntutan-tuntutan akademik yang tidak mampu untuk di tangani atau melebihi dari kemampuan diri siswa sehingga dapat berpengaruh terhadap fisik dan psikologis siswa.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) membagi stres akademik dalam beberapa aspek, yakni:

a. *Stressor* akademik

Stressor akademik merupakan situasi yang membutuhkan penyesuaian diri selain yang biasa dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik oleh Gadzella dan Masten (2005) dibagi menjadi 5 kategori, yakni:

1) Frustrasi (*frustrations*)

Frustrasi ini dapat terjadi ketika kebutuhan seseorang terhambat serta adanya kegagalan seseorang dalam mencapai harapan hidupnya. Frustrasi ini dapat disebabkan oleh persoalan sehari-hari, kegagalan, kemampuan yang kurang, kekecewaan, merasa tidak diperdulikan dalam lingkungan, serta melewatkan peluang yang ada.

2) Konflik (*conflicts*)

Konflik ini dapat muncul ketika seseorang sedang berada dalam tekanan untuk membuat pilihan hal-hal yang berlawanan dari yang diinginkan seseorang, seperti: konflik memilih pilihan, baik yang disenangi maupun tidak disenangi serta dilihat berdasarkan yang positif maupun negatifnya.

3) Tekanan (*pressure*)

Tekanan yang dimaksud disini adalah *stressor* akademik yang dapat berasal dari luar atau dari dalam diri seseorang. Tekanan dapat dijelaskan merupakan dorongan yang membuat seseorang dapat mempercepat kinerjanya seperti : deadline tugas sekolah, kompetisi, hubungan interpersonal, dan aktivitas yang berlebihan.

4) Perubahan (*chances*)

Perubahan yang dimaksud disini ialah perilaku yang mungkin dimunculkan oleh seseorang yang disebabkan banyak hal, seperti: adanya perubahan dalam waktu bersamaan, pengalaman yang tidak atau kurang menyenangkan, dan transisi hidup yang menyulitkan kehidupan seseorang.

5) Keinginan diri (*self-imposed*)

Keinginan diri yang dimaksud disini ialah tentang bagaimana seseorang menyusahkan dirinya sendiri seperti : kecemasan menghadapi ujian, keinginan untuk dicintai semua orang, keinginan untuk berkompetisi, dan prokastinasi.

b. Reaksi terhadap *stressor* akademik

Menurut Gadzella dan Masten (2005) reaksi pada stres dibagi menjadi 4 kategori, yakni:

1) Reaksi fisiologis (*physiological*)

Reaksi fisiologis ini terdapat hubungan antara fisik dan pikiran seseorang. Hal ini biasanya ditandai dengan gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, demam, gemetar, bergerak dengan cepat, sakit kepala, radang sendi, keluarnya keringat secara berlebihan, gugup, kelelahan, sakit punggung, berat badan berkurang atau berat badan bertambah dan lain sebagainya.

2) Reaksi emosional (*emotional*)

Reaksi emosional ini dapat diamati atau dilihat. Dalam reaksi ini terhadap stres meliputi: merasa kesal, marah, emosi, rasa bersalah, ketakutan, berduka dan lain sebagainya.

3) Reaksi perilaku (*behavioral*)

Reaksi perilaku ini mempunyai kaitan dengan reaksi emosional siswa seperti: mekanisme pertahanan diri, menyendiri, cepat marah terhadap orang lain, menangis, merokok berlebihan, merusak diri hingga orang lain.

4) Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*)

Penilaian kognitif ini berkaitan dengan pengalaman seseorang terhadap stres itu sendiri dan penilaian kognitif seseorang

terhadap kejadian atau situasi stres yang kemudian membuat cara yang tepat yang akan dilakukan guna menekan stres seperti : memikirkan serta menganalisa masalah kemudian membuat cara yang efektif untuk mengatasi stres.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa ada 2 aspek stres akademik yakni: 1. *stressor* akademik, meliputi : frustrasi, konflik, perubahan, keinginan diri, dan tekanan. 2. reaksi terhadap *stressor* akademik, meliputi : reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku serta penilaian kognitif.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Fauziah dan Widuri (2007) terdapat 2 hal yang bisa menjadikan siswa stres akademik , yakni: faktor internal (dari dalam diri siswa) dan faktor eksternal (luar diri siswa). Adapun faktor internal yang bisa menjadi timbulnya stres akademik, yakni :

a. Pola pikir

Siswa yang beranggapan bahwa mereka kurang dapat atau mampu mengarahkan situasi maka memungkinkan siswa mengalami stres lebih besar.

b. Kepribadian

Siswa yang mempunyai rasa optimis yang cenderung tinggi maka siswa akan cenderung mengalami stres lebih rendah dibandingkan siswa yang mempunyai rasa pesimis.

c. Keyakinan

Siswa yang mempunyai keyakinan terhadap dirinya sangat tinggi, maka siswa akan cenderung mengalami stres lebih kecil. Keyakinan siswa berperan penting dalam mempredikasikan situasi-situasi atau kondisi-kondisi di lingkungan akademik.

Sedangkan faktor eksternal (luar diri siswa) yang dapat mengakibatkan stres akademik menurut Fauziah dan Widuri (2007), yakni:

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum atau pola pendidikan yang bobotnya bertambah dengan kriteria lebih tinggi memungkinkan adanya kompetisi antar siswa semakin tinggi dan ketat, beban pelajar semakin berlipat serta waktu untuk belajar akan bertambah. Meskipun hal yang dilakukan tersebut merupakan suatu hal yang *urgent* bagi perkembangan pendidikan khususnya di Indonesia, namun tidak dapat dipungkiri hal tersebut menyebabkan tingkat stres siswa semakin meningkat.

b. Tekanan menjadi siswa yang memiliki prestasi tinggi

Siswa yang diharuskan atau mendapat tekanan untuk mendapat prestasi baik dalam ujian-ujian atau tes-tes mereka, maka akan menimbulkan stres. Tekanan seperti ini bisa datang dari teman sebaya, orang tua, guru, serta dirinya sendiri.

c. Tekanan dari status sosial

Pendidikan tak bisa terlepas dari status sosial. Ketika seseorang mempunyai kriteria akademik yang tinggi, maka akan dihormati oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya. Begitu halnya siswa, dimana ketika siswa yang berhasil dalam akademiknya maka akan disukai, dipuji, dikenal oleh orang lain. Sebaliknya, ketika siswa yang tidak mempunyai prestasi di sekolah disebut lambat, pemalas dan lain sebagainya. Siswa yang dianggap sebagai tukang gaduh atau pembuat masalah dalam sekolah besar kemungkinan ditolak oleh guru, diabaikan teman-teman sebaya bahkan dimarahi oleh orang tua.

d. Orang tua saling berlomba-lomba

Pada kalangan orang tua yang sangat mengutamakan pendidikan atau biasanya disebut keluarga terdidik dan banyak akan informasi, persaingan untuk dapat mendidik putera-putri mereka yang memiliki minat dan bakat dalam berbagai bidang akan lebih ketat. Seiring dengan banyaknya senter-senter pendidikan informal, berbagai pilihan pelajaran tambahan juga dapat menimbulkan perlombaan pada siswa, yakni siswa dituntut untuk serba bisa, pandai dan lain sebagainya.

Selain faktor-faktor yang disebutkan diatas, menurut Chung (2009) terdapat 2 faktor protektif yang dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik, yakni :

a. Karakteristik Diri Individu, yakni:

1) Temperamen

Seseorang ketika merespon sesuatu dengan positif, maka perilaku yang dihasilkan juga positif (Santrock, 2007).

2) Kepercayaan diri

Seseorang yang mempunyai karakter suatu keyakinan akan kemampuan diri untuk berkembang serta mengelola diri sebagai seseorang yang mampu mengatasi dan menanggulangi permasalahan dengan baik, sehingga mampu menangani situasi yang menekan dengan baik (Komara, 2016).

3) *Self-esteem*

Seseorang ketika dapat memandang dirinya sendiri maka akan mempunyai harga diri yang baik. Harga diri (*Self-esteem*) dalam akademik hubungannya dengan kecakapan sosial, kemampuan akademik, kolektif dan penampilan fisik (Srisayekti, 2015).

4) *Self-efficacy*

Seseorang ketika yakin terhadap kemampuan yang berada pada dirinya untuk melaksanakan suatu tindakan guna mencapai hasil tertentu, maka seseorang tersebut mempunyai efikasi diri yang baik (Bandura, 1997).

5) Keterampilan sosial

Seseorang ketika berperilaku yang dapat mendukung kesuksesan hubungan sosial dan memungkinkan seseorang dapat bekerjasama dengan orang lain dengan baik dan efektif (Arend, 2008).

6) Kompetensi sosial

Seseorang ketika mampu diterima secara sosial, berinteraksi dengan baik serta mampu mengarahkan perilaku-perilaku dengan respon sosial (Emilia & Leonardi, 2013).

7) Peran gender

Seseorang mempunyai karakteristik baik perempuan maupun laki-laki tentu berbeda dalam menangani permasalahan ketika dihadapkan dengan tekanan atau masalah. Perempuan akan cenderung mengalami perubahan perasaan (emosi) dibandingkan laki-laki. Lain halnya dengan laki-laki memiliki kecenderungan mengalami perasaan (emosi) yang depersonalisasi (McAnulty & Burnette, 2006).

8) Keterampilan memecahkan masalah

Seseorang ketika mampu untuk mengerahkan pengetahuan serta informasi yang dimiliki ke dalam situasi yang mana melibatkan situasi baru, seseorang tersebut akan cenderung mampu menghadapi permasalahan-permasalahan atau tekanan-tekanan yang dihadapi (Ulya, 2016).

9) *Internal locus of control*

Internal locus of control merupakan pemahaman seseorang terhadap sebab dan akibat suatu kejadian sehingga berpengaruh terhadap perilaku seseorang tersebut (Handrina & Hariyati, 2017).

b. Karakteristik Lingkungan, yakni:

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang dimaksud merupakan hubungan yang bersifat interpersonal, termasuk pemberian bantuan yang terdiri dari: perhatian emosi, pemberian informasi, bantuan dan penilaian terhadap sesuatu yang didapatkan seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya yang bermanfaat sehingga mampu membantu seseorang dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Sarafino, 2011).

2) Hubungan baik dengan orang lain

Hubungan baik dengan orang lain yang dimaksud disini ialah hubungan terkait bagaimana seseorang membangun hubungan, mendengar dan berkomunikasi dengan orang lain, kepekaan sosial dan saling membantu dengan orang lain (Lievens & Sackett, 2012).

3) Iklim keluarga yang positif

Iklim keluarga yang positif yang dimaksud disini ketika keluarga dapat menyediakan dan memberikan dukungan belajar

dan sosioemosi, memiliki peraturan dan norma, dukungan sosial, membangun hubungan yang baik dan hormat dalam keluarga, lingkungan rumah aman dan lain sebagainya, maka akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang (Novita, Hastuti, & Herawati, 2015).

4) *Authoritative parenting*

Authoritative parenting ini berhubungan dengan bagaimana pengasuhan orang tua meliputi pemberian keputusan yang sesuai, dukungan emosional dan komunikasi yang dilakukan dua arah sehingga adanya keseimbangan tanggung jawab dan kebutuhan seseorang baik dari segi pribadi maupun sosial (Darling & Steinberg, 1993).

5) Ekspektasi sosial dari orang lain

Ekspektasi sosial dari orang lain dalam hal ini berkaitan dengan adanya harapan positif sehingga sesuatu terjadi sesuai harapan orang lain (Widagho, 1991).

4. Stres Akademik Dalam Perspektif Islam

Manusia (hamba) dalam Islam diciptakan oleh Allah Swt dengan memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing serta tidak terlepas dari masalah, cobaan, ujian dan lain sebagainya. Setiap manusia (hamba) dapat mengalami masalah, cobaan, kepada siapapun dan kapanpun. Ketika manusia (hamba) tidak dapat mengatasi masalah dengan baik, maka akan mengganggu pikiran dan akan menjadi tekanan sehingga berdampak negatif. Dalam Islam stres tidak seharusnya menjadikan manusia (hamba) merasa takut karena di dalam islam mengajarkan bahwa tuntutan merupakan suatu hal yang harus dijalani dan merupakan proses menguji keimanan manusia (hamba) di dunia (Tafsir Depag RI, 2010). Firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۖ (٢١)

Artinya: “*Sejatinya manusia diciptakan untuk mengeluh. Ketika dia dalam masalah, dia mengeluh. Dan ketika dia menjadi baik (kekayaan), dia menjadi pelit*”.

Surat Al-Ankabut ayat 2-3:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ (٣)

Artinya: “Jika manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan , “kami telah beriman”, dan mereka tidak diuji?. Dan sungguh, kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta ”.

Kedua ayat diatas tersebut, dijelaskan dalam surat Al-Ma’arij ayat 19-21 bahwa manusia (hamba) ketika diberikan ujian, cobaan, masalah akan berkeluh kesah hingga putus asa, namun akan kikir ketika diberikan kenikmatan oleh Allah SWT. Kondisi yang seperti inilah menggambarkan ketidaksesuaian manusia (hamba) dalam menghadapi suatu masalah, cobaan atau ujian sehingga Allah SWT dengan tegas memperingatkan manusia (hamba) untuk menyembah Allah SWT dalam keadaan apapun. Kemudian dalam Surat Al-Ankabut ayat 2-3 dijelaskan bahwa manusia (hamba) Allah SWT yang beriman dalam memandang stres merupakan hal yang wajar dan dapat diatasi dengan cara senantiasa mengingat serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam pendidikan, stres dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk lebih mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga dapat meminimalisir tekanan-tekanan dan fikiran-fikiran tentang duniawi (Adz-Dzakiy, Hamdani Bakran, 2005).

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Block pertama kali memberikan istilah resiliensi dengan nama *ego-resilience* yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan situasi serta kondisi yang menekan yang berasal baik dari eksternal maupun internal individu. Resiliensi merupakan sebagai kepribadian yang membuat individu mampu beradaptasi dan memodifikasi lingkungan (Klohn, 1996). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi rintangan atau tantangan. Resiliensi tampak ketika manusia mampu menghadapi pengalaman atau kejadian yang sulit dan seseorang tersebut mengerti bagaimana cara untuk beradaptasi dengan hal tersebut (Fernanda, 2015). McCubbin mengatakan bahwa kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat bangkit dari kesedihan serta dapat mengatasi situasi atau keadaan yang dianggap sulit dalam kehidupannya disebut dengan resiliensi (McCubbin, 2001).

Reivich, K dan Shatte, A memberikan definisi resiliensi sebagaimana yang tertulis dalam bukunya "*The Resilency Factor*". Reivich, K dan Shatte, A mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi peristiwa berat dan menekan serta kesulitan-kesulitan yang sedang menghampiri hidupnya. Kemampuan dalam hal ini dapat berupa ketahanan dalam kondisi tertekan meskipun berhadapan dengan kepedihan atau trauma

yang pernah dirasakan dalam kehidupan (Reivich. K & Shatte. A, 2002).

Grotberg dalam buku “*The International Resilience Project: Research And Application*” memberikan definisi bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang memungkinkan seseorang, kelompok, atau komunitas dapat mengatasi keadaan yang dianggap sulit atau merugikan (Grotberg, 1995). Grotberg dalam (Desmita, 2005) juga mengatakan bahwa setiap orang memiliki kualitas resiliensi yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain, perbedaan kualitas resiliensi pada setiap orang ditentukan antara lain oleh usia, taraf perkembangan, dan intensitas seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan. Sedangkan Menurut Kairarmak & Figley resiliensi diartikan sebuah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri atas permasalahan yang terjadi sehingga seseorang mampu berkembang dan menghadapi *stress* dari kesulitan dalam hidupnya (Nafila, M., 2021).

Berdasarkan definisi serta penjelasan diatas dapat dipahami bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang dihadapi baik yang datang dari diri (internal) maupun datang dari luar diri (eksternal).

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Grotberg (1995) terdapat beberapa aspek resiliensi, yaitu:

a. Sumber Yang Dimiliki (*external support*)

Grotberg mengatakan bahwa sumber yang dimiliki merupakan *I Have*. Dimana dalam hal ini, sumber yang dimiliki tersebut adalah berupa suport yang didapatkan seseorang dari lingkungan terdekatnya sehingga seseorang merasa bahwa dirinya diperdulikan, didukung, dan merasa dapat diandalkan. Secara spesifik aspek ini mencakup:

- 1) Saya mempunyai satu atau lebih orang selain keluarga yang bisa saya percaya tanpa syarat.
 - 2) Saya mempunyai satu atau lebih orang di dalam keluarga yang bisa saya percaya dan mencintai saya tanpa syarat.
 - 3) Saya mempunyai batasan dalam berperilaku.
 - 4) Saya mempunyai satu atau lebih orang yang mendukung saya untuk menjadi lebih independen.
 - 5) Saya mempunyai orang yang mampu saya jadikan contoh yang baik.
 - 6) Saya mempunyai peluang untuk pendidikan, sosial, pelayanan keamanan, serta kesehatan yang saya perlukan.
 - 7) Saya mempunyai keluarga dan lingkungan yang seimbang.
- b. Kekuatan dalam diri (*Inner strengths*)

Grotberg mengatakan bahwa kekuatan dalam diri merupakan *I am*. Dimana dalam aspek ini merupakan pemahaman seseorang mengenai diri sendiri yang meliputi kekuatan dalam diri seseorang yang bersifat membangun sehingga timbulnya rasa percaya diri,

memiliki harga diri (*self-esteem*), memiliki bertanggung jawab dan optimis. Secara spesifik aspek ini mencakup:

- 1) Saya merupakan seseorang yang disukai oleh orang lain.
- 2) Secara umum saya merupakan seseorang yang tenang serta memiliki sifat yang baik.
- 3) Saya merupakan seseorang yang mampu mengapai apa yang sudah saya persiapkan sebelumnya untuk masa yang akan datang.
- 4) Saya merupakan seseorang yang dapat menghargai khususnya diri sendiri serta orang lain.
- 5) Saya merupakan seseorang yang mempunyai empati dan rasa peduli terhadap orang lain.
- 6) Saya merupakan seseorang yang mempunyai tanggung jawab terhadap tindakan diri sendiri serta menerima atas semua resikonya.
- 7) Saya merupakan seseorang yang memiliki rasa percaya diri, penuh harapan serta keyakinan dan optimis.

c. Kemampuan diri (*interpersonal and problem solving skill*)

Grotberg mengatakan bahwa kemampuan diri disebut dengan *I can*. Dimana dalam aspek ini kemampuan diri merupakan pemahaman seseorang terkait segala hal yang dianggap mampu untuk dilakukannya sendiri. Secara spesifik aspek ini mencakup:

- 1) Saya mampu menghasilkan gagasan baru ketika melakukan sesuatu.
- 2) Saya mampu mengerjakan tugas hingga selesai.
- 3) Saya mampu mendengarkan lelucon serta menggunakannya untuk mengurangi rasa ketegangan.
- 4) Saya mampu memberitahukan perasaan dan pikiran saya ketika berbicara dengan orang lain.

