

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI
PADA SISWA SMKN 8 MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Aulia Rahma Salsabila

NIM. 200401110227

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN PENGAJUAN

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI
PADA SISWA SMKN 8 MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Aulia Rahma Salsabila

NIM. 200401110227

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI
PADA SISWA SMKN 8 MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

AULIA RAHMA SALSABILA

NIM. 200401110227

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog</u> <u>NIP. 199004072019032013</u>		15/05/2025
Dosen Pembimbing 2 <u>Aprilia Mega Rosdiana, M.Si</u> <u>NIP. 19900410201802012202</u>		15/05/2025

Malang, Mei 2025

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**




Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 19801020 201503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI PADA SISWA SMKN 8 MALANG

SKRIPSI

Oleh:
Aulia Rahma Salsabila
NIM. 200401110227

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 25 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199004072019032013		27 / 2025 / 6
Ketua Penguji <u>Aprilia Mega Rosdiana, M.Si</u> NIP. 19900410201802012202		26 / 2025 / 6
Penguji Utama <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi</u> NIP. 197201181999031002		26 / 2025 / 6



Disahkan oleh,
Dekan
Dr. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu`alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI PADA SISWA SMKN 8 MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Aulia Rahma Salsabila
NIM : 200401110227
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu`alaikum wr.wb

Malang, 15 Mei 2025
Dosen Pembimbing 1



Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004072019032013

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu`alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI PADA SISWA SMKN 8 MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Aulia Rahma Salsabila
NIM : 200401110227
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu`alaikum wr.wb

Malang, 15 Mei 2025
Dosen Pembimbing 2



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 19900410201802012202

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Rahma Salsabila
NIM : 200401110227
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI PADA SISWA SMKN 8 MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 13 Juni 2025



Aulia Rahma Salsabila
NIM. 200401110227

MOTTO

"Ketika kita tidak lagi mampu mengubah keadaan, kita ditantang untuk mengubah diri sendiri"

(Victor E. Frankl)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil alamin

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ibadah kepada Allah Swt dan Cinta Kasih Kepada Rosulullah Saw, Sungguh segala sholatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Tuhan Semesta Alam.

Buya dan Umik , tulus cinta kasihmu berdua sangat mengakselerasi dan memotivasi perjuangan menuntut ilmu sebagaimana keyakinan keimanan Islam mengajarkan, dan Ma'af kan putra/putrimu belum mampu berbakti dan justru membuat luka dan hina, semoga karya sederhana ini mampu menjadi bukti bahwa karena Allah SAW Ananda mencintai dan menyayangi engkau berdua.

Para Saudara sedarah daging, semoga pencapaian hasil Skripsi ini dapat menginspirasi semua kita dalam menjalankan berbagai peran dan tugas kekhalifahan di bumi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Tristiadi Ardi Ardhani, M.Si.Psi selaku Penguji Utama dalam pelaksanaan majlis sidang skripsi dengan sabar memberikan arahan dan masukan
5. Ibu Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama dan selaku Sekretaris Penguji skripsi yang selalu membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar dari awal pengerjaan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik
6. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.si selaku Dosen Pembimbing Kedua dan selaku Ketua Penguji skripsi yang memberikan arahan kepada saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak Nur Fajar dan Ibu Mufidah yang selalu memberikan doa dan dukungan. Semua jerih payah dan pengorbanan kalian menjadi motivasi utama dalam perjalanan akademis saya. Terima kasih, saya tidak akan pernah bisa membalas semua kebaikan dan kasih sayang yang telah kalian berikan.

8. Kakak-kakak saya, Ibrahim Maula A. dan M. Rizki Alfian yang senantiasa memberikan semangat, nasehat, serta dukungan moril dan materil, terima kasih atas kehadiran dan kepedulian kalian dalam setiap langkah perjalanan saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
9. Keluarga Hambee Indonesia yang senantiasa memberikan dukungan emosi, instrumental dan informasi positif bagi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Terimakasih kepada diri sendiri, saya Aulia Rahma Salsabila yang telah berjuang menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir ini dengan jerih payah, keringat serta tangisan disetiap coretan kata dan hari-hari yang tidak mudah dilalui. Terimakasih sudah berjuang.

Ucapan terima kasih tidak akan pernah cukup untuk menggambarkan rasa syukur saya atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga segala jerih payah dan pengorbanan yang telah dilakukan menjadi amal yang diridhai oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Malang, 15 Mei 2025

Aulia Rahma Salsabila
NIM. 200401110227

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
الملخص.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Resiliensi	17
a. Definisi Resiliensi.....	17
b. Komponen dan Karakteristik Resiliensi	19
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	20
d. Kajian Islami tentang Resiliensi.....	24
B. <i>Perceived Social Support</i>	26
a. Definisi dan Konsep Dasar	26
b. Dimensi <i>Perceived Social Support</i>	29
c. Kajian Islami tentang <i>Perceived Social Support</i>	31
D. Implikasi <i>Perceived Social Support</i> dan Resiliensi	32
a. Mekanisme Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Resiliensi	32
b. Dinamika Perasaan terhadap Dukungan Sosial yang diterima	34
c. Studi Empiris tentang Hubungan <i>Perceived Social Support</i> dan Resiliensi	35

d. <i>Perceived Social Support</i> sebagai Prediktor Resiliensi pada Siswa	37
E. Konteks Penelitian: SMKN 8 Malang.....	37
a. Karakteristik Siswa SMK.....	37
b. Tantangan dan Tekanan yang Dihadapi Siswa SMK.....	38
c. Pentingnya Dukungan Sosial dalam Membangun Resiliensi Siswa SMK.....	39
F. Kerangka Konseptual.....	39
a. Model Konseptual Penelitian	39
b. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel	42
E. Variabel Penelitian	45
F. Definisi Operasional dan Indikator Variabel	46
G. Instrumen Penelitian	48
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
a. Validitas	51
b. Reliabilitas	52
I. Prosedur Penelitian	53
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum.....	55
a. Profil SMKN 8 Malang.....	55
b. Visi dan Misi.....	55
B. Hasil Penelitian	56
a. Karakteristik Responden	56
b. Uji Validitas	57
c. Uji Reliabilitas	58
d. Uji Normalitas	59
e. Tingkatan Variabel <i>Perceived Social Support</i> dan Resiliensi pada Siswa SMKN 8 Malang.....	60
f. Uji Regresi.....	63
C. Pembahasan	64
a. Tingkat <i>Perceived Social Support</i> pada Siswa SMKN 8 Malang	64
b. Tingkat Resiliensi pada Siswa SMKN 8 Malang	67

c. Pengaruh Perceived Social Support terhadap Resiliensi Siswa SMKN 8 Malang..	71
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	33
Tabel 3.2 Skala Likert	34
Tabel 3.3 Skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Resiliensi.....	35
Tabel 3.4 Skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> PFF.....	35
Tabel 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 Frekuensi Jenis Usia.....	41
Tabel 4.3 Uji Validitas Resiliensi	41
Tabel 4.4 Validitas <i>Perceived Social Support</i>	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Perceived Social Support</i>	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.8 Kategori Berdasarkan Total Item.....	44
Tabel 4.9 Tingkat Variabel <i>Perceived Social Support</i>	47
Tabel 4.10 Tingkat Variabel Resiliensi.....	47
Tabel 4.11 Regresi Linear Sederhana.....	47

ABSTRAK

Salsabila, Aulia Rahma, (2025). Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap Resiliensi Pada Siswa SMKN 8 Malang Kota Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog, Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Melihat beragam dinamika yang dialami oleh siswa, mulai dari tekanan tugas hingga tantangan pribadi, muncul satu hal yang menjadi kunci dalam menghadapi semua itu, yaitu resiliensi. Istilah resilience (resiliensi) merupakan kemampuan siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi akademik meskipun menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan. Resiliensi ini sangat penting bagi siswa, karena proses belajar tidak selalu berjalan sesuai ekspektasi pribadi atau orang lain. Ada kalanya siswa menghadapi tekanan, kesulitan pemahaman, kegagalan, atau penurunan motivasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Perceived Social Support*, tingkat resiliensi, serta hubungan antara *Perceived Social Support* dengan resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket skala Likert. Jumlah responden sebanyak 100 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *Perceived Social Support* dan Resiliensi dalam kategori sedang.

Uji Regresi Linier Sederhana menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Perceived Social Support* dan Resiliensi dengan nilai R-Square sebesar 0,623 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan kontribusi hubungan sebesar 62,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Penelitian ini memperkuat pentingnya peran lingkungan sosial dalam mendukung ketahanan psikologis siswa, khususnya di jenjang pendidikan kejuruan.

Kata Kunci: *Perceived Social Support*, Resiliensi, Siswa SMK, Dukungan Sosial

ABSTRACT

Salsabila, Aulia Rahma, (2025). The Influence of Perceived Social Support on the Resilience of Students of SMKN 8 Malang, Malang City. Thesis, Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor: Fuji Astutik, M.Psi., Psychologist, Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Seeing the various dynamics experienced by students, from work pressure to personal challenges, one thing emerges that is key in dealing with all of that, namely resilience. The term resilience is the ability of students to maintain and improve academic achievement despite facing various challenges or difficulties. This resilience is very important for students, because the learning process does not always go according to personal or other people's expectations. There are times when students face pressure, difficulty understanding, failure, or decreased motivation.

This study aims to determine the levels of perceived social support, the levels of resilience, and the relationship between perceived social support and resilience among students at SMKN 8 Malang. The research employed a quantitative correlational approach with data collected using a Likert-scale questionnaire. The respondents consisted of 100 eleventh-grade students selected through purposive sampling. The results of the analysis revealed that most students had moderate levels of perceived social support and resilience.

Simple Linear Regression test indicated a significant relationship between perceived social support and resilience, with a R-Square of 0.634 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a relationship contribution of 62.3%. These findings suggest that the higher the perceived social support received by students, the higher their level of resilience. This study highlights the importance of the social environment in supporting students' psychological resilience, particularly at the vocational education level.

Keywords: Perceived Social Support, Resilience, Vocational Students, Social Support

الملخص

SMKN 8 مدرسة طلاب مرونة على المتصور الاجتماعي الدعم تأثير. (2025) رحمة، أولياء سلسبيل، مالانج الحكومية الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة. النفس علم كلية أطروحة، مالانج مدينة مالانج، Aprilia Mega Rosdiana، M.Si نفسي، عالم، M.Psi، أستوتيك، فوجي: المشرف

رؤية الديناميات المختلفة التي يعاني منها الطلاب ، بدءًا من ضغط المهمة إلى التحديات الشخصية ، هناك شيء واحد هو المفتاح في التعامل مع كل ذلك ، أي المرونة. مصطلح المرونة هو قدرة الطلاب على الحفاظ على التحصيل الدراسي وتحسينه على الرغم من مواجهة التحديات أو الصعوبات المختلفة. هذه المرونة مهمة للغاية للطلاب ، لأن عملية التعلم لا تعمل دائمًا وفقًا للتوقعات الشخصية أو غيرها. هناك أوقات يواجه فيها الطلاب الضغط أو صعوبة في فهم أو فشل أو انخفاض الدافع

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الدعم الاجتماعي المتصور ، ومستويات المرونة ، والعلاقة بين الدعم يستخدم البحث . مدرسة الثانوية المهنية الحكومية الثامنة بمالانج الاجتماعي المتصور والمرونة لدى طلاب . كان عدد المجيبين ١٠٠ . ليكرت نهجًا كميًا مرتبطًا بتقنيات جمع البيانات في شكل استبيان مقياس طالب من الفصل الحادي عشر الذين تم اختيارهم من خلال تقنية أخذ العينات الهادفة. يوضح التحليل أن معظم الطلاب لديهم مستوى من الدعم الاجتماعي المتصور والمرونة في الفئة المتوسطة

يُظهر اختبار الانحدار الخطي البسيط وجود علاقة كبيرة بين الدعم الاجتماعي المتصور والمرونة بقيمة ومساهمة العلاقة ٦٢,٣٪. يوضح هذا ($p < 0,05$) مربع الارتباط تبلغ ٠,٦٢٣ وأهمية ٠,٠٠٠ الاستنتاج أنه كلما ارتفع الدعم الاجتماعي الذي يشعر به الطلاب ، زاد مستوى المرونة التي لديهم. تعزز هذه الدراسة أهمية دور البيئة الاجتماعية في دعم المرونة النفسية للطلاب ، وخاصة في مستوى التعليم المهني.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي المتصور ، والمرونة ، وطلاب المدارس المهنية ، والدعم الاجتماعي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan peran utama dalam pengembangan individu dan masyarakat. Melalui pendidikan, seseorang mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai aspek kehidupan. Pendidikan tidak hanya memberikan bekal akademik, tetapi juga membentuk karakter, sikap kritis, kreativitas, dan kemampuan sosial. Pendidikan berperan penting dalam membangun generasi yang sadar akan tanggungjawab sosial dan nilai-nilai kebangsaan. Adanya pendidikan, masyarakat menjadi lebih terbuka, toleran, dan mampu beradaptasi dengan perubahan global. Pendidikan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kehormatan dan martabat bangsa terutama kualitas pendidikan (Indana et al., 2017). Efisiensi proses pembelajaran dalam mencapai tujuan merupakan indikator utama keunggulan pendidikan. Tujuan utama pembelajaran adalah untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang menghendaki peningkatan mutu pembelajaran. Hal ini mengandung makna bahwa pendidik perlu memanfaatkan setiap aspek proses pembelajaran secara maksimal. (Memorata & Santoso, 2016).

Setelah pendidikan di rumah, sekolah berperan sebagai lembaga pendidikan utama dalam membentuk karakter dan keterampilan siswa. Keluarga sering kali mengantar anak-anak mereka ke sekolah dengan harapan mereka akan belajar sesuatu yang baru, diajar, dan menunjukkan

perilaku yang semakin baik. Kekuatan utama dibalik perubahan adalah pengetahuan yang diterima seseorang sepanjang hidupnya, namun tidak terbatas pada lingkungan pembelajaran formal seperti ruang belajar atau ruang kelas. (Ginting et al., 2023).

Sekolah mempunyai fungsi yang lebih penting dalam pendidikan dibandingkan sekedar menghasilkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat langsung digunakan oleh individu atau siswa, mereka juga bertugas membina sikap dan nilai serta memastikan siswa terus belajar guna mengembangkan kepribadian uniknya (Turnip et al., 2022). Tidak hanya sekolah yang menjadi faktor utama anak memiliki pendidikan yang hebat namun ada peran keluarga terutama orang tua yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Sebagai guru pertama bagi anak, ibu dan ayah dalam keluarga sangat berperan penting dalam menumbuhkan suasana yang membantu anak mengembangkan kecerdasan dan karakter moralnya. Orang tua yang berkomitmen dan penuh perhatian membantu meningkatkan kualitas pada anak. (Martsiswati & Suryono, 2014).

Memasuki dunia pendidikan kejuruan, tantangan yang dihadapi siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga kesiapan mental, sosial, ataupun emosional dalam menghadapi dinamika dunia kerja. Banyak siswa SMK yang merasa tertekan oleh beban tugas yang terus menumpuk dikarenakan merangkap 2 model tugas sekaligus. Tugas teori dan tugas praktik. Ditambah dengan ekspektasi tinggi dari orang tua yang menginginkan mereka berhasil, terlebih jika sekolah SMK adalah jenjang terakhir bagi mereka yang belum mampu untuk melanjutkan kuliahnya.

Namun, tanpa adanya perhatian lebih dari dari keluarga maupun guru, mereka akan sulit untuk menghadapinya. Tekanan tersebut justru membuat mereka semakin terpuruk, dan resiliensi yang seharusnya membantu mereka bangkit dari kesulitan justru menjadi semakin lemah.

