

The Influence of Emotional Regulation and Self Efficacy on Academic Resilience of Student SMP in Pasuruan

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

Lianatus Sholicha¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

lianatus04@gmail.com

ghozali@umsida.ac.id

Abstract. This study aims to determine the effect of emotional regulation and self-efficacy on academic resilience among junior high school students in Pasuruan. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design and multiple linear regression analysis. The study sample consisted of 265 students obtained through proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using three psychological scales, namely the emotion regulation scale, self-efficacy scale, and academic resilience scale, each of which had been tested for validity and reliability. The results showed that emotion regulation and self-efficacy simultaneously influenced academic resilience with an Adjusted R Square value of 0.407. Partially, emotional regulation contributed 13.8%, while self-efficacy contributed 28.3% to academic resilience. F-test and t-test analyses showed that both independent variables had a significant effect on academic resilience. Variable categorization also shows that the majority of students are in the high category in terms of self-efficacy and academic resilience, while emotional regulation tends to be in the moderate category. These findings emphasize the importance of strengthening emotional regulation and self-efficacy as internal factors that play a role in improving student's academic resilience in facing learning challenges.

Keywords – Emotion regulation, Self-efficacy, Academic resilience, Junior high school student

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswa SMP di Pasuruan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan analisis regresi linier berganda. Sampel penelitian berjumlah 265 siswa yang diperoleh melalui Teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala psikologi, yaitu skala regulasi emosi, skala efikasi diri, dan skala resiliensi akademik yang masing-masing telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi akademik dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,407. Secara parsial, regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 13,8%, sedangkan efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 28,3% terhadap resiliensi akademik. Analisis uji F dan uji t menunjukkan bahwa kedua variabel independent berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Kategorisasi variabel juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori tinggi pada aspek efikasi diri dan resiliensi akademik, sedangkan regulasi emosi cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri sebagai faktor internal yang berperan dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran.

Kata Kunci – Regulasi emosi, Efikasi diri, Resiliensi akademik, Siswa SMP, Pendidikan

I. PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu proses dimana perilaku seseorang berubah dari kondisi kurang memahami menjadi lebih mengerti. Selain itu, pengalaman dalam pembelajaran berperan sebagai proses pendewasaan, sehingga ketika seseorang sudah mencapai tingkat kematangan dalam belajar, materi yang dipelajari akan lebih mudah untuk dipahami [1]. Dalam arti luas, belajar adalah proses yang memungkinkan munculnya atau berubahnya tingkah laku baru yang tidak disebabkan oleh kematangan yang bersifat sementara sebagai akibat dari pembentukan respon utama. Menurut Skinner, belajar adalah menciptakan kondisi peluang dengan penguatan (*Reinforcement*). Dengan demikian, orang akan bersungguh-sungguh dan lebih giat belajar, dan guru akan memberikan ganjaran (*reinforcement*) dan pujian (*reward*) atas hasil belajar mereka [2]. Diharapkan dari kegiatan belajar ini siswa dapat melaksanakan dan menjalankan tuntutan akademik yang ada di sekolah. Tugas akademik yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya sehingga mereka meraih prestasi akademik yang memuaskan. Dalam dunia pendidikan, peserta didik tidak hanya dituntut untuk memiliki kecerdasan yang tinggi tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tantangan akademik. Salah satu permasalahan yang sering terlihat dalam pendidikan adalah kurangnya kemampuan siswa untuk bertahan di bawah tekanan. Tekanan tersebut meliputi tuntutan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan rumah dan mengumpulkan tepat waktu, harapan orang tua terhadap nilai dan prestasi, serta persaingan di lingkungan belajar [3]. Tekanan akademik yang diberikan kepada siswa berpotensi

menimbulkan keraguan terhadap kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi dan kondisi tersebut. Pada kenyataannya, sebagian siswa mampu mengatasi situasi yang kurang menyenangkan tersebut sementara sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan tersebut. Oleh karena itu, siswa memerlukan ketahanan diri agar tekanan akademik yang dialami tidak berdampak negatif terhadap performa akademiknya. Dalam istilah psikologi makna ketahanan diartikan dengan resiliensi [4]. Dalam konteks pendidikan, bentuk ketahanan ini disebut sebagai resiliensi akademik, yang berperan dalam membantu siswa mengurangi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik [3]. Siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah akan cenderung memperlhatikan sikap acuh, tidak punya motivasi untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan, serta minimnya usaha dalam menuntaskan tugas [5]. Dampak lain yang muncul jika resiliensi akademik siswa rendah adalah siswa akan mengalami ketidaknyamanan dan tekanan yang berkelanjutan, sehingga akan sulit untuk menyelesaikan permasalahan akademiknya. Hal ini menyebabkan munculnya kecemasan saat belajar dan berdampak pada penurunan performa akademik yang berasal dari tekanan tersebut [6].

Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya membangun resiliensi akademik sejak dulu sebagai salah satu cara untuk melindungi diri dari tekanan yang muncul dalam dunia pendidikan. Kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan dan kelemahan dikenal sebagai resiliensi. Mengatasi keterpurukan bukanlah hal yang mudah karena bergantung pada kekuatan *internal* seseorang [1]. Menurut Martin & Marsh, resiliensi akademik adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk secara efektif menghadapi tekanan maupun kemunduran dalam lingkungan pendidikan [7]. Menurut Martin, resiliensi akademik merupakan bentuk resiliensi dalam konteks pendidikan, yang dimaknai sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan tekanan selama proses pengembangan pendidikan. Harap juga menambahkan, resiliensi dapat diartikan sebagai kapasitas individu atau kelompok untuk menghadapi, mencegah, mengurangi, atau bahkan menghapus dampak negatif yang mereka alami, sehingga situasi tersebut dapat diatasi secara efektif [4]. Corsini berpendapat, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan dan mengatasi berbagai tantangan dalam tugas-tugas akademik di lingkungan Pendidikan [8].

Berdasarkan hasil dari survei awal yang diberikan kepada 11 siswa SMP di Pasuruan, diperoleh data skor resiliensi akademik yang selanjutnya dikelompokkan kedalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini dilakukan dengan menggunakan parameter nilai rata-rata dan standar deviasi dari skor yang diperoleh masing-masing responden. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata resiliensi akademik siswa adalah 68,91 dengan standar deviasinya sebesar 6,76. Berdasarkan kriteria tersebut, siswa dengan skor dibawah 62,15 dimasukkan kedalam kategori rendah, skor antara 62,15 hingga 75,67 diklasifikasikan sebagai sedang, sedangkan skor diatas 75,67 masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan klasifikasi tersebut, diketahui bahwa terdapat 2 siswa (18,2%) dengan tingkat resiliensi akademik rendah, 7 siswa (63,6%) dengan tingkat resiliensi akademik sedang, dan 2 siswa (18,2%) dengan tingkat resiliensi akademik tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki daya tahan akademik yang berada pada tingkat sedang, namun masih ada sebagian siswa yang membutuhkan perhatian lebih dalam menghadapi tekanan di lingkungan belajar.

Resiliensi akademik adalah proses pertumbuhan yang terus berubah melibatkan faktor pelindung eksternal dan internal. Faktor-faktor ini sangat penting untuk membantu penyesuaian dan keberhasilan akademik. Kemampuan regulasi emosi adalah salah satu contoh faktor pelindung internal yang berfungsi sebagai penyangga yang membantu siswa mengatasi situasi sulit, seperti saat mereka mengalami stres [9]. Menurut Goldstein & Brooks, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu: Faktor *protektif internal* (kerjasama dan komunikasi, empati, kemampuan memecahkan masalah, efikasi diri, kesadaran diri, dan tujuan). Faktor *protektif eksternal* (dukungan yang bersumber dari lingkungan social seperti rumah, sekolah, komunitas dan kelompok) [7]. Menurut Martin & Marsh, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah efikasi diri, kontrol, perencanaan, kecemasan yang rendah, kegigihan, kepribadian, regulasi emosi, jenis kelamin [10].

Menurut Thomson, regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengendalikan keadaan emosi dan perilaku sebagai bentuk pengekspresikan emosi yang sesuai dengan kondisi lingkungan sekitarnya [11]. Thomson mendeskripsikan regulasi emosi sebagai sebuah proses yang mencakup faktor internal (pengaruh regulasi terhadap perasaan seseorang) dan faktor eksternal (pengaruh regulasi terhadap lingkungan sekitar), yang berperan mengawasi, menilai, serta menyesuaikan respon emosional secara detail dan terfokus guna mencapai tujuan tertentu [12]. Menurut Thomson, regulasi emosi terbagi menjadi 3 aspek yaitu kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*), kemampuan mengevaluasi emosi (*emotion evaluating*), dan kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) [11]. Gross juga berpendapat, regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu mengelola emosi yang dirasakan serta memahami cara mengekspresikan emosi tersebut [13]. Menurut Farichah, regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya, termasuk menentukan kapan emosi muncul, serta cara mengalaminya dan mengekspresikannya secara sesuai [14]. Regulasi emosi yang baik membantu siswa mengelola perasaan mereka, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan masalah. Kondisi ini kemudian dapat meningkatkan ketekunan mereka, khususnya saat mengerjakan tugas-tugas yang menantang. Kemampuan untuk meregulasi emosi secara efektif membantu seseorang untuk mengendalikan munculnya perasaan negatif saat mengalami tekanan [15]. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda,

dkk menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap resiliensi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0.474$ dengan nilai signifikansi $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengatur emosi, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya [16]. Diperkuat oleh hasil penelitian Sembiring dan Tarigan yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 50,2 % terhadap resiliensi akademik [9]. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam kesiapan individu menghadapi tekanan serta tantangan didunia akademik. Selain regulasi emosi faktor lain yang juga dapat mempengaruhi resiliensi akademik adalah efikasi diri.