3. Komponen Pembentuk Resiliensi

Menurut Reivich. K dan Shatte (2002) terdapat tujuh komponen yang dapat membentuk resiliensi, yaitu

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi disini merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk tetap mantap dan tenang meskipun dalam keadaan yang menekan (Reivich. K dan Shatte. A, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang regulasi emosinya kurang, maka akan cenderung mengalami persoalan-persoalan ketika menjalin hubungan baik dengan orang lain. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor, di antaranya ialah orang tidak akan mau membuang banyak waktu bersama orang yang bersungut-sungut, cemas, sedih dan lain sebagainya (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

Seseorang yang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang mumpuni akan dapat mengubah pikiran yang mulanya

negatif menuju pikiran positif (Syahadat, 2013). Regulasi emosi memiliki tujuan untuk meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari persoalan-persoalan yang dihadapi dengan cara mengevaluasi dan memonitor pengalaman emosionalnya (Kring, 2010). Terdapat beberapa hal penting yang berhubungan dengan regulasi emosi yaitu fokus (*focusing*) dan ketenangan (*calming*). Ketika seseorang mampu berhasil dalam mengelola dua hal ini, maka akan mampu membantu untuk meminimalisir ketegangan emosi yang ada, mengurangi stress, memusatkan pikiran-pikiran yang mengganggu (Ros, 2014).

b. Kontrol Impuls

Pengendalian impuls disini merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan, khususnya untuk meminimalisir ketegangan yang terjadi disebabkan konflik batin yang memuncak (R. Rachmy, 2015). Shatte. A mendefinisikan kontrol impuls merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menahan keinginan, kesukaan, dorongan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya (Reivich. K dan Shatte. A, 2002). Rendahnya pengendalian impuls dapat berakibat pada cepatnya perubahan emosi sehingga tidak dapat mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan impuls maka cenderung akan menunjukkan perilaku agresif, mudah tersinggung, impulsif, dan tidak sabaran. Perilaku-perilaku

negatif ini tentunya akan berdampak pada orang lain yang merasakan ketidaknyamanan sehingga akan mengakibatkan buruknya hubungan sosial (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan impuls sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosinya. Seseorang yang memiliki skor *resilience quotient* tinggi pada regulasi emosi akan cenderung memiliki skor *resilience quotient* yang tinggi juga pada faktor pengendalian impuls (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

c. Optimisme

Seseorang dapat dikatakan mempunyai optimisme apabila seseorang tersebut melihat bahwa di masa mendatang hidupnya gemilang (Reivich. K dan Shatte. A, 2002). Optimis juga merupakan harapan dapat memberikan ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika seseorang dilanda musibah atau kesehatan fisik yang menurun. Gaya optimis terhadap peristiwa baik berlawanan dengan optimisme pada peristiwa buruk (Martin, 2005). Optimisme berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seseorang untuk mendapatkan kesehatan yang lebih baik, sedangkan pesimisme berkaitan dengan mengalami kesehatan yang lebih buruk, mudah cemas hingga depresi (Aplebaum et al., 2014).

Seseorang yang optimis ditandai dengan harapan yang tinggi terhadap masa mendatang yang lebih baik, membahagiakan

serta dapat mencapai rencana yang sudah dibuat. Sebaliknya, apabila seseorang tersebut pesimis ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan yang saat ini dijalannya, mudah emosi hingga depresi (Giverta et.al, 2016). Seseorang yang mempunyai optimis yang tinggi mengidentifikasi bahwa ia percaya bahwa dirinya mampu menghadapi masalah yang memungkinkan akan terjadi di masa depan. Hal itu juga digunakan seseorang untuk memperhitungkan efisiensi diri yang dimiliki, yaitu kepercayaan bahwa seseorang tersebut mampu untuk menyelesaikan persoalan-persoalan yang ada serta mampu mengendalikan hidupnya (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

Optimisme akan menjadi suatu hal yang sangat memberikan manfaat bagi seseorang jika diimbangi dengan efisiensi diri, hal ini disebabkan karena optimisme yang ada mendorong individu untuk terus menemukan cara-cara yang efektif untuk memecahkan persoalan-persoalan dan terus bekerja demi kondisi yang lebih baik (Reivich. K dan Shatte. A, 2002). Salah satu metode yang dapat dilakukan guna meningkatkan optimisme berupa mengenali pikiran pesimistis, kemudian menentangnya. Kunci untuk menentang pikiran pesimistis ialah dengan cara mengenalinya, kemudian memperlakukannya seakan-akan pikiran tersebut merupakan tuduhan dari orang lain yang ingin merusak

kehidupan dengan misi yang telah direncanakan, lalu kemudian menentanginya (Martin, 2005).

d. Analisis Kausal

Kemampuan menganalisis masalah atau disebut dengan analisis kausal merupakan istilah yang mengacu pada kemampuan pada diri seseorang secara tepat dan akurat mengenali pemicu-pemicu permasalahan mereka. Ketika seseorang tersebut tidak dapat memprediksi pemicu masalah secara tepat dan akurat, maka besar kemungkinan akan terjadinya kesalahan yang sama. (Reivich. K dan Shatte.A, 2002) menjelaskan bahwa gaya berpikir *explanatory* (menjelaskan) memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemampuan *causal analysis*. Terdapat tiga dimensi gaya berpikir *explanatory*, yaitu: *personal* (saya-bukan saya), *pervasive* (semua-tidak semua) dan *permanen* (selalu-tidak selalu). Seseorang dengan gaya berpikir “ bukan saya-tidak selalu-tidak semua” akan meyakini bahwa permasalahan yang sedang dihadapinya berasal dari orang lain (bukan saya), masih dapat diubah (tidak selalu), dan tidak mempengaruhi sebagian banyak kehidupannya (tidak semua). Sementara seseorang yang memiliki gaya berpikir “saya-selalu-semua” akan meyakini bahwa persoalan-persoalan yang ada di dalam kehidupannya sempurna berasal dari dalam dirinya (saya), sulit dan bahkan tidak dapat berubah (selalu), serta memiliki dampak yang besar terhadap

hampir semua sisi kehidupan. Seseorang yang resilien tidak terjebak dalam salah satu gaya berpikir *explanatory* akan tetapi seseorang yang resilien akan memiliki pola pikir yang fleksibel, tidak akan menyalahkan orang lain atas kejadian-kejadian menyedihkan yang terjadi dalam hidupnya, ia tidak memfokuskan diri pada hal-hal di luar kendali mereka. Tetapi lebih kepada memikirkan solusi untuk menghadapi permasalahan, bangkit, dan mengarahkan kehidupan ke arah yang lebih baik (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

e. Empati

Seseorang yang mudah sekali berempati, akan cenderung menjalin hubungan sosial yang positif (Reivich. K dan Shatte. A, 2002). Dalam bahasa lain, empati dapat juga didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat merasakan emosional orang lain, mengambil sudut pandang orang lain, mencoba menyelesaikan masalah, dan merasa simpatik. Empati memiliki kaitan yang sangat lekat dengan kemampuan membaca serta memahami ciri-ciri emosional dan psikologis orang lain, menginterpretasikan bahasa-bahasa non-verbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara) dan lain sebagainya (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

f. Efikasi Diri

Patton mendefinisikan efikasi merupakan keyakinan seseorang terhadap diri sendiri dengan pengharapan dan keinginan yang tinggi untuk memecahkan masalah tanpa putus asa. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres, maka efikasi diri akan meyakinkan dirinya bahwa ia mampu mengatasinya sekaligus mencari jalan keluar permasalahan.

Persepsi terhadap efikasi diri sangatlah *urgent* hal ini dikarenakan akan mampu mempengaruhi terhadap perilaku seseorang dalam menghadapi tugas atau melakukan suatu tindakan. Oleh sebab itu siswa yang efikasi dirinya rendah dia akan cenderung memiliki sifat yang pesimis ketika menghadapi sebuah kesulitan, mudah tidak percaya diri ketika melaksanakan tugas serta akan sering terganggu dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa efikasi diri merupakan penilaian pada diri sendiri mengenai seberapa kemampuan diri seseorang dalam menghadai setiap tugas dengan baik. Ketik efikasi diri yang dimiliki seseorang tinggi, maka untuk menggapai sebuah kesuksesan dan keberhasilan akan memiliki peluang yang lebih besar (Daniel dan Lawrence, 2012).

g. Pencapaian

Pencapaian yang dimaksud disini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk dapat menuju kesuksesan. Pencapaian dalam hal ini berhubungan dengan seberapa besar

ketahanan seseorang dalam menghadapi persoalan-persoalan, persoalan-persoalan yang dihadapi bukan dianggap sebagai tekanan melainkan sebagai tantangan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa resiliensi diri bukan hanya bagaimana seseorang dapat bertahan dan menghadapi situasi mencekam, menakutkan, atau menyedihkan. Tetapi, resiliensi diri juga membahas tentang kemampuan seseorang untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah peristiwa malang yang dilewati (Reivich. K dan Shatte. A, 2002).

4. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut McCubbin (2001) factor yang mendasari resiliensi seseorang antara lain, yaitu :

a. Faktor dalam diri individu (*internal protective factor*)

Faktor dalam diri merupakan sumber faktor protektif yang ada dalam diri individu sendiri untuk mencapai sebuah resiliensi meliputi: adanya efikasi diri, optimisme, harga diri, dan regulasi emosi (Norman, 2000).

b. Faktor dari luar diri individu (*eskternal protective factor*)

Faktor luar diri yang merupakan sumber faktor protektif yang ada di luar diri individu meliputi: adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun lingkungan sekitar ketika

seseorang merasa tertekan atau dalam kondisi yang sulit (Norman, 2000).

Menurut Schoon (dalam Merlin, 2018) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada diri seseorang, yaitu:

a. Faktor Resiko

Faktor resiko yang dimaksud disini adalah faktor yang dapat menjadi pemicu munculnya kerentanan terhadap stres. Faktor resiko ini menyebutkan kemungkinan terjadinya ketidakmampuan menyesuaikan diri yang disebabkan oleh kondisi-kondisi tertentu yang menekan. Misalnya: pengalaman traumatis, anak yang tumbuh besar dalam kekerasan, dan juga pada anak yang berasal dari keluarga berekonomian rendah. Selain itu, faktor resiko juga dapat berasal dari genetika, seperti contohnya kondisi psikologis yang terbentuk dari penyakit sejak lahir, sosial ekonomi, dan lain sebagainya yang mempunyai dampak kemungkinan untuk terjadinya stres (Merlin, 2018).

b. Faktor Protektif

Faktor protektif yang dimaksud disini adalah faktor yang mengambil peran penting untuk mengubah dampak-dampak negatif dari keadaan hidup yang kurang menyenangkan dan membantu memperkuat resiliensi (Merlin, 2018). Ketika seseorang

mempunyai faktor protektif yang tinggi, maka kemungkinan besar seseorang tersebut akan mempunyai resiliensi diri yang tinggi pula.

5. Resiliensi Dalam Perspektif Islam

Manusia (hamba) dalam Islam akan selalu dihadapkan dengan berbagai macam kesulitan, ujian, cobaan dalam kehidupannya. Manusia (hamba) yang mampu untuk berhasil, bangkit, serta mampu melewati segala kesulitan, ujian, cobaan dari Allah SWT ialah manusia (hamba) yang bersabar dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Manusia (hamba) yang mampu melewati cobaan, kesulitan, ujian merupakan mereka yang layak mendapatkan hadiah dari Allah SWT berupa kebahagiaan sebagai balasan telah berhasil melewati berbagai macam kesulitan, ujian, dan cobaan. Dengan adanya hal tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi dalam islam merupakan sebuah keharusan yang dimiliki oleh manusia (hamba), dengan memiliki resiliensi yang baik maka seseorang tersebut mampu teruji ketangguhan serta keimanannya sebagai seorang muslim. Seperti yang terdapat pada surat Al-Baqarah ayat 214:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ
وَالضَّرَّاءُ وَرَأَسُوكُمْ حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ
نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ (٢١٤)

Artinya: "Atau apakah kamu mengira kamu akan masuk surga meskipun (cobaan) yang kamu (mengalami) di depanmu belum datang

kepadamu? Mereka menderita karena kemiskinan dan penderitaan dan kecewa (setelah berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang bersamanya berkata, "Kapan pertolongan Allah akan datang?" Ingatlah bahwa pertolongan Allah itu dekat".

Seperti yang terdapat pada surat Al-Baqarah ayat 155:

وَأَلْبَلَوْتُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالنَّمْرِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya: "Dan kami menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah. Dan beri kabar baik kepada orang-orang yang sabar".

Seperti yang terdapat pada surat Al-Insyirah ayat 5:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan".

Ketiga ayat tersebut dapat dipahami bahwa tidak ada seorangpun manusia (hamba) di dunia ini yang luput dari kesulitan, cobaan, dan ujian oleh Allah SWT. Manusia (hamba) oleh Allah SWT diminta untuk bersabar dalam menghadapi apa yang terjadi, selain bersabar juga berserah diri yaitu memasrahkan segala apa yang terjadi kepada Allah SWT karena segala apa yang ada di dunia ini tidak lain adalah milikNya, dengan hal tersebut mampu membuat jiwa manusia (hamba) akan merasa tenang sehingga dapat terhindar dari sikap kecewa serta putus asa. Setiap kesulitan yang di hadapi akan disertai dengan kemudahan jika tika mampu untuk memiliki daya lenting atau ketahanan (Quraish Sihab dalam tafsir

Al-Misbah). Sehingga apabila mengalami kesulitan atau tekanan yang membuat putus asa, cemas, dan stres memeritahkan kita untuk mengingat, berserah diri serta ikhtiar dan meminta pertolongan serta perlindungan dari Allah SWT agar hati kita menjadi lebih tenang, damai dan tentram Abdullah (dalam Nadhifah, F., 2021). Selain itu Allah Akan menjanjikan surga bagi manusia (hamba) yang bersabar dan berserah diri dalam kesulitan, cobaan, dan ujian yang diberikan Allah SWT.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri (*self efficacy*)

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya untuk dapat mengatur dan menjalankan suatu tindakan serta berfungsi sebagai faktor pendorong, karena orang cenderung mencari peluang di area yang mereka rasakan efektif dan menghindari area dimana mereka yakin akan gagal (Bandura, 1997). Efikasi diri dapat dijadikan sebagai suatu aspek dalam melakukan penilaian terhadap diri sendiri, oleh sebab itu efikasi diri didefinisikan sebagai sebuah persepsi diri terhadap seberapa baik diri seseorang mampu menghadapi situasi tertentu. Selain itu, efikasi diri juga didefinisikan sebagai sebuah analisa terhadap batas kemampuan dirinya sendiri (penilaian diri apakah dirinya mampu mengetahui mana perilaku yang baik dengan mana perilaku yang tidak baik, mana perilaku yang tepat serta mana perilaku yang salah, mengetahui bahwa dirinya mampu atau tidak

mampu menyelesaikan sesuatu sejalan dengan apa yang telah ditentukan). Efikasi diri yang ada pada diri seseorang akan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku orang tersebut (Hasyim dan Sujadi. 2013).

Efikasi diri merupakan suatu parameter positif dari *core self evaluation* dalam memberikan catatan diri seseorang yang berfungsi untuk memahami dirinya. Suatu aspek terkait pemahaman bagaimana seseorang mengetahui tentang diri atau *self knowledge* yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari yang dimiliki seseorang sehingga mendorong seseorang dalam mengambil langkah apa yang akan digunakan untuk menggapai suatu tujuan, termasuk didalamnya mencakup asumsi terhadap rintangan yang akan dihadapi disebut dengan efikasi diri (Nur Ghufron dan Rini Risnawita, 2010). Pendapat tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Alwisol, dalam bukunya yang berjudul “psikologi kepribadian” dikatakan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang terhadap diri, apakah bisa dalam melakukan perilaku baik atau bahkan buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan seperti yang sudah diperintahkan.

Persepsi terhadap efikasi diri sangatlah *urgent*, hal ini dikarenakan akan mampu mempengaruhi perilaku seseorang dalam menghadapi tugas atau melakukan suatu tindakan. Oleh sebab itu, siswa yang efikasi dirinya rendah ia akan cenderung memiliki sifat yang pesimis ketika menghadapi sebuah kesulitan, mudah tidak percaya diri ketika melaksanakan tugas serta akan sering terganggu dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan

penilaian pada diri sendiri mengenai seberapa kemampuan diri seseorang dalam menghadapi setiap tugas dengan baik. Ketika efikasi diri yang dimiliki tinggi maka untuk menggapai sebuah kesuksesan dan keberhasilan akan memiliki peluang yang besar (Daniel & Lawrence, 2012).

Efikasi diri diyakini sebagai salah satu bagian penentu yang paling penting dalam pengambilan sikap untuk mengikat dirinya dan bagaimana kegigihan seseorang dalam menghadapi tantangan serta rintangan (Maddux, 2002). Selain itu, efikasi diri secara sederhana merupakan sebuah keterbukaan terhadap suatu keinginan serta tantangan untuk mengerahkan seluruh usahanya untuk menggapai sebuah kesuksesan (Page dan Rose, 2004). Efikasi diri ialah sebuah persepsi diri seseorang terhadap keyakinan skill yang ada pada dirinya untuk mengambil sebuah tindakan. Efikasi diri mampu memberikan sebuah pengaruh serta kontribusi motivasi yang kuat kepada diri seseorang. Seseorang yang mempunyai kapercayaan terhadap kemampuannya maka dia akan memperoleh motivasi yang tinggi serta akan selalu mempunyai sifat yang optimis. Persepsi terhadap efikasi diri dapat memastikan jenis perilaku seseorang, seberapa kegigihan upaya yang dilakukan. Efikasi diri mampu dikembangkan sebagai motivasi kinerja seseorang agar lebih semangat. Sehingga apabila seseorang memiliki efikasi diri yang besar maka dipastikan memiliki sebuah tekad demi menggapai cita-citanya. Seseorang tersebut akan berupaya supaya bisa meraih apa yang di impikan. Apabila efikasi dirinya rendah maka seseorang tersebut akan selalu berfikir pesimis dan tak memiliki motivasi

sehingga dia tidak mau berusaha dengan sepenuhnya (Feridiyanto dan Ketut, 2012).

Berdasarkan definisi serta penjelasan diatas, dapat dipahami bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang berada dalam dirinya serta dapat menyelesaikan masalah-masalah secara efektif. Efikasi diri sangat berperan penting dalam memberikan dorongan serta motivasi secara internal seseorang sehingga orang tersebut mempunyai semangat dalam menjalani kehidupannya dan selalu berfikir tentang hal-hal yang positif.