Melihat beragam dinamika yang dialami oleh siswa, mulai dari tekanan tugas hingga tantangan pribadi, muncul satu hal yang menjadi kunci dalam menghadapi semua itu, yaitu resiliensi. Istilah *resilience* (resiliensi) merupakan kemampuan siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi akademik meskipun menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan. Resiliensi ini sangat penting bagi siswa, karena proses belajar tidak selalu berjalan sesuai ekspektasi pribadi atau orang lain. Ada kalanya siswa menghadapi tekanan, kesulitan pemahaman, kegagalan, atau penurunan motivasi.

Resiliensi dalam penelitian (Utami, 2021) menyebutkan bahwa, akan sangat menyakitkan untuk mendorong orang berhenti menjalani hidup sehat jika hal itu sulit, namun jika mereka berhasil mengatasinya, perjuangan tersebut akan berubah menjadi peluang atau kemunduran yang membantunya menjadi lebih kuat dan memperoleh keterampilan baru. Maksud dari pernyataan tersebut adalah kesulitan pasti akan ada disetiap individu dalam menghadapi tantangan, namun jika seseorang tersebut dapat menyelesaikan dengan baik maka kesulitan tersebut akan menjadi kesempatan yang besar baginya.

Resiliensi dalam dunia pendidikan menjadi kunci bagi siswa untuk tetap termotivasi menghadapi berbagai kendala (Syahril et al., 2024).

Ketika siswa merasa bahwa mereka memiliki orang yang peduli dan mendukung mereka, rasa percaya diri mereka akan meningkat. Dukungan sosial memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Siswa yang merasa mendapatkan dukungan yang kuat dari keluarga, teman, dan guru cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi, karena dukungan tersebut memberikan mereka kekuatan emosional untuk bertahan. Sebaliknya, persepsi bahwa dukungan sosial mereka minim atau tidak ada, dapat melemahkan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan, dan mengurangi resiliensi mereka.

Resiliensi juga tidak terbentuk begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi (Nashori & Saputro, 2021). Salah satu faktor eksternal yang paling berpengaruh adalah *perceived social support*, yang ditangkap secara berbeda oleh setiap individu dan dapat membentuk resiliensi siswa (Hertinjung et al., 2022). Oleh karena itu, memahami bagaimana siswa menangkap dan merespons dukungan sosial menjadi penting dalam membangun resiliensi mereka.

Penelitian Efendi et al. (2023), menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* memiliki hubungan erat dengan tingkat resiliensi individu. Tidak semua siswa yang menerima dukungan sosial mampu menangkapnya secara positif, tergantung pada pengalaman, kondisi psikologis, serta persepsi mereka terhadap bantuan yang diberikan. Santoso (2020), menjelaskan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai pelindung psikologis yang membantu individu bertahan dalam situasi sulit, tetapi hanya efektif jika individu merasa bahwa dukungan tersebut benar-benar hadir dan

bermanfaat bagi mereka (Santoso, 2020). Dalam konteks siswa, dukungan ini membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan emosional. Dalam konteks siswa, beberapa dari mereka merasakan manfaat dari dukungan orang tua, teman, dan guru, sementara yang lain justru merasa terbebani atau kurang percaya diri untuk mengakses bantuan tersebut (Wahyuni & Rahma, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial memiliki dampak signifikan pada resiliensi mereka.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang sering kali lebih mudah diterima dalam mendukung resiliensi siswa adalah dukungan dari teman sebaya (Nabila et al., 2024). Menurut Taylor et al. (2021), interaksi positif dengan teman sekelas dapat membantu siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun emosional. Namun, tidak semua siswa menangkap dukungan ini dengan cara yang sama. Ada yang merasa terbantu karena memiliki kelompok belajar yang saling mendukung, sementara ada juga yang merasa kesulitan menemukan lingkungan yang membuat mereka nyaman (Taylor et al., 2021). Dalam beberapa kasus, siswa bahkan merasa bahwa dukungan dari teman sebaya lebih bermakna dibandingkan dari guru atau keluarga, karena mereka berbagi pengalaman dan kesulitan yang sama (Muhammad et al., 2018).

Siswa SMK menghadapi tantangan unik dibandingkan siswa SMA, seperti tuntutan praktik kerja dan adaptasi dengan dunia industri. Tantangan ini sering kali menyebabkan tekanan yang lebih besar, baik secara akademik maupun sosial (Syamsud Dluha et al., 2020). Beberapa siswa menangkap

pengalaman ini sebagai peluang untuk berkembang dan mendapatkan pengalaman nyata di dunia kerja. Namun, bagi siswa lain, tekanan ini justru meningkatkan tingkat stres dan membuat mereka merasa kurang siap menghadapi dunia profesional (Putra et al., 2020).

Rendahnya resiliensi siswa SMK sering kali disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial yang mereka rasakan. Siswa yang merasa kurang didukung cenderung mengalami stres berkepanjangan yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka (Wiranto et al., 2022). Utami dan Rahmawati (2021) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai alat pencegahan terhadap risiko *dropout* sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa membangun resiliensi melalui dukungan sosial menjadi kebutuhan penting bagi siswa SMK (Utami & Rahmawati, 2021). Dengan demikian, penting bagi sekolah dan lingkungan sekitar untuk mengoptimalkan dukungan sosial sebagai upaya strategis dalam membangun resiliensi siswa SMK.

Di era globalisasi saat ini, *Perceived Social Support* menjadi aspek psikologis yang krusial bagi remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Ibda (2023), menjelaskan bahwa individu membutuhkan keyakinan bahwa mereka dapat bergantung pada seseorang saat diperlukan, tetapi bagaimana seseorang menangkap dukungan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor emosional dan sosial di sekitarnya (Ibda, 2023). *Perceived Social Support* mengacu pada persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan emosional, informasi, maupun dukungan praktis dari lingkungan sekitar (Haugan & Eriksson, 2021). Namun, persepsi ini bersifat

subjektif, sehingga tidak semua individu menangkap dukungan dengan cara yang sama. Ada siswa yang merasa didukung oleh keluarga dan teman, sementara ada pula yang merasa terisolasi meskipun mendapatkan bantuan yang sama (Zariayufa et al., 2022).

Perceived Social Support mengacu pada bagaimana individu menafsirkan dukungan sosial yang diberikan kepada mereka, dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, instrumental, dan informasi (Safitri & Citra, 2019). Beberapa siswa menangkap dukungan emosional berupa perhatian dan empati sebagai sesuatu yang membangun kepercayaan diri mereka. Namun, ada juga siswa yang merasa bahwa terlalu banyak perhatian justru membuat mereka kurang mandiri. Dukungan instrumental seperti bantuan dalam menyelesaikan tugas juga dapat diterima dengan berbagai cara bagi sebagian siswa, bantuan ini sangat berarti, tetapi bagi yang lain, hal ini bisa saja dianggap sebagai bentuk ketergantungan (Martinot et al., 2022). Menurut Li et al (2018), dukungan ini menjadi faktor pelindung terhadap berbagai dampak negatif stress (Li et al., 2018). Oleh karena itu, cara siswa menangkap dan memanfaatkan *perceived social support* menjadi faktor kunci dalam membangun resiliensi mereka.

Di SMKN 8 Malang, tantangan dalam membina resiliensi siswa semakin kompleks dengan adanya tuntutan praktik kerja lapangan (PKL). Beberapa siswa menangkap pengalaman PKL sebagai kesempatan berharga, sementara yang lain merasa bahwa kurangnya perhatian dari guru dan keluarga membuat mereka semakin tertekan. Data internal sekolah menunjukkan bahwa banyak siswa merasa kurang didukung selama masa

PKL, yang menyebabkan beberapa dari mereka kehilangan semangat belajar. Siswa yang mampu menangkap dukungan sosial dari teman sebaya dan guru cenderung lebih siap menghadapi tantangan ini. Namun, bagi siswa yang merasa kesepian atau tidak memiliki lingkungan yang mendukung, tekanan akademik dan sosial bisa menjadi lebih berat.

Rendahnya dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan siswa. Siswa yang merasa tidak didukung seringkali menunjukkan penurunan motivasi belajar dan kinerja akademik (Ramadanti & Herdi, 2022). Utami & Rahmawati (2021) menjelaskan bahwa bukan hanya kurangnya dukungan sosial secara nyata yang berdampak pada *burnout* akademik, tetapi juga cara siswa mempersepsikan dukungan tersebut. Jika seorang siswa tidak menyadari atau tidak merasa bahwa dukungan tersedia baginya, maka dampak negatif seperti stres, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik lebih mungkin terjadi (Utami & Rahmawati, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang tidak hanya berfokus pada pemberian dukungan sosial, tetapi juga pada bagaimana siswa dapat merasakan dan mempersepsikan dukungan tersebut perlu dilakukan untuk meningkatkan resiliensi mereka.

Guru sering kali menjadi sumber utama dukungan sosial bagi siswa di sekolah, terutama dalam membentuk persepsi mereka tentang keberadaan dukungan akademik dan emosional. Namun, efektivitas dukungan ini sangat bergantung pada bagaimana siswa merasakannya. Siswa yang merasakan hubungan positif dengan guru cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik (Martinot et al., 2022).

Penelitian Siahaan (2023) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan dari guru lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan mereka yang merasa kurang diperhatikan, meskipun mereka menerima interaksi yang sama di lingkungan sekolah. Guru dapat memberikan dukungan emosional dan instrumental, tetapi dampaknya terhadap resiliensi siswa bergantung pada sejauh mana siswa merasa bahwa dukungan tersebut relevan dan tersedia bagi mereka (Siahaan, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menyoroti peran guru sebagai pemberi dukungan, tetapi juga bagaimana siswa menanggapi dan menilai dukungan tersebut dalam membangun resiliensi mereka.

Di SMKN 8 Malang, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi resiliensi siswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan praktik kerja lapangan (PKL). Namun, cara siswa menangkap dan merasakan dukungan ini sangat bervariasi. Beberapa siswa merasakan keberadaan teman sebaya sebagai sumber dukungan yang membantu mereka menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan bersama, sementara yang lain mungkin tidak menangkap dukungan tersebut secara positif, bahkan merasa kurang diterima dalam kelompok pertemanan tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa bukan hanya ketersediaan dukungan yang penting, tetapi juga bagaimana siswa menafsirkannya. Oleh sebab itu, perlu dilakukan identifikasi lebih lanjut mengenai *Perceived Social Support* dari teman sebaya serta faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi mereka terhadap dukungan sosial di lingkungan sekolah ini.

Penelitian oleh Julianti (2023) menemukan bahwa siswa yang merasakan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau guru lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik, dibandingkan dengan siswa yang meskipun menerima bantuan, tetapi tidak merasa didukung secara emosional. Sebaliknya, siswa yang memiliki persepsi rendah terhadap dukungan sosial cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan motivasi belajar (Julianti et al., 2023). Faktor ini sangat penting, terutama dalam konteks SMK, di mana tantangan belajar sering kali lebih spesifik dan kompleks. Dengan adanya PSS yang tinggi, siswa lebih mungkin bertahan menghadapi tekanan akademik karena mereka memiliki keyakinan bahwa dukungan tersedia dan dapat mereka manfaatkan saat dibutuhkan.

Kurangnya dukungan sosial memiliki dampak psikologis yang serius bagi siswa. Penelitian oleh Utami dan Rahmawati (2021) menyebutkan bahwa siswa yang merasa terisolasi cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri. Persepsi terhadap isolasi sosial dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan bahkan depresi jika individu tidak merasa memiliki akses terhadap dukungan yang mereka butuhkan (Utami & Rahmawati, 2021). Dalam kasus siswa SMK, dampak ini dapat menghambat kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya menciptakan lingkungan yang mendukung secara objektif, tetapi juga memastikan bahwa siswa dapat menangkap dan merasakan dukungan tersebut sebagai sesuatu yang nyata dan bermanfaat bagi mereka.

Sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa. Guru dan staff sekolah dapat melakukan pendekatan proaktif untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya mendapatkan dukungan secara objektif, tetapi juga merasakan dan menangkap dukungan tersebut sebagai sesuatu yang bermanfaat. Gunawan et al. (2023) menjelaskan bahwa program mentoring atau bimbingan konseling dapat meningkatkan persepsi siswa terhadap keberadaan dukungan sosial, sehingga mereka merasa lebih aman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial (Gunawan et al., 2023). Penelitian oleh Siahaan (2023) menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membangun hubungan positif antara siswa dan guru. Dengan strategi ini, diharapkan resiliensi siswa dapat ditingkatkan secara signifikan (Siahaan, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara terbuka oleh peneliti dan konselor di sekolah SMKN 8 Malang yakni:

“sekolah ini memiliki sejumlah siswa yang mengalami penurunan ketahanan dalam belajar. Kan anak-anak SMK memang beban tugasnya lebih kompleks daripada SMA yang memang secara metode pembelajarannya berfokus pada materi untuk masuk kuliah. Sedangkan di SMK harapannya anak-anak bisa langsung kerja. Namun persepsi anak-anak tentang dunia SMK tidak bisa lanjut kuliah itu sebenarnya harus diluruskan bahwa jika focus dan bertahan dengan akademik yang dimiliki, bisa kok mengejar materi-materi untuk kuliah.

Memang, disini kurangnya pendekatan dengan siswa secara individu. Karena jika menangani keseluruhan juga kita kewalahan mbak. Konselor dan tatib disini terbatas, dan jumlah siswa ada 1200 sekian. dan untuk konsultasi bersama orang tua, kami juga jarang menerima keluhan atau perhatian orang tua terhadap anaknya. Persepsi kita, orang tua hanya mengetahui anaknya berangkat sekolah dan pulang sekolah. Jadi itu sangat mempengaruhi ketahanan belajar pada siswa” (A,18 Oktober 2024)

Berdasarkan pernyataan yang diperoleh dari wawancara tersebut, terdapat indikasi yang menunjukkan adanya keresahan di sekolah mengenai persepsi siswa terhadap ketahanan belajar mereka, yang diamati melalui observasi terhadap fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

Selain faktor dukungan sosial secara umum, *Perceived Social Support* dari keluarga dan masyarakat berperan penting dalam membentuk resiliensi siswa (Hertinjung et al., 2022). Bronfenbrenner menjelaskan bahwa perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh sistem ekologi yang melibatkan berbagai faktor eksternal (Ady Dharma, 2023). Dalam konteks siswa SMK, persepsi siswa terhadap dukungan dari keluarga menjadi faktor utama dalam memberikan rasa aman dan stabilitas emosional, bukan hanya keberadaan dukungan itu sendiri. Masyarakat juga dapat berkontribusi dengan menciptakan lingkungan yang ramah bagi siswa, tetapi dampaknya akan lebih signifikan jika siswa merasakan dukungan tersebut sebagai sesuatu yang membantu mereka berkembang.