Menurut Bandura efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif yang melibatkan pengambilan keputusan serta keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mengatasi masalah, atau melaksanakan tindakan tertentu demi mencapai hasil yang diinginkan. Bandura juga menjelaskan bahwa efikasi diri tidak terkait langsung dengan kemampuan yang dimiliki seseorang, melainkan lebih menekankan pada keyakinan individu dalam menghadapi situasi yang tidak terduga dan penuh tekanan [7]. Menurut Bandura, efikasi diri merupakan masalah perspektif subjektif, yang berarti bahwa efikasi diri tidak selalu mencerminkan kemampuan sebenarnya, melainkan berkaitan dengan keyakinan yang dimiliki individu [17]. Menurut Alwisol efikasi diri adalah penilaian seseorang mengenai kemampuannya untuk melaksanakan suatu tindakan dengan benar atau salah, berhasil atau tidak, sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan [18]. Menurut Endang, Efikasi diri merujuk pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu [19]. Penelitian yang dilakukan Pratiwisari & Antika menjelaskan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,549$, $p < 0,05$). Artinya efikasi diri memberikan kontribusi terhadap resiliensi akademik sebesar 54,9% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya [20]. Didukung dengan hasil penelitian Salim & Fakhrurrozi dengan hasil analisis korelasi pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik ($r = 0,602$, $p < 0,05$) [21].

Penelitian tentang resiliensi akademik sudah diteliti beberapa peneliti terdahulu, namun pada penelitian ini variabel-variabel yang digunakan untuk melihat resiliensi akademik berbeda dengan penelitian lain. Penelitian terdahulu melihat resiliensi akademik dari satu variabel seperti efikasi diri, *father involvement*, *self-esteem*, dukungan sosial, dan banyak variabel lain. Sedangkan penelitian ini menggunakan regulasi emosi dan efikasi diri untuk melihat resiliensi akademik. Pada konteks penelitian ini meneliti siswa SMP di Pasuruan, dimana penelitian yang serupa belum ada di tempat tersebut. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik khususnya pada sampel siswa SMP di Pasuruan. Selain itu penelitian ini juga mengeksplorasi kontribusi kedua faktor tersebut secara bersamaan dalam membentuk resiliensi akademik. Diharapkan temuan dari studi ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pengembangan psikologis yang bertujuan untuk memperkuat aspek internal siswa guna menunjang keberhasilan belajar mereka dilingkungan sekolah.

II. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan bersifat korelasi. Penelitian *cross-sectional* mempelajari hubungan antara faktor penyebab atau variabel bebas dengan dampak atau variabel terikat melalui pengumpulan data yang dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Dengan kata lain, variabel bebas dan variabel terikat diamati secara serentak pada waktu yang sama [22]. Metode korelasional adalah salah satu jenis metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam evaluasi. Metode ini terutama bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana perubahan dalam satu atau beberapa variabel lain, yang diukur menggunakan koefisien korelasi [23]. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa yang bersekolah di SMP di Pasuruan dengan jumlah siswa laki-laki dan perempuan sebanyak 1.148 orang. Menurut Nanang Martono Populasi adalah kumpulan objek atau individu yang berada dalam suatu wilayah tertentu dan memenuhi syarat-syarat yang sesuai dengan fokus penelitian [24]. Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 265 siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristiknya. Sampel terdiri dari sejumlah individu yang diambil dari populasi untuk mewakili keseluruhan anggota populasi tersebut [24]. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Metode ini melibatkan pengambilan sampel secara proporsional dari setiap lapisan atau strata dalam populasi. Setelah itu, pemilihan anggota sampel dilakukan secara acak melalui proses undian disetiap strata untuk memastikan representasi yang seimbang [25].

