

Hubungan *Self-Doubt* dengan Resiliensi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA Negeri

Muhammad Maulana^{1*}, Muhammad Andri Setiawan¹, Muhammad Arsyad¹

[1] Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

Abstract

Adolescence is a developmental period marked by academic demands, social expectations, and emotional changes that may increase vulnerability to self-doubt. Self-doubt reflects uncertainty about one's abilities and may weaken students' capacity to cope with challenges. Resilience, on the other hand, enables adolescents to adapt positively, recover from difficulties, and maintain psychological functioning under pressure. This study aimed to examine the relationship between self-doubt and resilience among public high school students. A quantitative correlational design was employed involving 111 students from grades 10 and 11 selected through stratified random sampling. Data were collected using a self-doubt scale based on Oleson and Steckler's concept and a resilience scale based on Reivich and Shatté's framework, both using a five-point Likert format. Data analysis was conducted using Pearson's product-moment correlation after the assumptions of normality and linearity were fulfilled. The results revealed a strong and significant negative relationship between self-doubt and resilience ($r = -0.714$, $p < 0.001$). This finding indicates that students with higher levels of self-doubt tend to demonstrate lower levels of resilience. Descriptive results also showed that most students were in the low to moderate category of self-doubt, while their resilience tended to be in the moderate category. These findings suggest that self-doubt is an important psychological factor associated with adolescents' resilience. The study provides practical implications for school guidance and counseling services, particularly in designing preventive and developmental programs that help students reduce self-doubt, strengthen self-confidence, enhance adaptive coping, and build resilience through support from teachers, counselors, peers, and families.

Keywords: Self-Doubt; Resilience; Adolescents; High School Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-05-13 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.16519>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 713 - 724

(*) Corresponding Author: Muhammad Maulana, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia, Email: maulanaa0604@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Pada masa SMA, remaja berada pada periode transisi yang ditandai perubahan fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang kompleks, termasuk kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan tuntutan pencapaian prestasi akademik (Susanto, 2025). Dalam konteks sekolah, tekanan akademik dan ekspektasi sosial yang meningkat sering berkaitan dengan stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental serta perkembangan remaja (Haritay et al., 2025). Selain itu, masa remaja juga dipandang lebih rentan terhadap masalah psikologis internal (*internalizing*), seperti kecemasan dan depresi (Raposo & Francisco, 2022). Situasi ini menunjukkan bahwa siswa SMA tidak hanya dituntut untuk berprestasi, tetapi juga sedang belajar mengelola perubahan diri dan tuntutan sosial secara bersamaan.

Pada saat yang sama, siswa SMA dituntut untuk memiliki kemampuan bertahan dan bangkit ketika menghadapi tekanan. Kemampuan tersebut disebut sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk tetap mampu beradaptasi secara positif ketika menghadapi stres atau pengalaman yang menantang (Pratiwi & Yuliandri, 2022). Finishtya & Sriniyati (2022); Nurfirdaus & Sutisna (2021) dalam Rismawati & Nugraha (2024) menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk dari sinergi faktor internal seperti kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, serta faktor-faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan tenaga pendidik, memiliki peran signifikan dalam menyediakan dorongan secara emosional maupun praktis yang dibutuhkan individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Siswa yang tangguh biasanya lebih siap dalam menghadapi tekanan, tetap termotivasi untuk belajar, dan beradaptasi secara positif terhadap berbagai tantangan perkembangan (Septianmar et al., 2022). Sebaliknya, rendahnya resiliensi sering dikaitkan dengan risiko masalah emosional, penarikan sosial, serta penurunan prestasi akademik. Dengan demikian, resiliensi merupakan kemampuan yang penting bagi siswa SMA agar mampu menghadapi berbagai tekanan yang mereka alami.

Salah satu kondisi psikologis internal yang berpotensi melemahkan resiliensi siswa adalah *self-doubt*. *Self-doubt* merupakan kondisi ketidakpastian terhadap kemampuan dan kepercayaan diri (*lack of faith in oneself*) sehingga ragu menghadapi tuntutan atau tantangan (Aller & Almrwani, 2024). *Self-doubt* juga tampak melalui perasaan tidak aman, keraguan diri sendiri, serta kesulitan menghargai pencapaian diri (Khoirul Burhani et al., 2021). Dalam konteks remaja, kondisi ini tidak hanya menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri, tetapi juga dapat memengaruhi cara siswa menilai masalah dan merespons tekanan. Siswa yang memiliki *self-doubt* tinggi, cenderung lebih mudah merasa tidak mampu, takut gagal, dan ragu dalam mengambil keputusan, sehingga dapat menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan. Oleh karena itu, *self-doubt* yang tinggi dapat menjadi faktor yang melemahkan resiliensi, karena remaja dengan keyakinan diri yang rendah akan lebih sulit memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi secara konstruktif.