Selanjutnya peneliti menggunakan *continuous interview* atau wawancara berkelanjutan kepada siswa sebagai bentuk validitas terhadap permasalahan yang ada di tempat yang akan diteliti. Siswa berinisial D menyatakan bahwa:

"Saya di semester ini merasa malas, Kak. Malas di sekolah, malas juga di rumah. Kalau di rumah biasanya cuma scroll TikTok, terus kalau ada tugas ya dikerjain sebisanya aja. Rasa semangat saya udah nggak kayak waktu kelas sepuluh, yang dulu sering ditanyain orang tua soal sekolah. Sekarang saya punya beberapa teman yang juga ngerasain hal yang sama. Sejak naik ke kelas sebelas, kami malah lebih dituntut mandiri sama orang tua. Padahal menurut saya, kelas sebelas ini justru lebih sulit dan harusnya malah lebih butuh perhatian atau pendekatan dari orang tua." (D,21 Oktober 2024)

Berdasarkan pernyataan tersebut, ditemukan bahwa beberapa siswa di SMKN 8 Malang merasakan penurunan semangat belajar setelah naik ke kelas 11 SMK. Mereka mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi, baik di sekolah maupun di rumah, dan lebih sering menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang produktif, seperti *scrolling* media sosial tanpa tujuan. Peran keluarga sebagai sumber utama dukungan sosial tidak dapat diabaikan. Penelitian Putra et al. (2020) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dan merasa hubungan harmonis dengan keluarga cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan (Putra et al., 2020). Wahidin (2019) menjelaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam kehidupan pendidikan anak-anaknya dapat meningkatkan motivasi belajar, tetapi dampak positifnya bergantung pada apakah siswa menafsirkan keterlibatan tersebut sebagai dukungan yang membantu atau sebagai tekanan tambahan (Wahidin, 2019). Dalam konteks SMKN 8 Malang, dukungan keluarga menjadi krusial karena banyak siswa yang menghadapi tuntutan tinggi dalam praktik kerja dan akademik. Oleh karena itu, upaya peningkatan dukungan keluarga harus mempertimbangkan bagaimana siswa menangkap dan merasakan keterlibatan tersebut sebagai sesuatu yang mendukung, bukan sekadar kehadiran fisik dalam kehidupan mereka.

Lingkungan sekolah yang mendukung dapat membantu siswa menangkap dukungan sosial dengan lebih baik. Sekolah yang memiliki budaya inklusif dan kolaboratif cenderung membuat siswa lebih nyaman dalam mengakses bantuan yang tersedia (L. A. Agustina & Masyithoh, 2024). Umar dan Hermida (2018) menyebutkan bahwa siswa yang merasa

nyaman di sekolah lebih mampu mengelola stress (Umar & Hermida, 2018). Dalam hal ini, SMKN 8 Malang perlu mengembangkan program yang menekankan pada kolaborasi antar siswa, guru, dan staf sekolah untuk menciptakan lingkungan yang positif.

Penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara *Perceived Social Support* dan resiliensi masih sangat terbatas, terutama dalam konteks siswa SMK di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada siswa SMA atau mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi siswa SMK. Dengan demikian, hasilnya dapat menjadi acuan untuk pengembangan kebijakan pendidikan di tingkat nasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana siswa SMK menangkap dan merespons dukungan sosial yang diberikan kepada mereka. Dengan memahami pola penerimaan dukungan sosial di kalangan siswa, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana membangun resiliensi yang efektif. Temuan penelitian ini juga dapat membantu sekolah dalam menyusun program intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga dukungan sosial yang diberikan dapat lebih efektif dalam membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *Perceived Social Support* pada siswa SMKN 8 Malang?
2. Bagaimana tingkat resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *Perceived Social Support* terhadap resiliensi siswa SMKN 8 Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat *Perceived Social Support* pada siswa SMKN 8 Malang.
2. Mengetahui tingkat resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang.
3. Mengetahui adanya pengaruh *Perceived Social Support* terhadap resiliensi siswa SMKN 8 Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Menambah wawasan dan literatur terkait hubungan antara *Perceived Social Support* dan resiliensi pada siswa.
- b. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah

Memberikan informasi bagi pihak sekolah dalam merancang program dukungan sosial yang efektif untuk siswa.

b. Bagi Orang Tua

Memberikan pemahaman kepada orang tua dan guru mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membangun resiliensi siswa.

c. Bagi Peneliti

Memberikan masukan bagi siswa mengenai pentingnya membangun hubungan sosial yang positif untuk mendukung keberhasilan akademik dan emosional mereka.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

a. Definisi Resiliensi

Snyder & Lopez (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tetap bertahan, pulih, atau bahkan berkembang setelah menghadapi kesulitan hidup, tantangan, atau tekanan. Resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk "bertahan hidup," tetapi juga tentang menemukan cara untuk bangkit dengan lebih kuat setelah situasi sulit (Linggi et al., 2021). Dalam konteks siswa, resiliensi mencerminkan kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik, tantangan sosial, dan masalah pribadi.

Secara etimologis resiliensi diadaptasi dari kata *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula. Istilah resiliensi awalnya berasal dari dunia fisika, merujuk pada kapasitas material untuk kembali ke bentuk semula setelah diberikan tekanan. Dalam psikologi, konsep ini berkembang menjadi fokus pada bagaimana individu atau kelompok beradaptasi terhadap tekanan atau trauma. Resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor-faktor individu (seperti efikasi diri) dan lingkungan (seperti dukungan sosial) (Snyder & Lopes, 2002).

Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi meliputi kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, dan optimisme. Menurut Masten (2014), resiliensi bukanlah sifat bawaan tetapi kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan pembelajaran. Hal ini memberikan

harapan bahwa siswa yang tampaknya "lemah" di bawah tekanan dapat menjadi lebih tangguh dengan bimbingan dan dukungan yang tepat.

Dalam konteks pendidikan, resiliensi sering dikaitkan dengan kemampuan siswa untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi kegagalan atau tantangan akademik. Misalnya, siswa yang gagal dalam ujian dapat menggunakan resiliensi mereka untuk belajar dari kesalahan dan meningkatkan hasil di masa mendatang. Kemampuan ini juga relevan untuk siswa SMK yang menghadapi tekanan tambahan dari dunia kerja melalui program praktik kerja lapangan.

Menurut Snyder & Lopez (2002) resiliensi sering kali dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang positif. Dukungan dari keluarga, teman, dan guru dapat membantu siswa merasa lebih aman dan mampu mengatasi tantangan. Resiliensi juga memiliki korelasi yang kuat dengan kesehatan mental yang baik, termasuk rendahnya tingkat kecemasan dan depresi.

Menurut sudut pandang pendidikan, resiliensi berperan penting dalam membantu siswa menghadapi perubahan dan tantangan yang kompleks. Misalnya, siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan transisi dari sekolah ke dunia kerja. Dalam konteks SMK, resiliensi dapat membantu siswa mengelola ekspektasi tinggi dari dunia industri.

Resiliensi tidak hanya relevan bagi individu tetapi juga penting pada level sistemik. Sekolah yang mendukung resiliensi melalui program-program seperti bimbingan konseling atau mentoring dapat menciptakan

budaya yang tangguh. Hal ini membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengatasi tekanan.

Resiliensi dikatakan baik jika siswa tidak hanya mampu menghadapi tantangan kehidupan, tetapi juga dapat menggunakan pengalaman tersebut sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Konsep ini dikenal sebagai *post-traumatic growth*, di mana individu menjadi lebih kuat setelah menghadapi situasi sulit (Resnick et al., 2021). Dalam penelitian ini, resiliensi akan dikaji sebagai kemampuan siswa SMKN 8 Malang untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial.

Kesimpulannya, resiliensi adalah kemampuan multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Pengembangan resiliensi pada siswa memerlukan intervensi yang terencana, termasuk pendekatan berbasis dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana resiliensi siswa dapat ditingkatkan melalui *Perceived Social Support*.

b. Komponen dan Karakteristik Resiliensi

Komponen resiliensi mencakup tiga elemen utama: regulasi emosi, kemampuan adaptasi, dan daya tahan psikologis. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola perasaan negatif dan tetap tenang dalam situasi sulit. Dalam konteks siswa, ini berarti mampu mengatasi rasa frustrasi atau kecemasan yang muncul saat menghadapi tekanan akademik (Snyder & Lopes, 2002).

Kemampuan adaptasi merujuk pada keluwesan individu dalam menghadapi perubahan atau situasi baru. Siswa yang memiliki kemampuan

adaptasi yang baik dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan baru, seperti transisi dari belajar di kelas ke praktik kerja lapangan. Penelitian oleh Syamsud Dluha et al. (2020) menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi ini sangat penting bagi siswa SMK.

Daya tahan psikologis adalah kapasitas untuk tetap fokus dan gigih meskipun menghadapi hambatan. Siswa dengan daya tahan yang baik cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Mereka memandang kegagalan sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai akhir dari usaha mereka.

Resiliensi juga memiliki karakteristik lain, seperti efikasi diri yang tinggi, kemampuan untuk mencari solusi kreatif, dan keterampilan interpersonal yang baik. Komponen-komponen ini saling terkait dan mendukung pengembangan resiliensi secara keseluruhan. Misalnya, regulasi emosi yang baik dapat memperkuat kemampuan adaptasi, sementara efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan daya tahan psikologis.

Menurut konteks penelitian ini, komponen-komponen tersebut akan dianalisis melalui perhitungan regresi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Perceived Social Support* terhadap resiliensi. Fokus adalah dukungan emosional, instrumental, dan informasi dalam memperkuat masing-masing komponen resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, kemampuan regulasi emosi, dan

optimisme. Faktor eksternal mencakup dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan akses ke sumber daya pendidikan. Penelitian oleh Hertinjung et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran kunci dalam membangun resiliensi. Siswa yang merasa didukung oleh keluarga, teman, dan guru cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Faktor eksternal ini memberikan rasa aman dan stabilitas yang penting bagi perkembangan psikologis.

Faktor internal juga penting. Misalnya, siswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mungkin untuk melihat tantangan sebagai peluang daripada ancaman. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi situasi sulit dengan usaha dan strategi yang tepat. Kombinasi faktor internal dan eksternal menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan resiliensi (Hertinjung et al., 2022). Dalam konteks SMK, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi, terutama mengingat tantangan unik yang dihadapi siswa.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *Perceived Social Support* dan resiliensi dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, psikologi, dan dunia kerja. Penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Poerwanto & Prihastiwi (2017) meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Surabaya. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui kuesioner dan analisis regresi linear berganda, penelitian ini

menemukan bahwa dukungan sosial, efikasi diri, dan regulasi emosi merupakan prediktor utama dalam membangun resiliensi akademik siswa.

Mahesti & Rustika (2020) dalam penelitiannya di Universitas Udayana menguji pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner serta analisis regresi linear berganda. Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri memiliki pengaruh positif signifikan terhadap resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik yang berat.

Aziza & Sunawan (2021) mengkaji hubungan antara dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi siswa. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei dan analisis regresi berganda, penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin baik mereka dalam mengatur emosi dan membangun ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Caton (2021) dalam penelitiannya *The Impact of Spirituality, Social Support, and Self-Esteem on The Resilience of Haitian Nurses* menggunakan metode kuantitatif dengan survei dan analisis regresi hirarkis untuk meneliti dampak spiritualitas, dukungan sosial, dan harga diri terhadap resiliensi perawat di Haiti. Hasilnya menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan daya tahan mental individu dalam menghadapi tekanan kerja.

Linggi et al. (2021) melakukan penelitian mengenai efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau

selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Dengan menggunakan metode kuantitatif melalui kuesioner daring dan analisis regresi linier berganda, penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi tingkat resiliensi akademik mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan belajar secara daring.

Ramadanti & Herdi (2022) meneliti hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa baru di Jakarta selama pandemi Covid-19. Menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner daring serta analisis regresi berganda, penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi dan dukungan sosial mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Litwic-Kaminska et al. (2023) menganalisis hubungan antara resiliensi, sifat positif, dan dukungan sosial sebagai prediktor stres di kalangan mahasiswa. Dengan menggunakan metode kuantitatif berbasis kuesioner terstandar dan analisis *Structural Equation Modeling (SEM)*, penelitian ini menemukan bahwa resiliensi, sifat positif, dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Hamaideh et al. (2024) dalam penelitiannya *Relationships and Predictors of Resilience, Social Support, and Perceived Stress among Undergraduate Nursing Students* menggunakan metode kuantitatif dengan survei serta analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap

tingkat stres mahasiswa keperawatan, di mana semakin tinggi tingkat resiliensi dan dukungan sosial, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

Terakhir, penelitian Wang et al. (2024) berjudul *The Chain Mediating Effects of Resilience and Perceived Social Support in The Relationship Between Perceived Stress and Depression in Patients With COVID-19* menggunakan metode kuantitatif berbasis kuesioner dan analisis mediasi jalur. Penelitian ini menemukan bahwa resiliensi dan *Perceived Social Support* memediasi hubungan antara stres yang dirasakan dan tingkat depresi pada pasien COVID-19, menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi yang tinggi dan dukungan sosial yang baik memiliki risiko depresi yang lebih rendah.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Perceived Social Support* memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi individu dalam berbagai konteks, termasuk dunia pendidikan dan lingkungan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara *Perceived Social Support* dan resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang untuk memahami bagaimana dukungan sosial dapat membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

d. Kajian Islami tentang Resiliensi

Dalam Islam, resiliensi merupakan bentuk keteguhan jiwa (tsabat), kesabaran (ṣabr), dan ketawakalan (tawakkul) dalam menghadapi ujian hidup. Individu yang tangguh adalah mereka yang mampu bersabar atas takdir Allah, tidak mudah menyerah, dan terus berjuang dalam kebaikan

meskipun dalam keadaan sulit. Hal ini tercermin dalam firman Allah Swt dalam QS. Al-Insyirah ayat 6:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: *"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."* (QS. Al-Insyirah: 6)

Ayat ini memberikan pesan optimisme dan penguatan bahwa tidak ada kesulitan yang abadi, dan setiap masalah akan selalu disertai jalan keluar. Hal ini menjadi prinsip dasar dalam membangun ketahanan diri menurut perspektif Islam. Selain itu, dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."* (QS. Al-Baqarah: 286)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, yang memperkuat keyakinan bahwa setiap manusia memiliki kapasitas untuk menghadapi ujian hidup. Sementara dalam hadis riwayat Muslim, Rasulullah ﷺ bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: *"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, karena semua urusannya adalah baik baginya. Jika ia memperoleh kebahagiaan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, dan itu pun baik baginya."* (HR. Muslim no. 2999)

Hadis ini menjelaskan bahwa resiliensi seorang mukmin tidak hanya terlihat dari kemampuannya bertahan dalam tekanan, tetapi juga dari

kesadaran spiritualnya untuk bersyukur dan bersabar dalam berbagai kondisi. Ini menunjukkan bahwa Islam menempatkan ketangguhan psikologis dan spiritual sebagai kekuatan penting dalam hidup seorang Muslim.

B. *Perceived Social Support*

a. Definisi dan Konsep Dasar

Manusia memiliki kapasitas kognitif untuk mencerna informasi dari indra mereka, membentuk opini tentang apa yang mereka lihat atau sentuh, dan menggunakan penilaian mereka untuk menentukan tindakan terbaik dalam situasi tertentu. Respons manusia terhadap berbagai situasi akan terpengaruh jika kecepatan sistem pemrosesan informasi terganggu.

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup perilaku yang benar-benar dilakukan seseorang atau *received* dan keyakinan bahwa kenyamanan, perawatan, dan bantuan selalu dapat diakses saat dibutuhkan atau disebut *Perceived Social Support*.

Ketika terdapat masalah atau kesulitan dengan kemampuan kognitif, keterbatasan kognitif pun muncul. Masalah tersebut mungkin sudah ada sejak lahir atau muncul akibat perubahan pada tubuh manusia, seperti kecelakaan, penyakit, atau cedera yang membahayakan satu atau lebih indra. Keterbatasan kognitif ini membuat manusia tidak dapat mencerna informasi dengan sempurna (Sarafino dan Smith (2014)). Persepsi didefinisikan respons atau gambaran langsung seseorang tentang keterlibatannya dalam mempelajari banyak hal melalui kelima indra. Persepsi adalah kesan, gambaran, atau reaksi yang dimiliki seseorang setelah

menyerap informasi dari kelima indranya tentang berbagai hal (objek). (Sabarini 2021).