Tabel 1. Jumlah populasi dan sampel penelitian berdasarkan tingkatan kelas

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1.	VII	411	95
2.	VIII	385	89
3.	IX	352	81
Total Sampel			265

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi berupa skala likert. Skala likert dipilih karena mampu menggambarkan tingkat persetujuan atau respon individu terhadap suatu pernyataan secara lebih terstruktur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari skala yang telah dikembangkan oleh para peneliti sebelumnya, dengan penyesuaian konteks dan kebutuhan penelitian saat ini. Skala yang digunakan antara lain skala regulasi emosi, skala efikasi diri, dan skala resiliensi akademik. Peneliti menggunakan skala regulasi emosi merupakan alat ukur yang disusun oleh Hafizhatunnisa berdasarkan teori dari Thompson. Skala ini disusun dari 3 aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Salah satu aitem dari memonitor emosi adalah “saya sadar dengan apa yang saya rasakan saat ini”. Salah satu aitem dari mengevaluasi emosi adalah “saya tidak khawatir berlebihan”. Salah satu aitem memodifikasi emosi adalah “kegagalan dapat membuat saya menjadi semakin bersemangat”. Skala ini disusun oleh Hafizhatunnisa dengan nilai validitas aitem berkisar antara 0,254 sampai 0,603 dan reliabilitas alat ukur dengan nilai *cronbach's alpha* senilai 0,811. Skala regulasi emosi mengacu kepada model skala likert, skala yang berisi pernyataan *favourable* (mendukung) dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung). Skala ini menggunakan alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk pernyataan *favourable*, sangat sesuai diberi skor 4, sesuai skor 3, tidak sesuai skor 2, sangat tidak sesuai skor 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* pemberian skor diberlakukan sebaliknya [11].

Peneliti menggunakan skala efikasi diri merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Tanjung, yang merupakan adaptasi dari skala modifikasi Schwarzer dan Jerusalem yaitu General Self Efficacy (GSE) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. General Self Efficacy (GSE) merupakan skala psikometri yang dirancang dan dikembangkan dalam Bahasa Jerman oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1981 yang mengacu pada teori Bandura [26]. Skala ini memuat 20 aitem yang disusun berdasarkan tiga aspek utama dari efikasi diri, yaitu *level*, *strength*, dan *generalitas*. Salah satu aitem *level* adalah “ketika berada dalam situasi sulit, saya yakin dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut”. Salah satu aitem *strength* “saya yakin tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya”. Salah satu aitem *generalitas* adalah “mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya”. Skala ini dikembangkan oleh Tanjung dengan nilai validitas aitem berkisar antara 0,285–0,566 dan reliabilitas alat ukur dengan nilai *cronbach's alpha* senilai 0,773. Skala efikasi diri mengacu kepada model skala likert yang berisi pernyataan *favourable* (mendukung) dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung). Alternatif jawaban yang digunakan oleh skala ini antara lain sangat sesuai (SS), cukup sesuai (CS), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Untuk pernyataan yang *favourable* sangat sesuai diberi skor 5, cukup sesuai diberi skor 4, netral diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai diberi skor 1. Pemberian skor dilakukan sebaliknya untuk pernyataan yang *unfavourable* [7].

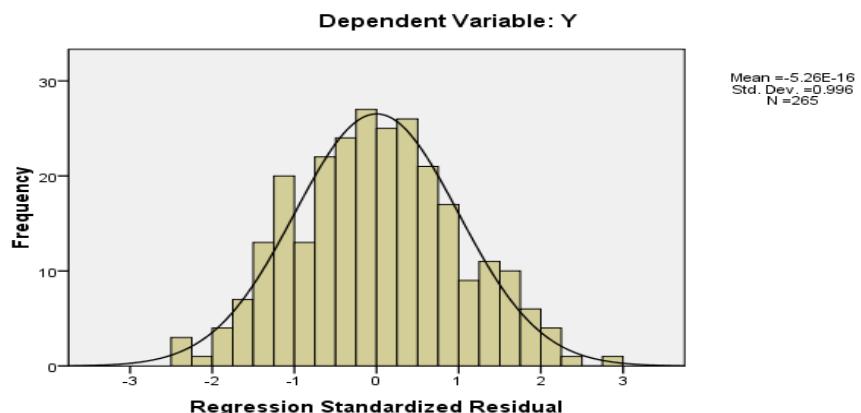
Penelitian ini menggunakan skala resiliensi akademik, merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Tanjung, yang diadaptasi dari skala yang disusun Martin dan Marsh. Skala ini terdiri dari 18 aitem yang terdiri dari *confidence*, *control*, *composure*, dan *commitment*. Salah satu aitem *confidence* adalah “ketika belajar, saya optimis mampu meraih keberhasilan”. Salah satu aitem *control* adalah “saya mampu mengendalikan diri saya”. Salah satu aitem *composure* adalah “saya bisa mengatasi stress dikarenakan belajar”. Dan salah satu aitem *commitment* adalah “saya mampu bangkit ketika dihadapkan dengan kegagalan”. Skala ini dikembangkan oleh Tanjung dengan nilai validitas aitem berkisar antara 0,250 – 0,623 dan reliabilitas alat ukur dengan nilai *cronbach's alpha* senilai 0,808. Skala resiliensi akademik ini menggunakan model skala likert yang berisi pernyataan *favourable* (mendukung) dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung). Skala ini menggunakan alternatif jawaban antara lain sangat sesuai (SS), cukup sesuai (CS), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan *favourable* sangat sesuai diberi skor 5, cukup sesuai diberi skor 4, netral diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 2, sangat tidak sesuai diberi skor 1. Untuk pernyataan *unfavourable* pemberian skor dilakukan sebaliknya [7].