2. Sumber-sumber Efikasi Diri (*self efficacy*)

Efikasi diri dapat diperoleh melalui empat sumber menurut Bandura (2009), yakni :

a. Pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi (*enactive attainment and performance accomplishment*)

Seseorang yang memiliki pengalaman berhasil, maka akan meningkatkan kegigihan dan ketekunan dalam mengatasi segala hambatan-hambatan yang dialami. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan efikasi seseorang begitu juga sebaliknya, pengalaman kegagalan yang dialami seseorang menyebabkan efikasi diri menurun. Efikasi diri yang kukuh dapat berkembang melalui serangkaian kesuksesan atau pencapaian, memungkinkan akibat negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan terminimalisir. Ketika seseorang melakukan cara-cara beragam yang dapat meningkatkan

motivasi diri atau seseorang menemukan melalui pengalaman kegagalan yang dihadapi, bahwa hambatan tersulit sekalipun dapat diselesaikan dengan cara berulang-ulang dapat meningkatkan efikasi diri (Ghufron, 2010). Mencapaian keberhasilan akan memberikan dampak yang beragam, tergantung bagaimana proses pencapaiannya, antara lain:

- 1) Keberhasilan seseorang akan membuat efikasi semakin tinggi apabila tugas yang dihadapi semakin sulit.
- 2) Peningkatan efikasi dapat terjadi ketika mengerjakan tugas sendiri dibanding dengan kerja secara berkelompok atau dengan bantuan orang lain.
- 3) Apabila seseorang merasa bahwa sudah berusaha dengan sebaik mungkin, maka ketika gagal maka dapat menurunkan efikasi.
- 4) Ketika seseorang mengalami kegagalan terkait dengan suasana emosional seperti stress, ketika kondisinya optimal maka memungkinkan dampaknya tidak buruk.
- 5) Ketika seseorang sebelumnya mempunyai keyakinan efikasi yang baik suatu saat mengalami kegagalan, maka akibatnya tidak akan seburuk ketika kegagalan itu dialami oleh seseorang yang keyakinan terhadap dirinya belum kuat.
- 6) Seseorang yang terbiasa dengan keberhasilan, ketika suatu saat mengalami kegagalan maka tidak akan mempengaruhinya.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Seseorang apabila dapat melakukan modeling dari pengalaman orang lain sebagai proses belajar, maka akan menganggap memiliki keahlian yang sama atau merasa lebih baik dibandingkan orang lain sehingga dapat mengembangkan efikasi diri. Pengamatan mengenai pencapaian orang lain dengan keahlian yang dimiliki dirinya sepadan dalam menyelesaikan suatu tugas akan dapat meningkatkan efikasi diri seseorang dalam menyelesaikan tugas. Begitu juga sebaliknya, apabila pengamatan mengenai kegagalan orang lain dapat menurunkan pandangan seseorang tersebut mengenai kemampuannya dan memungkinkan seseorang tersebut akan mengurangi usaha yang dilakukan (Ghufron, 2010) .

c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)

Seseorang apabila mampu untuk mensugesti dirinya sendiri bahwa ia mampu menangani segala macam hambatan-hambatan yang dialami maka efikasi diri seseorang tersebut akan meningkat. Persuasi verbal memang tidak cukup kuat dalam mempengaruhi efikasi diri, akan tetapi dapat dijadikan sebagai penunjang sejauh persuasi verbal tersebut diberikan dalam situasi dan batas yang pasti. Seseorang yang diberikan persuasi verbal akan dapat mengemban kemampuan untuk dapat melakukan berbagai hal serta akan mengerahkan upaya yang lebih dibandingkan dengan seseorang yang mendapatkan ucapan negatif sehingga membuat dirinya ragu (Bandura, 1997).

d. Keadaan fisiologis dan psikologis (*physiological state and emotional arousal*)

Situasi-situasi yang dapat menekan afeksi dapat berpengaruh terhadap efikasi diri seperti gelisah, guncangan emosi dan lain sebagainya. Keadaan fisiologis yang lemah memberikan pertanda terjadinya keadaan yang tidak diinginkan, situasi seperti inilah yang kemudian dihindari seseorang. Keadaan fisik yang kurang menunjang seperti kelelahan, kurang berenergi merupakan beberapa hal yang tidak mendukung ketika seseorang akan melakukan sesuatu. Kondisi seperti ini akan mempengaruhi kinerja seseorang dalam menangani persoalan tertentu. Mood juga dapat berpengaruh terhadap efikasi diri seseorang. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan lebih menjaga kesehatan dan kebugaran fisik serta dapat menekan tingkat stres dan kecenderungan emosi negatif. Perasaan seperti ketakutan yang kuat, kecemasan, atau tingkat stress yang tinggi dapat mengurangi kinerja seseorang sehingga memungkinkan mempunyai efikasi diri yang rendah. Akan tetapi dapat terjadi, perubahan emosi yang tidak berlebihan mampu meningkatkan efikasi diri seseorang (Bandura, 1997).

3. Aspek- Aspek Efikasi Diri (*self efficacy*)

Bandura (1986) mengatakan bahwa letak perbedaan efikasi diri pada setiap orang ada pada tiga aspek, yakni:

a. Tingkat kesulitan tugas (*magnitude/level*)

Tingkat kesulitan tugas dalam hal ini kaitanya dengan ukuran atau taraf kesulitan tugas seseorang. Seperti pemilihan tindakan yang akan dicoba seseorang tersebut berdasarkan harapan efikasi pada taraf kesulitan tugas. Seseorang akan mengerjakan suatu tugas yang mampu untuk dilakukan begitu juga sebaliknya, seseorang cenderung akan menghindari tugas diluar batas kemampuan dirinya.

b. Kekuatan keyakinan (*Strength*)

Kekuatan keyakinan dalam hal ini berhubungan dengan keyakinan seseorang terkait kemampuan yang dimilikinya. Tujuan tertentu yang kukuh dan mantap pada diri seseorang akan mendorong seseorang tersebut lebih gigih dalam berusaha mencapai keinginan meskipun mungkin kurang memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang.

c. Generalitas (*generality*)

Generalitas dalam hal ini berhubungan dengan beragam cakupan perilaku yang diyakini oleh seseorang akan dapat dilakukan. Seseorang yakin terhadap kemampuannya pada serangkaian situasi atau serangkaian aktivitas yang cakupanya beragam.

Orang yang memiliki efikasi diri positif, antara lain yakni (Ferridianto dan Ketut, 2012).

- a. Bersikap optimis
- b. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri
- c. Objektif, maksudnya orang yang memiliki pandangan terhadap sebuah problematika dengan kebenaran yang paten.

- d. Memiliki rasa tanggung jawab.
- e. Rasional dan realistis.

4. Indikator Efikasi Diri (*self efficacy*)

Menurut Brown dkk yang mengacu pada 3 aspek dari Albert Bandura yakni level, strength dan generality, yakni :

- a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu

Seseorang percaya bahwa dirinya mampu menangani permasalahan dengan sendiri serta menyusun target apa yang akan atau harus diselesaikan.

- b. Yakin dalam memotivasi dirinya guna melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam penyelesaian tugas

Dimana seseorang dapat untuk meningkatkan motivasi pada dirinya untuk menetapkan serta menjalankan tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan masalah-masalah atau tugas-tugas.

- c. Yakin bahwa dirinya dapat berusaha dengan keras, tekun dan gigih

Adanya kemauan dan pengharapan yang mantap dari seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ditargetkan dengan menggunakan semua kekuatan yang dimilikinya.

- d. Yakin dirinya dapat bertahan dalam menghadapi hambatan dan kesulitan

Seseorang mampu dalam menghadapi hambatan serta kesulitan yang muncul dan dapat bangkit dari kegagalan yang dialaminya.

- e. Yakin bahwa dirinya dapat menangani permasalahan apapun yang memiliki cakupan baik luas maupun sempit.

5. Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam

Efikasi diri merupakan keyakinan tentang sejauh mana seseorang memperhitungkan kemampuan dirinya dalam menangani tugas atau sesuatu. Dalam Islam, keyakinan pada diri sendiri amatlah penting. Dengan adanya keyakinan yang kuat mampu membuat manusia (hamba) mengerahkan seluruh tindakannya. Dalam Islam, umat Islam dianjurkan untuk selalu memiliki keyakinan yang tinggi pada dirinya dalam menghadapi berbagai tatangam-tantangan, permasalahan-permasalahan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An-Najm ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ (٣٩)

Artinya: “Dan bahwasannya seorang manusia tidak mendapatkan apa-apa selain apa yang telah dia kerjakan, dan bahwa upaya itu ditunjukkan (kepadanya) nanti. Kemudian dia dibalas dengan jawaban yang paling sempurna”.

Pada surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kemampuannya. dia mendapat pahala (dari kebaikan) yang dia

kerjakan dan dia mendapat hukuman (dari keburukan) yang dia lakukan. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, jangan hukum kami jika kami lupa apakah kami salah. Ya Tuhan kami, jangan bebani kami seperti Anda membebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, jangan Kau pikulkan kami dengan apa yang tidak bisa kami tanggung itu. Beri maaf kami, ampunilah kami, dan kasihanilah kami. Engkau adalah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap orang-orang yang kafir".

Serupa terdapat pada surat Az-Zumar ayat 53:

قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ

Artinya: “*Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”.

Ketiga ayat diatas tersebut, dijelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang menghampiri atau datang kepada manusia (hamba) tidak akan melampaui batas kemampuan dari manusia (hamba) tersebut. Allah SWT tidak akan memberikan suatu cobaan maupun ujian di luar batas kemampuan seseorang (hambanya). Selain itu manusia (hamba) tidak akan mendapatkan sesuatu kecuali dengan usahanya sendiri. Usaha yang telah dilakukan akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang telah dia usahakan (Tafsir Depag RI, 2010). Seseorang (hamba) diminta untuk tidak mempunyai rasa takut serta pesimis akan kemampuannya dikarenakan ini dapat membawa seseorang tersebut ke dalam perbuatan dosa, yang dimana ia berburuk sangka kepada Allah SWT (Anggriani, 2018). Dengan memaknai hal ini, umat Islam akan selalu percaya bahwa dirinya dapat

menyelesaikan hambatan-hambatan atau persoalan-persoalan yang dialami, sebab setiap persoalan-persoalan yang diberikan masih berada dalam batas kemampuan manusia (hamba). Dengan cara berpikir ini, seseorang percaya pada kemampuan untuk menyelesaikan tantangan dan hambatan yang ada dalam hidupnya, sehingga merencanakan berbagai tindakan efektif untuk memecahkan masalah yang ada.

D. Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Pada penelitian ini, stres akademik diasumsikan berhubungan dengan resiliensi dan efikasi diri. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan (Fernanda, 2015). Menurut Fitriana seseorang yang resilient mampu untuk meminimalisir stres. Sibert mengatakan ketika seseorang memiliki resiliensi yang baik, maka seseorang tersebut akan dapat mengatasi masalah yang sulit diterima dengan perasaan diri yang baik (Fitriana, 2017). Ketika stres, jatuh bahkan sakit sekalipun seseorang tersebut dapat kembali untuk bangkit, tidak putus asa, serta mempunyai tekad untuk memperbaiki diri dari sebelumnya dan memiliki kehidupan yang lebih mantap. Jika resiliensi dihubungkan dengan akademik, maka dapat diartikan sebagai bentuk usaha siswa untuk mempertahankan prestasi, motivasi belajar dan kinerja yang dimiliki terhadap kesulitan yang dihadapi (Nafila, M., 2021).

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa resiliensi memiliki makna penting bagi siswa. Resiliensi sangat diperlukan bagi siswa agar dapat memiliki kemampuan dalam beradaptasi di situasi yang sulit dan berat serta mampu untuk menghadapi tantangan sulit di masa pandemi Covid-19 terkait akademiknya. Didukung oleh penelitian Esti Widya Rahayu, dimana terdapat peran yang signifikan antara resiliensi terhadap stres akademik pada siswa SMA, semakin tinggi tingkat resiliensi siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa (Esti Widya Rahayu, 2019). Sejalan dengan penelitian tersebut, terdapat hubungan resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan, dimana dimensi resiliensi dan stres akademik mempunyai hubungan yang signifikan negatif (Tria Septiani dan Nurindah Fitria, 2016).

Selain resiliensi juga terdapat faktor internal (dalam diri) lain yang juga berpengaruh dalam meminimalisir stres akademik siswa yaitu efikasi diri. Efikasi diri dapat dijadikan sebagai suatu evaluasi pada diri sendiri. Efikasi diri pada diri seseorang akan memberikan pengaruh terhadap tingkah laku seseorang tersebut (Hasyim dan Sujadi, 2013). Efikasi diri mampu memberikan sebuah pengaruh serta kontribusi motivasi yang kuat kepada diri seseorang agar lebih semangat. Sehingga apabila seseorang memiliki efikasi diri yang besar maka dipastikan memiliki sebuah tekad demi menggapai cita-citanya.

Seseorang akan berusaha untuk selalu berusaha mencapai apa yang diimpikan dan begitu juga sebaliknya (Feridiyanto dan Ketut, 2012). Patton mengatakan bahwa ketika siswa dihadapkan pada situasi yang mengakibatkan stress, maka efikasi diri akan meyakinkan dirinya bahwa ia mampu mengatasinya sekaligus mencari jalan keluar permasalahan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi Avianti, dkk pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, yang mana mahasiswa dengan efikasi diri tinggi maka stres akademik yang dialami rendah (Dewi Avianti.dkk, 2021). Penelitian serupa dilakukan Wulandari dan Sri Dewi Utami Pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik (Wulandari dan Sri Dewi Utami, 2015).

Resiliensi dan efikasi diri mempunyai hubungan terhadap menekannya stres akademik. Dimana efikasi diri memiliki hubungan atau peran penting dalam mengetahui resiliensi siswa. Resiliensi sangat diperlukan bagi siswa agar dapat memiliki kemampuan dalam beradaptasi di situasi yang sulit dan berat serta mampu untuk menghadapi tantangan di masa pandemi Covid-19. Selain itu, efikasi diri diperlukan dalam diri siswa agar siswa dapat menyelesaikan hambatan-hambatan atau masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan belajar serta performa dalam akademik (Fresen Salim dan Muhammad Fakhurrozi, 2020). Sejalan dengan hal ini, penelitian

yang dilakukan Burhani dan Yahya, dimana terdapat pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi yaitu efikasi diri berkontribusi 11,4% terhadap resiliensi, sedangkan lainnya dipengaruhi oleh faktor lain (Burhani & Yahya, 2014). Penelitian yang dilakukan Hatijah memperoleh efikasi diri dan resiliensi secara signifikan berhubungan negatif dengan kecemasan akademik siswa saat menghadapi ujian, yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) senilai 0,648, korelasi determinasi (r^2) = 42 % dan taraf signifikan (p) 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan resiliensi siswa maka semakin rendah kecemasan akademik siswa, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan resiliensi siswa maka semakin tinggi kecemasan akademik yang ditunjukkan (Suci Hatijah, 2018).

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teoritik di atas, penelitian ini mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H₁ : Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik.
- H₂ : Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik.
- H₃ : Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan efikasi diri dengan stres akademik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif, pendekatan kuantitatif berarti menganalisis data berupa angka (nilai numerik) yang diolah dengan menggunakan metode statistik. Studi yang bersifat deduktif (dalam rangka pengujian hipotesis) dan memberikan kesimpulan untuk hipotesis pertama banyak melakukan pendekatan kuantitatif (Azwar, 2007).

Salah satu jenis dari penelitian kuantitatif ialah korelasi atau yang biasa dikenal dengan istilah korelasional, secara bahasa korelasi berarti hubungan. Penelitian korelasional merupakan sebuah penelitian dimana dilakukan guna mengetahui korelasi dan tingkat korelasi antar variabel tanpa adanya upaya atau manipulasi variabel tersebut (Fraenkel dan Wallen, 2008). Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif jenis korelasi.

Adapun tujuan dari penelitian korelasi yakni guna sebagai pendeteksi sampai mana variasi-variasi faktor memiliki hubungan dengan variasi-variasi faktor yang lain berdasarkan dengan koefisien korelasi (Emzir, 2009). Adapun alasan Fraenkel dan Wallen menyebut penelitian korelasi pada penelitian deskripsi dikarenakan pada penelitian tersebut

ialah sebuah upaya memberika gambaran dari kondisi terbaru pada konteks kuantitatif (Faenkel dan Wallen, 2008).

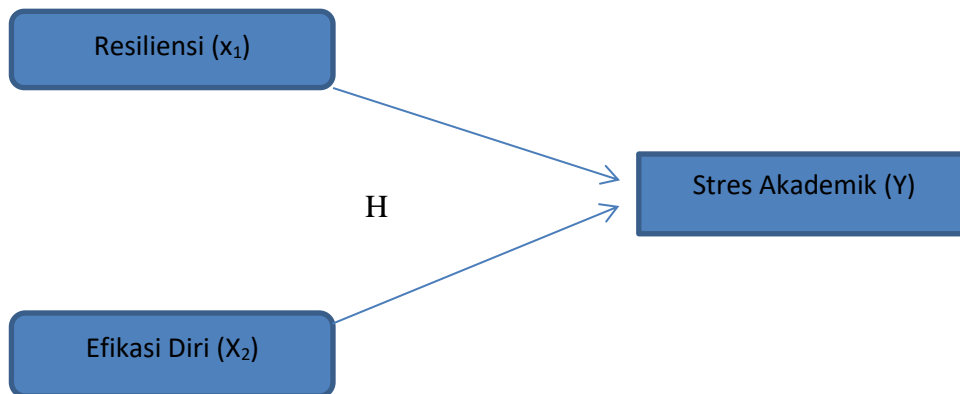
B. Identifikasi Variabel Penelitian

Data variabel dari sebuah penelitian merupakan sebuah nilai yang diperoleh dari sebuah objek atau hal-hal yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan guna untuk dianalisis serta dicari kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel dapat diklasifikasikan menjadi 2 yakni variabel bebas (*independen*), dimana variabel ini dapat mempengaruhi dan menjelaskan variabel lain dan variabel terikat dan variabel terikat (*dependen*), dimana variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi dan dijelaskan oleh variabel bebas.

Variabel *independen* atau variabel bebas ialah variabel yang dapat memberikan sebuah pengaruh atau yang menjadi sebab timbul atau berubahnya variabel terikat (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini terdapat 2 variabel bebas yang diberi inisial X_1 (resiliensi) dan X_2 (efikasi diri). Kemudian variabel *dependen* atau variabel terikat ialah sebuah varibel yang diberi pengaruh atau yang menjadi akibat (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini variabel terikat diberi inisial Y (stres akademik).

Tabel 3.1

Skema Variabel Penelitian



C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat satu variabel terikat yakni stres akademik siswa kelas X jurusan Multimedia Di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dan dua variabel bebas yakni resiliensi dan efikasi diri. Berikut ini diuraikan definisi operasional pada masing-masing variabel.

1. Stres Akademik

Mengacu pada teori Gadzella & Masten, stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap *stressor* akademik serta bagaimana reaksi siswa tersebut terhadap *stressor* akademik yang meliputi reaksi emosi, fisik, kognitif. Dalam penelitian ini Pengumpulan data stres akademik menggunakan skala *Student-Life Stress Inventory*

berdasarkan dua aspek dari stres akademik Gadzella & Masten , yakni:

- a. *Stressor* akademik, meliputi: frustrasi, tekanan, keinginan diri, perubahan dan konflik.
- b. Reaksi terhadap *stressor* akademik, meliputi: reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif.

2. Resiliensi

Mengacu pada teori Grotberg, resiliensi merupakan kemampuan siswa untuk dapat beradaptasi serta bertahan dan bangkit untuk mengatasi situasi yang menekan maupun sulit yang berkaitan dengan akademiknya. Pengumpulan data resiliensi menggunakan skala *International Resilience Project* yang melibatkan aspek dari Grotberg(1996) yakni:

- a. Sumber yang dimiliki (*external support (I Have)*).
- b. Kekuatan dalam diri (*Inner Strength (I Am)*).
- c. Kemampuan diri (*Interpersonal Problem Solving (I Can)*).

3. Efikasi Diri

Mengacu pada teori Albert Bandura, efikasi diri merupakan kepercayaan serta keyakinan siswa pada kemampuan yang ada dalam diri seseorang untuk mampu mengatur dan melaksanakan suatu tindakan terkait akademiknya. Efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seseorang dalam menangani segala permasalahan-permasalahan atau hambatan-hambatan yang dihadapi, melaksanakan

tugas, mengimplementasikan suatu tindakan, serta menghasilkan sesuatu agar mampu mencapai tujuan terkait akademiknya. Dalam penelitian ini pengumpulan data efikasi diri menggunakan skala *General Self-Efficacy Scale* (GSE) berdasarkan tiga aspek efikasi diri Albert Bandura, yakni:

- a. Tingkat kesulitan tugas (*magnitude*).
- b. Kekuatan (*strenght*).
- c. Keluasan (*generality*).

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generasi yang tersusun dari jumlah keseluruhan yang memiliki kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ingin diteliti tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, benda-benda, instansi-instansi dan lain sebagainya (Djarwanto, 1994). Seluruh satuan yang hendak di teliti, sehingga terdapat kriteria tertentu dalam memberi batasan dalam penelitian yang dilakukan disebut dengan populasi (Azwar, 2007). Tujuan adanya populasi ialah agar dapat menetapkan besarnya anggota sampel yang akan digunakan dari anggota populasi. Penelitian ini terdapat 30 orang.

