



## Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa SMA Kristen 1 Kupang

Ursula Salome Tarong<sup>1</sup>, Uda Geradus,<sup>2</sup> Katharina E.P. Korohama<sup>3</sup>, I Putu Agus Apriliana<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia ✉ (e-mail) [sullatarong945@gmail.com](mailto:sullatarong945@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [sullatarong945@gmail.com](mailto:sullatarong945@gmail.com)

Received: 25/11/2023

Accepted: 15/04/2024

First Published: 31/03/2024

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

### Abstract

Students are expected to have high self-efficacy. Self-efficacy is a person's belief in his ability to overcome various situations that arise in his life. Self-efficacy plays an important role in increasing student academic resilience. However, there are still students who procrastinate in submitting assignments, have difficulties dealing with demands or pressure in the learning process, and are less able to adapt to obligations in the academic process at school. This research uses a quantitative approach with a descriptive correlation research type. This research was conducted with a total population of 162 students and a sample of 45 students with a proportionate stratified random sampling method. The data was collected through a questionnaire on self-efficacy and academic resilience. The analysis techniques included descriptive and correlational analysis with the SPSS version 26 program. Our findings show that (1) the self-efficacy of students was in the secure category, with a percentage of 56%, (2) the academic resilience of students is in the strong category with a percentage of 53%. (3) Product moment correlation analysis shows that self-efficacy and academic resilience have a significant correlation with a  $p$ -value of 0,002. The Pearson correlation is 0,454, which can be said that the degree of relationship is strong with  $r$ -table is 0,301. Hence, it can be interpreted that self-efficacy has a strong relationship to academic resilience in Christian High School students.

**Keyword:** Self-Efficacy, Academic Resilience, High School Students

### Abstrak

Siswa diharapkan memiliki efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri berperan penting dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa. Namun masih terdapat siswa yang menunda-nunda dalam menyerahkan tugas, kesulitan menghadapi tuntutan atau tekanan dalam proses pembelajaran, dan kurang mampu beradaptasi dengan kewajiban dalam proses akademik di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasi. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah populasi 162 siswa dan sampel 45 siswa dengan metode proporsional stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket efikasi diri dan ketahanan akademik. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan korelasional dengan program SPSS versi 26. Temuan kami menunjukkan bahwa (1) efikasi diri siswa berada pada kategori aman dengan persentase sebesar 56%, (2) ketahanan akademik siswa berada pada kategori kuat dengan persentase sebesar 53%. (3) Analisis korelasi product moment menunjukkan bahwa efikasi diri dan ketahanan akademik mempunyai hubungan yang signifikan dengan  $p$ -value sebesar 0,002. Korelasi Pearson sebesar 0,454 dapat dikatakan derajat hubungan kuat dengan  $r$  tabel sebesar 0,301. Dengan demikian dapat diartikan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan yang kuat terhadap ketahanan akademik pada siswa SMA Kristen.

**Kata Kunci:** Efikasi diri, Resiliensi Akademik, Siswa Sekolah Menengah Atas

**Citation:** Ursula Salome Tarong, Uda Geradus, Katharina E.P. Korohama & I Putu Agus Apriliana. (2024). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa SMA Kristen 1 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(1). DOI: [https://doi.org/10.35508/ibkf.v2i1.13599\\_s](https://doi.org/10.35508/ibkf.v2i1.13599_s)

## PENDAHULUAN

Siswa masa kini berhadapan dengan tantangan sehari-hari yang semakin berat, dalam kehidupannya di lingkungan sekolah, dan terkadang tidak disertai dengan dukungan sosio-emosional yang signifikan. Stress bahkan bunuh diri karena mendapatkan *bullying* dari teman sebaya, memilih pindah sekolah bila tidak bisa mengikuti pelajaran atau punya masalah berat di sekolah. Area penelitian yang memiliki implikasi penting bagi pengembangan pendidikan bagi siswa-siswi yang beresiko mengalami kegagalan akademik, atau siswa yang mengalami kesuksesan dengan tantangan hadirnya kondisi-kondisi tertentu yang sulit, mendorong terus diperhatikannya resiliensi akademik.