Pada tahap selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan memanfaatkan program statistik SPSS 16.0. Regresi linier berganda merupakan bentuk pengembangan dari regresi linier sederhana. Perbedaannya terletak pada jumlah variabel bebas yang digunakan, jika regresi linier sederhana hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, maka regresi linier berganda melibatkan lebih dari satu variabel bebas dengan tetap memiliki satu variabel terikat [27].

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Gempol. Sebelum dilakukan uji regresi linier berganda, terlebih dulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan dilanjutkan uji korelasi data. Adapun hasil uji normalitas pada output SPSS menunjukkan hasil sebagai berikut:

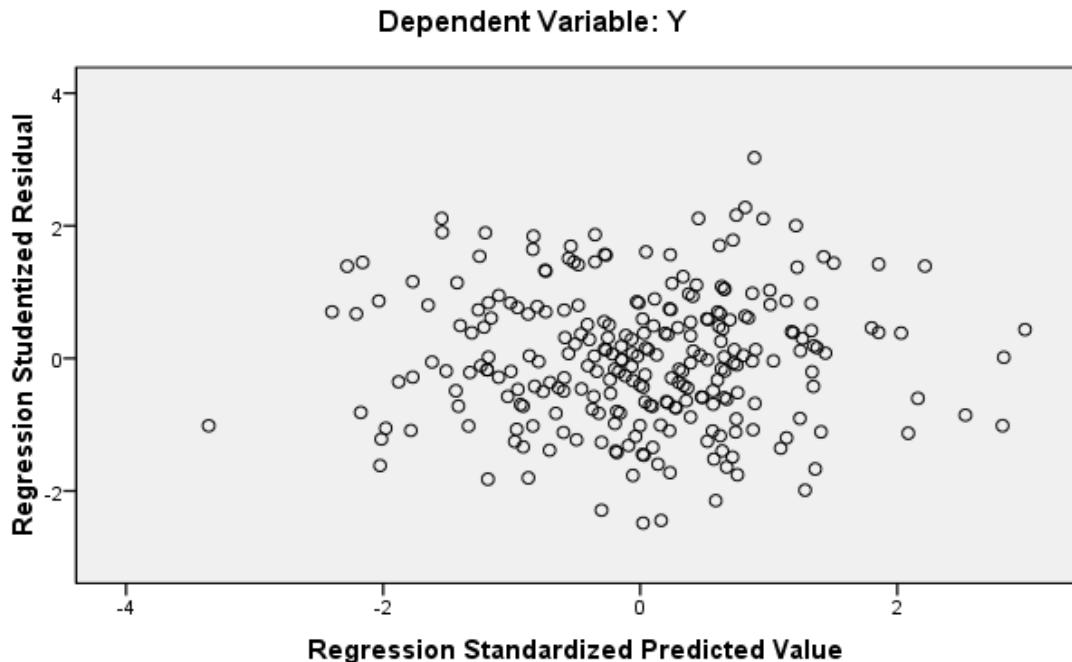
**Gambar 1. Uji Normalitas**

Berdasarkan analisis gambar 1 diatas, hasil uji normalitas pada standardized Residual Histogram terhadap resiliensi akademik, regulasi emosi dan efikasi diri menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Tabel 2. Uji Linearitas Resiliensi Akademik Vs. Regulasi Emosi

Model	Linearity	Keterangan
Regulasi Emosi → Resiliensi Akademik	$F = 82.152; \text{Sig.} = 0.000 < 0.05$	Linier
Efikasi Diri → Resiliensi Akademik	$F = 8.526; \text{Sig.} = 0.000 < 0.05$	Linier

Berdasarkan hasil analisis tabel 2, diperoleh nilai signifikan linearity sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik bersifat linear. Hubungan antara efikasi diri dan resiliensi akademik bersifat linear.

**Gambar 2. Uji Heterokedastisitas**

Uji heterokedastisitas dilakukan untuk menegaskan residual dalam model regresi memiliki sebaran yang homogen. Hasilnya ditunjukkan pada scatterplot residual, titik-titik data tersebar secara acak tanpa membentuk pola tertentu menyempit atau meluas. Dengan tidak ditemukannya pola yang spesifik, menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami heterokedastisitas. Artinya varians residual relatif konstan pada seluruh rentang nilai predictor.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	-2.272	2.800		-.812	.418		
Regulasi emosi	.329	.035	.371	9.374	.000	.974	1.027
Efikasi diri	.718	.046	.623	15.746	.000	.974	1.027