Jika terjadi secara terus-menerus, *self-doubt* dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan keterlibatan belajar siswa. Pola pikir negatif tentang diri terbukti berhubungan signifikan dengan penurunan kesejahteraan psikologis dan produktivitas belajar; semakin tinggi pola pikir negatif yang berulang, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis dan keterlibatan dalam tugas

akademik (Agus Budiman et al., 2026). Dalam konteks ini, *self-doubt* dapat melemahkan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya, sehingga siswa menjadi lebih mudah cemas, ragu dalam mengambil keputusan, dan kurang aktif dalam menghadapi tuntutan belajar. Sejalan dengan itu, efikasi diri yang secara konseptual berlawanan dengan *self-doubt* diketahui berkaitan erat dengan keterlibatan belajar siswa SMA, siswa yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuannya cenderung kurang antusias, kurang aktif bertanya, dan lebih mudah menarik diri dari aktivitas pembelajaran (Agustina & Rusmawati, 2022). Penelitian Setiawan et al. (2025) pada mahasiswa menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkaitan secara signifikan dengan kestabilan emosi. Temuan ini memberi gambaran bahwa keraguan diri yang lebih tinggi dapat mempersulit proses bertahan dan bangkit ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Berdasarkan uraian di atas, *self-doubt* sebagai bentuk keraguan terhadap kemampuan diri berpotensi menghambat resiliensi siswa. Hungsie & Sahrani (2024) menemukannya bahwa *impostor syndrome* atau keraguan terhadap kemampuan diri memiliki hubungan negatif dengan resiliensi akademik pada remaja. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa semakin tinggi *self-doubt* yang dialami siswa, maka semakin rendah kemampuan mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan akademik. Namun, dampak keraguan diri tersebut dapat diminimalkan apabila siswa mampu membangun pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai kesulitan. Cara berpikir yang lebih adaptif pun dapat membantu siswa memaknai kegagalan sebagai proses belajar sehingga daya lenting tetap terjaga (Sala et al., 2024; Taylor & Armes, 2024). Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan variabel yang berdekatan dengan *self-doubt* dan resiliensi secara terpisah, belum banyak studi yang secara spesifik mengeksplorasi kedua variabel ini dalam konteks tekanan akademik dan sosial pada siswa Sekolah Menengah Atas, sehingga penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dan memberikan kontribusi empiris yang lebih kontekstual.

Konteks pendidikan menengah saat ini juga menunjukkan bahwa tekanan yang dialami siswa menjadi semakin kompleks karena paparan media digital yang mendorong perbandingan sosial. Hasil studi pendahuluan di salah satu SMA di Kec. Karang Intan, Kab. Banjar menunjukkan fenomena *self-doubt* cukup sering dijumpai di kalangan siswa. Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan sejumlah siswa dan guru BK, indikasi *self-doubt* tampak terutama terkait paparan konten media sosial yang menampilkan standari kehidupan ideal yang sulit dicapai sehingga memunculkan penilaian diri yang negatif. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan tantangan dalam mempertahankan daya lenting siswa.

Sebagian studi terdahulu lebih menekankan variabel yang berdekatan, seperti kepercayaan diri, kecemasan, atau *self-esteem*, tanpa membahas *self-doubt* secara spesifik, melainkan sebagai bagian dari fenomena psikologis lain seperti *impostor syndrome*, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis (Sulthon & Sovitriana, 2025; Urrohmi & Safaria, 2025). Berbeda dengan penelitian tentang *self-esteem* yang berfokus pada penilaian umum terhadap nilai diri, dan penelitian *impostor syndrome* yang menekankan rasa tidak layak meskipun telah berprestasi, penelitian ini secara spesifik mengkaji *self-doubt* sebagai konstruk tersendiri yang merujuk pada keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Studi-studi tersebut juga umumnya dilakukan pada populasi mahasiswa atau remaja perkotaan, sehingga temuan yang ada belum tentu dapat