Al Siebert (Rohmah, 2017), menyatakan individu yang memiliki kemampuan resiliensi adalah mampu mengatasi perubahan dalam hidupnya, mampu bangkit dari penderitaan, mampu mengatasi sulitnya kehidupan, mampu mengubah metode berpikir dan upaya menangani permasalahan ketika metode yang sebelumnya tidak berhasil dan mampu untuk tidak melakukan tindakan yang tidak sesuai. Penelitian tentang resiliensi telah diteliti oleh peneliti sebelumnya dengan hasil yang berbeda-beda. Penelitian tersebut memperlihatkan hasil resiliensi tingkat tinggi, sedang, dan rendah.

Menurut Rirkin dan Hoopman (dalam Wahidah, 2018), resiliensi akademik merupakan keterampilan individu untuk bangkit, sembuh dan menyesuaikan diri terhadap kesusahan, meningkatkan kemampuan bersosial, akademik dan keahlian menghadapi tekanan. Wang, Haertal, dan Walberg (dalam D Murtiningrum, 2021), menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah upaya mencapai keberhasilan yang memiliki kemungkinan besar walaupun memiliki rintangan-rintangan dari lingkungan yang disebabkan oleh situasi dan pengalaman.

Faktanya, masih ada siswa yang cenderung memiliki resiliensi akademik rendah. Siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah sering kali lalai dalam mengumpulkan tugas, tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran, bahkan susah mengikuti peraturan yang ada di sekolah, kesulitan menghadapi tuntutan atau tekanan dalam proses pembelajaran dan kurang mampu beradaptasi dengan kewajiban dalam proses akademik di sekolah.

Robert A. Baron & Donn Byrne (A Ferdiansyah, 2020) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan untuk mencapai tujuan dan mengatasi sebuah hambatan. Dari defenisi tersebut, menjelaskan bahwa *self efficacy* sangat berpengaruh dalam pembelajaran siswa di sekolah terutama pada kepercayaan kemampuan diri dalam menjalankan tugas yang diberikan dan gigih dalam mencapai serta menuntaskan suatu pembelajaran di sekolah. Pemberian tugas yang berlebihan oleh Guru, kurangnya pemanfaatan sarana dalam pembelajaran serta peran guru dalam menyampaikan proses pembelajaran sangat berdampak dalam kemampuan diri siswa dalam pembelajaran. *Self efficacy* sangat berpengaruh dalam pembelajaran siswa di sekolah. Jika *self efficacy* siswa tinggi, maka siswa pun akan percaya akan kemampuan dirinya, gigih dalam berusaha, tidak akan menghindari suatu proses pembelajaran.

Salah satu konsep dasar dari *self efficacy* adalah rasa percaya diri pada seseorang dalam hal kemampuan diri dalam mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya. Secara garis besar *self efficacy* terdiri dari dua bentuk yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. Siswa dengan *self efficacy* rendah pada pembelajaran biasanya menghindari tugas-tugas belajar, terutama yang sulit

menurut dirinya. Siswa dengan *self efficacy* tinggi selalu mengerjakan tugas belajar dengan rasa semangat yang besar.