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, variabel regulasi emosi ($p = 0.000$) dan efikasi diri ($p = 0.000$) memiliki nilai signifikansi < 0.05 , sehingga keduanya berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik. Nilai VIF pada kedua variabel sebesar $1.027 > 10.0$, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.642 ^a	.412	.407	.469

a. . Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4, diketahui nilai Adjusted R Square sebesar 0.407. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumbangan pengaruh variabel regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik secara simultan adalah sebesar 40,7% sedangkan 59,3% sisanya dijelaskan oleh variabel lain diluar model regresi. Adapun kontribusi secara terpisah menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan peranan sebesar 13,8% terhadap resiliensi akademik, sedangkan efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 28,3% terhadap resiliensi akademik.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Berganda

(Uji F) Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	40.291	2	20.146	91.737
	Residual	57.535	262	.220	
	Total	97.826	264		

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 diperoleh nilai F hitung sebesar 91.737 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan variabel regulasi emosi dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik. Dengan demikian, kedua variabel tersebut layak digunakan sebagai prediktok dalam model regresi.

Tabel 6. Uji Regresi Linear Berganda (Uji T)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.562	.179		3.136	.002
Regulasi Emosi	.328	.039	.395	8.328	.000
Efikasi Diri	.502	.049	.488	10.294	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 diperoleh nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Selain itu, variabel efikasi diri juga menunjukkan nilai signifansi $0.000 < 0.05$, yang berarti efikasi diri turut berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik.

Selanjutnya nilai konstanta yang dihasilkan sebesar 0.562 mengindikasikan bahwa ketika nilai regulasi emosi dan efikasi diri berada pada angka 0, maka resiliensi akademik memiliki nilai sebesar 0.562. Koefisien regresi pada variabel regulasi emosi bernilai positif sebesar 0.328, sehingga dapat diartikan bahwa peningkatan regulasi emosi akan diikuti oleh meningkatnya resiliensi akademik. Demikian pula, koefisien regresi pada variabel efikasi diri sebesar 0.502 yang juga bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik.

Tabel 7. Kategorisasi Kelas Regulasi emosi

Kelas	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Regulasi emosi	%
7	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	3	3,16	
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	28	29,47	
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	40	42,11	
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	23	24,21	
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	1	1,05	
8	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	3	3,16	
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	28	29,47	
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	40	42,11	
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	23	24,21	
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	1	1,05	
9	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	3	3,16	
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	28	29,47	
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	40	42,11	
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	23	24,21	
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	1	1,05	

Dari tabel 7, dilakukan kategorisasi skor regulasi emosi menggunakan nilai mean dan standar deviasi sehingga terbagi menjadi 5 kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan yang paling dominan dengan 40 responden (42,11%), diikuti kategori rendah sebanyak 28 responden (29,47%), dan kategori tinggi sebanyak 23 responden (24,21%). Adapun kategori sangat rendah berjumlah 3 responden (1,05%).

Tabel 8. Kategori Kelas Efikasi Diri

Kelas	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Efikasi Diri	%
7	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	0	0	0
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	2	2,11	
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	11	11,58	
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	48	50,53	
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	34	35,79	
8	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	0	0	0
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	2	2,11	
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	11	11,58	
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	41	43,16	
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	35	36,84	
9	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	0	0	0
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	0	0,00	
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	17	17,89	
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	36	37,89	
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	28	29,47	

Berdasarkan tabel 8, dilakukan kategorisasi skor efikasi diri berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, sehingga terbagi ke dalam 5 kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Pada kelas 7 mayoritas siswa berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 48 siswa (50,53%), diikuti kategorisasi sangat tinggi 34 siswa (35,79%). Pada kelas 8, kategori tinggi juga mendominasi dengan 41 siswa (43,16), serta kategori sangat tinggi sebanyak 35 siswa (36,84%). Sementara pada kelas 9, kategori tinggi tetap menjadi yang terbesar yaitu 36 siswa (37,89%), disusul oleh kategori sangat tinggi sebanyak 28 siswa (29,47%). Secara umum, efikasidiri siswa dari kelas

7, 8, 9 cenderung berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 9. Kategori Kelas Resiliensi Akademik

Kelas	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	%
7	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	0	0
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	0	0,00
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	27	28,42
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	60	63,16
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	8	8,42
8	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	1	1,05
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	9	9,47
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	24	25,26
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	36	37,89
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	19	20,00
9	Sangat Rendah	$x \leq M - 1,5SD$	0	0,00
	Rendah	$M - 1,5SD \leq X \leq M - 0,5SD$	4	4,21
	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq +0,5SD$	30	31,58
	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	33	34,74
	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	14	14,74