digeneralisasikan pada siswa SMA di wilayah semi-urban seperti Kab. Banjar yang memiliki karakteristik sosial-budaya dan akses layanan psikologis yang berbeda. Selain itu, kajian yang secara khusus menguji keterkaitan antara *self-doubt* dan resiliensi pada siswa SMA masih relatif terbatas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memfokuskan analisis pada hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi pada siswa SMA dengan rumusan masalah: apakah terdapat hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi pada siswa SMA? Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji keterkaitan antara *self-doubt* dan resiliensi pada siswa di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA).

METODE

Desain Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional guna menganalisis hubungan antara *self-doubt* (X) dan resiliensi (Y) pada siswa SMA. *Self-doubt* dipahami sebagai kecenderungan keraguan terhadap kemampuan diri yang berkaitan dengan pola kognitif negatif, sedangkan resiliensi merupakan kapasitas adaptasi positif ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Pendekatan kuantitatif dipilih karena menekankan pada objektivitas dan pengukuran yang terstandar dan memperoleh data yang dapat diuji secara statistik dan digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas (Pandiangan & Albina, 2025). Desain ini dipilih karena, meskipun tidak dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat, desain ini dapat secara objektif menentukan arah dan intensitas hubungan antar variabel. Untuk meminimalkan bias, pengisian angket dilakukan secara langsung dengan kehadiran peneliti yang memberikan instruksi standar kepada seluruh responden, meliputi cara pengisian identitas dan petunjuk penggunaan pilihan jawaban, sehingga seluruh responden memiliki pemahaman yang sama sebelum mengisi angket.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Karang Intan kelas X sebanyak 126 siswa, dan kelas XI sebanyak 91 siswa. Pemilihan kelas X dan XI didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang tersebut masih berada dalam fase adaptasi dan pengembangan identitas diri, serta belum terfokus pada persiapan ujian akhir seperti kelas XII. Dari total 217 siswa, sebanyak 64 siswa kelas X-1 dan X-2 digunakan sebagai responden uji instrumen, sehingga populasi efektif penelitian berjumlah 153 siswa. Berdasarkan margin kesalahan 5% dan rumus Slovin, ukuran sampel sebesar 111 siswa.

Sampel penelitian diperoleh melalui teknik *stratified random sampling*, yaitu dengan mengelompokkan populasi ke dalam strata berdasarkan kelas. Hasil perhitungan proporsional per kelas adalah sebagai berikut: kelas X-3 diperoleh 22 sampel, kelas X-4 diperoleh 23 sampel, kelas XI IPA diperoleh 21 sampel, kelas XI IPS 1 diperoleh 22 sampel, kelas XI IPS 2 diperoleh 23 sampel, sehingga total keseluruhan sampel berjumlah 111 siswa. Teknik ini dipilih untuk memastikan keterwakilan yang proporsional dari setiap kelas. Dengan demikian, hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi populasi secara lebih tepat dan akurat.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan terdiri dari skala *self-doubt* yang disusun peneliti dengan berdasarkan Oleson & Steckler (2010) dalam buku yang berjudul *Handbook of the Uncertain Self* sebanyak 45 item dengan dua dimensi, yaitu: (1) keraguan terhadap kemampuan diri (*self-doubt about ability*) dan (2) kekhawatiran terhadap performa (*concern with performance*). Kemudian pengukuran resiliensi dalam penelitian ini disusun peneliti berdasarkan Reivich & Shatté (2002) dalam buku yang berjudul *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Kedua instrumen disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima poin jawaban, yaitu Sangat Setuju-Sangat Tidak Setuju.

Sebelum pengumpulan data, untuk memastikan bahwa alat penelitian tersebut mampu mengukur variabel X dan Y serta memiliki konsistensi dalam pengukurannya, telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas (Sugiyono, 2019). Uji validitas dilakukan menggunakan rumus *Product Moment Correlation* dengan nilai r -tabel 0,2461. Hasilnya, skala *self-doubt* memperoleh 40 butir valid dari 45 butir awal, sedangkan skala resiliensi memperoleh 38 butir valid dari 45 butir awal. Uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* menghasilkan hasil sebesar 0,910 untuk skala *self-doubt* dan 0,919 untuk skala resiliensi. Karena nilai *Cronbach's Alpha* kedua instrumen lebih tinggi dari 0,60, keduanya dianggap dapat diandalkan dan layak untuk digunakan (Forester et al., 2024).

Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 31. Korelasi *Pearson Product Moment* merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara *self-doubt* dengan resiliensi pada seluruh sampel penelitian. Sebelum analisis korelasi dijalankan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri atas dua tahap. Tahap pertama adalah uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan bahwa distribusi data pada kedua variabel bersifat normal. Tahap kedua adalah uji linearitas yang bertujuan untuk menegaskan bahwa pola hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi bersifat linear, sebagai salah satu asumsi yang harus dipenuhi dalam penggunaan korelasi *Pearson Product Moment*. Pemilihan *Pearson Product Moment* dibandingkan teknik korelasi lainnya didasarkan pada terpenuhinya asumsi tersebut, sedangkan apabila hubungan tidak linear atau asumsi normalitas tidak terpenuhi, korelasi *Spearman* atau *Kendall* lebih sesuai karena kedua variabel tidak harus membentuk distribusi normal (Yuniarti et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi pada remaja. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji *self-esteem* dan *impostor syndrome* sebagai konstruk utama, penelitian ini secara spesifik memposisikan *self-doubt* sebagai variabel tersendiri yang belum banyak diteliti hubungannya dengan resiliensi pada siswa SMA di wilayah semi-urban. Penelitian dilakukan pada 111 siswa menggunakan angket *self-doubt* dan resiliensi. Tabel 1 menyajikan ringkasan data penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Doubt</i> (X)	111	58	139	99.57	17.007
Resiliensi (Y)	111	110	185	140.07	15.770

Mengacu pada Tabel 1, nilai rata-rata *self-doubt* sebesar 99,57 (Std.Deviation =17,007), sedangkan rata-rata resiliensi sebesar 140,07 (Std.Deviation = 15,770). Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat *self-doubt* dalam kategori sedang, sementara tingkat resiliensi cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Artinya, siswa masih memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya, tetapi pada saat yang sama mereka juga mampu bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan atau kesulitan. Distribusi tingkat *self-doubt* siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Self-Doubt*

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 74$	0	0%
Rendah	$74 < X \leq 91$	38	34,2%
Sedang	$91 < X \leq 108$	35	31,5%
Tinggi	$108 < X \leq 125$	35	31,5%
Sangat Tinggi	$X > 125$	3	2,7%
Total		111	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 38 siswa (34%). Selanjutnya, kategori sedang dan tinggi masing-masing terdiri atas 35 siswa (32%), sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 3 siswa (3%). Tidak ditemukan siswa yang tergolong kategori sangat rendah. Menurut penelitian ini, sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-doubt* yang masih berada dalam batas wajar. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah siswa dengan tingkat *self-doubt* tinggi yang menunjukkan adanya keraguan cukup besar terhadap kemampuan diri mereka. Selanjutnya, distribusi tingkat resiliensi siswa disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Resiliensi

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 116$	10	9%
Rendah	$116 < X \leq 132$	23	21%
Sedang	$132 < X \leq 148$	48	43%
Tinggi	$148 < X \leq 164$	24	22%
Sangat Tinggi	$X > 164$	6	5%
Total		111	100%

Mengacu pada Tabel 3, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat resiliensi dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 48 siswa (43%). Selain itu, sebanyak 24 siswa (22%) termasuk dalam kategori tinggi, 23 siswa (21%) berada pada kategori rendah, 10 siswa (9%) termasuk dalam kategori sangat rendah, dan 6 siswa (5%) berada pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas siswa cukup mampu dalam menghadapi beragam tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Meski demikian, masih ada beberapa siswa dengan tingkat resiliensi rendah yang mungkin lebih mudah merasa tertekan ketika menghadapi masalah.