EF Rismadiyanti dalam Jurnal *Acta Psychologia* (2021), menyatakan bahwa perasaan terancam muncul karena merasa khawatir atas kesenjangan antara ekspektasi dan realita yang akan terjadi berkaitan dengan persoalan akademik. Kemungkinan bahaya yang akan terjadi yaitu kegagalan dalam menjalani UTBK seperti tidak lolos SBMPTN. Kecemasan menimbulkan perasaan gelisah atau gugup yang dapat memberikan efek negatif yang berkaitan dengan perhatian, daya ingat, dan strategi belajar. Siswa yang merasa cemas akan merasa sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingatnya terganggu, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian. Hasil studi yang telah dilakukan oleh EF Rismadiyanti (2021) terhadap empat siswa yang pernah mengikuti UTBK tahun 2020 menyatakan bahwa mereka merasa cemas pada saat mempersiapkan dan menghadapi UTBK, seperti detak jantung meningkat, keringat dingin, sulit tidur, dan merasa takut jika tidak lolos SBMPTN. Siswa juga merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya karena ketika mengikuti *try out* UTBK hasilnya tidak memuaskan karena adanya pola pikir yang menganggap bahwa UTBK merupakan ujian yang berat sehingga mengganggu konsentrasi belajar siswa dalam menghadapi UTBK dan memunculkan adanya rasa terancam.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa (M, I & N) di SMA N 1 Kristen Kupang, pada tanggal 13 Juli 2022 mengatakan bahwa seringkali mereka mengeluh jika diberikan tugas rumah disetiap mata pelajaran, mengeluh saat akan mengadakan ulangan, menolak saat disuruh pindah tempat duduk di kelas, sering izin ke WC jika bosan mengikuti mata pelajaran di kelas, tidak adanya semangat dalam mengikuti proses pembelajaran, suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Jika keadaan tersebut tidak diatasi, maka dampak atau akibat yang muncul adalah pesimis dalam hal belajar yang beresiko pada menurunnya prestasi belajar yang berdampak pada tidak tercapainya tujuan yang ingin dicapai, tidak merasa yakin atas kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh dirinya, dan tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Variabel *self-efficacy* dan resiliensi akademik dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umum dari kedua variabel tersebut. Selanjutnya, kedua variabel tersebut dianalisis untuk mengetahui signifikansi hubungan.

### **Sumber Data**

Populasi penelitian ini adalah siswa/siswi SMA Kristen 1 Kupang Tahun Ajaran 2022/2023 berjumlah 162 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, dan sampel yang diperoleh sebanyak 45 siswa.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala *self-efficacy* dan skala resiliensi akademik. Kedua skala tersebut dikembangkan berdasarkan konsep teori dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Model skala 5-point digunakan untuk memberikan respon terhadap setiap item pernyataan.

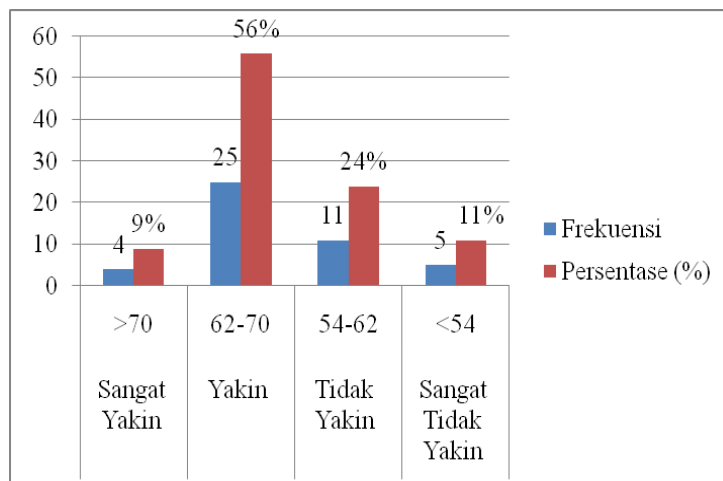
### Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan korelasi. Teknik analisis deskripsi menyajikan data dalam bentuk grafik. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