Berdasarkan tabel 9, dilakukan kategorisasi resiliensi akademik dan hasilnya menunjukkan bahwa pada kelas 7, 8, 9 mayoritas siswa berada pada kategorisasi tinggi, masing-masing sebesar 63,16%, 37,89%, dan 34,74%. Kategori sedang menjadi kategori terbesar kedua di ketiga kelas tersebut. Secara keseluruhan, resiliensi akademik siswa didominasi oleh kategori tinggi.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai adjusted R Square sebesar 0.407 menunjukkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 40,7% variasi dalam resiliensi akademik siswa. Dengan kata lain, terdapat 59,3% faktor lain di luar model yang turut mempengaruhi tingkat resiliensi akademik. Adapun kontribusi secara terpisah menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan peranan sebesar 13,8% terhadap resiliensi akademik, sedangkan efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 28,3% terhadap resiliensi akademik. Sejalan dengan penelitian Ananda putri, dkk menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif signifikan terhadap resiliensi akademik. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa akan semakin meningkatkan resiliensi akademik siswa [1]. Dan juga sejalan dengan penelitian Tiara pratiwi & Eni rindi antika, yang menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,549$, $p < 0.05$). Yang artinya efikasi diri memberikan kontribusi terhadap resiliensi akademik sebesar 54,9% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya [20].

Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan regulasi emosi dan efikasi diri memiliki kemampuan prediktif yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Nilai F sebesar 91, 737 dengan signifikansi $p = 0.000$ mengindikasikan bahwa kedua variabel independent secara simultan berkontribusi secara nyata dalam menjelaskan perubahan pada resiliensi akademik siswa.

Berdasarkan hasil analisis secara parsial untuk melihat apakah masing-masing variabel independent memiliki pengaruh yang signifikan dengan variabel dependen, maka ditinjau dari variabel regulasi tercatat memiliki nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, sehingga dapat dinyatakan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap resiliensi akademik. Efikasi diri juga menunjukkan nilai signifikansi 0.000, sehingga variabel ini turut memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa. Konstanta sebesar 0.562 mengindikasikan bahwa ketika nilai regulasi emosi dan efikasi diri sama dengan nol, resiliensi akademik berada pada tingkat dasar tersebut. Sementara itu, koefisien regresi regulasi emosi sebesar 0.328 yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan pengelolaan emosi siswa, semakin tinggi resiliensi akademiknya. Begitu pola, koefisien efikasi diri sebesar 0.502 yang juga positif menandakan bahwa peningkatan keyakinan diri siswa akan diikuti oleh peningkatan kemampuan mereka untuk tetap Tangguh dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ananda putri, dkk nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0.474 dengan $p < 0.05$, dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh positif regulasi emosi terhadap resiliensi akademik [1]. Didukung dengan penelitian Amanda, dkk pada uji parsial yang dilakukan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik, diperoleh skor $t = 8.047$ dengan signifikansi $p = 0.000 <$

0.05. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan resiliensi akademik [28].

Kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian cenderung berada pada kategori menengah. Pada variabel regulasi emosi, mayoritas peserta berada pada kategorisasi sedang sebesar 42,11%, diikuti kategori rendah (29,47%) dan sangat tinggi (1,05%) relative kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat moderat, meskipun masih terdapat kelompok kecil yang membutuhkan perhatian karena berada pada kategori terendah. Untuk variabel efikasi diri, distribusinya berbeda dengan regulasi emosi. Peserta penelitian didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sekitar 43-50% di setiap kelas, dan kategori sangat tinggi yang juga cukup besar (29-36%). Persentase kategori rendah dangan sangat rendah dibawah (3%). Hal ini mencerminkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya berada pada taraf yang cukup baik. Pada variabel resiliensi akademik, mayoritas siswa berada pada kategori tinggi dengan presentase berkisar antara 34% hingga 63%, disusul kategori sedang antara 25%-31%. Persentase kategori sangat tinggi 8-20% juga menunjukkan bahwa ada sebagian peserta yang memiliki ketangguhan akademik yang sangat baik. Temuan kategorisasi regulasi emosi pada siswa kelas 7-9 dalam penelitian ini sejalan dengan pola umum pada studi resiliensi akademik siswa SMP. Hal ini konsisten dengan penelitian Murtiningrum & Pedhu yang menemukan mayoritas siswa kelas VII-VIII SMP Santo Andreas memiliki resiliensi akademik tinggi (64%) dengan regulasi emosi sebagai komponen kunci, dimana 36% siswa berada pada kategori sedang [29].

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah lingkup subjek yang hanya mencakup satu sekolah dan adanya faktor lain di luar regulasi emosi dan efikasi diri yang juga memiliki peran dalam membentuk resiliensi akademik siswa. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain yang relevan, seperti dukungan social, strategi coping, atau motivasi belajar, serta memperluas jumlah dan variasi subjek dalam penelitian.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Gempol. Regulasi emosi (X1) dan efikasi diri (X2) secara positif dan signifikan mempengaruhi resiliensi akademik (Y). Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik serta memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya akan lebih mampu menghadapi tekanan akademik, bertahan dalam situasi belajar yang menantang, serta bangkit dari kegagalan. Dengan meningkatnya kedua aspek tersebut, siswa menjadi lebih siap dalam menavigasi tuntutan akademik disekolah.