Sampel merupakan sebagian orang yang hendak dipilih dari semua anggota populasi (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dengan teknik *nonprobability* yakni tidak adanya peluang dari anggota populasi untuk ditetapkan sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel melalui *sampling* jenuh, dimana jumlah sampel yang digunakan

sama seperti jumlah populasi, sehingga peneliti menggunakan semua populasi yang ada guna membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil dengan jumlah populasi yang sedikit (Sugiyono, 2013). Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang yang mana populasi dan sampel ini merupakan siswa kelas X jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Lebih lanjut Sugiyono menjelaskan bahwa jumlah sampel 30 telah memenuhi parametrik dalam penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2013).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pada penelitian kali ini, alat pengumpulan data akan dilakukan dengan metode kuisisioner, dimana metode kuisisioner merupakan sebuah metode yang sering digunakan guna untuk mengumpulkan informasi-informasi yang ingin diperoleh. Metode kuisisioner ialah metode dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada responden, kemudian jawaban dari responden tersebut merupakan sebuah data dari penelitian. Daftar pertanyaan yang telah disusun secara sistematis, kemudian akan diberikan kepada responden. Kuisisioner dibuat berdasarkan prinsip skala likert, yakni skala yang diperuntukkan untuk menaksir pendapat, sikap, serta sudut pandangan seseorang maupun kelompok mengenai fenomena yang dibahas (Sugiyono, 2013). Pada skala likert tolak ukur yang digunakan berupa item instrumen (Ridwan, 2009). Pada instrument penelitian ini terdapat empat pilihan jawaban.

Norma skoring yang digunakan dalam mengolah data yang dihasilkan oleh instrument sebagai berikut:

Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

2. Alat Ukur Penelitian

a. Stres Akademik

Pada variabel terikat (Y), stres akademik diukur dengan menggunakan skala *Student-Life Stress Inventory* yang meliputi aspek *stressor* akademik (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, keinginan diri) dan reaksi terhadap *stressor* akademik (emosi, fisik, tingkah laku, kognitif). Skala ini berjumlah 24 item dengan 19 item *favourable* dan 5 item *unfavourable*. Adapun *blueprint* yang melibatkan aspek dari Gadzella & Masten (2005), yakni:

Tabel 3.2
Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Jenis		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Stressor Akademik	<i>Frustration</i> (frustasi)	1, 2, 3	4	4
		<i>Conflicts</i> (Konflik)	5	6	2
		<i>Pressures</i> (tekanan)	7, 9, 10	8	4
		<i>Changes</i> (perubahan)	11, 12	-	2
		<i>Self-imposed</i> (keinginan diri)	13	14	2
2	Reaksi Terhadap Stressor Akademik	<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	15,16,17	-	3
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	18, 19	-	2
		<i>Behavioral</i> (reaksi tingkah laku)	20	21	2
		<i>Cognitive</i> (reaksi kognitif)	22, 23,24	-	3
		Total			

b. Resiliensi

Pada variabel bebas (X_1), resiliensi diukur dengan menggunakan skala yang meliputi aspek *eksternal support (I Have)*, *Inner Strength (I Am)*, *interpersonal and problem solving skills (I Can)*. Skala ini berjumlah 45 item dengan 36 item *favourable* dan 9 item *unfavourable*. Adapun *blueprint* dalam skala *International Resilience Project* yang melibatkan aspek dari Grotberg (1996), yakni:

Tabel 3.3
Blue Print Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Jenis		Jumlah
			Favorabl e	Favora ble	
1	<i>Eksternal support (I Have)</i>	Mempunyai seseorang yang mampu dipercaya	1	2	2
		Mengakui terdapat batasan dan aturan dalam berperilaku	3, 4	-	2
		Memiliki seseorang yang mengarahkan untuk menjadi mandiri	5, 6	-	2
		Memiliki contoh yang baik	7, 8	9	3
		Mendapatkan kesempatan dalam berbagai layanan	10	-	2
		Memiliki keluarga dan kelompok yang stabil	11, 12	13	3
2	<i>Inner Strength (I Am)</i>	Seperti orang-orang pada normalnya	14, 15	-	2
		Tenang dan baik hati	16, 17	18	3
		Meraih kesuksesan dan merencanakan masa depan	19,20	21	3
		Menghargai diri sendiri serta orang lain	22, 23,24	-	3
		Berempati serta peduli terhadap orang lain	25, 26	27	3
		Bertanggungjawab serta menerima resiko atas perilaku	28, 29	-	2
		Percaya diri , penuh harapan dan meyakinkan	30, 31,32	33	4
3	<i>Interpers onal and problem solving skills (I Can)</i>	Menghasilkan ide-ide baru	34, 35	-	2
		Mengerjakan pekerjaan sampai selesai	36,37	38	3
		Memiliki sisi humoris	39	-	1
		Memiliki keterampilan dalam berkomunikasi	40	-	1
		Mampu menangani masalah	41, 42	43	3
		Mampu mengendalikan tindakan	44	-	1
		Kemampuan untuk mendapatkan pertolongan	45	-	1
		Total			

c. Efikasi Diri

Pada variabel bebas (X_2), efikasi diri diukur dengan menggunakan skala *General Self-Efficacy Scale (GSE)* oleh Schwarzer, R & Jerusalem, M (1995) yang sudah dimodifikasi yang meliputi aspek tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan (*strenght*), dan keluasan (*generality*) dari Bandura. Skala ini berjumlah 22 item dengan 16 item *favourable* dan 6 item *unfavourable*. Adapun *blueprint* yang melibatkan aspek Bandura (1986), yakni:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Jenis		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Magnitude/level</i> (tingkat kesulitan)	Mampu menyelesaikan tugas sekolah yang sulit	1,2	3	3
		Memiliki strategi untuk menyelesaikan tugasnya sendiri	4,5, 7,8	6	5
2	<i>Strength</i> (kekuatan)	Berusaha dengan keras menyelesaikan tugas sekolah	9	10	2
		Belajar dengan giat ketika ujian sekolah	11,12,14	13	4
3	<i>Generality</i> (keluasan)	Mampu untuk bertahan dalam berbagai kondisi meskipun tugas banyak	15,16,17	18	4
		Mampu mencari solusi dari suatu masalah	19,20,21	22	4
		Total			

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan suatu rancangan untuk menguji alat tes yang mengarahkan pada kelayakan, kebermanfaatan serta kebermaknaan

ketetapan tertentu yang bisa dibuat berlandaskan dengan skor hasil dari tes yang sudah dilakukan (Azwar S, 2015). Uji validitas yang akan dilakukan dalam penelitian ini memanfaatkan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows 10, teknik yang digunakan yaitu dengan *product moment pearson*. Dimana aitem yang valid akan digunakan pada uji berikutnya, sedangkan aitem yang tidak valid selanjutnya digugurkan. Suatu item dapat dinyatakan valid apabila $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dan skor sig. Penelitian ini menggunakan r_{tabel} uji dua arah sebesar 0,361 dengan ($n=30$) dan taraf signifikansinya 0,05.

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas digunakan untuk memahami sejauh mana suatu pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya. Reliabilitas sering disebut dengan keajegan, konsistensi, kestabilan, keterpercayaan (Azwar, 2015). Koefisien reliabilitas dapat diukur dari angka 0 hingga 1,00, sehingga semakin mengarah angka 1,00, maka reliabilitas suatu alat tes akan semakin tinggi. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* yang ditunjang dengan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25,0 for windows 10. Suatu alat tes dapat dikatakan reliabel (konsisten) jika memiliki nilai $\alpha \geq 0,7$.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu jenis uji asumsi yang memiliki tujuan untuk pembuktian bahwa data yang telah di uji terdistribusi normal atau tidak. Asumsi normal diperlukan untuk melakukan uji statistik kelanjutan, dengan kata lain keadaan data berdistribusi normal merupakan persyaratan yang harus dipenuhi (Putri, 2020). Model korelasi dapat dikatakan baik apabila data terdistribusi normal.

- a. Data dapat dinyatakan normal apabila signifikansi $(p) > 0,05$.
- b. Data dapat dinyatakan tidak normal apabila signifikansi $(p) < 0,05$.

4. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan proses yang digunakan untuk mengetahui apakah data didalam penelitian tersebut terdistribusi secara linier atau tidak, dengan kata lain mengetahui variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak. Ketika syarat linearitas suatu model tidak dapat terpenuhi maka model tidak dapat di gunakan. Uji linearitas dengan regresi terhadap model dapat digunakan untuk menguji linieritas suatu model. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan Uji Kolmogorov Smirnoy dalam uji normalitasnya.

- a. Variabel dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi tersebut $> 0,05$.

- b. Variabel dapat dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi tersebut $< 0,05$.

5. Analisa Kategori

a. Mean hipotetik

Proses mencari nilai mean (nilai rata-rata) dengan cara menjumlahkan seluruh nilai kemudian membaginya dengan jumlah subjek pada penelitian. Rumus mean yang digunakan yaitu :

$$\text{Menghitung mean hipotetik : } \mu = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k$$

keterangan :

μ = rata-rata hipotetik

$i \text{ max}$ = skor maksimal item

$i \text{ min}$ = skor minimal item

$\sum k$ = jumlah item

b. Menghitung prosentase

Menghitung dengan rumus dengan rumus $P : \frac{f}{n} \times 100\%$

Keterangan

P = prosentase

f = frekuensi

n = jumlah subjek

c. Standar Deviasi

Jika sudah menemukan nilai mean, selanjutnya yang harus dilakukan yakni mencari standar deviasi. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\Sigma = \frac{1}{6} (X \max - X \min)$$

Keterangan :

σ = deviasi standart hipotetik

$X \max$ = skor maksimal subjek

$X \min$ = skor minimal subjek

Tabel 3.5

Norma Kategori

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

6. Uji Hipotesis

Pada penelitian kali ini, terdapat tiga hipotesis. Hipotesis pertama dan hipotesis kedua diuji dengan menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y, selain itu juga untuk mengetahui arah

hubungan pada variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Arah hubungan dalam variabel terdapat dua jenis yang pertama yakni hubungan yang positif dan hubungan yang negatif, dimana dikatakan variabel memiliki hubungan yang positif ketika variabel X meningkat maka variabel Y juga otomatis meningkat. Sebaliknya, ketika variabel memiliki hubungan yang negatif maka ketika variabel X menurun maka variabel Y akan meningkat atau ketika variabel X menurun maka variabel Y meningkat.

Pada hipotesis ketiga, diuji dengan menggunakan uji regresi linear berganda dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X_1, X_2 terhadap variabel Y, selain itu juga untuk mengetahui arah hubungan pada variabel yang diteliti dalam penelitian ini yakni, stres akademik, efikasi diri dan resiliensi, sehingga mampu mengetahui apakah resiliensi dan efikasi diri ini memiliki hubungan positif atau negatif terhadap stres akademik. Setelah melakukan uji regresi linear berganda akan diperoleh nilai R, yakni koefisien korelasi berganda antara stres akademik terhadap efikasi diri dan resiliensi, sehingga mampu mengetahui apakah resiliensi dan efikasi diri ini memiliki hubungan yang kuat atau bahkan lemah terhadap stres akademik. Serta diperoleh nilai *R Square* yang bertujuan untuk mengetahui sumbangsih hubungan X terhadap Y.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo yang terletak di Jl.Raya Dolopo No.838 Sidorejo, Sidorejo, Glonggong, Kec.Dolopo, Madiun, Jawa Timur. SMK Muhammadiyah 3 dolopo memiliki visi “membentuk manusia muslim yang berakhlak mulia, beriman dan bertakwa serta memiliki wawasan keilmuan sesuai dengan perkembangan zaman IMTAQ DAN IMTEK”.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memberikan skala stres akademik, resiliensi dan efikasi diri kepada seluruh siswa kelas X Jurusan Multimedia. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Penentuan jumlah subjek dilihat berdasarkan data yang diberikan oleh pihak sekolah SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun yakni seluruh subjek menjadi responden dalam penelitian yang disebut dengan sampel jenuh. Penelitian ini dilakukan pada 5 Desember 2021 hingga 10 Desember 2021 dengan membagikan kuesioner kepada subjek secara *offline/langsung* di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

2. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu rancangan untuk menguji alat tes yang mengarahkan pada kelayakan, kebermanfaatan serta kebermaknaan ketetapan tertentu yang bisa dibuat berlandaskan dengan skor hasil dari tes yang sudah dilakukan (Azwar S, 2015). Uji validitas yang akan dilakukan dalam penelitian ini memanfaatkan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows 10, teknik yang digunakan yaitu dengan *product moment pearson*. Aitem yang valid akan digunakan pada uji berikutnya, sedangkan aitem yang tidak valid selanjutnya digugurkan. Suatu item dapat dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. Penelitian ini menggunakan r_{tabel} uji dua arah sebesar 0,361 dengan (n=30).

a. Skala Stres Akademik

Berdasarkan uji validitas item pada skala , dengan jumlah item 24 yang telah di uji coba pada 30 subjek, diperoleh hasil bahwa semua item valid. Berikut merupakan rincian hasil dari uji validitas skala pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

Tabel 4.1
Hasil Uji Validitas Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah Item
			Item Valid	Item gugur	
1	Stressor Akademik	<i>Frustration</i> (frustasi)	1, 2, 3, 4	-	4
		<i>Conflicts</i> (Konflik)	5,6	-	2
		<i>Pressures</i> (tekanan)	7,8, 9, 10	-	4
		<i>Changes</i> (perubahan)	11, 12	-	2
		<i>Self-imposed</i>)(keinginan diri)	13, 14	-	2
2	Reaksi Terhadap Stresso Akademik	<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	15,16,17	-	3
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	18, 19	-	2
		<i>Behavioral</i> (reaksi tingkah laku)	20, 21	-	2
		<i>Cognitive</i> (reaksi kognitif)	22, 23,24	-	3
		Total	24	-	24

b. Skala Resiliensi

Berdasarkan uji validitas item pada skala, dengan jumlah item 45 yang telah di uji coba pada 30 subjek, diperoleh hasil 43 item valid dan 2 item tidak valid sehingga digugurkan. Berikut merupakan rincian hasil dari uji validitas skala pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas Resiliensi

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah Item
			Item valid	Item gugur	
1	<i>Eksternal support (I Have)</i>	Mempunyai seseorang yang mampu dipercaya	1, 2	-	2
		Mengakui terdapat batasan dan aturan dalam berperilaku	3, 4	-	2
		Memiliki seseorang yang mengarahkan untuk menjadi mandiri	5, 6	-	2
		Memiliki contoh yang baik	7, 8,9	-	3
		Mendapatkan kesempatan dalam berbagai layanan	10	-	2
		Memiliki keluarga dan kelompok yang stabil	11, 12,13	-	3
2	<i>Inner Strength (I Am)</i>	Seperti orang-orang pada normalnya	14, 15	-	2
		Tenang dan baik hati	16, 17,18	-	3
		Meraih kesuksesan dan merencanakan masa depan	20,21,19	-	3
		Menghargai diri sendiri serta orang lain	22, 23	24	3
		Berempati serta peduli terhadap orang lain	25, 26,27	-	3
		Bertanggungjawab serta menerima resiko atas perilaku	28, 29	-	2
		Percaya diri , penuh harapan dan meyakinkan	30, 31,33	32	4
3	<i>Interpersonal and problem solving skills (I Can)</i>	Menghasilkan ide-ide baru	34, 35	-	2
		Mengerjakan pekerjaan sampai selesai	36,37,38	-	3
		Memiliki sisi humoris	39	-	1
		Memiliki keterampilan dalam berkomunikasi	40	-	1
		Mampu menangani masalah	41, 42,43	-	3
		Mampu mengendalikan tindakan	44	-	1
		Kemampuan untuk mendapatkan pertolongan	45	-	1
		Total	43	2	45

c. Skala Efikasi Diri

Berdasarkan uji validitas item pada skala , dengan jumlah item 22 yang telah di uji coba pada 30 subjek, diperoleh hasil 21 item valid dan 1 item tidak valid sehingga digugurkan. Berikut merupakan rincian hasil dari uji validitas skala pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah Item
			Item valid	Item gugur	
1	<i>Magnitude/level</i> (tingkat kesulitan)	Mampu menyelesaikan tugas sekolah yang sulit	1,3	2	3
		Memiliki strategi untuk menyelesaikan tugasnya sendiri	4,5,6, 7,8	-	5
2	<i>Strength</i> (kekuatan)	Berusaha dengan keras menyelesaikan tugas sekolah	9,10	-	2
		Belajar dengan giat ketika ujian sekolah	11,12,13, 14	-	4
3	<i>Generality</i> (keluasan)	Mampu untuk bertahan dalam berbagai kondisi meskipun tugas banyak	15,16,17, 18	-	4
		Mampu mencari solusi dari suatu masalah	19,20,21, 22	-	4
		Total	21	1	22

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk memahami sejauh mana suatu pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya (Azwar, 2015). Uji

reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* yang ditunjang dengan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25,0 *for windows* 10. Koefisien reliabilitas dapat diukur dari angka 0 hingga 1,00, sehingga semakin mengarah angka 1,00, maka reliabilitas suatu alat tes akan semakin tinggi. Suatu alat tes dapat dikatakan reliabel (konsisten) jika memiliki nilai $\alpha \geq 0,7$. Penelitian ini, diperoleh hasil dari uji reliabilitas terhadap skala stres akademik, resiliensi dan efikasi diri, yakni :

Tabel 4.4
Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	24

Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.986	43

Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.990	21

Berdasarkan perolehan hasil dari uji reliabilitas dari 3 skala tersebut dapat dinyatakan reliabel atau konsisten dikarenakan nilai yang diperoleh pada *cronbach alpha* lebih besar dari 0,7. Dilihat pada skala stres akademik diperoleh nilai *cronbach alpha* yakni 0,971 kemudian pada skala resiliensi diperoleh nilai *cronbach alpha* yakni 0,986 dan pada skala efikasi diri diperoleh nilai *cronbach alpha* yakni 0,990.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu jenis uji asumsi yang memiliki tujuan untuk pembuktian bahwa data yang telah di uji terdistribusi normal atau tidak. Asumsi normal diperlukan untuk melakukan uji statistik kelanjutan, dengan kata lain keadaan data berdistribusi normal merupakan persyaratan yang harus dipenuhi (Putri, 2020). Model korelasi dapat dikatakan baik apabila data terdistribusi normal. Data dapat dinyatakan normal apabila signifikansi (p) > 0,05

dan data dapat dinyatakan tidak normal apabila signifikansi (p) < 0,05. Penelitian ini, dalam melakukan uji normalitas menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25,0 *for windows* 10. Diperoleh hasil dari uji normalitas, yakni:

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.82908132
Most Extreme Differences	Absolute	.182
	Positive	.142
	Negative	-.182
Test Statistic		.182
Asymp. Sig. (2-tailed)		.241 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		.241
Point Probability		.000

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,241 yang berarti bahwasanya data tersebut berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi lebih $0,241 > 0,05$.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan proses yang digunakan untuk mengetahui apakah data didalam penelitian tersebut terdistribusi secara linier atau tidak. Ketika syarat linearitas suatu model tidak dapat terpenuhi maka model tidak dapat di gunakan. Uji linearitas dengan regresi terhadap model dapat digunakan untuk menguji linieritas suatu model. Variabel dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi tersebut $< 0,05$ dan variabel dapat dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi tersebut $> 0,05$. Dalam penelitian ini, dalam melakukan uji linearitas menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25,0 *for windows* 10. Diperoleh hasil dari uji linearitas, yakni:

Tabel 4.6
Hasil Uji Linearitas Skala Stres Akademik dan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df
stres akademik * resiliensi	Between Groups	(Combined)	4541.000	18
		Linearity	3542.004	1
		Deviation from Linearity	998.996	17
	Within Groups	870.367	11	
	Total	5411.367	29	

ANOVA Table

			Mean Square	F
stres akademik * resiliensi	Between Groups	(Combined)	252.278	3.188
		Linearity	3542.004	44.765
		Deviation from Linearity	58.764	.743
	Within Groups	79.124		
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
stres akademik * resiliensi	Between Groups	(Combined)	.027
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.718
	Within Groups		
	Total		

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel tersebut, nilai *sig.linearity* pada resiliensi terhadap stres akademik sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear signifikan antara variabel resiliensi dan stres akademik.