Perceived Social Support didefinisikan sebagai persepsi individu tentang ketersediaan dan kualitas dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan komunitas (Haugan & Eriksson, 2021). Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengelola tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Konsep ini tidak hanya merujuk pada bantuan nyata yang diterima seseorang tetapi juga pada keyakinan bahwa bantuan tersebut tersedia jika diperlukan.

Perceived Social Support memiliki perbedaan penting dengan dukungan sosial objektif. Dukungan objektif mengacu pada tindakan spesifik yang dilakukan oleh pihak lain, seperti memberikan uang atau membantu pekerjaan rumah, sedangkan dukungan yang dirasakan lebih bersifat subjektif, tergantung pada cara individu menilai ketersediaan dan relevansi dukungan tersebut. Perbedaan ini penting karena dukungan yang dirasakan sering kali lebih mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang dibandingkan dengan dukungan objektif (Li et al., 2018).

Menurut konteks pendidikan, *Perceived Social Support* berperan sebagai sumber daya psikologis yang penting. Dukungan ini membantu siswa mengatasi tekanan akademik, konflik sosial, dan ketidakpastian terkait masa depan. Menurut Zariayufa et al. (2022), siswa yang merasa didukung oleh keluarga, guru, dan teman sebaya cenderung lebih optimis, percaya diri, dan mampu mengelola tantangan akademik.

Teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai mekanisme penanganan yang efektif. Ketika individu menghadapi situasi stres, dukungan yang dirasakan membantu mereka mengurangi tekanan dengan memberikan sumber daya emosional, informasi, dan instrumental. Dalam konteks pendidikan, siswa yang merasa memiliki dukungan yang kuat lebih mungkin untuk menggunakan strategi coping yang adaptif.

Perceived Social Support juga memiliki efek langsung terhadap kesehatan mental. Menurut Sarafino dan Smith (2014), persepsi bahwa seseorang memiliki dukungan sosial dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi risiko gangguan kecemasan atau depresi. Efek ini relevan bagi siswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan tuntutan sosial.

Studi Sarafino dan Smith (2014) juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam membentuk identitas diri. Ketika individu merasa didukung, mereka cenderung memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri dan orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan rasa memiliki atau *sense of belonging*. Dalam dunia pendidikan, hal ini dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar.

Aspek temporal dari *Perceived Social Support* juga penting untuk dipertimbangkan. Dukungan ini tidak selalu bersifat statis; persepsi seseorang tentang dukungan yang mereka terima dapat berubah seiring waktu, tergantung pada pengalaman dan interaksi dengan sumber dukungan. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang berkelanjutan untuk memastikan bahwa siswa merasa didukung secara konsisten.

Maka dari itu, dalam konteks penelitian *Perceived Social Support* akan dieksplorasi melalui dimensi emosional, instrumental, dan informasi, sebagaimana dijelaskan oleh Safitri dan Citra (2019). Fokus pada dimensi-dimensi ini akan membantu mengidentifikasi aspek dukungan sosial mana yang paling relevan bagi siswa SMKN 8 Malang.

Kesimpulannya, *Perceived Social Support* adalah konsep yang kompleks dan multidimensional. Dalam konteks pendidikan, dukungan ini menjadi faktor penting untuk membantu siswa mengelola tekanan dan mencapai potensi penuh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *Perceived Social Support* dalam membangun resiliensi siswa SMK.

b. Dimensi Perceived Social Support

Perceived Social Support memiliki tiga dimensi utama yang diidentifikasi dalam literatur: emosional, instrumental, dan informasi Sarafino dan Smith (2014).

1. Dukungan emosi yang melibatkan adanya keakraban dan penerimaan yang memberikan keyakinan.
2. Dukungan instrumental yang berbentuk pemberian layanan dan bantuan secara langsung.
3. Dukungan informasi yang meliputi pemberian nasehat, pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu, dan penilaian terhadap perilaku individu.

Sementara House & Kahn (1985) dalam Agustina et al (2024), mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat tipe yaitu

dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penilaian.

1. Dukungan emosi meliputi ekspresi empati, perlindungan, perhatian, dan kepercayaan. Dukungan ini membuat seseorang merasa nyaman, tenteram, dimiliki dan dicintai.
2. Dukungan instrumental yaitu dukungan dalam bentuk penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi dapat juga berupa jasa pelayanan.
3. Dukungan informasi yaitu bentuk dukungan yang meliputi pemberian nasehat, arahan, pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat.
4. Dukungan penilaian merupakan pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan atau memberikan umpan balik atas hasil dan/atau prestasi

Dimensi-dimensi ini saling melengkapi dan sering kali bekerja bersama untuk memberikan efek perlindungan terhadap stres. Sebagai contoh, seorang siswa mungkin membutuhkan dukungan emosional untuk mengatasi kecemasan sebelum ujian, dukungan instrumental untuk mengakses materi belajar, dan dukungan informasi untuk memahami konsep yang sulit.

Dimensi emosional sering kali dianggap paling penting dalam konteks hubungan interpersonal, karena memberikan dasar untuk membangun hubungan yang mendalam dan penuh kepercayaan. Dalam

konteks pendidikan, siswa yang merasa didukung secara emosional lebih mungkin untuk meminta bantuan saat menghadapi kesulitan akademik.

Sebaliknya, dukungan instrumental dan informasi lebih bersifat praktis dan dapat memberikan manfaat langsung. Penelitian oleh Li et al. (2018) menunjukkan bahwa siswa dengan akses yang baik ke dukungan instrumental dan informasi cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja akademik mereka.

Dimensi-dimensi ini akan dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi bentuk dukungan sosial yang paling relevan bagi siswa SMKN 8 Malang. Hasilnya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana dukungan sosial yang dirasakan dapat meningkatkan resiliensi.

c. Kajian Islami tentang Perceived Social Support

Dalam ajaran Islam, *perceived social support* sejalan dengan konsep ukhuwah Islamiyah, yaitu semangat persaudaraan dan tolong-menolong dalam kebaikan. Islam memandang manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan saling mendukung, terutama dalam menghadapi kesulitan hidup. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mā'idah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.”

Ayat ini mengandung perintah untuk saling membantu dalam hal-hal positif, termasuk memberikan dukungan emosional, moral, dan fisik kepada orang lain. Dukungan ini menjadi penting dalam membangun kekuatan jiwa seseorang, karena merasa tidak sendiri merupakan bentuk penguatan psikologis dalam menghadapi ujian kehidupan. Rasulullah ﷺ juga menggambarkan pentingnya solidaritas dan kepedulian antarsesama dalam sabdanya:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ، وَتَرَاحُمِهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ، مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ (سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى)

Artinya: “Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan mengasihi adalah seperti satu tubuh. Apabila salah satu anggota tubuh sakit, maka seluruh tubuh turut merasakan sakit dengan berjaga dan demam.” (HR. Bukhari no. 6011 dan Muslim no. 2586)

Hadis ini menegaskan bahwa hubungan sosial yang penuh kasih sayang dan empati dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu yang tengah mengalami kesulitan. Dalam konteks *perceived social support*, ketika seseorang merasa didukung secara emosional oleh keluarga, teman, atau guru, maka itu dapat memperkuat kondisi mental dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh sebab itu, Islam mendorong terciptanya lingkungan sosial yang suportif, karena dukungan yang dirasakan dari orang lain merupakan bagian dari rahmat dan kasih sayang yang Allah tanamkan dalam hubungan antarmanusia.

D. Implikasi *Perceived Social Support* dan Resiliensi

a. Mekanisme Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Resiliensi

Pengaruh *Perceived Social Support* dan resiliensi dijelaskan melalui mekanisme perlindungan psikologis. Persepsi individu terhadap dukungan

sosial yang diterima menentukan sejauh mana mereka merasa memiliki sumber daya emosional, instrumental, dan informasi untuk mengatasi tekanan dan meningkatkan adaptasi.

Mekanisme ini relevan dalam konteks pendidikan. Siswa yang merasa didukung cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih tinggi ketika menghadapi tekanan akademik. Sebagai contoh, dukungan dari teman sebaya membantu siswa merasa diterima secara sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola konflik atau kegagalan akademik.

Penelitian Efendi et al. (2023) menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* bertindak sebagai mediator dalam hubungan antara stres dan resiliensi. Persepsi individu terhadap dukungan sosial yang mereka terima memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana mereka merasa terbantu dalam menghadapi tekanan. Semakin positif persepsi seseorang terhadap dukungan sosial, semakin besar kemampuannya untuk bangkit kembali setelah menghadapi tantangan.

Selain itu, persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima berkontribusi dalam membentuk perasaan memiliki (*sense of belonging*), yang penting dalam membangun resiliensi. Dalam konteks sekolah, perasaan ini muncul ketika siswa menangkap hubungan yang positif dengan guru dan teman sebaya sebagai bentuk dukungan yang bermakna. Siswa yang memiliki persepsi positif terhadap keberadaan dan kualitas dukungan sosial cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan.

Efek perlindungan dari *Perceived Social Support* juga bersifat kumulatif. Semakin positif persepsi siswa terhadap dukungan yang mereka terima dari berbagai sumber (keluarga, teman, guru), semakin besar keyakinan mereka dalam mengelola stres dan tekanan. Hal ini relevan bagi siswa SMK yang menghadapi tantangan unik, seperti adaptasi ke dunia kerja.

Melalui penelitian ini, pengaruh tersebut akan dianalisis melalui hubungan langsung dan tidak langsung antara *Perceived Social Support* dan resiliensi. Dengan memahami bagaimana siswa menangkap dan merasakan dukungan sosial, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk meningkatkan resiliensi mereka.

b. Dinamika Perasaan terhadap Dukungan Sosial yang diterima

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merasakan dan merespons dukungan sosial yang diberikan. Faktor-faktor seperti kondisi emosional, pengalaman sosial, serta hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan dukungan tersebut. Menurut Sarafino dan Smith (2014), *Perceived Social Support* adalah persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan emosional, informasi, maupun dukungan praktis dari orang-orang di sekitarnya.

Namun, tidak semua individu secara otomatis menyadari atau merasa terbantu oleh dukungan yang diberikan. Beberapa siswa merasa nyaman meminta bantuan, sementara yang lain mungkin enggan atau merasa ragu apakah dukungan tersebut benar-benar ditujukan untuk mereka (Zariayufa et al., 2022). Jenis dukungan yang diberikan juga mempengaruhi

bagaimana individu menerimanya. Dukungan emosional, seperti perhatian dan empati, sering kali diterima dengan baik oleh individu yang memiliki hubungan dekat dengan pemberi dukungan. Sebaliknya, dukungan instrumental seperti bantuan dalam menyelesaikan tugas dapat diterima secara berbeda oleh setiap siswa beberapa merasa sangat terbantu, sementara yang lain mungkin melihatnya sebagai bentuk ketergantungan yang kurang membangun (Martinot et al., 2022).

Selain faktor individual, lingkungan sosial juga berperan penting dalam membentuk persepsi seseorang terhadap dukungan sosial. Siswa yang berada dalam lingkungan suportif cenderung lebih terbuka terhadap bantuan dari teman, guru, atau keluarga. Sebaliknya siswa yang merasa kurang memiliki dukungan sosial bisa mengalami kesulitan dalam menangkap manfaat dari bantuan yang sebenarnya tersedia bagi mereka (Santoso, 2020).

Berdasarkan demikian, pemahaman mengenai bagaimana individu menangkap dukungan sosial menjadi penting dalam mengoptimalkan manfaat dari *Perceived Social Support*. Jika individu mampu memahami dan menerima dukungan yang diberikan dengan cara yang positif, mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan akademik maupun sosial dengan lebih baik.

c. Studi Empiris tentang Hubungan *Perceived Social Support* dan Resiliensi

Berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara *Perceived Social Support* dan resiliensi. Studi oleh Putra et al. (2020) pada

siswa SMK menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kemampuan siswa untuk mengelola tekanan akademik dan sosial. Tentunya hal ini bergantung pada bagaimana persepsi siswa itu sendiri dalam menangkap dukungan sosial yang telah diberikan.

Seperti pada studi lain, Santoso (2020) menemukan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengatasi trauma dan stres. Persepsi individu terhadap ketersediaan dan kualitas dukungan sosial mempengaruhi sejauh mana mereka merasa mampu menghadapi tantangan yang muncul dalam lingkungan akademik dan dunia kerja. Penelitian ini relevan bagi siswa SMK yang sering menghadapi tekanan dari lingkungan akademik dan dunia kerja.

Studi oleh Haugan & Eriksson (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan persepsi positif terhadap dukungan sosial maka bagi siswa akan memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami kecemasan atau depresi. Hal ini menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* tidak hanya mempengaruhi resiliensi tetapi juga kesehatan mental secara keseluruhan.

Penelitian-penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa *Perceived Social Support* adalah faktor penting dalam membangun resiliensi. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada siswa SMA atau mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada siswa SMK, yang menghadapi tantangan unik.

d. *Perceived Social Support* sebagai Prediktor Resiliensi pada Siswa

Perceived Social Support sering kali dianggap sebagai prediktor utama resiliensi. Penelitian oleh Ramadanti & Herdi (2022) menunjukkan bahwa siswa yang merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang merasa kurang didukung.

Memasuki konteks siswa SMK, persepsi terhadap dukungan sosial dari guru dan teman sebaya memainkan peran penting. Bagaimana siswa merasakan dukungan dari guru akan mempengaruhi sejauh mana mereka merasa terbantu dalam mengelola tekanan akademik, baik melalui dukungan emosional maupun informasi. Sementara itu, persepsi siswa terhadap dukungan dari teman sebaya, baik dalam bentuk emosional maupun instrumental, berperan dalam membantu mereka menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Konteks Penelitian: SMKN 8 Malang

a. Karakteristik Siswa SMK

Siswa SMK menghadapi tantangan unik dibandingkan siswa SMA. Mereka tidak hanya fokus pada pelajaran akademik tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan tuntutan praktik kerja lapangan (PKL). Menurut Syamsud Dluha et al. (2020), siswa SMK sering kali menghadapi tekanan lebih besar karena mereka harus mempersiapkan diri untuk langsung masuk ke dunia kerja (Syamsud Dluha et al., 2020). Namun, cara mereka menangkap dan merespons tekanan ini sangat

bergantung pada bagaimana mereka memahami dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitar.

b. Tantangan dan Tekanan yang Dihadapi Siswa SMK

Tekanan yang dihadapi siswa SMK meliputi beban tugas praktik, adaptasi dengan dunia industri, dan ekspektasi keberhasilan dalam lingkungan kerja. Tidak semua siswa menangkap dukungan sosial dengan cara yang sama. Beberapa siswa merasa didukung oleh guru, teman, atau keluarga dalam menghadapi tantangan tersebut, tetapi ada juga yang merasa kurang diperhatikan. Haugan & Eriksson (2021) menekankan bahwa faktor psikologis, seperti kepercayaan diri dan pengalaman sebelumnya, dapat mempengaruhi bagaimana mereka menginterpretasikan dukungan yang diberikan (Haugan & Eriksson, 2021).

