

# Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa MTsN

Atika Rahmadani<sup>1\*</sup>, Nurussakinah Daulay<sup>2</sup>

[1] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, [2] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

## Abstract

This research is aimed at the importance of students having academic resilience in helping their educational success. This study used a descriptive quantitative research design. For the collection of respondents, the proportionate stratified random sampling method was used so that 187 class IX students were obtained with 17 representative students per class. The instrument used in this study is the resilience scale, which is adapted from several aspects of resilience described by Reivich and Shatte (2002) (in Nashori & Saputro, 2021). Based on the results of the analysis in the field, it was found that there was a decrease in student academic resilience. The results of the research conducted the factor that most influences the decline in student academic resilience is unstable emotion regulation in students.

**Keywords:** Academic Resilience

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-03-13 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>

[Vol 13, No 2 \(2023\)](#) Page: 417-427

(\*) Corresponding Author: Atika Rahmadani, UIN Sumatera Utara, Indonesia, Email: [atikarahmadani00@gmail.com](mailto:atikarahmadani00@gmail.com)



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

## INTRODUCTION

Kegiatan siswa di sekolah tidak jauh dari kegiatan belajar. Dari kegiatan belajar ini diharapkan siswa mampu melaksanakan dan menjalankan tuntutan akademik yang ada di sekolah. Beban akademik yang diberikan kepada siswa dapat diharapkan selesai dengan maksimal dan mendapatkan prestasi akademik yang baik. Namun, kenyataannya tidak semua siswa dapat keluar dari beban akademik yang dihadapinya di sekolah. Adapun masalah yang sering muncul di dunia pendidikan yaitu rendahnya kemampuan siswa untuk bertahan dalam kondisi tekanan. Kondisi tekanan yang dialami seperti siswa dituntut untuk mengerjakan Pekerjaan Rumah yang cukup banyak dan menyerahkannya dengan tepat waktu, tuntutan orangtua terhadap nilai dan prestasi serta tuntutan persaingan lingkungan belajar. Demikian penelitian telah membuktikan beban akademik yang dialami siswa seperti siswa mengalami stres akademik (Putri, 2018), cemas

(Bahrodin & Widiyati, 2021), prestasi belajar menurun (Rahmawati & Indriayu 2017), rendahnya motivasi belajar (Alawiyah, 2020), *burnout academic* (Damayanti, 2021).

Kemampuan akademik memiliki hubungan dengan keberhasilan akademik siswa. Adapun salah satu indikator keberhasilan akademik siswa yaitu kemampuannya yang harus terus ditingkatkan seperti berpikir kritis, penalaran tinggi dan keterampilan memecahkan masalah karena memiliki hubungan dengan kemampuan akademik siswa. Apabila kemampuan akademik siswa terhambat maka proses kognitifnya juga akan terhambat. Untuk menghadapi hal di atas, siswa memerlukan ketahanan atau yang disebut dengan resiliensi agar tetap dapat meningkatkan kemampuan akademik dengan meminimalisasi beban akademik yang dirasakan. Ketahanan yang harus dimiliki dikenal dengan resiliensi akademik.

Resiliensi yaitu kapasitas seseorang untuk melewati, belajar, dan berkembang dalam menghadapi perubahan, tantangan atau kesulitan, ancaman serta sumber yang membuat individu di kondisi tertekan (Nashori dan Saputro, 2021). Selanjutnya Garmezy memberikan gambaran bahwa resiliensi bukanlah sebuah sifat permanen pada diri individu, tetapi adalah hasil dari transaksi dinamis antar kekuatan eksternal dan internal individu (Hendriani, 2022). Resiliensi adalah usaha seseorang agar mampu beradaptasi terhadap situasi yang menekan, sehingga dapat kembali baik dan optimal serta mampu melawan kesulitan tersebut. Resiliensi menurut Reivich & Shatte yaitu kemampuan dalam melewati dan penyesuaian terhadap masalah yang terjadi (Missasi & Izzati, 2019).