Tabel 4.7
Hasil Uji Linearitas Skala Stres Akademik dan Efikasi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df
stres akademik * efikasi diri	Between Groups	(Combined)	3941.992	16
		Linearity	965.695	1
		Deviation from Linearity	2976.297	15
	Within Groups		1469.375	13
	Total		5411.367	29

ANOVA Table

			Mean Square	F
stres akademik * efikasi diri	Between Groups	(Combined)	246.374	2.180
		Linearity	965.695	8.544
		Deviation from Linearity	198.420	1.755
	Within Groups		113.029	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
stres akademik * efikasi diri	Between Groups	(Combined)	.081
		Linearity	.012
		Deviation from Linearity	.157
Within Groups			
Total			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel tersebut, nilai *sig.linearity* pada efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0,012 yang mana nilai tersebut $0,012 < 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear signifikan antara variabel efikasi diri dan stres akademik.

3. Analisis Kategori

a. Analisis Data Stres Akademik

Analisis data stres akademik ini dilakukan guna mengetahui tingkat stres akademik siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dari masing-masing subjek. Berikut hasil perolehan dari analisis yang telah dilakukan peneliti:

1) Mean (M) dan Standar Deviasi (SD)

Mencari nilai M dan SD dilakukan peneliti dengan tujuan guna mengetahui kategori dari masing-masing subjek. Dari perolehan

hasil ini akan diketahui pada kategori tinggi, sedang atau rendah subjek.

Tabel 4.8
Hasil Analisa Data Stres Akademik

Variabel	Min	Max	M	SD
Stres Akademik	48	87	60	7

2) Kategorisasi

Rumus yang digunakan guna mengetahui kategori berdasarkan penormaan kategori pada masing-masing, yakni:

a) Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

: $X \geq (60 + 1.7)$

: $X \geq 67$

b) Sedang : $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

: $(60 - 1.7) \leq X \leq (60 + 1.7)$

: $53 \leq X \leq 67$

c) Rendah : $X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$

: $X \leq 60 - 1.7$

: $X \leq 53$

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 67$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$53 \leq X \leq 67$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$	$X \leq 53$

3) Prosentase

Rumus yang digunakan guna mengetahui prosentase pada setiap kategori, yakni:

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

f = frekuensi

n = jumlah subjek

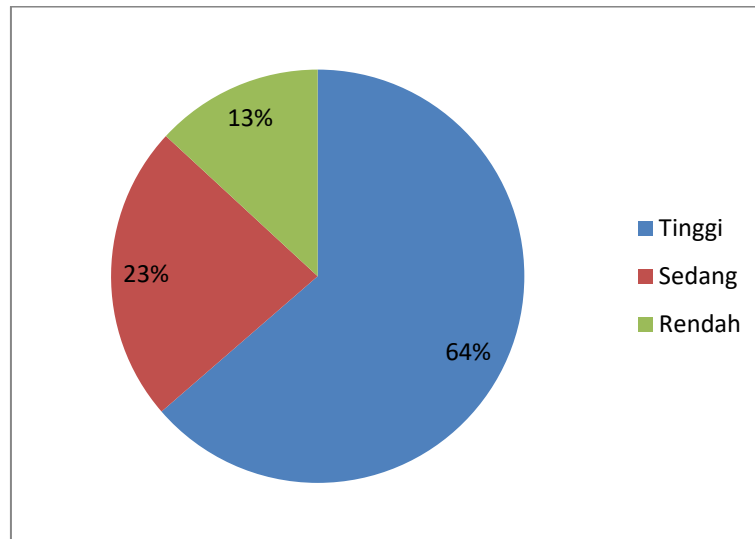
Hasil analisis prosentase dari stres akademik siswa kelas X jurusan multimedia smk Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun tersebut, diperoleh hasil, yakni

Tabel 4.9

Kategori Stres Akademik

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	$X \geq 67$	19	64%
2.	Sedang	$53 \leq X \leq 67$	7	23%
3.	Rendah	$X \leq 53$	4	13%

Diagram



Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa tersebut, dapat diketahui bahwasanya dari 30 subjek yakni siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil prosentase 64% dengan jumlah 19 subjek mengalami tingkat atau kategori stres akademik tinggi. Sebanyak 7 subjek dengan prosentase 23% mengalami tingkat atau kategori stres akademik sedang dan sebanyak 4 subjek dengan prosentase 13% mengalami stres akademik dalam tingkat atau kategori rendah.

b. Analisis Data Resiliensi

Analisis data resiliensi ini dilakukan guna mengetahui tingkat resiliensi siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dari masing-masing subjek. Berikut hasil perolehan dari analisis yang telah dilakukan peneliti:

1) Mean (M) dan Standar Deviasi (SD)

Mencari nilai M dan SD dilakukan peneliti dengan tujuan guna mengetahui kategori dari masing-masing subjek. Dari perolehan hasil ini akan diketahui pada kategori tinggi, sedang atau rendah subjek.

Tabel 4.10

Hasil Analisa Data Resiliensi

Variabel	Min	Max	M	SD
Resiliensi	81	140	107	10

2) Kategorisasi

Rumus yang digunakan guna mengetahui kategori berdasarkan penormaan kategori pada masing-masing, yakni:

a) Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

: $X \geq (107 + 1.10)$

: $X \geq 117$

b) Sedang : $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

: $(107 - 1.10) \leq X \leq (107 + 1.10)$

$$: 97 \leq X \leq 117$$

c) Rendah : $X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$

$$: X \leq 107 - 1.10$$

$$: X \leq 97$$

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 117$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$97 \leq X \leq 117$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$	$X \leq 97$

3) Prosentase

Rumus yang digunakan guna mengetahui prosentase pada setiap kategori, yakni:

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

f = frekuensi

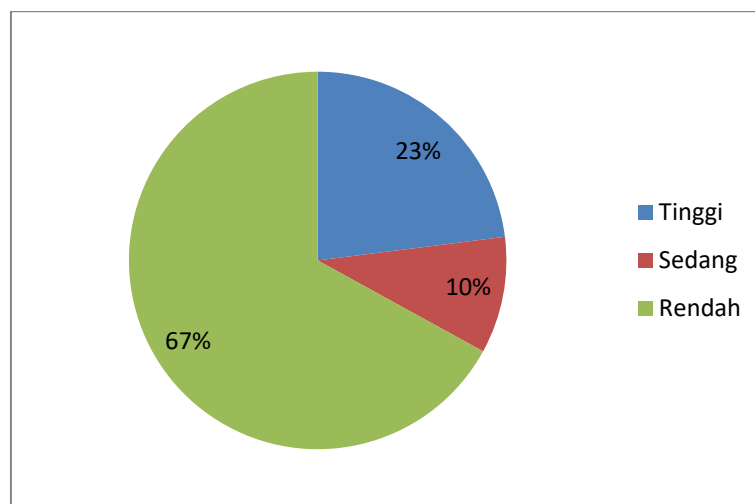
n = jumlah subjek

Hasil analisis prosentase dari efikasi diri siswa kelas x jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun tersebut, diperoleh hasil, yakni:

Tabel 4.11
Kategori Resiliensi

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	$X \geq 117$	7	23%
2.	Sedang	$97 \leq X \leq 117$	3	10%
3.	Rendah	$X \leq 97$	20	67%

Diagram



Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa tersebut, dapat diketahui bahwasanya dari 30 subjek yakni siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun memiliki resiliensi dengan tingkat rendah. Hal ini dapat dilihat dari dari hasil prosentase 67% dengan jumlah 20 subjek memiliki tingkat atau kategori resiliensi rendah. Sebanyak 7 subjek dengan prosentase 23% memiliki tingkat atau kategori resiliensi tinggi dan sebanyak 3

subjek dengan prosentase 10% memiliki resiliensi dalam tingkat atau kategori sedang.

c. Analisis Efikasi Diri

Analisis data sefikasi diri ini dilakukan guna mengetahui tingkat efikasi diri siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dari masing-masing subjek. Berikut hasil perolehan dari analisis yang telah dilakukan peneliti:

1) Mean (M) dan Standar Deviasi (SD)

Mencari nilai M dan SD dilakukan peneliti dengan tujuan guna mengetahui kategori dari masing-masing subjek. Dari perolehan hasil ini akan diketahui pada kategori tinggi, sedang atau rendah subjek.

Tabel 4.12

Hasil Analisa Data Efikasi Diri

Variabel	Min	Max	M	SD
Efikasi Diri	39	82	53	7

2) Kategorisasi

Rumus yang digunakan guna mengetahui kategori berdasarkan penormaan kategori pada masing-masing, yakni:

a) Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

: $X \geq (53 + 1.7)$

$$: X \geq 60$$

b) Sedang : $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

$$: (53 - 1.7) \leq X \leq (53 + 1.7)$$

$$: 46 \leq X \leq 60$$

c) Rendah : $X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$

$$: X \leq 53 - 1.7$$

$$: X \leq 46$$

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 60$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$46 \leq X \leq 60$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$	$X \leq 46$

3) Prosentase

Rumus yang digunakan guna mengetahui prosentase pada setiap kategori, yakni:

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

f = frekuensi

n = jumlah subjek

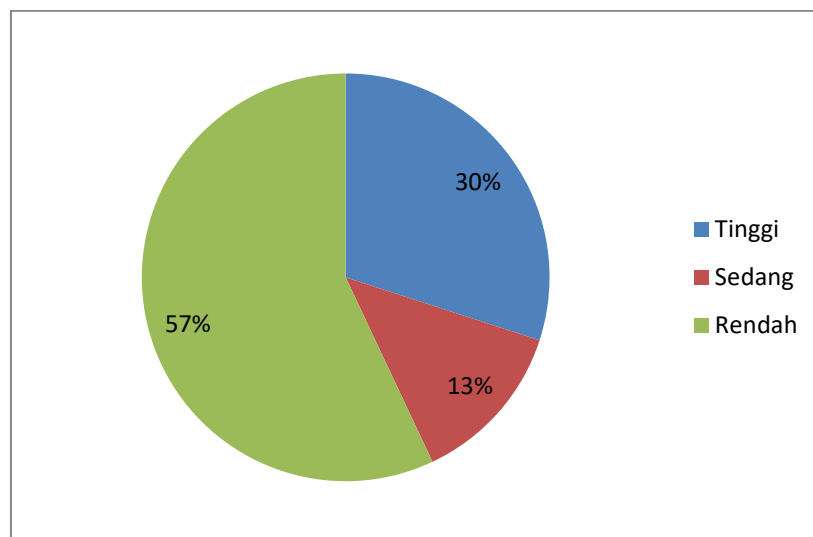
Hasil analisis prosentase dari efikasi diri siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun tersebut, diperoleh hasil, yakni:

Tabel 4.13

Kategori Efikasi Diri

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	$X \geq 60$	9	30%
2.	Sedang	$46 \leq X \leq 60$	4	13%
3.	Rendah	$X \leq 46$	17	57%

Diagram



Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa tersebut, dapat diketahui bahwasanya dari 30 subjek yakni siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun memiliki efikasi diri dengan tingkat rendah. Hal ini dapat dilihat dari dari

hasil prosentase 57% dengan jumlah 17 subjek memiliki tingkat atau kategori efikasi diri rendah. Sebanyak 9 subjek dengan prosentase 30% memiliki tingkat atau kategori efikasi diri tinggi dan sebanyak 4 subjek dengan prosentase 13% memiliki efikasi diri dalam tingkat atau kategori sedang.

4. Uji Hipotesis Resiliensi Terhadap Stres Akademik

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment pearson* dengan tujuan guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara resiliensi dan stres akademik. Selain itu, analisis ini juga mengetahui apakah variabel-variabel tersebut memiliki hubungan yang positif atau negatif antara variabel resiliensi terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Analisis ini dilakukan peneliti dengan menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 *for windows* 10, hasil yang diperoleh, yakni:

Tabel 4.14
Uji Hipotesis Resiliensi Terhadap Stres Akademik

Correlations

		Resiliensi	stres akademik
Resiliensi	Pearson Correlation	1	-.809**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
stres akademik	Pearson Correlation	-.809**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Peneliti dalam melakukan interpretasi pada uji korelasi *product moment pearson* mengikuti pedoman dimana apabila hasil Sig pada tabel diatas memiliki nilai $< 0,05$ maka adanya hubungan antara variabel X yaitu resiliensi terhadap variabel Y yaitu stres akademik, namun sebaliknya, jika nilai Sig $> 0,05$ maka tidak adanya hubungan antara variabel X yaitu resiliensi terhadap variabel Y yaitu stres akademik.

Tabel tersebut menunjukkan nilai Si $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel X yaitu resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Y yaitu stres akademik. Nilai person

correlation bernilai negatif sebesar $-0,809$ yang artinya arah kedua variabel dalam penelitian ini adalah negatif atau tidak searah, sehingga jika resiliensi meningkat maka stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun akan menurun begitu juga sebaliknya, apabila efikasi diri menurun maka stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun akan meningkat.

5. Uji Hipotesis Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment pearson* dengan tujuan guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dan stres akademik. Selain itu, analisis ini juga mengetahui apakah variabel-variabel tersebut memiliki hubungan yang positif atau negatif antara variabel efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Analisis ini dilakukan peneliti dengan menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 *for windows* 10, hasil yang diperoleh, yakni:

Tabel 4.15

Uji Hipotesis Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Correlations

		efikasi diri	stres akademik
efikasi diri	Pearson Correlation	1	-.422*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	30	30
stres akademik	Pearson Correlation	-.422*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Peneliti dalam melakukan interpretasi pada uji korelasi *product moment pearson* mengikuti pedoman dimana apabila hasil Sig pada tabel diatas memiliki nilai $< 0,05$ maka adanya hubungan antara variabel X yaitu resiliensi terhadap variabel Y yaitu stres akademik, namun sebaliknya, jika nilai Sig $> 0,05$ maka tidak adanya hubungan antara variabel X yaitu resiliensi terhadap variabel Y yaitu stres akademik.

Tabel tersebut menunjukkan nilai Sig $0.020 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel X yaitu efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Y yaitu stres akademik. Nilai *person correlation* bernilai negatif sebesar $-0,422$, yang artinya arah kedua

variabel dalam penelitian ini adalah negatif atau tidak searah, sehingga jika efikasi diri meningkat maka stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun akan menurun begitu juga sebaliknya, apabila efikasi diri menurun maka stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun akan meningkat.

6. Uji Hipotesis Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan tujuan guna mengetahui apakah variabel X_1 , X_2 dan Y memiliki hubungan yang positif atau negatif yaitu antara variabel resiliensi, efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Analisis ini dilakukan peneliti dengan menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows 10, hasil yang diperoleh, yakni:

Tabel 4.16

Uji Hipotesisi Resiliensi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3633.826	2	1816.913	27.598	.000 ^a
	Residual	1777.541	27	65.835		
	Total	5411.367	29			

- a. Dependent Variable: stres akademik
- b. Predictors: (Constant), efikasi diri, resiliensi

Berdasarkan analisa dari tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai F Hitung sebesar 27,598 dengan F tabel dan tingkat Sig. $F 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan efikasi diri memiliki hubungan terhadap stres akademik. Oleh sebab itu, H_3 yang di tulis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dinyatakan dapat diterima.

Tabel 4.17

Uji Hipotesisi Resiliensi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Model Summary							
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.819 ^a	.672	.647	8.114	.672	27.598	2

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,819 dimana hasil ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang kuat antara variabel bebas terhadap variabel terikat yakni

stres akademik. Sehingga bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antarai resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akadeik siswa kelas X jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun.

Pada tabel diatas diketahui koefisien determinasi R^2 (R square) = 0,672 sehingga dapat diketahui bahwa 67,2% ragam stres akademik dapat dipengaruhi oleh variabel resiliensi dan efikasi diri dan 32,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4.18

Uji Hipotesisi Resiliensi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	126.533	7.423		17.047	.000
Resiliensi	-.448	.070	-.757	-6.366	.000
efikasi diri	-.117	.099	-.140	-1.181	.048

a. Dependent Variable: stres akademik

Nilai konstanta (a) dari persamaan regresi ini menunjukkan nilai sebesar 126.533 yang artinya stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun sebesar 126.533. Koefisien regresi pada tabel diatas menunjukkan bahwa koefisien regresi

variabel resiliensi bernilai -0,448 yang artinya setiap ada penambahan satu nilai resiliensi maka stres akademik bertambah sebesar -0,448 dan nilai koefisien regresi pada efikasi diri yaitu -0,117 yang artinya setiap ada penambahan satu efikasi diri maka stres akademik akan bertambah sebesar -0,117.

7. Pembahasan Hipotesis

Resiliensi dan efikasi diri mempunyai peran yang sangat penting dalam meminimalisir stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun di masa pandemi Covid-19. Saat ini, di masa pandemi Covid-19 sebanyak 87% siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi yang disebabkan oleh beberapa hal, meliputi: kurang memiliki keyakinan diri, kurang dapat beradaptasi dalam menghadapi tekanan atau tuntutan yang dialami terkait akademiknya, kesulitan dalam melaksanakan praktik-praktik terkait pelajaran multimedia karena alat elektronika yang tidak memadai sehingga dituntut lebih ekstra berusaha. Selain itu, siswa berfikir negatif terhadap pembelajaran *online*/dalam jaringan seperti: merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain, tugas yang diberikan sulit sehingga merasa terbebani, kesulitan dalam mencari referensi, sulit berkonsentrasi sehingga tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik. Lebih lanjut, adanya tuntutan berprestasi, dimana sebagian siswa dituntut orang tua dan menuntut diri sendiri untuk berprestasi sehingga siswa merasa tertekan, cemas, takut dirinya tidak mampu melakukan yang terbaik. Hal

ini berdampak pada fisik siswa namun tidak sering seperti: pusing, sakit atau nyeri di salah satu atau sebagian tubuh.

Situasi seperti ini tentunya tidak mudah dilalui bagi siswa, sehingga kemampuan resiliensi sangat penting agar siswa mampu beradaptasi serta bertahan dalam situasi yang menekan dalam hal ini yaitu terkait akademiknya sehingga siswa dapat beradaptasi yang lebih baik terhadap perubahan yang ada di sekolah, selalu mempunyai sifat yang optimis, percaya diri dan tekad yang kuat dalam menggapai cita-citanya terkait akademik, memiliki pengharapan yang baik terhadap kehidupannya, mampu meregulasi emosi, mempertahankan motivasi serta kinerja belajarnya dari situasi-situasi sulit yang dihadapi selama pembelajaran dilakukan secara *online*/dalam jaringan.

Selain resiliensi, efikasi diri juga berperan bagi siswa dalam memberikan sebuah pengaruh serta kontribusi motivasi yang kuat kepada diri seseorang sehingga seseorang tersebut akan memiliki efikasi diri, yakin dan percaya dapat menyelesaikan hambatan-hambatan atau masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan belajar, memiliki berbagai macam cara untuk memecahkan masalah yang dialami secara efektif serta menambah performa akademiknya.

a. Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun

1) Tingkat stres akademik

Analisis deskriptif yang sudah dilakukan menunjukkan hasil dimana adanya subjek yang mengalami stres akademik yang rendah atau sebesar 13% dari 30 jumlah subjek seluruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 4 subjek yaitu siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun mampu dalam menghadapi perasaan tegang yang disebabkan tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan terkait akademiknya. Selain itu, terdapat 7 subjek atau sekitar 23% yang memiliki kemampuan dalam menghadapi perasaan tegang yang disebabkan tuntutan - tuntutan atau tekanan-tekanan terkait akademiknya dengan kategori sedang dan terdapat 19 siswa kelas X jurusan multimedia 64% dari 30 jumlah subjek secara keseluruhan, yang menunjukkan bahwa subjek tersebut kurang memiliki kemampuan dalam menghadapi perasaan tegang yang disebabkan tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan terkait akademiknya, sehingga dapat dipahami bahwa subjek tersebut mengalami stres akademik pada kategori atau tingkat yang tinggi.