Sebagai contoh, siswa yang memiliki hubungan baik dengan teman sebaya cenderung lebih mudah menangkap dukungan emosional yang diberikan, sementara siswa yang merasa kurang diterima dalam lingkup pertemanan mungkin merasa kesulitan untuk mendapatkan dukungan tersebut. Menurut Santoso (2020), demikian pula pada pendekatan guru dalam memberikan motivasi dapat ditangkap secara berbeda oleh masing-masing siswa, tergantung pada persepsi mereka terhadap hubungan dengan guru tersebut.

c. Pentingnya Dukungan Sosial dalam Membangun Resiliensi Siswa SMK

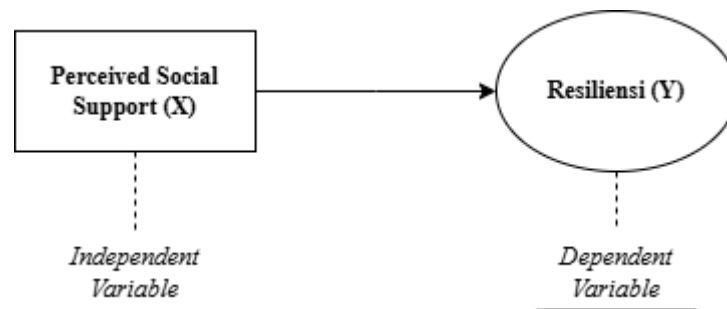
Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru membantu siswa SMK menghadapi tantangan, tetapi manfaatnya bergantung pada bagaimana mereka menangkapnya (Zariayufa et al., 2022). Menurut teori *Perceived Social Support*, individu harus merasa dan percaya bahwa dukungan itu benar-benar ada agar berdampak positif (Haugan & Eriksson, 2021). Jika siswa SMKN 8 Malang menganggap dukungan kurang relevan, efeknya pada resiliensi melemah, tetapi jika dianggap bermakna, mereka lebih mampu mengatasi tekanan. Oleh karena itu, peran guru, teman sebaya, dan keluarga sangat penting dalam membentuk persepsi dukungan sosial dan membangun resiliensi siswa.

F. Kerangka Konseptual

a. Model Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggambarkan pengaruh antara *perceived social support* (dukungan sosial yang dirasakan) sebagai variabel independen dan *resiliensi* sebagai variabel dependen. Dukungan sosial dipahami sebagai salah satu faktor eksternal yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Seseorang yang merasa mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan guru, cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam beradaptasi dan bertahan dalam situasi sulit. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diasumsikan bahwa semakin tinggi *perceived social support* yang

diterima siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *resiliensi* yang dimilikinya.



Gambar 2.1 Model Konseptual

b. Hipotesis Penelitian

Hipotesis utama dalam penelitian ini disesuaikan dengan rumusan masalah sebagai berikut:

- *Perceived Social Support* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat resiliensi siswa SMKN 8 Malang, dimana semakin positif persepsi siswa terhadap dukungan sosial, semakin tinggi tingkat resiliensi mereka.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresi linier sederhana. Pendekatan ini dipilih untuk menguji pengaruh antara *Perceived Social Support* sebagai variabel independen dan resiliensi sebagai variabel dependen. Penelitian Regresi linier digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut.

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 8 Malang, sebuah sekolah menengah kejuruan yang memiliki program praktik kerja lapangan (PKL) sebagai bagian integral dari kurikulum. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, SMKN 8 Malang memiliki jumlah siswa yang cukup besar dan beragam latar belakang, sehingga memberikan variasi data yang representatif. Kedua, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan adanya fenomena penurunan semangat belajar dan ketahanan siswa khususnya di kelas XI setelah mengikuti PKL.

Selain itu, keterbatasan interaksi antara guru, orang tua, dan siswa juga menjadi latar belakang penting yang mendasari dipilihnya sekolah ini. Berdasarkan wawancara dengan konselor sekolah, terungkap bahwa kurangnya pendekatan individual terhadap siswa serta minimnya perhatian dari orang tua menyebabkan sebagian siswa merasa kurang mendapatkan dukungan sosial. Kondisi ini semakin diperparah setelah siswa menjalani program PKL selama satu semester. Dari hasil observasi dan informasi dari pihak sekolah, diketahui

bahwa beberapa siswa mengalami tekanan saat berada di lokasi PKL, seperti tuntutan kerja yang tinggi, kurangnya bimbingan dari pihak industri, serta adaptasi dengan lingkungan baru yang penuh tantangan. Situasi ini memicu kelelahan mental, menurunnya semangat belajar, dan rasa tidak percaya diri saat kembali ke sekolah. Secara teoritis, pengalaman seperti ini dapat mengganggu ketahanan psikologis siswa jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, maupun sekolah.

Dengan demikian, SMKN 8 Malang dipilih karena dianggap memiliki konteks yang sesuai untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial yang dirasakan dapat mempengaruhi ketahanan belajar siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan praktik kerja.

C. Waktu dan Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan pada 8 Mei 2025 - 12 Mei 2025. Peneliti mendistribusikan kuisisioner kepada subjek dengan bantuan guru Bimbingan dan Konseling dan juga guru kelas secara online melalui google formulir. Setelah kuisisioner terdistribusi sampai dengan jumlah sampel yang ditentukan, kemudian peneliti membuat tabulasi data ke *software* excel untuk siap diolah dengan SPSS versi 27.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti. Definisi ini menekankan bahwa populasi adalah kumpulan data yang menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian.

- a. Menurut Sugiyono (2018), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018).
- b. Menurut Arikunto (2010), populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, benda, gejala, atau peristiwa yang menjadi pusat perhatian peneliti (Arikunto, 2010).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dalam penelitian. Sampel digunakan karena keterbatasan waktu, biaya, atau tenaga untuk meneliti seluruh populasi.

- a. Menurut Sugiyono (2018), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel harus representatif untuk dapat menggambarkan populasi (Sugiyono, 2018).
- b. Menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010).

Berikut adalah pengertian *purposive sampling* menurut para ahli dalam jurnal:

1. Neuman (2007):

Purposive sampling adalah teknik non-probabilitas di mana peneliti menggunakan penilaiannya untuk memilih responden berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan untuk penelitian. Metode ini biasanya digunakan untuk (Neuman, 2007):

- a. Memilih individu dengan pengetahuan yang mendalam tentang topik yang diteliti.
- b. Menjangkau populasi yang sulit diakses atau bersifat khusus.
- c. Melakukan investigasi mendalam terhadap tipe responden tertentu.

2. Patton (1990):

Purposive sampling adalah metode seleksi sampel yang didasarkan pada karakteristik tertentu yang dimiliki oleh subjek penelitian. Ada beberapa varian, seperti (Patton, 1990):

- a. ***Typical Case Sampling***: Memilih kasus yang mewakili populasi rata-rata.
- b. ***Critical Case Sampling***: Memilih kasus yang memungkinkan generalisasi logis ke kasus lainnya.
- c. ***Maximum Variation Sampling***: Mengidentifikasi variasi yang luas untuk menemukan pola umum.

3. Bryman (2012):

Dalam *purposive sampling*, peneliti secara sengaja memilih individu yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Metode ini memungkinkan penggalian informasi mendalam dari individu yang sesuai dengan kriteria penelitian, yang tidak bisa dicapai dengan metode probabilitas (Bryman, 2012).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMKN 8 Malang. Sampel sebanyak 100 siswa ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria bahwa responden telah mengikuti

Praktik Kerja Lapangan (PKL) minimal satu semester. Penentuan jumlah ini merujuk pada pendapat Roscoe (1975), bahwa ukuran sampel antara 30–500 sudah dianggap memadai dalam penelitian sosial, serta memperhatikan efisiensi waktu dan sumber daya dalam pengumpulan data di lapangan. Penetapan kriteria ini didasarkan pada pertimbangan siswa yang telah menjalani PKL dalam jangka waktu tersebut umumnya telah terpapar langsung pada berbagai tuntutan tugas, dinamika sosial, dan situasi kerja yang kompleks, sehingga relevan untuk mengukur tingkat resiliensi secara lebih akurat.

Menetapkan kriteria tersebut, peneliti menemukan seringkali siswa SMK ditempatkan di lokasi PKL yang memiliki budaya kerja yang keras atau tidak terlalu ramah terhadap pemula. Di beberapa tempat PKL, ada ekspektasi tinggi terhadap kemampuan siswa untuk langsung menguasai pekerjaan yang diberikan. Hal tersebut bisa membuat siswa terbebani, terutama jika mereka belum benar-benar siap atau belum memiliki pengalaman yang cukup di lingkungan pekerjaan. Adanya perbedaan ekspektasi dan kenyataan pada siswa pelaksana PKL bahwa akan memberi pengalaman yang langsung relevan dengan apa yang mereka pelajari di sekolah. Namun, pada kenyataannya, tugas yang diberikan bisa jauh berbeda.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk atribut atau sifat dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai macam yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan sebuah keterangan mengenai sesuatu tersebut, kemudian menarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini ada dua variabel yang digunakan yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Independen:

Perceived Social Support, yaitu persepsi siswa terhadap dukungan emosional, instrumental, dan informasi yang diterima dari keluarga, teman, dan guru.

2. Variabel Dependen:

Resiliensi, yaitu kemampuan siswa untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi tantangan atau tekanan.

F. Definisi Operasional dan Indikator Variabel

Definisi Operasional Variabel adalah seperangkat lengkap petunjuk tentang apa yang harus diamati dalam mengukur atau menguji suatu variabel dalam pengujian kesempurnaan. Operasional variabel mampu menetapkan aturan dan prosedur bagi penulis dalam menjalankan penelitian agar pengumpulan data dan analisis lebih terarah, fokus, efisien, serta konsisten (Megasari & Latif, 2022). Berikut definisi operasional variabel pada penelitian ini:

a. Resiliensi

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk bertahan, pulih, dan beradaptasi setelah menghadapi tantangan atau tekanan, baik dari

aspek akademik maupun sosial. Resiliensi mencakup kemampuan mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan situasi baru, dan menunjukkan daya tahan yang kuat (Snyder & Lopez, 2002).

Indikator Resiliensi:

1. Regulasi Emosi: Kemampuan siswa mengontrol dan menenangkan diri saat menghadapi tekanan akademik atau sosial.
2. Kemampuan Adaptasi: Kesiapan siswa untuk beradaptasi dalam situasi baru, seperti saat praktek kerja lapangan atau menghadapi tuntutan akademik yang berat.
3. Daya Tahan Psikologis: Keteguhan siswa untuk terus berusaha dan tidak menyerah meskipun menghadapi kegagalan atau tantangan.

b. *Perceived Social Support*

Perceived Social Support didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai kualitas dan ketersediaan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan, termasuk keluarga, teman, dan guru. Dukungan ini mencakup tiga dimensi utama (Sarafino dan Smith 2014) :

1. Dukungan Emosional: Melibatkan perasaan perhatian, kasih sayang, dan empati yang diberikan oleh orang-orang di sekitar siswa, seperti keluarga, teman, atau guru.
2. Dukungan Instrumental: Berupa bantuan konkret atau material yang membantu siswa menyelesaikan tugas-tugas akademik atau menghadapi tantangan lainnya, seperti bantuan dalam belajar atau penyediaan fasilitas pendidikan.

3. Dukungan Informasi: Melibatkan pemberian nasihat, arahan, atau informasi yang relevan untuk membantu siswa mengambil keputusan atau mengatasi masalah.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Indikator Sumber	Skala Pengukuran
Resiliensi	Kemampuan siswa untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi setelah menghadapi tantangan atau tekanan akademik dan sosial.	- Regulasi emosi: kemampuan mengelola perasaan negatif. - Adaptasi: kesiapan menghadapi perubahan. - Daya tahan: tidak mudah menyerah meski menghadapi kesulitan.	Snyder & Lopez (2002)	Skala Likert
Perceived Social Support	Persepsi siswa tentang ketersediaan dukungan dari keluarga, teman, dan guru yang membantu mereka mengatasi tekanan hidup.	- Dukungan emosional: perhatian dan empati dari orang terdekat. - Dukungan instrumental: bantuan praktis. - Dukungan informasi: nasihat atau arahan yang relevan.	Sarafino dan Smith (2014)	Skala Likert

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ilmiah. Instrumen penelitian sangat

penting karena dapat membantu peneliti mengetahui sumber daya data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan validitas data (Sukendra & Atmaja, 2020).

Berikut adalah proses penyusunan instrumen:

1. Melakukan studi literatur untuk menyusun pernyataan sesuai indikator variabel.
2. Mengkonsultasikan kuesioner kepada dosen pembimbing atau ahli untuk memastikan kesesuaian dengan konteks penelitian.
3. Melakukan uji coba kuesioner pada sampel kecil untuk mengidentifikasi butir yang kurang valid atau ambigu.
4. Skala yang digunakan adalah skala likert:

Tabel 3.2 Skala Likert

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dengan instrumen ini, diharapkan data yang diperoleh akurat untuk mengukur *Perceived Social Support* dan resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang.

a. Instrumen Penelitian Untuk Resiliensi

Instrumen untuk mengukur resiliensi adalah kuesioner yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Ikhwaningrum (2022) untuk penyesuaian dengan konteks penelitian yang mengacu skala resiliensi oleh Snyder & Lopez (2002). Dimensi yang diukur: regulasi emosi, kemampuan adaptasi, dan daya tahan psikologis.

Tabel 3.3 Skala *Favorable* dan *Unfavorable* Resiliensi

Aspek	Indikator	No. item	Jumlah
-------	-----------	----------	--------

		F	U
<i>Emotional Regulation</i>	kemampuan individu mengelola emosi dalam situasi sulit dengan bantuan dukunga sosial	1,2,3	3
	Perasaan cemas, panik, dan sulit berkonsentrasi karena kurangnya dukungan		4,5,6 3
<i>Adaptability</i>	Kemampuan adaptasi sosial, kerja sama tim, dan harapan positif sebagai hasil dukungan sosial	7,8,9	3
	Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, belajar dari kesalahan, kecenderungan pesimis		10,11,12,13 4
<i>Psychological Resilience</i>	ketahanan terhadap kegagalan dan semangat berusaha berkat adanya dukungan	14,15,16,17	4
	Perasaan menyerah, kehilangan motivasi, dan pandangan negatif		18,19,20,21 4

b. Instrumen Penelitian untuk *Perceived Social Support*:

Instrumen untuk mengukur *Perceived Social Support* adalah kuesioner yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Aziza & Sunawan (2021) untuk penyesuaian dengan konteks penelitian yang mengacu dari dalam jurnal Sarafino & Smith (2014) yang melibatkan tiga dimensi (emosional, instrumental, dan informasi).

Tabel 3.4 Skala *Favorable* dan *Unfavorable* PSS

Aspek	Indikator	No. item		Jumlah
		F	U	
<i>Emotional Support</i>	Persepsi terhadap perhatian, kepedulian, rasa	1,2,3		3

	dihargai dari keluarga dan teman dekat		
	persepsi merasa diabaikan, tidak dipedulikan, tidak mendapatkan bantuan saat dibutuhkan, baik dari keluarga, teman, maupun guru	4,5,6,7	4
<i>Instrumental Support</i>	Bantuan nyata dari keluarga dan teman seperti mengerjakan tugas atau fasilitas belajar	8,9,10	3
	Merasa kurang mendapatkan bantuan nyata	11,12,13,14	4
<i>Informational Support</i>	Fokus pada dukungan saran, arahan, informasi yang dirasakan bermanfaat	15,16,17	3
	Minimnya informasi, arahan dan bimbingan	18,19,20,21	4

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum kuesioner digunakan, dilakukan uji validitas untuk memastikan setiap butir mengukur indikator yang relevan. Reliabilitas diukur dengan menggunakan uji Cronbach's Alpha. Nilai Cronbach's Alpha ≥ 0.70 dianggap menunjukkan reliabilitas yang baik (Budiatuti & Bandur, 2018).

a. Validitas

Validitas suatu penelitian berkaitan dengan sejauh mana seorang peneliti mengukur apa yang seharusnya diukur. Dasar pengambilan uji validitas dapat dilihat dari *pearson correlation*, apabila nilai $\text{sig} \leq 0,05$ maka pernyataan pada kuesioner dikatakan valid (Budiatuti & Bandur, 2018).