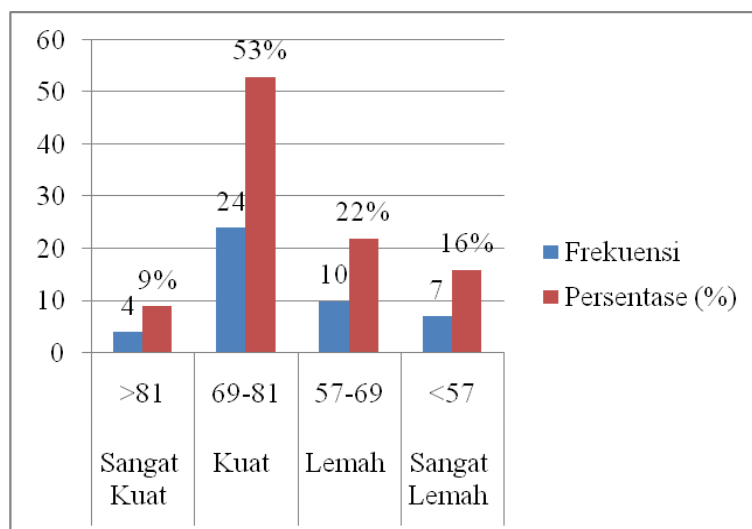
Adapun hasil analisis deskriptif *Self Efficacy* siswa di SMA Kristen 1 Kupang disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Data *Self Efficacy* Siswa

Berdasarkan grafik di atas dapat peneliti gambarkan hasil penelitian untuk gambaran *self efficacy* pada siswa SMA Kristen 1 Kupang mulai dari kategori sangat yakin sampai sangat tidak yakin. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang diperoleh kategori sangat yakin dengan persentase 9% , kategori yakin dengan persentase 56%, kategori tidak yakin dengan persentase 24% dan kategori sangat tidak yakin dengan persentase 11%.

Selanjutnya gambaran Resiliensi Akademik pada Siswa SMA Kristen 1 Kupang sesuai dengan gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Gambaran Resiliensi Akademik

Berdasarkan grafik di atas dapat peneliti gambarkan hasil penelitian untuk gambaran resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang mulai dari kategori sangat kuat sampai sangat lemah. Hal ini dapat dilihat dari persentase yang diperoleh kategori sangat kuat dengan persentase 9% , kategori kuat dengan persentase 53%, kategori lemah dengan persentase 22% dan kategori sangat lemah dengan persentase 16%.

Koefisien korelasi antara variabel X dan Y sebesar 0,454 dan diperoleh tingkat signifikansi = 0.002 yang berarti  $0.002 < 0.05$ , nilai signifikan 0,454 berada pada level signifikan 0,05 dengan  $n=45$  adalah 0,301. Dengan demikian  $r_{Hitung} = 0,454 > r_{Tabel} 0,301$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang.

## Pembahasan

*Self efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang dipercayakan kepadanya. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* berada pada kategori yakin, dengan jumlah siswa 25 orang dengan persentase 56%

Menurut Bandura (O Oktariani, 2018), *self efficacy* merupakan hal yang berkaitan dengan kemampuan yang dirasakan Individu untuk mengatasi situasi khusus berkaitan dengan penilaian atas kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang berkaitan dengan tugas khusus atau situasi tertentu yang dialami oleh seseorang. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan percaya bahwa mereka mampu mengerjakan segala sesuatu dan sekitarnya. *Self efficacy* merupakan salah satu bagian dari pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berdampak di dalam kehidupan individu sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis data, *self efficacy* siswa SMA Kristen 1 Kupang menunjukkan kategori sangat yakin 9% dengan jumlah 4 siswa, kategori yakin 56% dengan jumlah 25 siswa, kategori tidak yakin 24% dengan jumlah 11 siswa, sedangkan kategori sangat tidak yakin 11% dengan jumlah 5 siswa. Dari deskripsi hasil penelitian data *self efficacy*, maka dapat diketahui bahwa *self efficacy* siswa SMA Kristen 1 Kupang dominan pada kategori yakin yaitu 25 siswa (56%). Berdasarkan hasil analisis data *self efficacy* untuk aspek *magnitude level* tergolong dalam kategori yakin dengan persentase 47%, *self efficacy* berdasarkan aspek *generality* tergolong dalam kategori yakin dengan persentase 53%, dan untuk *self efficacy* berdasarkan aspek *strength* tergolong dalam kategori yakin dengan persentase 42% sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* pada siswa SMA Kristen 1 Kupang berada pada kategori yakin.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk beradaptasi dan bangkit untuk menghadapi tekanan stres akademik, dan kesulitan dalam kehidupan akademik dengan menghadapi kejatuhan, tantangan, kesulitan dan tekanan dalam konteks akademik. Berdasarkan hasil penelitian pada variabel Resiliensi Akademik yang diperoleh hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Resiliensi Akademik pada siswa di SMA Kristen 1 Kupang berada pada kategori kuat. Hal ini dikarenakan gambaran mengenai Resiliensi Akademik kategori kuat berjumlah 24 siswa dengan persentase 53%.