Gadzella & Masten mendefinisikan stres akademik merupakan respon seseorang terhadap *stressor* akademik serta bagaimana seseorang tersebut bereaksi terhadap *stressor* akademik (Gadzella & Masten, 2005). Menurut Fauziah dan Widuri faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa dibagi menjadi dua meliputi: 1) faktor internal (dalam diri seseorang) yakni :

kepribadian, keyakinan, serta pola pikir. Sedangkan faktor eksternal (luar diri seseorang) yakni: dorongan status sosial, tekanan berprestasi, orang tua yang saling berlomba, dan pelajaran lebih padat (Fauziah dan Widuri, 2007). Lebih lanjut tingkat stres yang berbeda-beda pada setiap orang dapat dipengaruhi melalui beberapa faktor diantaranya efikasi diri, tipe kepribadian, kecerdasan emosional, optimisme. Faktor-faktor diatas tersebut dinamakan dengan *stressor*, sesuatu hal yang bisa menyebabkan terjadinya stres yang dapat berasal dari mana saja, stresor bisa berasal dari dalam diri seseorang yang biasanya berasal dari terganggunya kesehatan jasmani, kesehatan psikis (mental), dan *stressor* yang berasal dari luar diri seseorang seperti adanya perubahan yang baru dan cepat, adanya perubahan sosial dan perubahan peran (Priyoto, 2014).

Hasil data yang didapatkan dari penelitian di lapangan seseorang yang mengalami stres akademik sedang hingga tinggi yakni sebesar 87% yang disebabkan oleh beberapa faktor baik yang berasal dari dalam diri seseorang maupun faktor luar diri seseorang. Siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun kurang memiliki keyakinan dan kepercayaan diri mampu menghadapi tekanan atau tuntutan yang dialami terkait akademiknya selama pembelajaran *online*/dalam jaringan, kesulitan dalam melaksanakan praktik-praktik terkait

pelajaran multimedia karena alat elektronika yang tidak memadai sehingga dituntut lebih berusaha. Selain itu, siswa berfikir negatif terhadap pembelajaran yang dilakukan secara *online*/dalam jaringan seperti: merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain, tugas yang diberikan sulit, mengalami banyak kesulitan dalam mencari referensi sehingga tidak dapat terselesaikan dengan baik.

Beberapa siswa dituntut orang tua dan menuntut diri sendiri untuk berprestasi sehingga siswa mengalami rasa cemas, takut, pada dirinya tidak mampu melakukan yang terbaik. Hal ini berdampak pada fisik siswa namun jarang seperti pusing, sakit atau nyeri di salah satu atau sebagian tubuh. Hanya terdapat 13% atau 4 siswa yang mampu untuk tidak mengalami hal tersebut. Sehingga dapat dipahami masih terdapat beberapa siswa mampu memandang sesuatu dengan positif, dan penuh keyakinan serta kepercayaan diri dapat melewati dan menyelesaikan masalah yang menghampiri di segala situasi dan kondisi dengan baik sehingga cenderung mengalami stres akademik yang rendah

Cara-cara yang bisa diterapkan oleh siswa ketika sedang mengalami stress akademik meliputi: mengetahui kemampuan akademik yang dimiliki sehingga dapat menentukan taraf prestasi yang memungkinkan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, berolahraga secara teratur, memikirkan hal-hal yang memungkinkan dapat dilakukan seperti hobi sehingga tidak hanya

terfokus pada sesuatu yang berkaitan dengan akademis saja, manajemen akademik, dan yang terakhir adalah berada pada mereka yang berfikiran secara positif (Thakkar, 2018).

2) Berdasarkan jenis kelamin

Hasil perolehan data dari skala yang dibagikan pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun menghasilkan bahwa siswa yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres akademik dari tingkat sedang hingga tinggi dan laki-laki mengalami stres akademik dari sedang hingga rendah sehingga dapat dipahami bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres akademik selama pembelajaran dilakukan secara *online*/dalam jaringan.

Mayoritas perempuan mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini disebabkan perempuan cenderung merespon sesuatu secara berlebihan dalam hal ini yakni tugas sehingga mudah khawatir dan sensitif terhadap tugas-tugas yang dibebankan selama pembelajaran *online*/dalam jaringan. Dikarenakan hal tersebut, perempuan lebih mudah mengalami perasaan bersalah, pusing, sulit berkonsentrasi, sakit di salah satu atau beberapa bagian tubuh. Sedangkan laki-laki dalam menghadapi suatu *stressor* secara rasional atau dengan akal sehingga akan menghadapi *stressor* tersebut atau justru mengabaikan *stressor* tersebut dengan tenang serta mengambil

langkah-langkah yang akan dilakukan dengan mantap (Hafifah et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Anggola, dimana tingkat stress yang dialami oleh siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki disebabkan perempuan lebih mengarah untuk menggunakan metode koping yang berorientasi terhadap tugas. Sedangkan laki-laki lebih mengarah untuk menggunakan metode koping yang berorientasi kepada ego (Anggola & Ongori, 2009).

b. Resiliensi Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun

1) Tingkat Resiliensi

Analisis deskriptif yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa adanya 20 subjek yang memiliki kemampuan resilient yang rendah atau sebesar 67% dari 30 jumlah subjek seluruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 20 subjek yaitu siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun yang kurang memiliki resiliensi dalam menghadapi suatu yang dianggap sulit serta menekan. Selain itu, terdapat 3 subjek atau sekitar 10% yang memiliki kemampuan resilient dengan kategori sedang dan terdapat 7 siswa kelas X jurusan multimedia 23% dari 30 jumlah subjek secara keseluruhan, yang menunjukkan bahwa subjek tersebut benar-benar memiliki kemampuan resilient atau dapat

beradaptasi serta melewati keadaan yang sulit serta menekan, sehingga dapat dipahami bahwa subjek tersebut mempunyai resiliensi dengan kategori atau tingkat yang tinggi.

Beradaptasi serta melewati masa yang sulit dan menekan sangat tidak mudah sehingga dibutuhkan upaya yang kuat untuk tetap menjadi resilient. Seseorang yang resiliensi ditandai oleh kemampuan untuk dapat bangkit dari pengalaman perasaan negatifnya yang disebabkan oleh kejadian yang membuatnya dalam kondisi yang sulit dan menekan. Selain itu, seseorang yang resilient merupakan orang yang mampu memandang hidupnya dengan penuh positif serta memiliki pemikiran serta hubungan sosial yang baik dengan sekitar (Hendriani, 2018). Selain itu, seseorang yang resilient akan mampu dalam menghadapi stres, trauma, dan masalah lain (Henderson, 2003). Dalam penelitian ini hanya terdapat 23% dari keseluruhan jumlah subjek yang mampu resilient atau memiliki resiliensi yang tinggi. Menurut McCubbin faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang antara lain, yaitu : dapat melalui faktor internal maupun eksternal. Faktor dalam diri seseorang yang meliputi: adanya efikasi diri, optimisme, harga diri, dan regulasi emosi. Sedangkan faktor dari luar diri meliputi : adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun lingkungan sekitar ketika seseorang merasa tertekan atau dalam kondisi yang sulit (McCubbin, 2001).

Data yang sudah didapatkan dari hasil penelitian di lapangan sebanyak 77% dari 30 jumlah subjek keseluruhan yakni siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun memiliki tingkat resiliensi sedang dan rendah, hal ini bisa terjadi disebabkan oleh beberapa faktor seperti: efikasi diri yakni kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki siswa sendiri dalam menyelesaikan hambatan-habatan yang dialami terkait akademiknya sehingga menurunnya semangat dalam belajar, banyak permasalahan yang dalam penyelesaiannya kurang efektif hingga mengandalkan orang lain. Lebih lanjut siswa merasa pesimis sehingga kurang mampu beradaptasi dengan perubahan baru sehingga tidak dapat mudah bangkit dari keterpurukan terkait akademiknya. Penghargaan diri yakni siswa kurang merasa bahwa dirinya berharga sehingga kurang menerima dirinya.

Faktor lain yakni kurangnya mendapatkan dukungan dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar, dimana siswa kelas X SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun yang beberapa orang tua khususnya ibu yang bekerja di luar negeri hingga orang tua yang bercerai sehingga kurang memiliki dukungan dari orang tua cenderung merasa bahwa mereka tidak didukung, diperhatikan, dilindungi, nyaman, tidak memiliki panutan dan tempat untuk

belajar sehingga resiliensi turun hal ini berkaitan dengan aspek sumber yang dimiliki (*I Have*).

Terdapat 23% atau 7 siswa yang memiliki mampu untuk tidak mengalami hal tersebut dimana dapat diartikan bahwa siswa mampu untuk beradaptasi dengan perubahan yang cepat, mempunyai rasa optimis yang tinggi, memiliki keterampilan berpikir dan sosial yang baik dalam menilai atau memecahkan suatu masalah, dapat mudah bangkit dari keterpurukan terkait akademiknya, pengharapan terhadap masa depan yang baik, memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang tinggi, memiliki penghargaan diri yang baik sehingga menerima dirinya dengan positif serta berada dalam lingkungan keluarga serta pertemanan yang baik sehingga siswa merasa didukung, diperhatikan, dilindungi dan memiliki banyak peluang dari orang-orang yang mendukung sehingga resiliensi dapat meningkat.

Dijelaskan dalam penelitian shin jika resiliensi mempunyai dampak dalam menekannya stress akademik ketika didukung dengan adanya bantuan yang kuat baik internal maupun eksternal, meliputi: lingkungan belajar, *support* dari keluarga serta kemampuan seseorang tersebut dalam penyesuaian diri yang lebih baik terhadap kehidupan yang ada di sekolah (Shin, 2016). Sehingga stress akademik yang tinggi dapat dibatasi dengan

adanya kemampuan resiliensi yang tinggi dan juga adanya faktor-faktor lain yang mendukung.

Penelitian yang dilakukan oleh Uyun menjelaskan bahwa ciri seseorang resilient dapat dilihat melalui kesehatan, energi serta kemampuan mempertahankan perasaan positif meskipun dalam situasi yang sulit. Juga mempunyai kemampuan dalam memecahkan masalah secara efektif, berkembangnya konsep diri, harga diri serta kepercayaan diri secara penuh. Dalam hal ini ketika menjadi seseorang yang resilien akan dapat bertahan dibawah tekanan atau kesulitan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif justru menunjukkan perasaan yang positif. Apabila resiliensi yang ada dalam diri seseorang tersebut meningkat, maka akan mampu mengatasi persoalan-persoalan apapun, mampu untuk meningkatkan potensi yang dimiliki, muncul keberanian, menjadi optimis dan mempunyai kematangan emosi (Uyun, 2012).

2) Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil perolehan data dari skala yang dibagikan pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun menghasilkan bahwa secara umum siswa yang berjenis kelamin perempuan secara umum memiliki resiliensi dari tingkat sedang hingga rendah dan laki-laki memiliki resiliensi dari sedang hingga tinggi selama pembelajaran dilakukan secara *online*/dalam jaringan.

Mayoritas perempuan memiliki resiliensi dari tingkat sedang hingga rendah. Hal ini disebabkan perempuan kurang memiliki penghargaan terhadap diri sehingga lebih sering memandang diri dengan perasaan yang negatif, pesimis, tidak mudah mengatasi permasalahan yang dihadapi, kurangnya perhatian serta dukungan dari orang tua disebabkan beberapa siswa orang tua bercerai dan sibuk bekerja. Meskipun demikian, terdapat beberapa perempuan yang lebih memahami perasaan dan pikiran orang lain dengan baik sehingga memiliki teman dan keluarga yang mendukung sehingga resiliensi yang dimiliki lebih baik (Milatul Ulfa,dk, 2018).

Laki-laki lebih memiliki penyesuaian diri yang baik,optimis, lebih berpartisipasi pada lingkungan sehingga memiliki banyak peluang dari orang-orang yang mendukung secara langsung berhubungan meningkatnya pengharapan dan keyakinan yang lebih baik terhadap masa depan (Barends, 2004). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rinaldi, dimana siswa perempuan mempunyai kemampuan resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa laki-laki (Rinaldi, 2012).

c. Efikasi Diri Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK

Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun

1) Tingkat Efikasi Diri

Hasil analisis deskriptif yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya 17 subjek yang memiliki efikasi diri pada tingkat rendah atau sebesar 57% dari 30 jumlah subjek seluruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 17 subjek yaitu siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun yang kurang memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap dirinya sendiri dalam menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi dengan efektif. Selain itu, terdapat 4 subjek atau sekitar 13% yang memiliki efikasi diri dengan kategori sedang dan terdapat 9 siswa kelas X jurusan multimedia 30% dari 30 jumlah subjek secara keseluruhan, yang menunjukkan bahwa subjek tersebut benar-benar memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri dalam upaya menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi dengan efektif sehingga dapat dipahami bahwa subjek tersebut mempunyai efikasi diri dengan kategori atau tingkat yang tinggi.

Menurut Bandura efikasi diri dapat diperoleh melalui empat sumber, yakni: pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, keadaan fisiologis serta psikologi, dan persuasi verbal (Bandura, 2009). Sejalan dengan itu, Greenberg dan Baron (dalam Anandia S., 2017) mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi seseorang, yaitu: pengalaman langsung dan pengalaman tidak langsung. Pada data yang didapat

dari hasil penelitian di lapangan 77% dari 30 jumlah subjek keseluruhan yakni siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun memiliki tingkat resiliensi sedang dan rendah.

Cara-cara yang dapat meningkatkan efikasi diri seseorang dapat dilakukan melalui beberapa hal, meliputi: pengalaman keberhasilan seseorang tersebut dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, *modeling* (mencontoh) sosial atau mengobservasi orang lain yang dirasa mempunyai kompetensi yang sama dengan dirinya dan mampu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan terkait akademik dengan baik, selanjutnya dengan persuasi sosial seperti penghargaan dari orang disekitar sehingga dapat meningkatkan efikasi diri pada siswa (Feist & Feist, 2013).

2) Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil perolehan data dari skala yang dibagikan pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun menghasilkan bahwa secara umum siswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki efikasi diri dari tingkat sedang hingga rendah dan laki-laki memiliki efikasi diri dari sedang hingga tinggi selama pembelajarn dilakukan secara *online*/dalam jaringan.

Mayoritas perempuan memiliki efikasi diri dari tingkat sedang hingga rendah. Hal ini disebabkan perempuan ketika

menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan *stressor* perempuan lebih menggunakan perasaannya dibandingkan rasional sehingga kurang yakin dan percaya terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa perempuan yang mengerti perannya dan mengelola perasaan dengan cukup baik sehingga memiliki kepercayaan dan keyakinan diri yang cukup. Sedangkan laki-laki dalam menghadapi suatu *stressor* secara rasional atau dengan akal sehingga lebih percaya dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki serta mengambil langkah-langkah yang akan dilakukan dengan mantap (Rahmasari, 2017).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Anwar, dimana efikasi diri siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, namun dalam penelitian ini tidak ada perbedaan secara signifikan (Anwar, 2009).

d. Hubungan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun

Grotberg memberikan definisi bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang memungkinkan seseorang, kelompok, atau komunitas dapat mengatasi keadaan yang dianggap sulit atau merugikan (Grotberg, 1995). Sehingga dapat dipahami bahwa resiliensi ini sangat penting dalam meminimalisir

stres akademik khususnya pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dikarenakan ketika siswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan pada keadaan yang sulit atau menekan yang maka siswa cenderung akan memiliki optimisme, keyakinan dan kepercayaan diri, penghargaan diri yang baik, mampu beradaptasi dalam lingkungan sosial yang baik dan regulasi emosi yang baik sehingga seseorang tersebut akan mampu menghadapi segala situasi yang dapat menyebabkan stres akademik dan begitu juga sebaliknya.

Hasil dari analisis korelasi *product moment pearson* yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai Sig $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel resiliensi memiliki hubungan dengan stres akademik. Nilai *pearson correlation* bernilai negatif sebesar -0.809 yang berarti bahwa arah kedua variabel dalam penelitian ini adalah negatif atau tidak searah, sehingga ketika resiliensi meningkat maka stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun menurun begitu juga sebaliknya, ketika resiliensi menurun maka stres akademik siswa akan meningkat. Nilai koefisien korelasi pada hasil ini menunjukkan nilai $-0,809$ dimana dapat diartikan bahwa tingkat hubungan antara resiliensi dan stres akademik memiliki hubungan yang kuat.

Hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini dapat dinyatakan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terbukti

terdapat hubungan antara resiliensi dan stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Resiliensi yang tinggi mampu untuk meminimalisir stres pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Ketika siswa memiliki resiliensi yang baik, maka siswa tersebut akan dapat memandang dan mengatasi masalah dengan positif. Jika dihadapkan pada situasi yang menyebabkan stres akademik, siswa dapat dengan mudah untuk membangkitkan semangat, tidak putus asa, serta mempunyai usaha dan kemauan untuk memperbaiki diri dari untuk masa depan. Seseorang yang mempunyai resiliensi yang tinggi cenderung akan memiliki kehidupan yang lebih mantap, dimana seseorang tersebut mampu untuk beradaptasi ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak disukai yakni di masa pandemi Covid-19 khususnya kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara *online*/dalam jaringan. Lebih lanjut (Gutman, 2013) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami situasi serta kondisi yang sulit dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan lebih mampu mempunyai motivasi yang tinggi pula.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Prima Saswita, 2013), dimana terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dan stres akademik, dijelaskan bahwa semakin tinggi adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami seseorang, dan apabila resiliensi

rendah maka seseorang tersebut kurang dapat bertahan dan beradaptasi dengan situasi yang menekan dan dapat menyebabkan stres akademik. Sejalan dengan hasil tersebut, hasil penelitian dengan judul "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan", dimana terdapat hubungan signifikan yang negatif antara setiap dimensi stres akademik dan dimensi resiliensi (Nurindah Fitria & Tria Septiani, 2016). Penelitian lain yang serupa dikemukakan oleh Kennet, dkk., dimana seseorang yang tinggi stres akademik yang dialami maka akan cenderung menjadi kurang resilient serta rendah dalam kemampuan mengontrol stres yang dialaminya (Kennett et al., 2020). Penelitian ini menghasilkan resiliensi dan stres akademik memiliki hubungan negatif yang kuat.

Resiliensi adalah salah satu faktor internal yang mampu dalam meminimalisir stres akademik, yang memiliki 3 aspek yakni sumber yang dimiliki (*external support (I Have)*), kekuatan dalam diri (*Inner Strength (I Am)*) dan kemampuan diri (*Interpersonal Problem Solving (I Can)*), dimana dalam 3 aspek tersebut memiliki dimensi yang penting dalam menekan stres akademik diantaranya: dalam aspek kekuatan dalam diri (*Inner Strength*), dimana ketika siswa memiliki rasa percaya diri dan keyakinan serta optimis harapan pada kehidupan akan meningkat sehingga akan mempersiapkan sebelumnya masa yang akan datang dengan sebaik mungkin. Selain itu, penghargaan terhadap diri membuat siswa menghargai dirinya sendiri dan melihat dirinya

sebagai seseorang yang berharga sehingga memandang sesuatu dengan sisi positif. Pada aspek sumber yang dimiliki (*external support*), dimana ketika siswa mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar yakni khususnya orang tua dan teman sebaya maka akan meningkatkan resiliensi siswa.

e. Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun

Bandura mengatakan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya untuk dapat mengatur dan menjalankan suatu tindakan serta berfungsi sebagai faktor pendorong (Bandura, 1997). Sehingga dapat dipahami bahwa efikasi diri ini sangat penting dalam meminimalisir stres akademik khususnya pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dikarenakan ketika siswa memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang kuat terhadap kemampuan yang berada dalam dirinya serta dapat menyelesaikan masalah-masalah secara efektif yang tinggi maka siswa cenderung akan mempunyai keyakinan dan kepercayaan diri yang baik, memberikan motivasi secara internal seseorang yang tinggi sehingga orang tersebut mempunyai semangat dalam menjalani kehidupannya dan selalu berfikir tentang hal-hal yang positif sehingga ketika dihadapkan pada situasi yang dapat

menyebabkan stres maka efikasi diri akan meyakinkan dirinya bahwa mampu melewati situasi tersebut.