Resiliensi menjadi kekuatan dasar sebagai pondasi yang dimiliki dari semua sifat positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis. Jika ketahanan meningkat, maka keberanian, ketekunan, rasionalitas, wawasan juga baik untuk individu. Bahkan, beberapa penelitian menyatakan bahwa resiliensi sebagai tolak ukur pola pikir dan keberhasilan seseorang dalam hidupnya, termasuk kesuksesan dalam belajar (Sabila & Aulia, 2019). Kemampuan bertahan di bidang akademik disebut dengan resiliensi akademik, yaitu ketangguhan dalam proses belajar, yang berarti bahwa cara individu bergerak dalam menampilkan resiliensinya agar keluar dari emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi tekanan ataupun berupa hambatan dalam aktivitas belajar (Harahap, dkk, 2020). Jika individu memiliki resiliensi akademik baik maka dapat beradaptasi terhadap kesulitan yang dialami (Hendriani, 2022).

Davis, 1999 dalam (Harahap, dkk, 2022) mengatakan bahwa seseorang yang resilien khususnya dalam bidang akademik dilandasi beberapa faktor. Pertama, muncul dari diri sendiri, yaitu bisa berupa bagaimana berhubungan terhadap sekitar, bagaimana memecahkan masalah dan bersosialisasi. Kedua, dari orang lain, baik itu ikatan dengan orang tua dan bagaimana seseorang mendapat dukungan keluarga dan sekitarnya. Ketiga, dari lingkungan, yaitu terutama hal positif yang diperoleh dari lingkungannya.

Secara umum, resiliensi penting untuk siswa sebab perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami siswa mengharuskan siswa beradaptasi untuk memecahkan masalah. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Sari & Suhariadi menjelaskan resiliensi akademik yang kuat dapat menjadikan siswa mempunyai tanggung jawab dalam mengatasi persoalan dalam bidang akademiknya (Akmal & Kumalasari, 2020).

Manfaat resiliensi bagi siswa juga telah dibuktikan dari beberapa penelitian sebelumnya, seperti: meningkatkan harga diri (Sholichah, Paulana & Fitriya, 2019), membantu kepuasan belajar siswa (Kumalasari & Akmal, 2020), mampu beradaptasi secara positif (Mir'atannisa, dkk., 2019), mampu untuk melakukan pemaafan terhadap kegagalan akademik (Setyawan, 2021), membantu mengurangi stres (Budiyati & Oktavianto, 2020), serta membantu meningkatkan minat belajar (Cahyani, dkk., 2018).

Menurut Bernard (dalam Rosito, 2022), ciri-ciri orang yang tangguh secara akademik adalah kompeten secara sosial, memiliki keterampilan seperti kemampuan memecahkan masalah, berpikir kritis, dan memiliki inisiatif terhadap pembelajarannya. Seseorang yang resilien umumnya memiliki tujuan untuk masa depannya karena memiliki minat, tujuan serta motivasi hidup agar pendidikannya berhasil.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jaya dan Irawan (2022) yang membuktikan bahwa siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas, tidak memahami pembelajaran ketika daring, tidak mampu mengelola tuntutan, timbulnya kecemasan dan gelisah serta tidak mampu mengontrol emosi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Irawan dkk (2022) bahwa terdapat beberapa siswa yang kesulitan mengerjakan tugas hingga siswa mudah stres serta bosan dengan pelajarannya.

Jika ditelusuri ke belakang, terlihat bahwa telah terjadi kemerosotan moral, sosial serta akademik di kalangan pelajar. Hal ini semakin jelas terlihat ketika pandemi terjadi di Indonesia. Ketika pandemi terjadi seluruh sekolah tidak lagi belajar di sekolah ataupun ruangan kelasnya masing-masing. Melainkan belajar melalui online/ daring dengan memanfaatkan teknologi smartphone. Dampak dari pandemi tersebut terlihat hingga sekarang ini di lingkungan sekitar khususnya bagi sekolah yaitu para siswa-siswi. Tidak sedikit siswa yang mampu menghadapi dampak dari pandemi tersebut. Sehingga ketika pasca pandemi timbul permasalahan-permasalahan yang dialami oleh banyak siswa khususnya dalam bidang akademik. Demikian beberapa penelitian yang telah membuktikan rendahnya resiliensi akademik siswa selama pandemic disebabkan karena banyaknya tuntutan tugas (Harahap, dkk, 2022), ketidakstabilan jaringan dan sulitnya memahami pelajaran (Tambunan, 2021), ketidakmampuan beradaptasi dengan kesulitan, menyalahkan diri sendiri, serta ketidakmampuan untuk mengontrol diri dan emosi yang dapat menimbulkan gejala seperti, menyalahkan diri sendiri, stres, dan depresi (Fakhriyani, 2021).