Indikator dalam setiap instrumen dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment*. Hasil r hitung akan dibandingkan

dengan r tabel dimana $df=n-2$ dengan taraf signifikan 5%. Semakin tinggi validitas instrumen menunjukkan semakin akurat alat pengukur itu mengukur suatu data (Y. Utami, 2023).

Validitas isi juga dianalisis menggunakan metode *Content Validity Ratio* (CVR), yakni pendekatan yang melibatkan para ahli materi (Subject Matter Expert/SME) untuk mengevaluasi sejauh mana setiap item mencerminkan konstruk yang dimaksud dalam penelitian. Item dinyatakan valid apabila memperoleh skor CVR positif, sedangkan jika bernilai negatif maka item tersebut tidak memenuhi syarat dan harus dieliminasi (Masykuri, 2022:30). Adapun rumus CVR dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \left(\frac{2ne}{N} \right) - 1$$

Keterangan:

Ne = jumlah panelis yang menilai item sebagai relevan

N = total panelis yang memberikan penilaian

No	Expert Judgement	Tanggal
1	Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog	8 Mei 2025
2	Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayatullah, S.Ag, S.Psi, M. Si, Psikolog	8-9 mei 2025
3	Muhammad Arif Furqon, M.Psi.	12 Mei 2025

b. Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana skor tes konsisten (*consistence*), dapat dipercaya (*dependable*) dan dapat diulang (*repeatable*) (Pramuaji & Loekmono, 2018). Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah sebuah kuesioner dalam penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau tidak (Meivira et al., 2022). Suatu kuesioner

dikatakan reliabel jika jawaban dari kuesioner tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Amanda et al., 2019).

Ukuran yang paling umum dikenal dalam pengukuran reliabilitas atau konsistensi internal adalah koefisien *Cronbach Alpha*. Dasar pengambilan uji Reliabilitas *Cronbach Alpha* dalam perangkat lunak SPSS apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6 maka kuesioner dikatakan Reliabel (Anggraini et al., 2022).

I. Prosedur Penelitian

Tahapan-tahapan pada penelitian ini meliputi:

1. Persiapan: Menyusun kuesioner, mendapatkan izin penelitian dari pihak sekolah, dan menentukan sampel.
2. Pengumpulan Data: Kuesioner dibagikan kepada siswa secara langsung dengan panduan untuk pengisian.
3. Pengolahan Data: Jawaban kuesioner dikumpulkan, diolah, dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik.

J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi variabel. Selanjutnya, uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengukur hubungan antara *Perceived Social Support* dan resiliensi. Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Tahapan analisis data dilakukan sebagai berikut:

1. Pemeriksaan dan Pengkodean Data:

Semua data dari kuesioner akan diperiksa untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak konsisten. Selanjutnya, setiap item dalam

kuesioner akan dikodekan ke dalam bentuk numerik sesuai dengan skala Likert yang digunakan.

2. Uji Asumsi Normalitas:

Sebelum melakukan uji korelasi Pearson, dilakukan uji normalitas terhadap data variabel *Perceived Social Support* dan Resiliensi menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk test*. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji Pearson; jika tidak, maka digunakan uji korelasi Spearman.

3. Uji Regresi

Data yang telah memenuhi syarat normalitas akan diuji menggunakan *Regresi Linier Sederhana* untuk mengetahui pengaruh antara *Perceived Social Support* dan Resiliensi siswa. Langkah-langkah dalam SPSS:

- a. Masukkan data ke dalam SPSS.
- b. Pilih menu *Analyze > Regression > Linear*.
- c. Masukkan variabel (PSS dan Resiliensi) ke dalam kotak *Variables*..
- d. Klik *OK*, dan hasil output berupa nilai *sig* ditabel ANOVA dan *R-Square* di tabel Model summary akan ditampilkan.

4. Interpretasi Hasil:

Nilai *R-Square* menunjukkan kekuatan dan arah adanya pengaruh ke variabel Y . Sedangkan nilai signifikansi (p) digunakan untuk menguji hipotesis. Jika $p < 0,05$ maka pengaruh antara variabel x ke y dinyatakan signifikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

a. Profil SMKN 8 Malang

SMK Negeri 8 Malang Berdiri pada tanggal 04 Mei 2005 di PPPPTK/VEDC Malang tepatnya disebelah gedung PPPPTK/VEDC Malang. Sekolah yang sudah memasuki usia dewasa ini, sudah banyak menorehkan prestasinya baik di kota Malang, Propinsi, Nasional maupun Internasional. Pada awal berdirinya sekolah ini tahun 2005 s/d 2012 dikepalai oleh Alm. Drs. H. Adi Priyono, M.Pd, melanjutkan kepemimpinan Bapak Adi Priyono dilanjutkan oleh Dra. Aksihari M.Pd selama satu tahun (2013) dan enam tahun (2014 – 2020) dilanjutkan oleh Drs. Hari Mulyono, M.T; Tahun (2020 s.d Agustus 2021) dilanjutkan oleh Drs. Cone Kustarto Arifin dan Bulan September 2021 s.d sekarang dipimpin oleh Drs. H. Moh. Guntur Sayekti, M.Pd. Beliau berusaha melanjutkan kepemimpinan pendahulunya untuk tetap konsisten dalam mewujudkan sekolah yang berorientasi pada kualitas bukan sekolah yang sekedar meluluskan, bahkan ditahun 2015/2016 SMKN 8 Malang dinobatkan sebagai sekolah berintegritas tingkat Nasional.

b. Visi dan Misi

Visi SMKN 8 Malang yaitu terwujudnya sekolah model bermutu unggul, bersertifikasi lembaga internasional, berkarakter berdasarkan, IMTAQ dan IPTEK, berkompeten dibidang keahlian serta berbudaya Lingkungan.

Misi SMKN 8 Malang sebagai berikut:

1. Menghasilkan tamatan yang memiliki ketaqwaan yang tinggi kepada Tuhan Yang Maha Esa dan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap keharmonisan lingkungannya.
2. Menghasilkan tamatan yang memiliki kompetensi tinggi, mampu bersaing di pasar tenaga kerja nasional dan internasional.
3. Menghasilkan tamatan yang mampu memenuhi tuntutan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai bekal untuk mengembangkan dirinya.
4. Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan di bidang teknologi bagi masyarakat.

B. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Frekuensi Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	75	75.0	75.0	75.0
	Perempuan	25	25.0	25.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Dari total responden, mayoritas adalah laki-laki, yakni sebanyak 75 orang (75%), sedangkan perempuan berjumlah 25 orang (25%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki.

Tabel 4.2 Frekuensi Usia

Usia				
		Frequency	Percent	Valid Percent Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	47	47.0	47.0 47.0
	17 Tahun	53	53.0	53.0 100.0
	Total	100	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menyajikan distribusi responden berdasarkan usia.

Dari total 100 responden, sebanyak 47 orang (47%) berusia 16 tahun, sedangkan 53 orang (53%) berusia 17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 17 tahun, yang mencerminkan karakteristik umum siswa kelas XI di SMKN 8 Malang.

b. Uji Validitas

Tabel 4.3 Uji Validitas Resiliensi

Item	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
RS1	0,467	0,197	Valid
RS2	0,490	0,197	Valid
RS3	0,579	0,197	Valid
RS4	0,587	0,197	Valid
RS5	0,463	0,197	Valid
RS6	0,485	0,197	Valid
RS7	0,534	0,197	Valid
RS8	0,420	0,197	Valid
RS9	0,542	0,197	Valid
RS10	0,429	0,197	Valid
RS11	0,439	0,197	Valid
RS12	0,449	0,197	Valid
RS13	0,543	0,197	Valid
RS14	0,452	0,197	Valid
RS15	0,542	0,197	Valid
RS16	0,535	0,197	Valid
RS17	0,488	0,197	Valid
RS18	0,534	0,197	Valid
RS19	0,457	0,197	Valid
RS20	0,549	0,197	Valid
RS21	0,389	0,197	Valid

Tabel 4.4 Validitas *Perceived Social Support*

Item	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
PSS22	0,351	0,197	Valid
PSS23	0,490	0,197	Valid
PSS24	0,477	0,197	Valid
PSS25	0,456	0,197	Valid
PSS26	0,355	0,197	Valid
PSS27	0,508	0,197	Valid
PSS28	0,528	0,197	Valid
PSS29	0,305	0,197	Valid
PSS30	0,461	0,197	Valid
PSS31	0,323	0,197	Valid
PSS32	0,521	0,197	Valid
PSS33	0,508	0,197	Valid
PSS34	0,539	0,197	Valid
PSS35	0,529	0,197	Valid
PSS36	0,480	0,197	Valid
PSS37	0,573	0,197	Valid
PSS38	0,307	0,197	Valid
PSS39	0,218	0,197	Valid
PSS40	0,278	0,197	Valid
PSS41	0,211	0,197	Valid
PSS42	0,275	0,197	Valid
PSS43	0,211	0,197	Valid

Pada penelitian ini nilai r-tabel didapatkan dari melihat tabel r dengan df (N-2). N adalah jumlah responden yang digunakan, maka df ($100 - 2 = 98$). Nilai r-tabel pada df (98) pada taraf signifikansi 0.05 yaitu sebesar 0,197. Berdasarkan tabel 4.3 dan tabel 4.4 terlihat bahwa item resiliensi dan *Perceived Social Support* didapatkan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel, artinya keseluruhan item resiliensi maupun item *Perceived Social Support* pada penelitian ini sudah valid.

c. Uji Reliabilitas

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi

Reliability Statistics		
Cronbach's		
Alpha	N of Items	
.846	21	

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas *Perceived Social Support*

Reliability Statistics		
Cronbach's		
Alpha	N of Items	
.771	22	

Dari tabel 4.5 dan 4.6 didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel resiliensi (0,846) dan variabel *Perceived Social Support* (0,777). Berdasarkan keputusan uji reliabilitas data dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,7. Maka dari nilai *Cronbach's Alpha* yang didapatkan pada masing-masing variabel sudah lebih besar dari 0,7, artinya data sudah dalam kategori reliabel.

d. Uji Normalitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perceived Social Support	.053	100	.200*	.990	100	.640
Resiliensi	.088	100	.052	.982	100	.174

*, This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan keputusan uji normalitas bahwa data dapat dikatakan lolos normalitas atau data sudah terdistribusi normal jika nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0,05. Dari data yang didapatkan pada tabel 4.7 diperoleh nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* pada masing-masing variabel. Variabel *Perceived Social Support* dan resiliensi sudah berharga lebih besar dari 0,05 pada nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* maupun

Shapiro-Wilk. Maka dapat diartikan bahwa data pada penelitian ini sudah lolos uji normalitas atau data sudah terdistribusi normal.

Karena data sudah valid, reliabel dan terdistribusi normal maka hasil pengujian hipotesis penelitian atau pengujian pengaruh antar variabel dapat disahkan.

e. Tingkatan Variabel *Perceived Social Support* dan Resiliensi pada Siswa

SMKN 8 Malang

Tabel 4.8 Kategori Berdasarkan Total Item

Total Item PSS	Kategori	Total Item RS	Kategori
84	Tinggi	83	Tinggi
83	Tinggi	74	Tinggi
77	Sedang	75	Tinggi
78	Sedang	73	Sedang
78	Sedang	75	Tinggi
82	Tinggi	79	Tinggi
79	Tinggi	74	Tinggi
63	Rendah	71	Sedang
68	Sedang	77	Tinggi
70	Sedang	77	Tinggi
63	Rendah	74	Tinggi
63	Rendah	72	Sedang
66	Sedang	74	Tinggi
67	Sedang	73	Sedang
65	Sedang	74	Tinggi
65	Sedang	72	Sedang
66	Sedang	76	Tinggi
78	Sedang	73	Sedang
81	Tinggi	76	Tinggi
79	Tinggi	74	Tinggi
78	Sedang	74	Tinggi
82	Tinggi	72	Sedang
82	Tinggi	76	Tinggi
63	Rendah	54	Rendah
61	Rendah	53	Rendah
70	Sedang	63	Sedang
55	Rendah	46	Rendah
65	Sedang	57	Sedang

63	Rendah	54	Rendah
72	Sedang	64	Sedang
54	Rendah	42	Rendah
53	Rendah	45	Rendah
70	Sedang	65	Sedang
61	Rendah	52	Rendah
86	Tinggi	82	Tinggi
64	Sedang	54	Rendah
58	Rendah	46	Rendah
67	Sedang	60	Sedang
58	Rendah	48	Rendah
88	Tinggi	84	Tinggi
70	Sedang	62	Sedang
65	Sedang	55	Rendah
70	Sedang	62	Sedang
66	Sedang	52	Rendah
68	Sedang	58	Sedang
68	Sedang	57	Sedang
67	Sedang	55	Rendah
67	Sedang	60	Sedang
61	Rendah	49	Rendah
67	Sedang	61	Sedang
65	Sedang	56	Sedang
85	Tinggi	81	Tinggi
66	Sedang	58	Sedang
76	Sedang	67	Sedang
70	Sedang	59	Sedang
75	Sedang	64	Sedang
68	Sedang	59	Sedang
75	Sedang	66	Sedang
65	Sedang	59	Sedang
77	Sedang	67	Sedang
69	Sedang	62	Sedang
74	Sedang	65	Sedang
71	Sedang	64	Sedang
77	Sedang	70	Sedang
67	Sedang	58	Sedang
74	Sedang	65	Sedang
70	Sedang	62	Sedang
74	Sedang	69	Sedang
67	Sedang	58	Sedang

72	Sedang	63	Sedang
73	Sedang	65	Sedang
71	Sedang	63	Sedang
73	Sedang	61	Sedang
70	Sedang	63	Sedang
76	Sedang	71	Sedang
78	Sedang	72	Sedang
81	Tinggi	75	Tinggi
77	Sedang	71	Sedang
80	Tinggi	74	Tinggi
81	Tinggi	76	Tinggi
83	Tinggi	77	Tinggi
71	Sedang	62	Sedang
75	Sedang	69	Sedang
73	Sedang	66	Sedang
76	Sedang	65	Sedang
72	Sedang	64	Sedang
74	Sedang	69	Sedang
74	Sedang	67	Sedang
71	Sedang	58	Sedang
82	Tinggi	75	Tinggi
70	Sedang	58	Sedang
70	Sedang	57	Sedang
73	Sedang	61	Sedang
74	Sedang	65	Sedang
77	Sedang	63	Sedang
77	Sedang	69	Sedang
73	Sedang	62	Sedang
71	Sedang	58	Sedang
71	Sedang	59	Sedang
83	Tinggi	80	Tinggi

Tabel 4.9 Tingkat Variabel *Perceived Social Support*

Mean Total Item	71,6	Kriteria Acuan Interval		Jumlah
SD Total Item	7,3	Rendah	< 64	13
M-1*SD	64	Sedang	$64 \leq X < 79$	70
M+1*SD	79	Tinggi	> 79	17

Tabel 4.10 Tingkat Variabel Resiliensi

Mean Total Item	65,3	Kriteria Acuan Interval		Jumlah
SD Total Item	9,2	Rendah	< 56	14
M-1*SD	56	Sedang	$56 \leq X < 74$	61
M+1*SD	74	Tinggi	> 74	25

Berdasarkan Tabel 4.9 dan 4.10, diketahui bahwa tingkat variabel *Perceived Social Support* memiliki nilai rata-rata sebesar 71,6 dengan standar deviasi 7,3. Sebanyak 70 siswa SMKN 8 Malang berada dalam kategori sedang ($64 \leq X < 79$), 13 siswa dalam kategori rendah (< 64), dan 17 siswa dalam kategori tinggi (> 79). Sementara itu, variabel resiliensi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 65,3 dengan standar deviasi 9,2, di mana 61 siswa tergolong dalam kategori sedang ($56 \leq X < 74$), 14 siswa dalam kategori rendah (< 56), dan 25 siswa dalam kategori tinggi (> 74). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang baik dalam hal persepsi terhadap *Perceived Social Support* maupun resiliensi.

f. Uji Regresi

Tabel 4.11 Regresi linear sederhana

Uji Regresi Linier Sederhana	Sig.	R-Square
	.000 ^b	.623

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji Regresi linear sederhana, diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,623 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dan positif antara *Perceived Social Support* dan *Resiliensi* pada siswa SMKN 8 Malang. Artinya, semakin tinggi persepsi siswa terhadap dukungan sosial yang mereka terima, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka miliki. Nilai *R-Square* 0,623 termasuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Resiliensi* sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan pedoman

interpretasi korelasi yang dijelaskan oleh Sugiyono (2018), bahwa semakin mendekati angka 1, maka hubungan antar variabel semakin kuat dan positif.

