

Pengaruh Regulasi Emosi dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP di Pasuruan

Oleh:

Lianatus Sholicha

Ghozali Rusyid Affandi

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2026



Pendahuluan

Belajar adalah suatu proses dimana perilaku seseorang berubah dari kondisi kurang memahami menjadi lebih mengerti. Dalam dunia pendidikan, peserta didik tidak hanya dituntut untuk memiliki kecerdasan yang tinggi tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tantangan akademik.

Tekanan akademik meliputi tuntutan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan rumah, harapan orang tua terhadap nilai dan prestasi, serta persaingan di lingkungan belajar. Tekanan ini berpotensi menimbulkan keraguan terhadap kemampuan siswa untuk bertahan. Oleh karena itu, siswa memerlukan ketahanan diri agar tekanan akademik yang dialami tidak berdampak negatif terhadap performa akademiknya, yang dalam psikologi dikenal sebagai resiliensi akademik.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik siswa SMP di Pasuruan?
2. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi akademik siswa SMP di Pasuruan?
3. Apakah regulasi emosi dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa SMP di Pasuruan?

Metode

- Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain **cross-sectional** dan bersifat korelasional.
- Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP di Pasuruan dengan jumlah 1.148 siswa. Sampel penelitian berjumlah **265 siswa**, yang diperoleh melalui teknik **proportionate stratified random sampling**.
- Pengumpulan data menggunakan tiga skala psikologi: Skala Regulasi Emosi, Skala Efikasi Diri, Skala Resiliensi Akademik
- Data dianalisis menggunakan **analisis regresi linier berganda** dengan bantuan program statistik **SPSS 16.0**, yang didahului oleh uji normalitas, linearitas, heterokedastisitas, dan multikolinearitas.

Hasil

- Hasil analisis menunjukkan nilai **Adjusted R Square sebesar 0,407**, yang berarti regulasi emosi dan efikasi diri secara simultan memberikan sumbangan pengaruh sebesar **40,7%** terhadap resiliensi akademik siswa, sedangkan **59,3%** dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.
 - Secara parsial:
 - Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar **13,8%** terhadap resiliensi akademik
 - Efikasi diri memberikan kontribusi sebesar **28,3%** terhadap resiliensi akademik
- Uji F menunjukkan nilai **F = 91,737 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$** , yang berarti model regresi signifikan.

Pembahasan

Regulasi emosi dan efikasi diri terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan pembelajaran.

Temuan Penting Penelitian

1. Regulasi emosi dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa.
2. Efikasi diri memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan regulasi emosi.
3. Mayoritas siswa berada pada kategori **tinggi** untuk efikasi diri dan resiliensi akademik, sedangkan regulasi emosi berada pada kategori **sedang**.

Manfaat Penelitian

- Manfaat Teoritis:

Memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan terkait faktor internal yang mempengaruhi resiliensi akademik.

- Manfaat Praktis:

Menjadi dasar dalam merancang program pengembangan psikologis untuk memperkuat regulasi emosi dan efikasi diri siswa guna meningkatkan ketahanan akademik.

Referensi

- [1] A. Putri, N. Darmayanti, and A. Menanti, “Pengaruh Regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa,” *JIVA J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 4, no. 1, 2023.
- [2] M. S. Hanafy, “Konsep belajar dan pembelajaran,” *Lentera Pendidik. J. Ilmu Tarb. Dan Kegur.*, vol. 17, no. 1, pp. 66–79, 2014.
- [3] A. Rahmadani and N. Daulay, “Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa Di MTsN 1 Padang Sidempuan,” *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbing. dan Konseling*, vol. 13, no. 2, pp. 446–455, 2023.
- [4] R. Irawan, D. Renata, and S. Dachmiati, “Resiliensi akademik siswa,” *Orien Cakrawala Ilm. Mhs.*, vol. 2, no. 2, pp. 135–140, 2022.
- [5] A. Masdelina, A. N. Budiono, and F. Mutakin, “Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik,” *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling Dan Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 27–36, 2023.
- [6] L. Cahyani, E. Wahyuni, and H. K. Marjo, “Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan dan Konseling,” *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 9, no. 2, pp. 729–739, 2025.
- [7] N. N. Tanjung, “HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA SMP N1 BATANGTORU,” 2022, *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- [8] I. F. Sholichah, A. N. Paulana, and P. Fitriya, “Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa,” *Proceeding Natl. Conf. Psikol. UMG*, no. 2002, pp. 191–197, 2018.
- [9] E. Kelly, L. A.-A. Aulia, and M. E. Setianingrum, “Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 11, no. 2, pp. 389–401, 2024.
- [10] S. Z. Hanan, “Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five, Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19,” 2022, *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.