Berdasarkan hal di atas, diperkuat peneliti dengan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara di salah satu madrasah Kota Padangsidempuan. Pada beberapa siswa pada saat ini masih ada yang memiliki tingkat kompetensi sosial rendah, tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, kurang memiliki inisiatif untuk menyelesaikan tugas sekolahnya, ada yang merasa tertekan, kesulitan dengan tuntutan akademik yang menjadi peraturan sekolah, tertekan serta kesulitan dengan pelajaran yang diberikan oleh guru. Bahkan ada beberapa yang merasa tidak siap untuk belajar karena merasa tidak mengerti akan pelajarannya dan niat dan tidak niat untuk mengikuti pelajaran di dalam kelas. Padahal seharusnya, dengan mengikuti perkembangan zaman yang semakin canggih, siswa juga sudah mampu untuk *upgrade* diri sendiri terkhusus dalam bidang akademik.

Berdasarkan hal tersebut, pentingnya siswa memiliki resiliensi akademik dalam membantu keberhasilan pendidikannya menjadi tujuan utama penelitian ini, sehingga penelitian ini berjudul: analisis faktor penyebab menurunnya resiliensi akademik siswa. Adapun manfaat penelitian ini adalah untuk menemukan faktor penyebab menurunnya resiliensi akademik siswa secara jelas sehingga diharapkan dapat memberikan solusi yang sesuai dan tepat sasaran.

## METHOD

### Design Penelitian

Desain penelitian ini memakai desain penelitian kuantitatif deskriptif yang akan menganalisis tentang faktor-faktor menurunnya resiliensi akademik siswa ditinjau dari aspek resiliensi akademik. Penelitian ini berupaya melihat gambaran profil resiliensi akademik pada siswa pasca pandemi, dengan bantuan alat ukur resiliensi akademik.

### Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah kelas IX di MTsN 1 Padangsidempuan yang terdiri dari 11 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 349 orang. Agar sampel dapat mewakili populasi maka digunakan rumus slovin sehingga melibatkan 187 orang siswa. Adapun metode yang digunakan dalam mengambil sampel adalah dengan metode *proportionate stratified random sampling*. Metode ini adalah teknik sampling populasi yang bervariasi dan distratifikasi menjadi sampel pada subpopulasi yang jumlah anggotanya diambil dari subpopulasi secara acak (Unaradjan, 2019). Dengan menggunakan metode tersebut akan diambil partisipan dari masing-masing kelas sejumlah 17 orang, sehingga jumlah keseluruhan partisipan sebanyak 187 orang.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan adalah skala resiliensi, yang diadaptasi dari beberapa aspek resiliensi, yaitu *Emotion Regulation* (kondisi yang tertekan) (7 item), *Impulse Control* (pengendalian keinginan serta tekanan dari dalam diri) (6 item), *Optimism* (yakin akan masa depan yang baik) (5 item), *Causal Analysis* (kemampuan identifikasi penyebab masalah) (5 item), *Empathy* (kemampuan memahami kondisi orang lain) (4 item), *Self Efficacy* (yakin dapat memecahkan masalah) (8 item), dan *Reaching Out* (kemampuan mengambil aspek positif dari masalah yang dialami) (8 item). Skala ini berjumlah 43 aitem, dengan menggunakan skala likert yang bergerak 4 rentang pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Nilai reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,822.

### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini diawali dengan persiapan penelitian yaitu studi pendahuluan, penyusunan skala, pengurusan izin, lalu melakukan penelitian, dan analisis data. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan google formulir yang berisi halaman identitas, dan skala resiliensi akademik.

### Analisis Data

Pengolahan data menggunakan SPSS program statistik 26.0 untuk windows untuk menganalisis faktor penyebab menurunnya resiliensi akademik siswa.

## RESULT AND DISCUSSION

### Hasil Penelitian

Adapun hasil analisis faktor akan disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Laki-laki | 75        | 40,1    | 40,1          | 40,1               |
| Perempuan       | 112       | 59,9    | 59,9          | 100,0              |
| Total           | 187       | 100,0   | 100,0         |                    |

Dari tabel tersebut, jenis kelamin yang paling banyak menjadi responden adalah siswa perempuan dengan frekuensi 112 orang, sedangkan siswa laki-laki sebanyak 75 orang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan lebih rentan mengalami penurunan resiliensi akademik.

Dalam analisis faktor yang dilakukan terdapat 43 variabel yang akan dianalisis dengan uji KMO dan Bartlett Test dan MSA (*Measures of Sampling Adequacy*) dengan nilai > 0,5 dan signifikansi < 0,05.

Tabel 2. KMO And Bartlett's Test

| KMO and Bartlett's Test                          |                    |         |
|--|--------------------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. |                    | ,676    |
| Bartlett's Test of Sphericity                    | Approx. Chi-Square | 389,347 |
|  | df                 | 21      |
|  | Sig.               | ,000    |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai KMO 0,676 yang berarti lebih dari 0,5 dan dengan signifikansi 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa analisis faktor dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Tabel 3. Anti- Image-Matrices

|                        | Anti-image Matrices |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                        | Emotion Regulation  | Impulse Control   | Optimism          | Causal Analysis   | Emphaty           | Self Efficacy     | Reacbin g Out     |
| Anti-image Correlation |                     |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| Emotion Regulation     | ,776 <sup>a</sup>   | ,039              | -,299             | -,052             | -,120             | -,007             | -,252             |
| Impulse Control        | ,039                | ,628 <sup>a</sup> | -,339             | -,039             | -,256             | -,200             | ,016              |
| Optimism               | -,299               | -,339             | ,680 <sup>a</sup> | -,222             | -,160             | ,040              | -,014             |
| Causal Analysis        | -,052               | -,039             | -,222             | ,719 <sup>a</sup> | ,190              | ,140              | -,486             |
| Emphaty                | -,120               | -,256             | -,160             | ,190              | ,643 <sup>a</sup> | -,037             | ,283              |
| Self Efficacy          | -,007               | -,200             | ,040              | ,140              | -,037             | ,646 <sup>a</sup> | -,526             |
| Reaching Out           | -,252               | ,016              | -,014             | -,486             | ,283              | -,526             | ,645 <sup>a</sup> |

Persyaratan kedua untuk analisis faktor terpenuhi untuk tahap selanjutnya adalah nilai *Measure of Sampling Adequacy* (MSA) > 0,5 maka persyaratan kedua dalam analisis faktor ini terpenuhi.

Tabel 4. Communalities

|                    | Communalities |            |
|--------------------|---------------|------------|
|                    | Initial       | Extraction |
| Emotion Regulation | 1,000         | ,474       |
| Impulse Control    | 1,000         | ,610       |
| Optimism           | 1,000         | ,644       |
| Causal Analysis    | 1,000         | ,640       |
| Emphaty            | 1,000         | ,709       |
| Self Efficacy      | 1,000         | ,440       |
| Reaching Out       | 1,000         | ,825       |

Nilai *initial* menerangkan angka 1 yang berarti bahwa variabel-variabel yang telah digunakan berperan dalam membentuk kelompok faktor baru. Sedangkan nilai *extraction* menerangkan bahwa seberapa besar tingkat hubungan dari variabel terhadap kelompok faktor yang akan terbentuk. Apabila nilai ekstraksi > 0,05 maka variabel yang diteliti dapat dipakai untuk menjelaskan faktor. Nilai yang tertera menunjukkan jika semakin besar nilai tersebut akan semakin besar pula hubungannya.