C. Pembahasan

a. Tingkat *Perceived Social Support* pada Siswa SMKN 8 Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMKN 8 Malang berada pada kategori sedang dalam hal *Perceived Social Support* (PSS), dengan rata-rata skor 71,6 dan standar deviasi 7,3. Dari total 100 responden, sebanyak 70 siswa tergolong dalam kategori sedang, 13 siswa kategori rendah, dan 17 siswa kategori tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa merasa mendapatkan dukungan sosial, tetapi belum sepenuhnya kuat atau konsisten.

Persepsi terhadap dukungan sosial ini sangat penting karena dapat memengaruhi bagaimana siswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Ibda, 2023). *Perceived Social Support* tidak hanya berkaitan dengan dukungan nyata yang diberikan, tetapi lebih pada bagaimana siswa merasakan keberadaan dan kualitas dari dukungan tersebut. Siswa yang berada pada kategori sedang mungkin merasakan dukungan, namun tidak sepenuhnya yakin akan keberlanjutan atau manfaat langsung dari dukungan tersebut. Penelitian oleh Julianti (2023) menemukan bahwa siswa yang merasakan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau guru lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik, dibandingkan dengan siswa yang meskipun menerima bantuan, tetapi tidak merasa didukung secara emosional. Sebaliknya, siswa yang memiliki persepsi rendah terhadap

dukungan sosial cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan motivasi belajar (Julianti et al., 2023).

Dimensi yang diteliti dalam *Perceived Social Support* mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasi. Dukungan emosional mencakup rasa empati, perhatian, dan cinta dari keluarga atau teman. Dukungan instrumental berupa bantuan langsung seperti membelikan perlengkapan sekolah atau membantu menyelesaikan tugas. Sementara itu, dukungan informasi berkaitan dengan pemberian nasihat, arahan, atau saran dalam menghadapi masalah. Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan saling memperkuat dalam membentuk persepsi dukungan sosial siswa (Agustina et al., 2024).

Kondisi lingkungan di SMKN 8 Malang turut memengaruhi persepsi ini. Seperti yang terungkap dalam wawancara dengan konselor sekolah, terdapat keterbatasan dalam pendekatan individu terhadap siswa karena jumlah siswa yang sangat besar dan sumber daya manusia yang terbatas. Guru dan orang tua tidak selalu hadir secara konsisten dalam memberi perhatian, sehingga meskipun dukungan tersedia, persepsinya bisa jadi tidak maksimal di kalangan siswa.

Selain itu, siswa SMK umumnya menghadapi tantangan tambahan dibandingkan siswa SMA, seperti persiapan masuk dunia kerja melalui program PKL. Menurut Dluha tantangan ini sering kali menyebabkan tekanan yang lebih besar, baik secara akademik maupun sosial (Syamsud Dluha et al., 2020). Beban ganda antara tugas akademik dan praktik membuat siswa membutuhkan dukungan sosial lebih intens. Namun, kenyataannya, sebagian siswa merasa

kurang diperhatikan, terutama setelah memasuki kelas XI ketika beban semakin meningkat.

Penting juga untuk memperhatikan faktor internal yang memengaruhi persepsi siswa. Siswa dengan harga diri rendah atau yang pernah mengalami pengalaman sosial negatif mungkin tidak mampu merasakan sinyal dukungan sosial secara utuh. Mereka cenderung menafsirkan perhatian sebagai kontrol atau tekanan, bukan sebagai bentuk dukungan yang membangun. Hal ini sesuai dengan temuan Santoso (2020) yang menyebutkan bahwa efektivitas dukungan sosial bergantung pada persepsi individu.

Faktor hubungan interpersonal juga sangat berpengaruh. Hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan teman sebaya atau guru akan memperkuat persepsi positif terhadap dukungan sosial. Sebaliknya, hubungan yang renggang atau penuh konflik bisa menurunkan persepsi ini, meskipun dukungan secara objektif tetap diberikan. Siswa yang merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial cenderung memiliki persepsi dukungan yang rendah.

Berdasarkan konteks siswadi SMKN 8 Malang, dukungan dari teman sebaya menjadi salah satu sumber utama PSS. Interaksi dengan rekan sebaya yang mengalami tantangan serupa selama masa PKL atau dalam tugas sekolah dapat menciptakan solidaritas emosional. Namun, ini juga bergantung pada keaktifan siswa dalam membentuk atau bergabung dalam kelompok sosial yang suportif. Sebagaimana menurut Taylor et al. (2021), interaksi positif dengan teman sekelas dapat membantu siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun emosional. Namun, tidak semua siswa merasakan dukungan ini dengan cara

yang sama. Ada yang merasa terbantu karena memiliki kelompok belajar yang saling mendukung, sementara ada juga yang merasa kesulitan menemukan lingkungan yang membuat mereka nyaman (Taylor et al., 2021). Dalam beberapa kasus, siswa bahkan merasa bahwa dukungan dari teman sebaya lebih bermakna dibandingkan dari guru atau keluarga, karena mereka berbagi pengalaman dan kesulitan yang sama (Muhammad et al., 2018).

Dukungan dari keluarga masih menjadi penopang utama bagi sebagian besar siswa. Siswa yang merasa diperhatikan oleh orang tua, ditanya tentang sekolah, atau diberi nasihat yang hangat cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap dukungan sosial. Namun, beberapa siswa justru merasa kehilangan perhatian setelah masuk kelas XI, ketika orang tua mulai menuntut kemandirian tanpa diiringi pendekatan emosional.

Temuan ini menjadi dasar penting untuk intervensi yang lebih spesifik dalam meningkatkan PSS siswa. Sekolah dapat mengembangkan program mentoring atau konseling kelompok, serta melibatkan orang tua dalam diskusi perkembangan akademik siswa secara lebih aktif. Dengan meningkatkan persepsi siswa terhadap keberadaan dan kualitas dukungan sosial, maka dampaknya terhadap aspek lain, seperti resiliensi, dapat ditingkatkan secara signifikan.

b. Tingkat Resiliensi pada Siswa SMKN 8 Malang

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat resiliensi siswa SMKN 8 Malang mayoritas berada dalam kategori sedang. Rata-rata skor resiliensi adalah 65,3 dengan standar deviasi 9,2. Dari 100 siswa yang menjadi responden, 61 siswa berada dalam kategori sedang, 14 siswa dalam kategori

rendah, dan 25 siswa dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi tantangan, namun belum sepenuhnya optimal.

Resiliensi merupakan kapasitas psikologis individu untuk bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan hidup (Snyder & Lopes, 2002). Dalam konteks siswa SMK, resiliensi mencerminkan sejauh mana mereka mampu menghadapi tekanan akademik, tuntutan praktik kerja lapangan (PKL), serta tekanan sosial dan emosional. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi biasanya mampu mengatur emosi, memiliki tujuan yang jelas, dan menunjukkan keuletan dalam menghadapi kesulitan.

Namun dalam praktiknya, tekanan yang dihadapi siswa SMK cenderung kompleks. Mereka tidak hanya menghadapi beban akademik, tetapi juga ekspektasi untuk segera bekerja setelah lulus. Di SMKN 8 Malang, pengalaman PKL menjadi tantangan tersendiri yang memerlukan penyesuaian mental, keterampilan sosial, dan kesiapan kerja. Siswa yang tidak memiliki strategi coping yang baik berisiko mengalami stres, kehilangan motivasi, atau bahkan *burnout*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, muncul keluhan dari siswa tentang menurunnya semangat belajar, khususnya saat naik ke kelas XI. Siswa merasa kehilangan perhatian dari orang tua, merasa terbebani dengan tugas praktik, dan cenderung menyendiri atau lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial. Ini merupakan indikasi nyata dari resiliensi yang belum berkembang secara optimal, meskipun tidak tergolong rendah secara ekstrem. Rendahnya resiliensi siswa SMK sering kali disebabkan oleh kurangnya

dukungan sosial yang mereka rasakan. Sebagaimana Wiranto et al (2022) siswa yang merasa kurang didukung cenderung mengalami stres berkepanjangan yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka (Wiranto et al., 2022)

Salah satu komponen penting dari resiliensi adalah regulasi emosi (Masten., 2014). Siswa yang mampu mengendalikan emosi cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik, mengelola kegagalan akademik, dan menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah (Sugiri & Kusumawardana, 2025). Penurunan resiliensi emosional terlihat dari kecenderungan siswa menjadi malas, apatis, dan menghindari tugas, sebagaimana diungkapkan dalam wawancara oleh siswa berinisial D.

Faktor lain yang memengaruhi resiliensi adalah kemampuan adaptasi. Kemampuan adaptasi merujuk pada keluwesan individu dalam menghadapi perubahan atau situasi baru. Siswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan baru, seperti transisi dari belajar di kelas ke praktik kerja lapangan. Penelitian oleh Syamsud Dluha et al. (2020) menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi ini sangat penting bagi siswa SMK. Dalam kasus siswa SMK, adaptasi sangat diperlukan saat mengikuti PKL dan memasuki lingkungan kerja yang berbeda dari dunia sekolah. Ketidakmampuan beradaptasi dapat menimbulkan rasa cemas, tidak percaya diri, dan perasaan terasing, yang pada akhirnya menurunkan semangat dan prestasi siswa. Sekolah perlu membekali siswa dengan pelatihan adaptif sejak dini.

Daya tahan psikologis juga menjadi indikator penting. Siswa yang memiliki daya tahan tinggi mampu tetap berjuang meski gagal atau menghadapi tekanan berat. Namun, sebagian siswa di SMKN 8 Malang justru menunjukkan

kecenderungan menyerah dan menurunkan performa ketika dihadapkan pada tantangan akademik maupun praktik. Ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis seperti konseling resilien sangat dibutuhkan.

Lingkungan sosial turut memengaruhi resiliensi. Siswa yang memiliki relasi sosial yang positif, baik dengan teman sebaya maupun guru, cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, siswa yang merasa tidak diterima atau tidak memiliki teman berbagi cerita bisa merasa kesepian dan lemah menghadapi tekanan (Siregar et al., 2022). Maka dari itu, dukungan sosial yang hangat dan terbuka penting dalam membentuk resiliensi siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa sekolah tidak cukup hanya menyediakan pembelajaran akademik, tetapi juga harus mengembangkan program penguatan mental dan sosial siswa. Misalnya, dengan mengadakan pelatihan manajemen stres, program motivasi, serta memperkuat sistem konseling. Intervensi semacam ini sangat penting bagi siswa SMK yang menghadapi tekanan ganda antara akademik dan vokasional.

Kesimpulannya, resiliensi siswa SMKN 8 Malang berada dalam tingkat sedang, yang berarti masih terdapat peluang besar untuk ditingkatkan. Sekolah, keluarga, dan masyarakat memiliki peran strategis dalam membentuk lingkungan yang mendukung pertumbuhan resiliensi siswa. Upaya ini akan sangat bermanfaat untuk mempersiapkan siswa menghadapi dunia kerja maupun kehidupan pasca sekolah.

c. Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap Resiliensi Siswa SMKN 8

Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Perceived Social Support* (PSS) dan resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang. Uji regresi linear sederhana menghasilkan nilai *R-Square* sebesar 0,623 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka miliki. Pengaruh ini tergolong tinggi dan positif, yang berarti bahwa PSS memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis siswa. Selain itu variabel resiliensi dapat dijelaskan oleh pengaruhnya dengan *perceived social support* sebesar 62,3%, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka memiliki tingkat resiliensi yang baik. Adapun sisa 37,8% diperkirakan berasal dari faktor lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui konsep yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014), bahwa *perceived social support* mengacu pada persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan emosional, informasi, maupun dukungan praktis dari lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, dukungan dari keluarga, teman, dan guru menjadi elemen penting yang dipersepsikan siswa sebagai sumber kekuatan emosional dan fungsional ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Selain itu, menurut Snyder & Lopez (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit dari kesulitan. Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan daya tahan dalam menghadapi masalah, tetapi juga

kemampuan untuk tumbuh dan belajar dari pengalaman tersebut. Dukungan sosial yang dirasakan membantu siswa dalam membangun ketenangan emosi, efikasi diri, dan keyakinan bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tekanan. Maka, PSS dapat menjadi salah satu faktor eksternal yang memperkuat resiliensi siswa.

Penjelasan lebih lanjut dapat dikaitkan dengan teori stres dan *coping* dari Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sumber coping eksternal dalam menghadapi stress (Lazarus & Folkman, 1984). Ketika seseorang merasa bahwa ia memiliki dukungan dari lingkungan sekitarnya, maka individu tersebut akan lebih siap secara psikologis untuk menghadapi situasi sulit. Dalam hal ini, siswa yang merasakan dukungan akan lebih mungkin menggunakan strategi *coping* yang adaptif seperti *problem solving* dan reinterpretasi positif, yang merupakan bagian dari resiliensi.

Menurut kerangka yang lebih luas, Bronfenbrenner dalam jurnal Ady Dharma (2023) melalui teori ekologi perkembangan menjelaskan bahwa lingkungan mikrosistem seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan psikologis individu. Persepsi siswa terhadap dukungan dari lingkungan ini tidak hanya membentuk kepercayaan diri mereka, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, menghadapi tantangan, dan tetap termotivasi dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini ditemukan bahwa:

“Pas udah kelas XI dan mulai PKL, orang tua jadi sibuk sendiri, jadi saya ngerasa kayak nggak ada yang ngurusin sekolah saya lagi. Tapi kalau ada

masalah PKL, guru pembimbing sama teman-teman selalu bantu dan kasih semangat, jadi saya tetap termotivasi.” (R, 8 Mei 2025)

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa beberapa siswa mengungkapkan perasaan kehilangan dukungan dari orang tua sejak duduk di kelas XI, yang berdampak pada penurunan motivasi belajar mereka. Sebaliknya, siswa yang merasakan adanya dukungan emosional dari guru maupun teman sebaya menunjukkan tingkat daya tahan belajar yang lebih baik meskipun beban akademik yang dihadapi serupa. Temuan ini memperlihatkan bahwa persepsi individu terhadap adanya dukungan sosial memegang peranan penting dalam membangun resiliensi, bukan sekadar keberadaan dukungan itu sendiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persepsi yang positif terhadap dukungan sosial akan berkontribusi pada peningkatan resiliensi siswa. Hasil ini mendukung konsep *Perceived Social Support* yang menekankan bahwa makna dukungan sebagaimana dipersepsikan individu memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan bertahan menghadapi tantangan, bukan hanya bergantung pada kuantitas atau intensitas dukungan yang diberikan.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi terdahulu, seperti dari Putra et al. (2020) yang menyatakan bahwa siswa SMK yang memiliki dukungan sosial cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan sosial. Demikian pula penelitian oleh Santoso (2020) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengatasi trauma dan stres, selama dukungan tersebut dirasakan sebagai sesuatu yang nyata dan bermanfaat.