Sebelum melakukan uji korelasi, uji normalitas terlebih dahulu dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Tabel berikut ini menyajikan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov One-Sample*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig.	Keterangan
Self-Doubt	111	0.080	0.079	Normal
Resiliensi	111	0.060	≥ 0.200	Normal

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai *Test Statistic* sebesar 0,080 pada Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,079 untuk variabel *self-doubt*, dan nilai *Test Statistic* sebesar 0,060 dengan Asymp. Sig (2-tailed) ≥ 0,200 untuk variabel resiliensi. Data untuk kedua variabel tersebut dianggap berdistribusi normal karena kedua nilai p-nya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, data penelitian tersebut memenuhi persyaratan untuk analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Selain uji normalitas, uji linearitas juga dilakukan untuk memastikan apakah hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi menunjukkan pola yang linear. Tabel 5 di bawah ini menampilkan hasil uji linearitas.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi	F	Sig.	Keterangan
Linearity	115.839	< 0.001	Linear
Deviation from Linearity	1.045	0.433	Tidak terjadi penyimpangan linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi penyimpangan dari linearitas sebesar 0,433, yang berarti lebih besar dari 0,05. Artinya, hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi bersifat linear. Nilai signifikansi linearity yang kurang dari 0,001 juga mengindikasikan adanya hubungan linier yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, analisis korelasi *Pearson* dapat dilakukan. Tabel 6 di bawah ini menampilkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig. (2-tailed)	N
Self-Doubt – Resiliensi	- 0,714	< 0,001	111

Mengacu pada Tabel 6, dengan tingkat signifikansi < 0,001, koefisien korelasinya adalah $r = -0,714$ dan $N = 111$. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan terbalik (negatif) yang signifikan dan kuat antara *self-doubt* dan resiliensi. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-doubt* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat resiliensinya. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-doubt* rendah cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih optimal dalam menghadapi tekanan dan serta pulih dari kesulitan.

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-doubt* dan resiliensi pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-doubt* yang dimiliki siswa, semakin rendah resiliensi yang ditunjukkan. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *self-doubt* yang rendah cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, menyesuaikan diri, serta pulih dari kesulitan yang

dialami. Hasil ini memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, meskipun pada sisi lain mereka tetap memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan akademik maupun sosial. Kondisi ini selaras dengan pandangan pandangan Laela et al (2025) yang menyatakan bahwa tahap perkembangan remaja ditandai oleh perubahan emosional dan pencarian jati diri, sehingga remaja rentan mengalami ketidakstabilan emosi dan rasa tidak percaya diri.

Keraguan terhadap diri sendiri pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama tekanan akademik dan lingkungan sosial. Tugas sekolah yang banyak, tuntutan untuk memperoleh hasil yang baik, serta kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya sering membuat siswa merasa kurang mampu. Situasi tersebut dapat memunculkan kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Syahda et al (2025) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tidak terkelola dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, termasuk meningkatnya kecemasan dan menurunnya kepercayaan diri.

Hubungan negatif antara *self-doubt* dan resiliensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang sering meragukan dirinya cenderung lebih sulit menghadapi tekanan dan tantangan. Ketika siswa merasa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya, mereka lebih mudah merasa takut gagal, cemas, dan ragu dalam mengambil keputusan. Akibatnya, fokus mereka lebih banyak tertuju pada kekhawatiran dibandingkan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan Hungsie & Sahrani (2024) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *impostor syndrome* atau keraguan terhadap kemampuan diri, maka semakin rendah resiliensi akademik pada remaja.

Selain itu, hasil penelitian ini juga berkaitan dengan temuan Agustina & Rusmawati (2022) yang menemukan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan *student engagement*. Efikasi diri menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, sedangkan *self-doubt* menunjukkan kondisi sebaliknya, yaitu keraguan terhadap kemampuan diri. Ketika siswa memiliki keraguan yang tinggi terhadap dirinya, keterlibatan dalam proses belajar dapat menurun karena siswa cenderung kurang percaya diri, takut salah, dan ragu untuk mencoba. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Oleson & Steckler (2010) yang menjelaskan bahwa *self-uncertainty* memengaruhi cara individu menilai dirinya, mengelola emosi, dan bertindak dalam situasi yang menekan. Individu dengan *self-doubt* tinggi cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan hambatan psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Hal serupa juga ditemukan Alammar et al (2025) dan Al Lawati et al (2025) yang menyebutkan bahwa *self-doubt* berkaitan dengan kecemasan, rendahnya *self-esteem*, stres, dan depresi. Maka dari itu, *self-doubt* tidak hanya berkaitan dengan penilaian negatif terhadap kemampuan diri, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi emosional siswa dalam menghadapi kesulitan.