Tabel 5. Total Variance Explained

| Component | Total Variance Explained |               |              |                                     |               |              |                                   |               |              |
|-----------|--------------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|
|           | Initial Eigenvalues      |               |              | Extraction Sums of Squared Loadings |               |              | Rotation Sums of Squared Loadings |               |              |
|           | Total                    | % of Variance | Cumulative % | Total                               | % of Variance | Cumulative % | Total                             | % of Variance | Cumulative % |
| 1         | 2,718                    | 38,826        | 38,826       | 2,718                               | 38,826        | 38,826       | 2,566                             | 36,663        | 36,663       |
| 2         | 1,625                    | 23,217        | 62,043       | 1,625                               | 23,217        | 62,043       | 1,777                             | 25,380        | 62,043       |
| 3         | ,850                     | 12,148        | 74,191       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 4         | ,679                     | 9,705         | 83,895       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 5         | ,461                     | 6,581         | 90,476       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 6         | ,433                     | 6,187         | 96,663       |                                     |               |              |                                   |               |              |
| 7         | ,234                     | 3,337         | 100,000      |                                     |               |              |                                   |               |              |

Selanjutnya *total variance explained* akan menggambarkan jumlah faktor yang terbentuk. Faktor yang terbentuk dapat dilihat dari nilai *Eigenvalue* dengan nilai lebih dari satu (1). Dari tabel tersebut diketahui nilai *Eigenvalue* yang lebih dari 1 adalah terdapat 2 faktor, yaitu component 1 sebesar 2,718 dan mampu menjelaskan 38,826% varian. Component 2 sebesar 1,625 mampu menjelaskan 23,217 varian.

Tabel 6. Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

|                           | Rotated Component Matrix <sup>a</sup> |             |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|
|                           | Component 1                           | Component 2 |
| <i>Emotion Regulation</i> | ,524                                  | ,446        |
| <i>Impulse Control</i>    | ,068                                  | ,778        |
| <i>Optimism</i>           | ,311                                  | ,740        |
| <i>Causal Analysis</i>    | ,796                                  | ,078        |
| <i>Empathy</i>            | -,570                                 | ,619        |
| <i>Self Efficacy</i>      | ,638                                  | ,183        |
| <i>Reaching Out</i>       | ,908                                  | ,038        |

Hasil proses rotasi dari *component matrix* akan memperlihatkan distribusi variabel yang lebih jelas dan nyata. Dalam tabel rotasi komponen matriks menunjukkan bahwa faktor *loading* yang kecil semakin diperkecil dan faktor *loading* yang besar semakin diperbesar. Faktor *loading* nilainya akan berubah setelah dilakukan proses rotasi karena untuk memperjelas variabel masuk faktor yang mana. Dibawah ini akan dijelaskan setiap variabel masuk ke dalam faktor mana. *Emotion regulation* masuk ke dalam kelompok faktor 1, *impulse control* masuk ke dalam kelompok 2, *optimism* masuk ke dalam faktor 2, *causal analysis* masuk ke dalam faktor 1, *emphaty* masuk ke dalam faktor 2, *self efficacy* masuk ke dalam faktor 1 dan *reaching out* masuk ke dalam faktor 1.

Tabel 7. *Percentage of Variance* Tiap Indikator

| No. | Variabel                  | Total | % Varian | % Kumulatif |
|-----|---------------------------|-------|----------|-------------|
| 1   | <i>Emotion Regulation</i> | 2,718 | 38,826   | 38,826      |
| 2   | <i>Impulse Control</i>    | 1,625 | 23,217   | 62,043      |
| 3   | <i>Optimism</i>           | ,850  | 12,148   | 74,191      |
| 4   | <i>Causal Analysis</i>    | ,679  | 9,705    | 83,895      |
| 5   | <i>Emphaty</i>            | ,461  | 6,581    | 90,476      |
| 6   | <i>Self Efficacy</i>      | ,433  | 6,187    | 96,663      |
| 7   | <i>Reaching Out</i>       | ,234  | 3,337    | 100,000     |

Berdasarkan tabel 7. faktor resiliensi yang dominan merupakan faktor yang memiliki total persentase variansi paling tinggi. Daritabel di atas diketahui bahwa yang memengaruhi menurunnya resiliensi akademik siswa pasca pandemi adalah *emotion regulation* dengan total persentase variansi 38,826%.