Penting untuk dicatat bahwa efektivitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh subjektivitas persepsi siswa (Li et al., 2018). Artinya, tidak cukup hanya menyediakan bentuk dukungan secara struktural, seperti layanan konseling atau kehadiran wali kelas. Dukungan tersebut harus dirasakan secara emosional dan diterjemahkan secara positif oleh siswa agar berdampak terhadap resiliensi mereka. Oleh sebab itu, pelatihan empati bagi guru, program peningkatan komunikasi dengan orang tua, serta penguatan komunitas teman sebaya perlu dirancang untuk meningkatkan kualitas persepsi tersebut.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya membangun lingkungan sekolah yang mendukung secara emosional dan sosial. Guru dan konselor harus memperkuat komunikasi interpersonal yang positif dengan siswa, sementara sekolah perlu melibatkan keluarga dalam proses pendidikan secara lebih aktif. Upaya ini akan memperkuat persepsi siswa terhadap dukungan sosial dan berdampak langsung terhadap ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan pendidikan kejuruan.

Berdasarkan kerangka teori dan data empiris dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Perceived Social Support* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi siswa SMKN 8 Malang. Semakin kuat persepsi siswa terhadap dukungan sosial yang mereka terima, maka semakin besar pula kemampuan mereka dalam bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan yang dihadapi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Perceived Social Support* dan resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat *Perceived Social Support* pada siswa SMKN 8 Malang sebagian besar berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar mereka, terutama dari keluarga dan teman sebaya, namun dalam intensitas dan kualitas yang belum optimal.
2. Tingkat resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang juga sebagian besar berada dalam kategori sedang. Ini berarti siswa memiliki kemampuan cukup baik dalam menghadapi tekanan, tetapi belum menunjukkan daya tahan atau kemampuan adaptif yang tinggi, khususnya dalam menghadapi beban praktik kerja lapangan (PKL) dan tuntutan akademik.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dan kuat antara *Perceived Social Support* dengan resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang dan kontribusi hubungan sebesar 62,3%. Dapat disimpulkan bahawa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran guru dan konselor sebagai sumber dukungan sosial yang signifikan bagi siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui peningkatan frekuensi layanan konseling, pelatihan keterampilan sosial bagi guru, dan penyelenggaraan program bimbingan kelompok yang berfokus pada penguatan resiliensi dan persepsi dukungan sosial.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih aktif dalam memberikan perhatian dan dukungan emosional kepada anak, terutama ketika anak menghadapi beban akademik dan praktik kerja. Komunikasi terbuka dan kelekatan emosional yang kuat dapat membantu meningkatkan persepsi dukungan sosial anak dan berdampak langsung pada ketahanan psikologis mereka.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih terbuka dalam membangun hubungan sosial yang positif, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru. Mengembangkan kesadaran untuk meminta bantuan dan menjalin relasi suportif akan memperkuat daya tahan siswa dalam menghadapi tekanan dan kesulitan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya terbatas pada satu sekolah dengan desain kuantitatif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi

dengan pendekatan campuran (*mixed methods*) atau memperluas sampel pada beberapa sekolah untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *perceived social support* dan resiliensi pada siswa SMK.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady Dharma, D. S. (2023). Membaca Peran Teori Ekologi Bronfenbrenner dalam Menciptakan Lingkungan Inklusif di Sekolah. *SPECIAL Special and Inclusive Education Journal*, 3(2), 115–123. <https://doi.org/10.36456/special.vol3.no2.a6642>
- Agustina, A. N., Hafniati, & Ramadhan, N. (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*, 156–165.
- Agustina, L. A., & Masyithoh, S. (2024). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar : Tinjauan Literatur. *JIP (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 2(6), 903–913.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziza, Z. N., & Sunawan. (2021). Dukungan Sosial , Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 10(1), 73–82.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.
- Budiatuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. Mitra Wacana Media.
- Caton, M. T. (2021). The Impact of Spirituality, Social Support, and Self-Esteem on The Resilience of Haitian Nurses: Implications for Nursing Education. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(2), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.08.006>
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on

- Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740. <https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- Gunawan, F., Santosa, H., & Kusumastuti, R. (2023). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mendukung Suasana Belajar yang Efektif di SMP Negeri 4 Sewon. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*, 390–396.
- Hamaideh, S., Abu Khait, A., Al Modallal, H., Malak, M., Masa'deh, R., Hamdan-Mansour, A., & AL Bashtawy, M. (2024). Relationships and Predictors of Resilience, Social Support, and Perceived Stress among Undergraduate Nursing Students. *The Open Nursing Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.2174/0118744346238230240103055340>
- Haugan, G., & Eriksson, M. (2021). Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research. *Social Support*, 11, 85–109. <https://doi.org/10.1891/0739-6686.6.1.85>
- Hertjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Julianti, D., Lathifah, Z. K., & Mawardini, A. (2023). Dukungan Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Siswa Slow Learner (Studi Kasus Di Kelas Iv). *Al-Kaff: Jurnal Sosial Humaniora*, 1(2), 48–70.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQUUp8C>
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How Social Support Influences University Students' Academic Achievement and Emotional Exhaustion: The Mediating Role of Self-Esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Linggi, G. A., Hindiarto, F., & Roswita, Y. (2021). Efikasi Diri Akademik,

- Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–231.
- Litwic-Kaminska, K., Błachnio, A., Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Stojković, M., Hinić, D., Krsmanović, I., Ragni, B., Sulla, F., & Limone, P. (2023). Resilience, Positivity and Social Support as Perceived Stress Predictors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph20196892>
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p06>
- Martinot, D., Sicard, A., Gul, B., Yakimova, S., Taillandier-Schmitt, A., & Maintenant, C. (2022). Peers and Teachers as The Best Source of Social Support for School Engagement for Both Advantaged and Priority Education Area Students. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958286>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Megasari, C., & Latif, B. S. (2022). Pengaruh Design Interior Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Minat Pengunjung Hotel Sotis Kemang. *Open Journal Systems*, 17(05), 795–802.
- Meivira, A., Amelia, N. M., & Puspitasari, C. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penggunaan dan Penyimpanan Antibiotika di Kecamatan Ampenan. *Archives Pharmacia*, 4(1), 10–18.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Remaja di SMA Banda Aceh. *SULOJH Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 3(1), 1–8.
- Nabila, L. S., Malihah, E., & Supriyono. (2024). Teman Sebaya dan Resiliensi Korban Perundungan Siswa SMA di Bandung. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1), 37–46.
- Neuman, W. . (2007). *Basic of Social Research: Qualitative and Quantitative*

Approach. Boston: Pearson Education, Inc.

- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research (2nd ed.)*. London: Sage Publications.
- Poerwanto, A., & Prihastiwi, W. J. (2017). Analisis Prediktor Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Surabaya. *Psikosains*, 12(1), 45–57.
- Pramuaji, K., & Loekmono, A. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian : Questionnaire Empathy. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 74–78. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/index>
- Putra, P., Arief, N., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 12–19.
- Ramadanti, R., & Herdi. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/insight.102.07>
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2021). Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes. In *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental Research Statistics for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Safitri, M. G., & Citra, A. F. (2019). Perceived Social Support Dan Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Menyusui Asi Eksklusif. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 108–119. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2436>
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=ypODBgAAQBAJ>
- Siahaan, M. (2023). Peran Dukungan Guru terhadap Ketahanan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 12(2), 45–54.
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi pada Siswa SMA

- Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284–292.
<https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Snyder, C. R., & Lopes, S. J. (2002). Handbook of Positive Psychology. In *Oxford University Press*.
- Sugiri, A., & Kusumawardana, M. Y. (2025). Educational Psychology in Developing Students Emotional Intelligence. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 845–852.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). Instrumen Penelitian. In *Crafty Oligarchs, Savvy Voters*. Mahameru Press.
- Syamsud Dluha, M., Retno Suminar, D., & Hendriyani, W. (2020). Pengaruh Adversity Quotient Dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karir Siswa Di Smk “X” Gresik. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologii*, 18(1), 49–57.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., & Jarcho, J. (2021). Social Support and Resilience: A Cross-Cultural Perspective. *Annual Review of Psychology*, 72, 409–434.
- Umar, S., & Hermida. (2018). Penerapan Kecerdasan Emosional Dalam Mengatasi Stres Siswa Di Sekolah. *Foramadiahi: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Keislaman*, 10(2), 139–148. <https://doi.org/10.46339/foramadiahi.v10i2.119>
- Utami, R., & Rahmawati, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 5(3), 87–94.
- Utami, Y. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(2), 21–24.
<https://doi.org/10.55338/saintek.v4i2.730>
- Wahidin. (2019). Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Pancar*, 3(1), 232–245.
- Wang, L., Yu, J., Diao, X., Zhang, Y., Miao, Y., & He, W. (2024). The Chain Mediating Effects of Resilience and Perceived Social Support in The Relationship Between Perceived Stress and Depression in Patients With COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 15(August), 1–10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400267>

Wiranto, H., Suroso, & Rista, K. (2022). Academic Resilience Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Menguji Peranan Problem Focused Coping. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 139–149.

Zariayufa, K., Cahyadi, S., & Witriani, W. (2022). Peran Dukungan Orang Tua, Guru & Teman Sebaya terhadap Keterlibatan Siswa SMK dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 973–980.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3018>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian

Blueprint Resiliensi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap tenang dalam situasi menegangkan karena saya merasa memiliki dukungan dari orang-orang di sekitar saya.				
2	Saya dapat mengontrol emosi saat tertekan karena saya menangkap dukungan yang diberikan oleh keluarga dan teman.				
3	Saya mampu menjaga fokus karena saya merasakan keberadaan dukungan dari lingkungan saya.				
4	Saya sering merasa cemas dalam situasi sulit karena saya merasa tidak memiliki dukungan yang cukup.				
5	Saya mudah panik saat menghadapi masalah akademik karena saya merasa sendirian.				
6	Saya merasa sulit berkonsentrasi karena saya tidak merasakan dukungan dari lingkungan saya.				
7	Saya mudah menyesuaikan diri dengan perubahan karena saya merasa didukung oleh orang-orang di sekitar saya.				
8	Saya dapat bekerja sama dengan baik dalam kelompok ketika saya merasa diterima oleh anggota tim saya.				
9	Saya tetap optimis menghadapi tantangan baru karena saya menyadari adanya bantuan dan dukungan di sekitar saya.				
10	Saya sering merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan karena tidak ada yang mendukung saya.				
11	Saya sulit belajar dari kesalahan karena saya merasa tidak ada dorongan positif dari guru dan teman.				
12	Saya sering kesulitan mengerjakan tugas kegas kelompok karena merasa tidak diterima oleh anggota tim.				
13	Saya cenderung pesimis menghadapi tantangan baru karena saya merasa tidak memiliki bantuan yang cukup.				
14	Saya melihat kegagalan sebagai peluang belajar karena saya menangkap dukungan yang membantu saya bangkit kembali.				
15	Saya terus berusaha mencapai tujuan karena saya percaya ada orang-orang yang mendukung saya.				

16	Saya yakin setiap masalah bisa diselesaikan karena saya merasa tidak sendirian dalam menghadapinya.				
17	Saya tetap semangat meskipun mengalami hambatan karena saya menangkap dorongan positif dari lingkungan saya.				
18	Saya sering menyerah ketika menghadapi kesulitan karena saya merasa tidak ada yang membantu saya.				
19	Saya merasa kegagalan adalah akhir dari segalanya karena saya tidak mendapatkan dukungan untuk bangkit kembali.				
20	Saya merasa setiap masalah sulit untuk diselesaikan karena saya merasa sendirian dalam menghadapinya.				
21	Saya kehilangan semangat ketika menghadapi hambatan karena saya merasa tidak ada dorongan positif dari lingkungan saya.				

Blueprint Persepsi Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa dihargai oleh keluarga saya dan percaya bahwa mereka selalu ada untuk saya.				
2	Ketika saya berbagi cerita, saya merasa teman-teman saya benar-benar mendengarkan dan peduli.				
3	Saya menangkap perhatian dan dukungan dari teman-teman saya ketika saya merasa sedih.				
4	Saya sering merasa diabaikan oleh keluarga saya ketika saya menghadapi kesulitan.				
5	Saya merasa teman-teman saya tidak benar-benar peduli dengan cerita atau masalah saya.				
6	Guru di sekolah jarang menunjukkan perhatian terhadap keadaan emosional saya.				
7	Saya sering merasa sendirian karena tidak ada orang yang mendukung saya.				
8	Saya kesulitan mendapatkan dukungan dari teman-teman saya ketika sedang mengalami masa sulit.				
9	Saya merasa bantuan keluarga dalam menyelesaikan tugas sekolah benar-benar membantu saya.				
10	Saya merasa terbantu ketika teman membantu saya menghadapi kesulitan teknis dalam belajar.				
11	Saya memahami bahwa fasilitas belajar yang disediakan orang tua adalah bentuk dukungan mereka terhadap pendidikan saya.				
12	Saya jarang mendapatkan bantuan dari keluarga dalam menyelesaikan tugas sekolah.				
13	Saya merasa kesulitan dalam proyek kelompok karena teman-teman saya tidak banyak membantu.				

14	Guru saya jarang memberikan kesempatan tambahan bagi saya untuk memahami pelajaran.				
15	Saya merasa fasilitas belajar yang disediakan oleh orang tua saya tidak cukup membantu pendidikan saya.				
16	Saya menangkap saran dari teman sebagai dukungan yang membantu saya saat menghadapi kesulitan.				
17	Saya menyadari bahwa arahan dari keluarga membantu saya dalam mengambil keputusan yang lebih baik.				
18	Saya merasa termotivasi ketika menerima informasi dari teman-teman saya mengenai peluang belajar.				
19	Saya merasa guru jarang memberikan informasi yang jelas tentang cara menyelesaikan tugas.				
20	Saya sering merasa saran dari teman tidak begitu membantu ketika saya menghadapi masalah.				
21	Saya jarang mendapatkan bimbingan yang berguna dari guru mengenai masa depan saya.				
22	Saya tidak mendapatkan banyak informasi yang bermanfaat dari teman-teman saya mengenai peluang belajar.				

Lampiran 2 Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 745/FPsi.1/PP.009/5/2025

05 Mei 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala SMKN 8 Malang
Jl. Teluk Pacitan, Arjosari, Kec. Blimbing, Kota Malang,
Jawa Timur 65126
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AULIA RAHMA SALSABILA/200401110227
Tempat Penelitian : SMKN 8 Malang
Judul Skripsi : Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap Resiliensi pada siswa SMKN 8 Malang
Dosen Pembimbing : 1. Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
2. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.

Tanggal Penelitian : 07-05-2025 s.d 15-05-2025
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Dekan;
2. Wakil Dekan 2 dan 3;
3. Ketua Prodi;
4. Kabag Tata Usaha.

Lampiran 3 Olah Data SPSS

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	75	75.0	75.0	75.0
	Perempuan	25	25.0	25.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	47	47.0	47.0	47.0
	17 Tahun	53	53.0	53.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.771	22

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.846	21

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

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.789 ^a	.623	.619	5.67925

b. Dependent Variable: Resiliensi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5223.870	1	5223.870	161.961	.000 ^b
Residual	3160.880	98	32.254		
Total	8384.750	99			

b. Predictors: (Constant), Perceived_Social_Support