Hasil dari analisis korelasi *product moment pearson* yang telah dilakukan pada penelitian ini menunjukkan nilai Sig. $0,020 < 0,05$ maka dapat dipahami bahwa variabel efikasi diri memiliki hubungan dengan stres akademik. Nilai *pearson correlation* bernilai negatif sebesar $-0,422$ yang berarti bahwa arah kedua variabel dalam penelitian ini adalah negatif atau tidak searah, sehingga ketika efikasi diri meningkat maka stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun menurun begitu juga sebaliknya, ketika efikasi diri menurun maka stres akademik siswa akan meningkat. Nilai koefisien korelasi pada hasil ini menunjukkan nilai $-0,422$ dimana dapat diartikan bahwa tingkat hubungan antara resiliensi dan stres akademik memiliki hubungan yang kuat.

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti pada penelitian ini dapat dinyatakan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terbukti adanya hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa kelas X jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun. Efikasi diri mampu untuk meminimalisir stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo. Ketika siswa mengetahui dan menyadari kekuatan yang ada di dalam dirinya dan tahu betul bahwa hanya dirinya sendiri yang mampu untuk

menyelesaikan masalah atau persoalan yang dapat memicu stres maka seseorang tersebut akan lebih rendah mengalami stres akademik. Chemers, Hu & Garcia menjelaskan ketika seseorang mengalami tuntutan dan tekanan namun memiliki efikasi diri yang tinggi maka seseorang tersebut hanya akan sedikit mengalami penurunan pada dirinya, sehingga sedikit mengalami permasalahan terkait kesehatan dan lebih baik dalam menyesuaikan diri (Chemers, Hu & Garcia, 2001).

Efikasi diri memiliki andil dalam membuat ragam pada stres akademik dengan wujud hubungan yang negatif, hal ini dapat dipaparkan dengan melihat teori dari Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) terkait *triadic reciprocal causation* dimana terdapat tiga faktor yang mempengaruhi performa seseorang, yakni: lingkungan, perilaku dan kognisi manusia itu sendiri. Albert Bandura memaparkan bahwa kognisi yang dimiliki seseorang merupakan salah satu penyumbang yang paling kuat dalam tingkat performa seseorang. Kognisi yang dimaksud disini berkaitan dengan keyakinan seseorang tersebut mengenai kemungkinan seseorang tersebut mampu atau justru tidak mampu untuk memikirkan dan menjalankan suatu cara-cara atau perilaku-perilaku yang dibutuhkan guna mewujudkan pencapaian yang diharapkan disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri ini bisa digunakan seseorang sebagai daya untuk menurunkan atau meminimalisir stres akademik pada siswa.

Hal tersebut serupa dengan penelitian yang telah dilakukan (Prima Saswita, 2013), bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dan stres akademik, dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki seseorang. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Dewi Avianti, dkk., 2021) dengan judul” Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati”, dimana terdapat hubungan signifikan yang negatif antara efikasi diri dan stres akademik. Lebih lanjut Dewi Avianti, dkk menjelaskan efikasi diri mempunyai peran yang besar dalam diri seseorang sebagai pengendali terhadap persepsi dirinya ketika menemui berbagai situasi kondisi yang dapat memicu timbulnya stres akademik. Didukung dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Nadirawati, dimana ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik (Nadirawati, 2018).

Efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang dapat meminimalisir stres akademik. Memiliki 3 aspek yakni tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan (*strenght*) dan keluasan (*generality*), dimana dalam 3 aspek tersebut memiliki dimensi yang penting dalam menekan stres akademik diantaranya: dalam aspek kesulitan tugas(*magnitude*), dimana siswa mampu dan memiliki strategi untuk menyelesaikan tugasnya, dalam hal ini siswa mampu

mengatur cara-cara yang dapat dilakukan untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik seperti mengatur waktu dengan baik, mengerjakan tugas sendiri. Apabila siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dapat mengetahui strategi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas serta mengukur dengan tingkat kemampuan yang dimiliki maka siswa akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan tersebut.

Pada aspek kekuatan (*strenght*), dimana siswa yakin dengan kemampuan yang dimiliki siswa akan mengerahkan kemampuan yang dimiliki untuk berusaha keras menyelesaikan tugas, berusaha keras mempertahankan prestasi yang telah di capai di segala situasi dan kondisi, mempersiapkan diri dengan baik termasuk di masa pandemi Covid-19 yakni pembelajaran yang dilakukan secara *online*/dalam jaringan. Pada aspek keluasan (*generality*), dimana siswa memiliki semangat yang tinggi serta tidak mudah menyerah dalam segala situasi dan kondisi, melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan diri dengan baik seperti memilih belajar atau latihan soal ketika jam kelas kosong dapat meningkatkan efikasi diri sehingga dapat terhindar dari stres akademik.

f. Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun

Hubungan antara resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik sangat simultan. Dibuktikan dari hasil uji regresi linier berganda yang telah dilakukan mendapatkan hasil resiliensi dan efikasi diri memiliki hubungan yang negatif dan kuat terhadap stres akademik pada siswa kelas X Jurusan Multimedia di SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun dengan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows 10 mendapatkan hasil nilai R sebesar 0,819 yang artinya semakin tinggi resiliensi dan efikasi diri seseorang maka stres akademik akan menurun dan begitu juga sebaliknya.

Resiliensi sangat diperlukan bagi siswa agar dapat memiliki kemampuan dalam beradaptasi di situasi yang sulit dan berat serta mampu untuk menghadapi tantangan di masa pandemi Covid-19. Selain itu, efikasi diri dibutuhkan dalam diri siswa agar siswa dapat menyelesaikan hambatan-hambatan atau persoalan-persoalan yang berkaitan dengan kegiatan belajar serta meningkatkan performa dalam akademik.

Hasil uji yang telah dilakukan menghasilkan bahwa resiliensi menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan efikasi diri dalam meminimalisir stres akademik siswa. Tingkat korelasi resiliensi sebesar -0,809 dan efikasi diri sebesar -0,422. Ketika siswa resilient maka ketika dihadapkan pada segala situasi yang dapat menimbulkan stres akademik siswa tidak mudah mengalami stres akademik dikarenakan

memiliki keyakinan dan kepercayaan diri, optimisme, mampu beradaptasi, regulasi emosi yang baik, penghargaan terhadap diri yang baik, memandang sesuatu dengan sisi positif, memiliki rencana-rencana penuh harapan terhadap masa depan, memiliki keluarga dan lingkungan yang memberikan perhatian serta dukungan dan memiliki cara-cara untuk menyelesaikan persoalan dalam belajar dengan efektif di masa pandemi Covid-19 .

Siswa yang memiliki resiliensi yang baik juga tidak dapat terpisahkan dari keyakinan diri yang baik yang disebut dengan efikasi diri. Sehingga dapat dipahami ketika resiliensi siswa tinggi dan efikasi siswa tinggi maka tidak mudah mengalami stres akademik. Namun, ketika siswa memiliki efikasi tinggi namun resiliensi yang dimiliki rendah maka stres akademik dapat dialami oleh siswa. Berbeda halnya ketika siswa memiliki kemampuan resiliensi yang baik, namun tidak diimbangi dengan kemampuan efikasi diri yang baik memungkinkan ketika siswa dihadapkan pada situasi yang dapat menyebabkan stres akademik maka stres akademik yang dialami siswa akan rendah dikarenakan siswa mampu untuk melalui keadaan yang menekan, masih memiliki penghargaan diri, optimis, dukungan dari keluarga dan lingkungan serta memiliki regulasi emosi yang baik.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Suci Hatijah dengan judul “Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian

Nasional Pada Siswa Kelas XII”, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik, ketika tinggi tingkat resiliensi serta tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecemasan akademiknya begitu juga sebaliknya (Suci Hatijah, 2018). Sejalan dengan penelitian tersebut, menyatakan terdapat hubungan yang simultan dan signifikan antara resiliensi dan efikasi diri terhadap kecemasan siswa MAN Salatiga dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi sehingga bahwa ketika resiliensi dan efikasi diri siswa tinggi maka tingkat kecemasan yang dialami rendah (Rahmah Devi Pratiwi, 2021).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji hipotesis dan analisis yang telah dipaparkan diatas, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat resiliensi dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan subjek penelitian sebagian besar kurang mampu beradaptasi dan bertahan menghadapi berbagai persoalan di masa sulit pandemi Covid-19. Sebagian besar siswa laki-laki memiliki resiliensi tinggi dibandingkan siswa perempuan.
2. Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat efikasi diri kategori rendah. Hal ini menunjukkan subjek penelitian sebagian besar kurang memiliki keyakinan dan kepercayaan diri serta memiliki cara menyelesaikan masalah-masalah dengan efektif di masa pandemi Covid-19. Sebagian besar siswa laki-laki memiliki efikasi diri tinggi dibandingkan siswa perempuan.

3. Mayoritas subjek penelitian mengalami tingkat stres akademik dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan subjek penelitian sebagian besar kurang mampu untuk menangani tuntutan atau tekanan terkait akademiknya di masa pandemi Covid-19. Sebagian besar siswa perempuan mengalami stres akademik tinggi dibandingkan siswa laki-laki.
4. Resiliensi memiliki hubungan negatif yang kuat terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun sebesar -0,809. Semakin siswa memiliki kemampuan beradaptasi dan bertahan menghadapi berbagai persoalan di masa sulit maka siswa akan terhindar dari stres akademik.
5. Efikasi diri memiliki hubungan negatif yang cukup kuat terhadap stres akademik pada siswa kelas X jurusan multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun sebesar -0,422. Semakin siswa memiliki keyakinan, kepercayaan diri dan cara menyelesaikan masalah-masalah dengan efektif maka siswa akan terhindar dari stres akademik.
6. Resiliensi dan efikasi diri memiliki hubungan negatif yang kuat terhadap stres akademik dilihat dari nilai R sebesar 0,819. Pengaruh resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 67,2% dan 32,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang simultan antara resiliensi dan efikasi diri terhadap stres akademik, maka:

- a. Diharapkan hendaknya siswa dapat meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan menghadapi berbagai persoalan dan tantangan di masa sulit pandemi Covid-19 dalam proses belajar baik di sekolah maupun diluar sekolah sehingga dapat mengurangi terjadinya stres akademik.
- b. Diharapkan dalam diri siswa meningkatkan keyakinan serta kepercayaan diri sehingga mampu serta memiliki cara menyelesaikan masalah-masalah dengan efektif di masa pandemi Covid-19 dalam proses belajar baik di sekolah maupun diluar sekolah sehingga dapat mengurangi terjadinya stres akademik.

2. Bagi Pihak Sekolah

Mengetahui bahwa stres akademik yang dialami pada siswa kelas X jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun memiliki dampak yang tidak dapat diabaikan

begitu saja, maka disarankan agar pihak sekolah SMK Muhammadiyah 3 Dolopo Madiun:

- a. Diharapkan memberikan perhatian lebih khususnya pada siswa yang memiliki tingkat stres akademik kategori sedang-tinggi dengan semakin mengaktifkan konseling.
- b. Diharapkan dapat lebih meningkatkan pembinaan pada siswa untuk lebih mampu meningkatkan kepercayaan serta keyakinan diri yang kuat serta kemampuan beradaptasi di masa pandemi Covid-19 dalam akademiknya dan pemberian fasilitas-fasilitas untuk penyaluran bakat serta minat sesuai dengan keterampilan yang dimiliki setiap siswa sebagai *coping* stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa resiliensi dan efikasi diri berhubungan negatif yang kuat terhadap stres akademik maka sebagai pijakan untuk penelitian selanjutnya :

- a. Disarankan agar dalam penelitian yang mengangkat tema yang sama dapat mencoba mengeksplorasi faktor-faktor resiliensi dan efikasi diri dengan melakukan penelitian eksperimen.

- b. Disarankan pada penelitian selanjutnya memilih subjek yang lebih banyak tidak hanya kelas X saja.
- c. Disarankan memberi pendekatan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan yang disesuaikan dengan karakteristik mereka.
- d. Disarankan menambahkan variabel eksternal yaitu dukungan sosial mengingat hasil uji yang telah dilakukan dukungan sosial memiliki sumbangsih lebih kuat dibandingkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an&Terjemahannya.(2008). *Departemen Agama RI*. Bandung: Diponegoro.
- Agolla, J. E. & Ongori, H.(2009). *An assesment of academic stres among under graduate students: Academic journals Educational research and review*. Vol.4(2). 063-067.
- Anwar, A. I. D.(2009). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Skripsi.
- Alwisol .(2009). *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang : UMM Press.
- Arifin,N,H.(2020). *Respon Siswa Terhadap Pembelajaran Dalam Jaringan Masa Pandemi COVID-19 Di Madrasah Aliyah Al-Amin Tabanan*. Denpasar.
- Avianti ,D,dkk.(2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*.*Psyche:Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*. Vol. 3(1). 83-93.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura , A.(2009). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge :Cambridge University Press.
- Bandura,A.(1986). *Social foundations of thought and action:A social cognitive theory*. Englewood Cliffs,NJ:Prentice-Hall.

- Bandura,A.(1997).*Self-Efficacy The Exercise of Control*.New York:W.H.Freeman and Company.
- Barseli,dkk.(2017). *Konsep Stress Akademik Siswa:Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 5(3). 143-148.
- Besral. Fauziyah, Rifa & Awinda, C, R.(2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19*. Vol.1.Edisi 2. 113-123
- Chemers, MM., Hu, L., & Garcia, F.B. (2001). *Academic self-efficacy and first-years college student performance and adjustment. Jurnal of educational psychologi*. 93 (1), 55-64.
- Daniel, C & Lawrence , A.(2012). *Kepribadian : Teori dan Penelitian*. Jakarta : Selemba Humanika.
- Desmita.(2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Theories of Personality*. United States American: McGraw-Hill.
- Fernanda R, L. (2015). *Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. Gist Education And Learning Research Journal*.11, (11).
- Firdaus,. dkk.(2016). *Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Riau:Jom FK*.Vol.1(1).1-9.
- Fitri Fauziah & Yulianti Widuri. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Universitas Indonesia (UI Press): Jakarta*.
- Fitria, Nurindah & Septiani, Tria .(2016). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan:Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.07(02).59-76.

- Fitria,L.dkk.(2020). *Stress Akademik Akibat Covid-19: JPGI(jurnal penelitian guru indonesia)*.Vol.5(2). 95-99.
- Fitriana, E.O.(2017). *Resiliensi pada Penderita Kanker Payudara*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Gadzella, Bernadette & M.(1991). *Student-Life Stress Inventory-Identification of and Reaction to Stressor*.*Psychological Report*.74 (2). 395-401.
- Gadzella, Bernadette & Masten .(2005). *An Analysis of The Categories In The Student-Life Stress Inventory*. *American Journal Of Psychological Research*. 1-10.
- Ghufron,M.N.,&Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. (Kusumaningratri, Ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Research and Application*.
- Hatijah, S.(2018). *Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Husky,et,al. (2020). *Stress and Anxiety Among University Students In France During Covid-19 Mandatory Confinement*.
- Hamdani, M. Bkran Adz-Dzaky. (2001). *Psikoterapi Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- John, W, Santrock. (2007). *Perkembangan Anak .Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta: PT Erlangga.
- Kumar,S.(2017). *Academic Stress:Concept,Sources and Effect*.*Indian Journal of Applied Research*.Vol. 7(9). 503-504.

- Kennett, D. J., Quinn-Nilas, C., & Carty, T. (2020). *The indirect effects of academic stress on student outcomes through resourcefulness and perceived control of stress. Studies in Higher Education.*
- Nevid, Jeffrey S, Spenser A, Pathus, Bevefly Greend .(2005). *Psikologi Abnormal, Edisi 5 Jilid 1.* Erlangga : Jakarta.
- Nur, Gufron & Rini R, Wita.(2010) . *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta : Aruzz Media.
- Oktiarini, A, D. (2018). *Pengaruh Kegigihan (grit) terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan Di PTS Kabupaten Banyumas .*Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Purnama, Y, P.(2013). *Area Psikologi Indonesia: Teori Self Efficacy.* (Online). Diakses pada tanggal 25 September 2021.
- Purwanto, agus. Dkk. (2020). *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah.* *journal of education, psychology, and counseling.* Vol. 2(1).
- Rahayu, W,E.(2019). *Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA.*Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI.
- Rahmawati, D, D.(2012). *Pengaruh Self-efficacy Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.*
- Reivich, K., & Shattew, A. (2002). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.* New York: Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in Aging.* New York: Springer-verlag.
- Salim, F & Fakhurrozi , M .(2020). *Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa.**Jurnal Psikologi.*Vol.16(2).

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self Efficacy Scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston. *Measures in health psychology: A user's portofolio*. Causal and control beliefs (pp.35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Septiana ,Z, N .(2021) . *Hubungan Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 Jurnal Of Primary Education* .Vol. 2(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifah, Rofiah.(2021). *Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*. Vol.4(1). 41-47.
- Nadirawati, R.(2018). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember*. Skripsi. Universitas Jember.
- Pratiwi, Rahma Devi.(2021). *Hubungan Resiliensi Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Siswa MAN Salatiga Dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi*. Skripsi. IAIN Salatiga.
- Priyoto.(2014). *Konsep manajemen stress* . Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Widyawati.dkk. (2017). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salam, Abdus.(2017). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres kademik Pada Siswa*. Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945.
- Saswita, Prima(2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Resiliensi Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Mahasiswa UPI Perantau*. S1 thesis.Universitas Pendidikan Indonesia.

- Tri, Palupi. (2020). *Tingkat Stress Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*. JP3SDM. 18-29.
- Utami, D, S .(2015). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta*. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Uyun, Z(2012). Resiliensi dalam pendidikan karakter:Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.Vol. 1(1). 200-208.
- Vatsyalinka, Florentina Desnafira. (2020). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres kademik Pada Siswa SMK*. Other Thesis. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Wahidah, Yulianti, E.(2018). *Resiliensi Perspektif Al-Quar'an*. Jurnal Islam Nusantara.Vol. 02(01). 111-113.
- Watnaya,A. Kusnaty, Muiz, M. Hifzul, dkk.(2020). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampak Terhadap Mental Mahasiswa: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*. Vol.1(2). 153-165.
- World Healt Organization.(2020). Retrieved From QA For Public : www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public.
- Wulandari, S. (2014). *Hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA) yang mengikuti program akselerasi*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesi.