Jika dilihat dampak yang dialami oleh siswa pasca pandemi sangat mempengaruhi sekali bagi diri mereka terutama pada akademik dan psikologis siswa. Bagi setiap siswa pasti memiliki resiliensi akademik dengan kemampuan masing-masing dan merupakan hal penting untuk dimiliki. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi penting untuk memperkaya, memperluas pembelajaran dan pengalaman dalam hidup. Siswa yang resilien mampu menilai, mahir untuk dirinya sendiri serta memiliki arti dan tujuan hidup. Namun, dampak pandemi justru yang mengakibatkan menurunnya resiliensi akademik siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menurunnya resiliensi akademik siswa pasca pandemi, yaitu sebagai berikut.

*Emotion regulation*, yaitu kesanggupan siswa untuk tetap tenang ketika situasi tertekan (Nashori & Saputro, 2021). Faktor ini dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu kemampuan siswa untuk mengendalikan rasa marah, sedih dan berpikir positif untuk tetap tenang. *Emotion regulation* mengarahkan cara mengenali dan menampilkan emosi agar tidak condong kepada emosi negatif tetapi justru meningkatkan emosi positif. Menurut Reivich & Shatte (2012) dalam (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016) seseorang yang dapat mengatur emosi berarti dapat merubah emosi negatif dari kejadian buruk dan akan lebih seimbang untuk memperoleh emosi positif dan menjadi orang resilien dengan emosinya untuk memperoleh tujuan hidup. Namun yang terjadi pada siswa pasca pandemi justru sebaliknya. Banyak diantara mereka yang tidak mampu untuk mengendalikan rasa marah, sedih dan berpikir positif untuk tetap tenang. Adanya ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan kenyataan yang terjadi sehingga menciptakan perasaan negatif mengenai diri siswa itu sendiri. Hasil penelitian Ubaidillah (2014) (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menyatakan bahwa emosi remaja yang labil dapat mempengaruhi pengambilan keputusan. Kemampuan mengendalikan emosi yang lemah menyebabkan mereka tidak berpikir jangka panjang terhadap akibat kesalahan dalam mengambil keputusan.

*Impuls control*, yaitu kecakapan siswa untuk mengatur keinginan, rasa dan hal-hal yang muncul di dalam diri (Nashori & Saputro, 2021). Faktor ini dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti merespon tekanan yang ada dalam diri siswa dan tidak menuntut keinginan diri sendiri. *Impuls control* ini juga sangat terkait dengan *emotion regulation*. Dengan rendahnya *emotion regulation* maka rendah pula *impulse control* siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Reivich & Shatte 2002 (dalam Khairunnisa, dkk) yang menyatakan bahwa kontrol terhadap impluse tidak hanya terkait dengan regulasi emosi

tetapi juga keinginan tertentu yang dapat mengganggu dan menghambat perkembangan mereka.

*Optimism*, yaitu perasaan siswa bahwa masa depan yang akan dihadapi akan lebih cemerlang atau lebih baik (Nashori & Saputro, 2021). Hal ini menjelaskan sikap optimis untuk mendorong individu berhasil akan kegigihan dan memotivasi diri. Gomez-Moliner dkk. (2018) (dalam Rikumahu & Rahayu, 2022), mahasiswa yang optimis dapat beradaptasi dengan baik terhadap tekanan yang dihadapi. Realitas lain ditemukan di lapangan. Dalam hal ini diketahui bahwa siswa tidak memiliki harapan untuk hidup yang lebih baik dan memiliki keyakinan untuk merubah keadaan menjadi lebih baik. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan Agustin, dkk (2020) diperoleh beberapa anak memiliki optimisme rendah seperti, tidak memiliki prinsip yang tegas, takut akan kegagalan, tidak percaya diri dan ragu akan kemampuan yang dimilikin karena tidak menyadari dirinya memiliki potensi. Artinya, siswa hanya dipengaruhi oleh emosi negatif dan respon yang dirasakan juga demikian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa siswa yang tidak optimis lebih terpengaruh secara negatif sebagai dampak dari pengalaman pasca pandemi dan menampilkan emosi negatif karena tidak siap dalam proses pembelajaran pasca pandemi.