Di sisi lain, siswa yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan. Setiawan et al. (2025) melaporkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kestabilan emosi. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa keyakinan diri merupakan salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola tekanan dan bangkit dari situasi sulit. Arsyad et al (2022) juga menemukan bahwa

karakter ketangguhan internal (*academic hardiness*) yang mencakup aspek *challenge*, *control*, dan *commitment* memiliki peran penting dalam membantu individu bertahan menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mereka lebih mudah mengendalikan emosi, berpikir positif, dan mencari cara untuk menyelesaikan masalah.

Hal ini sesuai dengan pendapat Reivich & Shatté (2002) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta pulih kembali dari kondisi yang sulit. Penelitian Qin et al (2023) juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan tingkat resiliensi yang lebih baik, sedangkan Popa-Velea et al (2021) menemukan bahwa siswa yang optimis memperlihatkan kemampuan adaptasi diri yang lebih baik di sekolah. Dengan demikian, keyakinan diri, optimisme dan ketangguhan internal menjadi faktor penting yang dapat mendukung terbentuknya resiliensi pada remaja.

Selain faktor internal, resiliensi siswa juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan. Septianmar et al. (2022) menunjukkan bahwa motivasi belajar dan dukungan sosial dari keluarga berkaitan dengan ketangguhan akademik siswa SMA. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan yang dekat dengan kehidupan siswa. Oleh karena itu, hasil studi ini memberikan gambaran bahwa sekolah memiliki peran penting dalam mendukung siswa mengurangi *self-doubt* dan meningkatkan resiliensi.

Guru BK dapat memberikan layanan konseling, pelatihan pengelolaan emosi, serta membantu siswa mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Bantuan dan dorongan yang diberikan oleh keluarga, pendidik, maupun rekan sebaya juga memiliki peran penting agar siswa merasa lebih yakin terhadap kemampuan diri serta mampu menghadapi beragam tantangan pada masa remaja. dengan adanya dukungan tersebut, siswa diharapkan dapat mengurangi keraguan terhadap diri sendiri dan meningkatkan kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit dari kesulitan.

SIMPULAN

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-doubt* dan resiliensi pada remaja. Dengan kata lain, kemampuan seorang siswa untuk mengatasi stres, bangkit dari kesulitan dan beradaptasi akan berkurang seiring dengan meningkatnya rasa ragu pada diri sendiri. Sebaliknya, siswa yang menunjukkan adanya keyakinan lebih baik terhadap kemampuan dirinya cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kepercayaan terhadap diri sendiri menjadi salah satu faktor utama yang berperan dalam memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Secara teoritis, temuan penelitian ini dapat memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait hubungan antara *self-doubt* dan resiliensi pada remaja. secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran sekolah, guru BK, orang tua, dan lingkungan sekitar dalam membantu siswa mengurangi *self-doubt* serta meningkatkan resiliensi. Sekolah, khususnya guru BK, dapat memberikan layanan konseling, pelatihan pengelolaan emosi, dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah agar siswa lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif. Agar siswa dapat mengembangkan ketangguhan dan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan masa remaja, dukungan dari teman sebaya dan keluarga juga sangat penting. Namun,