Siswa diharapkan dapat lebih aktif mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dan membangun keyakinan diri melalui berbagai kegiatan pembelajaran maupun aktivitas yang mendukung perkembangan psikologis mereka. Kemampuan untuk memahami, menilai, dan memodifikasi emosi, serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, dapat membantu siswa mencapai performa akademik yang lebih optimal.

Diharapkan siswa SMP di Pasuruan dapat meningkatkan resiliensi akademik melalui penguatan regulasi emosi dan efikasi diri, serta mengikuti kegiatan positif di lingkungan sekolah maupun sosial yang mendukung ketangguhan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan mencapai prestasi belajar secara maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden, khususnya SMP Negeri 1 Gempol, atas kesedian dan partisipasi yang diberikan dalam penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan akademik, fasilitas, dan lingkungan Pendidikan yang kondusif, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini dengan baik.

REFERENSI[16]

- [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 Menggerjakan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19," 2022, *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- [11] U. Hafizhatunnisa, "HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA," 2021, *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- [12] H. Hasmarlin and H. Hirmaningsih, "Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 2, pp. 148–156, 2019.
- [13] K. H. Kumala and I. Darmawanti, "Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 3, pp. 19–29, 2022.
- [14] F. N. Anggraini, E. W. Maryam, W. Widayastuti, and G. R. Affandi, "Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP," *RESWARA J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 1197–1205, 2023.
- [15] R. E. C. Ningrum, A. Matulessy, and R. A. P. Rini, "Hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja," *Insight J. Pemikir. Dan Penelit. Psikol.*, vol. 15, no. 1, p. 124, 2019.
- [16] A. Putri, N. Darmayanti, and A. Menanti, "PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA," *J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 21–31, 2023, [Online]. Available: <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- [17] A. Ferdiansyah, E. E. Rohaeti, and M. M. Suherman, "Gambaran self efficacy siswa terhadap pembelajaran," *FOKUS (Kajian Bimbing. Konseling dalam Pendidikan)*, vol. 3, no. 1, pp. 16–23, 2020.
- [18] K. A. Saputri and D. Sugiharto, "Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di fip unnes tahun 2019," *J. Guid. Couns.*, vol. 4, no. 1, pp. 101–122, 2020.
- [19] N. I. Sholikhah and G. R. Affandi, "Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 409–419, 2024.
- [20] T. Prawitasari and E. R. Antika, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa," *J. Bimbing. Dan Konseling Indones.*, vol. 7, no. 2, pp. 177–185, 2022.
- [21] F. Salim and M. Fakhrurrozi, "Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students," *J. Psikol.*, vol. 16 No 2, pp. 175–187, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf>
- [22] A. Sofya, N. C. Novita, M. W. Afgani, and M. Isnaini, "Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif," *EDU Soc. J. PENDIDIKAN, ILMU Sos. DAN Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 3, pp. 1696–1708, 2024.
- [23] A. Rustamana, P. Wahyuningsih, M. F. Azka, and P. Wahyu, "Penelitian Metode Kuantitatif," *Sindoro Cendikia Pendidik.*, vol. 5, no. 6, pp. 1–10, 2024.

- [24] N. Suriani, Risnita, and M. S. Jailani, “Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan,” *J. IHSAN J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 24–36, 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.55.
- [25] Z. Arifin and A. Yaqin, “Pengaruh Profesionalisme Guru terhadap Prestasi Belajar Siswa,” *Bul. Edukasi Indones.*, vol. 1, no. 02, pp. 39–45, 2022, doi: 10.56741/bei.v1i02.89.
- [26] D. Yuliastari, “Pengaruh self efficacy, dukungan sosial, dan emosi positif terhadap resiliensi pada penyintas covid-19,” *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- [27] S. Ningsih and H. H. Dukalang, “Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda,” *Jambura J. Math.*, vol. 1, no. 1, pp. 43–53, 2019.
- [28] A. Tazky, I. Y. Arifiana, and M. Efendy, “Resiliensi Akademik Mahasiswa MBKM: Bagaimana Peranan Self Regulated Learning dan Efikasi Diri?,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 5, no. 1, pp. 7301–7308, 2025.
- [29] M. Pertama, S. Andreas, and T. Ajaran, “Resiliensi akademik siswa/siswi kelas vii dan viii sekolah menengah pertama santo andreas tahun ajaran 2020/2021,” vol. 19, no. 2, pp. 166–181, 2021.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.