*Causal analysis*, yaitu kemampuan siswa untuk mengetahui penyebab permasalahan (Nashori & Saputro, 2021). Faktor ini dipengaruhi oleh dua indikator, yaitu kemampuan mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi dan tidak menyalakan siapapun atas masalah yang dihadapi. Dari indikator tersebut siswa belum berupaya mencari tahu tentang penyebab masalah dan cara mengatasi masalah yang dihadapi, serta kurang menganalisis kesalahan diri sendiri yang mungkin menjadi penyebab masalah sehingga masih belum mampu dalam mengambil hal positif dari masalah yang dihadapi. Selain itu siswa masih kurang dalam melakukan konsultasi dengan guru BK guna menyelesaikan masalahnya. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu oleh Nisa & Muis (2016) (dalam Murtiningrum & Pedhu, (2021)). yang menunjukkan hasil individu yang resiliensinya rendah tidak mampu mencari penyebab dan cara mengatasi masalahnya, bersikap pasif dan tidak ingin menyelesaikan masalahnya. Hal ini mendukung pandangan Reivich & Shatte (dalam Meiranti & Sutoyo, (2020)) yang mengatakan bahwa jika individu tidak dapat memprediksi pemicu dari permasalahannya dengan tepat, dan cenderung melakukan hal yang sama.

*Empathy*, yaitu keterampilan siswa membaca gejala emosi dan psikologis orang lain (Nashori & Saputro, 2021). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti melakukan sesuatu untuk menghilangkan kesedihan orang lain dan membagi pengalaman yang dapat membantu atau memotivasi orang lain yang sedang menghadapi masalah. Kedua hal tersebut menjadi indikator pada faktor empati. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sikap untuk menghilangkan kesedihan orang lain dan berbagi pengalaman yang dapat membantu atau memotivasi teman sebaya yang sedang menghadapi masalah masih terlihat kurang bagi siswa. Banyak diantara siswa yang menganggap kesulitan, kesedihan yang dirasakan adalah sama sehingga siswa pun tidak mampu untuk memahami perasaan siswa lainnya.

*Self efficacy*, yaitu kemampuan siswa untuk menunjukkan sebuah keyakinan bahwa siswa mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan (Nashori dan Saputro, 2021). Faktor ini dipengaruhi oleh kemampuan siswa mengambil keputusan dengan baik dan kemampuan mengatasi masalah dengan baik. Menurut Manara (2008) (dalam Afifah, dkk., 2022) dengan *self-efficacy* yang tinggi pada individu, ia kan berusaha mencari solusi untuk menyelesaikan masalahnya dan dengan keyakinan



tersebut menjadikan individu sebagai sosok yang tidak pantang menyerah dengan kesulitan yang dihadapi. Dari keyakinan yang dimiliki siswa dapat terbiasa untuk selalu perbikir positif terhadap segala tekanan dalam kehidupan akademiknya. Namun, yang sebaliknya ditemukan pada hasil penelitian. Siswa justru tidak yakin akan kemampuannya dalam mengambil keputusan dengan baik dan kemampuan mengatasi masalah dengan baik.

*Reaching out*, yaitu keterampilan siswa mencapai hal positif dari hidupnya setelah mengalami suatu permasalahan sehingga seluruh aspek kehidupan menjadi positif. Adapun indikator dalam faktor ini adalah mampu mengambil keputusan dengan baik dan mampu mengatasi masalah dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumaat, dkk., 2022 menyatakan bahwa sebagian diantara siswa termasuk pada kategori rendah-sedang mengatakan bahwa siswa tidak mempunyai orang sekitar yang akan mendampinya saat mengalami masalah. Meskipun ada keluarga dan teman akan tetapi disaat sulit bagi mereka agar menjelaskan apa adanya kepada orang sekitarnya.