penelitian ini masih memiliki keterbatasan cakupan sampel dan jumlah variabel yang diteliti, sehingga disarankan agar penelitian-penelitian selanjutnya menggunakan ukuran sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, sehingga hasil penelitian diperoleh secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Agus Budiman, J., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2026). Dampak Overthinking terhadap Produktivitas Belajar dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1).
- Agustina, F. R., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Student Engagement pada Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Bina Khoirul Insan Semarang. *Jurnal EMPATI*, 11(5), 332–336. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36741>
- Al Lawati, A., Al-Wahshi, A., Al-Mahrouqi, T., Al-Mufargi, Y., Al Shukaily, S., Al Aufi, H., Al-Shehhi, I., Al Azri, A., & Al-Sinawi, H. (2025). The Prevalence of Imposter Syndrome and Its Association with Psychological Distress: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/bs15070986>
- Alammar, S., Mahmoud, H. A., Metwally, S. A., Abdulla, M., Almutairi, T., Tamim, H., Alabri, H. B., Alhusseini, N., & Sajid, M. R. (2025). Success and Self-Doubt: Prevalence and Predictors of Imposter Phenomenon in a Cohort of Medical Students from Saudi Arabia. *Healthcare (Switzerland)*, 13(23). <https://doi.org/10.3390/healthcare13233172>
- Aller, L., & Almrwani, A. M. (2024). Self-doubt in Nursing Students: An Evolutionary Concept Analysis. *Advances in Nursing Science*, 47(2), 153–165. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000475>
- Arsyad, M., Sulistiyana, & Setyowati, E. (2022). Analisis Academic Hardiness Pada Mahasiswa FKIP ULM Angkatan 2018. *IJGC*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60803>
- Finishtya, F. C., & Sriniyati, S. (2022). Determinan Kompetensi Mahasiswa Akuntansi Pada Perguruan Tinggi Vokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta. *EQUITY*, 25(1), 61–76. <https://doi.org/10.34209/equ.v25i1.4433>
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(3), 1812–1820. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.577>
- Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic stress in adolescents: findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>
- Hungsie, O. G., & Sahrani, R. (2024). Hubungan Impostor Syndrome dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Berprestasi Tinggi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3).
- Khoirul Burhani, I., Permatasari, K. S., & Primananda, F. (2021). Holy Qur'an Counseling to Reduce Self Doubt. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*, 3(1).

- Laela, A. N., Asrori, D., Muslih, M., Izzulhaq, M. I., Ansory, A. L. C., Al-Arifi, T. A., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331–340. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>
- Nurfirdaus, N., & Sutisna, A. (2021). LINGKUNGAN SEKOLAH DALAM MEMBENTUK PERILAKU SOSIAL SISWA. *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Dan Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2b), 895–902.
- Oleson, K. C., & Steckler, M. T. (2010). Self-Doubt: The Divided Self. In R. M. Arkin, K. C. Oleson, & P. J. Carrol (Eds.), *Handbook of the Uncertain Self* (pp. 367–390). Psychology Press.
- Popa-Velea, O., Pîrvan, I., & Diaconescu, L. V. (2021). The impact of self-efficacy, optimism, resilience and perceived stress on academic performance and its subjective evaluation: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18178911>
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden dan Hasil dari Resiliensi. *MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>
- Qin, L. L., Peng, J., Shu, M. L., Liao, X. Y., Gong, H. J., Luo, B. A., & Chen, Y. W. (2023). The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Switzerland)*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>
- Raposo, B., & Francisco, R. (2022). Emotional (dys)Regulation and Family Environment in (non)Clinical Adolescents' Internalizing Problems: The Mediating Role of Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.703762>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (1st ed.). Three Rivers Press.
- Rismawati, R., & Nugraha, S. (2024). PERAN PSIKOLOGI DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK DI LINGKUNGAN SEKOLAH. In *Jurnal Tahsinia* (Vol. 5, Number 9).
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. In *Computers in Human Behavior Reports* (Vol. 14). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Septianmar, P., Esterlita P, S., & Afiati, N. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Motivasi Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(2), 159. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i2.4595>
- Setiawan, M. A., Sari, N. P., Suryo Putro, H. Y., & Andry Ananda Putra Tanggu Mara. (2025). Older Sibling or Younger Sibling? The Dynamics of Self-Confidence and Emotional Stability Among University Students in Wetland Communities. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(01), 516–526. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.8381>
- Sulthon, M., & Sovitriana, R. (2025). The Influence of Social Comparison and Self-Concept on Social Anxiety in Early Level Students of The Faculty of Psychology X Who Use Social Media Instagram. *Dinasti Health and Pharmacy Science*, 1(2), 66–71. <https://doi.org/10.38035/dhps.v1i2.1625>

- Susanto, C. (2025). Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 6(1). <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi>
- Syahda, K. A., Widad, D., Saputra, R., & Kusmawati, A. (2025). Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1035–1044. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Urrohmi, F. L., & Safaria, T. (2025). Peran Self-Esteem Terhadap Psychological Well-being Remaja Korban Bullying. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(3), 391–404. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i3.10419>
- Yuniarti, R., Hartiani, & Harizahayu. (2025). Pengaruh Distribusi Data Terhadap Hasil Uji Korelasi Studi Pada Uji Pearson Product Moment, Rank Spearman, dan Rank Kendall Tau. *UJMC (Unisda Journal of Mathematics and Computer Science)*, 11(1), 9–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.52166/ujmc.v11i1.9439>