Lampiran 1
SKALA STRES AKADEMIK

Identitas Responden

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan Orang tua :

Status Pernikahan Orang tua :

Petunjuk Pengisian skala

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas anda adalah memberilakn tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan dari anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Untuk besaran skor penelitian sebagai berikut:

SS=4 S=3 TS=2 STS=1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman saya dalam memahami pembelajaran yang dilakukan secara <i>online</i> /dalam jaringan				
2	Saya mengalami frustrasi disebabkan tugas-tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik selama pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
3	Saya merasa kesulitan dalam mencari referensi bacaan selama pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
4	Saya merasa lebih memahami pelajaran yang dilakukan secara <i>online</i> /dalam jaringan				
5	Saya merasa kebingungan dalam memilih antara mencari referensi di internet atau bertanya kepada bapak/ibu guru				
6	Saya merasa pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan memiliki sisi baik positif dan negatif				
7	Saya merasa tertekan ketika orang tua menuntut saya untuk berprestasi				
8	Saya tidak merasa tertekan dengan harapan orang tua terhadap saya				
9	Saya merasa terbebani terhadap tugas yang				

	diberikan guru selama pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
10	Saya merasa terbebani dengan tugas yang sulit				
11	Saya merasa pelaksanaan pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan yang tidak tentu membuat kegiatan sehari-hari terganggu				
12	Saya merasa lebih menyukai pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan daripada <i>offline</i> / tatap muka				
13	Saya merasa cemas menjelang ujian sedangkan pengetahuan yang saya miliki selama pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan kurang				
14	Saya tidak merasa cemas menjelang ujian				
15	Saya mengalami sakit atau nyeri di salah satu atau beberapa bagian tubuh ketika saya merasa tertekan				
16	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
17	Saya merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
18	Saya merasa sedih ketika tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru				
19	Saya merasa takut ketika mengalami masalah sekolah yang berat				
20	Saya akan memendam dalam hati ketika kesal				

	dengan seseorang				
21	Saya berkata kasar kepada orang yang mengganggu ketika saya sedang mengerjakan tugas sekolah				
22	Pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan membuat saya mengalami kesulitan dalam banyak hal				
23	Saya mengabaikan masalah-masalah yang saya alami selama pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
24	Pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan banyak menghabiskan energi saya				

Lampiran 2
SKALA RESILIENSI

Identitas Responden

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan Orang tua :

Status Pernikahan Orang tua :

Petunjuk Pengisian skala

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas anda adalah memberilakn tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan dari anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Untuk besaran skor penelitian sebagai berikut:

SS=4 S=3 TS=2 STS=1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Perhatian yang diberikan keluarga membuat saya merasakan kenyamanan				
2	Saya tidak pernah mendapatkan perhatian dari				

	keluarga				
3	Ketika saya merasa ragu, keluarga selalu memberikan semangat agar saya merasa yakin				
4	Saya selalu mentaati peraturan yang ada				
5	Keluarga selalu mendukung keputusan yang saya ambil				
6	Saya mempunyai banyak orang yang mengajarkan saya untuk menjadi lebih mandiri				
7	Saya menjadikan banyak orang sebagai panutan dalam hidup				
8	Pengalaman yang baik dari orang lain saya terapkan dalam menjalani kehidupan				
9	Saya tidak mempunyai seseorang yang dijadikan panutan dalam hidup				
10	Saya mendapatkan banyak peluang dalam berbagai bidang dari banyak orang				
11	Saya berada dalam lingkungan keluarga yang baik				
12	Saya berada dalam lingkungan pertemanan yang baik				
13	Saya berada dalam lingkungan pertemanan yang buruk				
14	Saya menyukai berinteraksi dengan orang lain				
15	Saya melakukan banyak kegiatan-kegiatan diluar rumah dengan banyak orang				
16	Saya merupakan seseorang yang tenang dalam segala situasi dan kondisi				
17	Saya baik hati kepada semua orang				
18	Saya hanya tenang dalam beberapa keadaan saja				
19	Saya mempunyai banyak rencana –rencana untuk masa depan				

20	Saya mempersiapkan diri dengan baik agar meraih kesuksesan				
21	Saya tidak mempunyai rencana untuk masa depan				
22	Saya menghargai diri sendiri bagaimana pun keadaanya				
23	Saya menghargai setiap keputusan yang telah saya ambil				
24	Saya mempunyai empati yang tinggi terhadap orang lain				
25	Seringkali saya memberikan perhatian lebih terhadap orang lain				
26	Saya tidak mudah berempati dengan orang lain				
27	Siap menerima akibat atas perbuatan yang telah saya lakukan				
28	Bertanggungjawab atas sesuatu yang dibebankan kepada saya				
29	Saya merupakan seseorang yang selalu optimis				
30	Harapan selalu ada ketika saya percaya dan yakin				
31	Saya merupakan seseorang yang pesimis				
32	Saya dapat menemukan ide-ide baru untuk masalah yang saya hadapi				
33	Saya melakukan trobosan-trobosan baru untuk hidup saya				
34	Saya berusaha dengan sebaik mungkin menyelesaikan tugas sehari-hari hingga selesai				
35	Saya mampu mengerjakan tugas sekolah hingga selesai meskipun sulit				
36	Saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan sekolah hingga selesai				
37	Saya dapat memandang masalah dengan candaan				

38	Saya memiliki kemampuan menyampaikan pikiran serta perasaan ketika berbincang dengan orang lain				
39	Saya dapat menyelesaikan berbagai macam masalah yang menghampiri				
40	Saya berusaha mendapatkan jalan keluar dari masalah yang menghampiri				
41	Saya tidak dapat mencari jalan keluar atas masalah yang menghampiri				
42	Saya mampu mengendalikan diri dengan baik				
43	Banyak yang menawarkan pertolongan ketika saya membutuhkan				

Lampiran 3
SKALA EFIKASI DIRI

Identitas Responden

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan Orang tua :

Status Pernikahan Orang tua :

Petunjuk Pengisian skala

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas anda adalah memberilakn tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan dari anda.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Untuk besaran skor penelitian sebagai berikut:

SS=4 S=3 TS=2 STS=1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru meskipun sulit				
2	Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas sulit				

	yang diberikan guru				
3	Saya dapat mengatur waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas selama pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
4	Saya mempunyai banyak cara dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru tanpa mencontek				
5	Ketika saya tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang sulit, maka saya akan mencontek				
6	Saya mengerjakan tugas dengan semaksimal mungkin agar mendapat nilai yang baik				
7	Saya memilih untuk mengerjakan sendiri, meskipun teman menawarkan bantuan				
8	Saya percaya dan yakin jika saya berusaha dengan keras, maka saya dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit dengan baik				
9	Saya mudah menyerah jika tugas yang diberikan guru sulit				
10	Saya akan belajar lebih giat agar mendapat nilai yang lebih tinggi ketika ujian				
11	Saya belajar dengan sungguh-sungguh serta berusaha mengerahkan kemampuan untuk mengatasi rasa malas dalam belajar				
12	Saya malas belajar untuk persiapan ujian				
13	Saya belajar dengan rajin agar dapat mempertahankan prestasi baik yang telah saya peroleh meskipun pembelajaran <i>online</i> /dalam jaringan				
14	Saya dapat berkonsentrasi saat belajar dalam segala situasi				
15	Saya percaya dan yakin dapat menyelesaikan				

	hambatan-hambatan terkait belajar dalam kondisi apapun				
16	Saya dapat menyelesaikan tugas-tugas dengan usaha sendiri meskipun saya sedang tertekan				
17	Saya hanya dapat menyelesaikan masalah dalam situasi dan kondisi tertentu				
18	Ketika saya mengalami hambatan-hambatan dalam belajar, saya akan mencari cara-cara untuk mengatasinya				
19	Saya memiliki semangat yang tinggi serta tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas				
20	Saya lebih memilih belajar atau latihan soal ketika jam kelas kosong				
21	Saya menghindari untuk mengerjakan tugas yang sulit karena membuang-buang waktu				

Lampiran 4

HASIL UJI VALIDITAS SKALA STRES AKADEMIK

		Total
Y.1	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.2	Pearson Correlation	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.3	Pearson Correlation	.732**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.4	Pearson Correlation	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.5	Pearson Correlation	.897**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.6	Pearson Correlation	.868**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.7	Pearson Correlation	.831**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.8	Pearson Correlation	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.9	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.10	Pearson Correlation	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.11	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.12	Pearson Correlation	.820**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.13	Pearson Correlation	.787**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.14	Pearson Correlation	.787**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

Y.15	Pearson Correlation	.787**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.16	Pearson Correlation	.875**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.17	Pearson Correlation	.742**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.18	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.19	Pearson Correlation	.881**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.20	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.21	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.22	Pearson Correlation	.801**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	30
Y.23	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Y.24	Pearson Correlation	.816**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5
HASIL UJI VALIDITAS SKALA RESILIENSI

		Total
X1.1	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.2	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.3	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.4	Pearson Correlation	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.5	Pearson Correlation	.947**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.6	Pearson Correlation	.878**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.7	Pearson Correlation	.774**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.8	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.9	Pearson Correlation	.774**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.10	Pearson Correlation	.835**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.11	Pearson Correlation	.620**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

X1.12	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.13	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.14	Pearson Correlation	.760**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.15	Pearson Correlation	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.16	Pearson Correlation	.876**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.17	Pearson Correlation	.521**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
X1.18	Pearson Correlation	.876**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.19	Pearson Correlation	.778**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.20	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.21	Pearson Correlation	.910**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

X1.22	Pearson Correlation	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.23	Pearson Correlation	.830**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.24	Pearson Correlation	.326
	Sig. (2-tailed)	.079
	N	30
X1.25	Pearson Correlation	.831**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.26	Pearson Correlation	.869**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.27	Pearson Correlation	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.28	Pearson Correlation	.883**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.29	Pearson Correlation	.883**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	30
X1.30	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.31	Pearson Correlation	.779**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.32	Pearson Correlation	.332
	Sig. (2-tailed)	.073
	N	30
X1.33	Pearson Correlation	.809**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.34	Pearson Correlation	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.35	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.36	Pearson Correlation	.947**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.37	Pearson Correlation	.947**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.38	Pearson Correlation	.947**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.39	Pearson Correlation	.926**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.40	Pearson Correlation	.833**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.41	Pearson Correlation	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.42	Pearson Correlation	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.43	Pearson Correlation	.902**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X1.44	Pearson Correlation	.951**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

X1.45	Pearson Correlation	.836**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6
HASIL UJI VALIDITA
EFIKASI DIRI

		Total
X2.1	Pearson Correlation	.887**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.2	Pearson Correlation	.302
	Sig. (2-tailed)	.105
	N	30
X2.3	Pearson Correlation	.917**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.4	Pearson Correlation	.921**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.5	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.6	Pearson Correlation	.883**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

X2.7	Pearson Correlation	.928**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.8	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.9	Pearson Correlation	.915**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.10	Pearson Correlation	.959**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.11	Pearson Correlation	.925**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.12	Pearson Correlation	.933**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.13	Pearson Correlation	.902**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.14	Pearson Correlation	.927**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	30
X2.15	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.16	Pearson Correlation	.916**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.17	Pearson Correlation	.854**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.18	Pearson Correlation	.866**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.19	Pearson Correlation	.934**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.20	Pearson Correlation	.954**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.21	Pearson Correlation	.961**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
X2.22	Pearson Correlation	.949**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7
HASIL UJI RELIABILITAS

Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	24

Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.986	43

Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.990	21

Lampiran 8
HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.82908132
Most Extreme Differences	Absolute	.182
	Positive	.142
	Negative	-.182
Test Statistic		.182
Asymp. Sig. (2-tailed)		.241 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		.241
Point Probability		.000

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 9
HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df
stres akademik * resiliensi	Between Groups	(Combined)	4541.000	18
		Linearity	3542.004	1
		Deviation from Linearity	998.996	17
	Within Groups		870.367	11
	Total		5411.367	29

ANOVA Table

			Mean Square	F
stres akademik * resiliensi	Between Groups	(Combined)	252.278	3.188
		Linearity	3542.004	44.765
		Deviation from Linearity	58.764	.743
	Within Groups		79.124	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
stres akademik * resiliensi	Between Groups	(Combined)	.027
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.718
	Within Groups		
	Total		

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df
stres akademik * efikasi diri	Between Groups	(Combined)	3941.992	16
		Linearity	965.695	1
		Deviation from Linearity	2976.297	15
	Within Groups		1469.375	13
	Total		5411.367	29

ANOVA Table

			Mean Square	F
stres akademik * efikasi diri	Between Groups	(Combined)	246.374	2.180
		Linearity	965.695	8.544
		Deviation from Linearity	198.420	1.755
	Within Groups		113.029	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
stres akademik * efikasi diri	Between Groups	(Combined)	.081
		Linearity	.012
		Deviation from Linearity	.157
	Within Groups		
	Total		

Lampiran 10

ANALISIS DATA SKALA STRES AKADEMIK

Mean

Variabel	Min	Max	M	SD
Stres Akademik	48	87	60	7

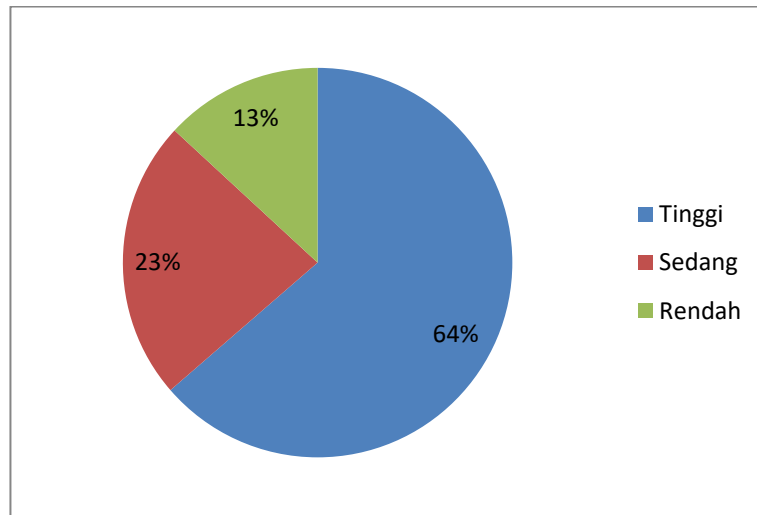
Norma Kategori

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 67$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$53 \leq X \leq 67$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$	$X \leq 53$

Kategori

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	$X \geq 67$	19	64%
2.	Sedang	$53 \leq X \leq 67$	7	23%
3.	Rendah	$X \leq 53$	4	13%

Diagram



Tabel

Subjek	Kategori	Subjek	Kategori
1	Tinggi	16	Tinggi
2	Tinggi	17	Tinggi
3	Sedang	18	Rendah
4	Tinggi	19	Tinggi
5	Tinggi	20	Tinggi
6	Rendah	21	Tinggi
7	Sedang	22	Tinggi
8	Tinggi	23	Tinggi
9	Tinggi	24	Tinggi
10	Tinggi	25	Tinggi
11	Sedang	26	Rendah
12	Tinggi	27	Tinggi
13	Sedang	28	Tinggi
14	Tinggi	29	Sedang
15	Sedang	30	Sedang

Lampiran 11
ANALISIS DATA SKALA RESILIENSI

Mean

Variabel	Min	Max	M	SD
Resiliensi	81	140	107	10

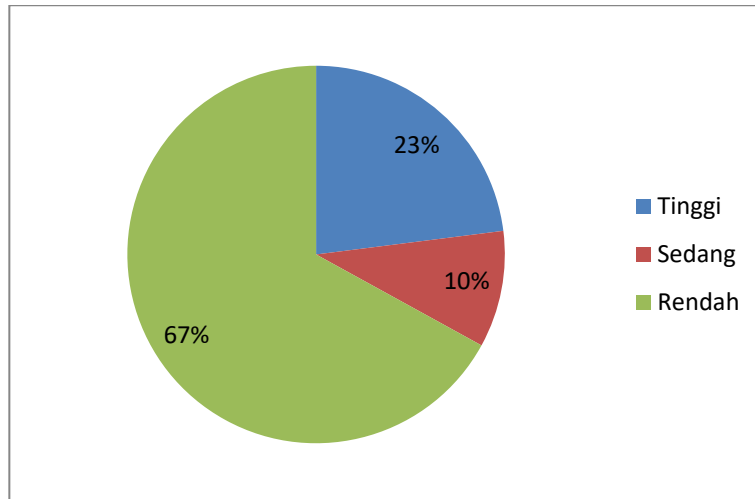
Norma Kategori

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 117$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$97 \leq X \leq 117$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$	$X \leq 97$

Kategori

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	$X \geq 117$	7	23%
2.	Sedang	$97 \leq X \leq 117$	3	10%
3.	Rendah	$X \leq 97$	20	67%

Diagram



Tabel

Subjek	Kategori	Subjek	Kategori
1	Rendah	16	Rendah
2	Rendah	17	Rendah
3	Tinggi	18	Tinggi
4	Rendah	19	Rendah
5	Rendah	20	Rendah
6	Rendah	21	Rendah
7	Tinggi	22	Rendah
8	Sedang	23	Rendah
9	Rendah	24	Rendah
10	Rendah	25	Rendah
11	Sedang	26	Tinggi
12	Rendah	27	Rendah
13	Tinggi	28	Rendah
14	Rendah	29	Tinggi
15	Sedang	30	Tinggi

Lampiran 12
ANALISIS DATA SKALA EFIKASI DIRI

Mean

Variabel	Min	Max	M	SD
Efikasi Diri	39	82	53	7

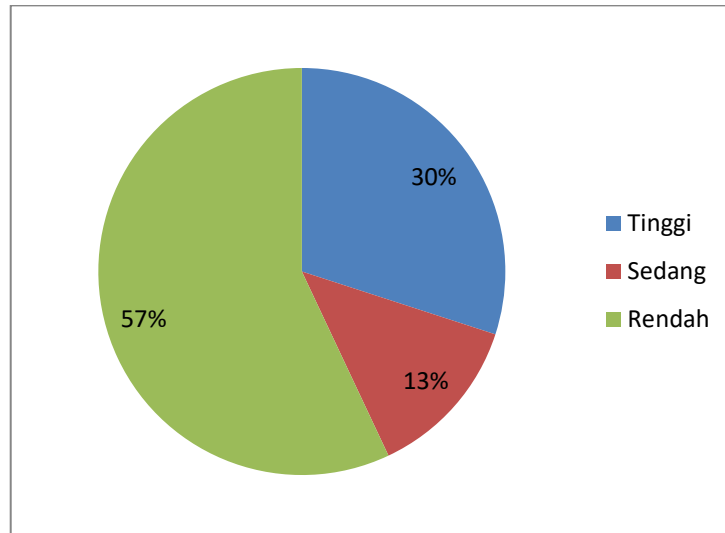
Norma Kategori

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 60$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$46 \leq X \leq 60$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$	$X \leq 46$

Kategori

No	Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
1.	Tinggi	$X \geq 60$	9	30%
2.	Sedang	$46 \leq X \leq 60$	4	13%
3.	Rendah	$X \leq 46$	17	57%

Diagram



Tabel

Subjek	Kategori	Subjek	Kategori
1	Rendah	16	Sedang
2	Rendah	17	Tinggi
3	Tinggi	18	Sedang
4	Rendah	19	Tinggi
5	Sedang	20	Rendah
6	Tinggi	21	Rendah
7	Rendah	22	Rendah
8	Rendah	23	Rendah
9	Tinggi	24	Rendah
10	Rendah	25	Rendah
11	Rendah	26	Tinggi
12	Rendah	27	Rendah
13	Rendah	28	Rendah
14	Tinggi	29	Sedang
15	Tinggi	30	Tinggi

Lampiran 13

HASIL UJI HIPOTESIS RESILIENSI TERHADAP STRES AKADEMIK

Correlations

		resiliensi	stres akademik
Resiliensi	Pearson Correlation	1	-.809**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
stres akademik	Pearson Correlation	-.809**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 14

HASIL UJI HIPOTESIS EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK

Correlations

		efikasi diri	stres akademik
efikasi diri	Pearson Correlation	1	-.422*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	30	30
stres akademik	Pearson Correlation	-.422*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 15

HASIL UJI HIPOTESIS RESILIENSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3633.826	2	1816.913	27.598	.000 ^b
	Residual	1777.541	27	65.835		
	Total	5411.367	29			

a. Dependent Variable: stres akademik

b. Predictors: (Constant), efikasi diri, resiliensi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.819 ^a	.672	.647	8.114	.672	27.598	2

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	126.533	7.423		17.047	.000
Resiliensi	-.448	.070	-.757	-6.366	.000
efikasi diri	-.117	.099	-.140	-1.181	.048

a. Dependent Variable: stres akademik

Res.22	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	88
Res.23	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	80
Res.24	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
Res.25	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	86
Res.26	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
Res.27	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
Res.28	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	85
Res.29	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	57
Res.30	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	58

Res.21	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Res.22	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Res.23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Res.24	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Res.25	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Res.26	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Res.27	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Res.28	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2
Res.29	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3
Res.30	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4

N0	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Total
Res.1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	82
Res.2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	87
Res.3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	129
Res.4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90
Res.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87
Res.6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91
Res.7	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	140
Res.8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	91
Res.9	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88
Res.10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87
Res.11	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	115

Lampiran 18
SKOR SUBJEK SKALA EFIKASI DIRI

NO	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total	
Res.1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	39
Res.2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	39
Res.3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	63
Res.4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	39
Res.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	41
Res.6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	62
Res.7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	40
Res.8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	40
Res.9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	62
Res.10	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	39
Res.11	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	79
Res.12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
Res.13	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	39
res.14	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	82
Res.15	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	54
Res.16	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	52	
Res.17	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
Res.18	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	60