### **Pembahasan**

Secara keseluruhan, dari tujuh indikator resiliensi akademik yang paling berpengaruh terhadap penurunan resiliensi akademik siswa adalah *emotion regulation* dan *impulse control*. Salah satu karakteristik siswa pada tahapan perkembangan remaja adalah masa mencari identitas diri dan masa *storm and stress*, sehingga kondisi ini memengaruhi siswa beradaptasi dengan lingkungannya dan berupaya untuk mengontrol emosi dan pikirannya (Yani & Retnowuni, 2019). Demikian juga dengan indikator lainnya yang cukup berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa, yaitu *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self efficacy*, dan *reaching out*. Kemampuan berpikir *causal analysis* juga dipengaruhi oleh kemampuan yang rendah dari *emotion regulation* dan *impulse control* pada tahapan perkembangan. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian Ubaidillah, 2014 (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) serta Marsela dan Supriatna (2019) bahwa remaja memiliki kemampuan rendah untuk meregulasi emosi.

### **CONCLUSION**

Berdasarkan hasil analisis data di atas, berdasarkan terbentuknya terdapat tujuh faktor yang dapat memengaruhi menurunnya resiliensi akademik siswa pasca pandemi. Dari ketujuh faktor tersebut faktor yang dominan menyebabkan menurunnya resiliensi akademik siswa adalah faktor *emotion regulation*. Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah diharapkan kepada siswa dapat berusaha dan bekerja sama dengan pihak sekolah untuk kembali meningkatkan resiliensi akademik terutama dengan guru bimbingan dan konseling. Demikian juga dengan pihak sekolah yakni para guru dan guru BK untuk membantu dalam memunculkan resiliensi akademik siswa dengan cara memotivasi dan pemberian layanan konseling secara berkala. Penelitian ini dirasa bermanfaat yaitu memberikan kontribusi penting dalam perkembangan dan kematangan psikologis siswa.

## REFERENCE

- Affiah, N., Purna, R. S., & Sari, L. (2022). Peran Self-Efficacy Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 217-225.
- Agustin, D., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211-221.
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas. *Sainsteknopak*, 5(1).
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. Husada Mahakam: *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102-109.
- Cahyani, E. P., Wulandari, W. D., Rohaeti, E. E., & Fitrianna, A. Y. (2018). Hubungan antara minat belajar dan resiliensi matematis terhadap kemampuan pemahaman matematis siswa kelas VIII SMP. *Numeracy*, 5(1), 49-56.
- Damayanti, R. I. D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi akademik dengan academic burnout pada siswa sma dampak pandemi covid 19 di sma immanuel kota batu/RENITA IKA DAMAYANTI (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Fakhriyani, D. V. (2021, December). Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19. In *ICONIS: International Conference on Islamic Studies* (Vol. 5, pp. 465-476).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. 2019. Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 87-95.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.
- Kumaat, T. D., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2022). Analisis Resiliensi Siswa SMA Di Kota Tomohon Dalam Masa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(2).
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353-368.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441).
- Nashori, Fuad dan Saputro, Iswan. 2021. Psikologi Resiliensi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Putri, P. M. (2018). Hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2).

- Rahmawati, S., & Indriayu, M. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 3(2).
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan penelitian kuantitatif: quantitative research approach. Deepublish.
- Sabila, S. S., & Aulia, L. A. A. (2019). Ekspektasi Guru dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(1), 1-17.
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal EMPATI*, 10(03), 187-193.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019, July). *Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa*. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 191-197).
- Tambunan, H. (2021). Dampak pembelajaran online selama pandemi covid-19 terhadap resiliensi, literasi matematis dan prestasi matematika siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 6(2), 70-76.
- Unaradjan, D. D. (2019). Metode penelitian kuantitatif. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Yani, A. L., & Retnowuni, A. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja yang tinggal di Pesantren. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 6(1), 36-43.