Hasil penelitian dari Alfa (CT Utami, 2017), yang menyatakan bahwa Individu yang berusaha mempertahankan motivasi dalam mencapai keberhasilan akademik dan memiliki kinerja yang baik merupakan orang yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, walaupun terdapat pengalaman stres dan situasi beresiko untuk memperburuk kinerja sehingga dikeluarkan dari sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data, resiliensi akademik siswa SMA Kristen 1 Kupang menunjukkan kategori sangat kuat 9% dengan jumlah 4 siswa, kategori kuat 53% dengan jumlah 24 siswa, kategori lemah 22% dengan jumlah 10 siswa, sedangkan kategori sangat

lemah 16% dengan jumlah 7 siswa. Dari deskripsi hasil penelitian data resiliensi akademik, maka dapat diketahui bahwa resiliensi akademik siswa SMA Kristen 1 Kupang dominan pada kategori kuat yaitu 24 siswa (53%). Berdasarkan hasil analisis data resiliensi akademik untuk aspek *perseverance* tergolong dalam kategori kuat dengan persentase 40%, untuk resiliensi akademik berdasarkan aspek *reflecting and adaptive help seeking* tergolong dalam kategori kuat dengan persentase 42%, dan untuk resiliensi akademik berdasarkan aspek *negative affect and emotional respons* tergolong dalam kategori kuat dengan persentase 36% sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang berada pada kategori kuat.

Hasil Hipotesis yang dilakukan, menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang. Pada uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai  $r$ -hitung = 0,454 dan nilai  $r$  tabel 0,301, dimana  $n=45$  dan  $dk=43$  (0,301) dengan taraf signifikan 0,05. Sehingga dapat dikatakan terdapat Korelasi atau hubungan karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel yaitu  $0,454 > 0,301$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa antara *self efficacy* dengan resiliensi akademik memiliki hubungan. Artinya bahwa semakin tinggi *self efficacy* siswa maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya begitupun sebaliknya.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: *self efficacy* pada siswa SMA Kristen 1 Kupang dominan berada pada kategori Yakin sebanyak 25 siswa (56%) dan resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang dominan berada pada kategori kuat sebanyak 24 siswa (53%). Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis menyampaikan beberapa saran seperti perlu adanya pemberian informasi lebih mendalam mengenai *self efficacy* sehingga bisa meningkatkan resiliensi akademik siswa. Selain itu Guru BK perlu meningkatkan media layanan informasi yang lebih kreatif terkait *self efficacy* dan resiliensi akademik siswa perlu ditingkatkan. Guru BK juga harus mampu memberikan layanan sehingga bisa mendapatkan respon balik dari siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Ferdiansyah, 2020, gambaran self efisiensi siswa terhadap pembelajaran, Vol. 3, No.1.
- Ahriana, dkk, 2016, studi analisis hubungan antara efikasi diri dengan hasil belajar fisika siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Takari, Jurnal Pendidikan Fisika, Vol. 4, No.2.
- Apriliana, IPA, & Suranata, K. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK. Bisma Jurnal Konseling, 4(2), 194-207.
- Arikunto, Suharsimi, 2019, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:Rineka Cipta.
- CT Utami, 2017, efikasi diri dan resiliensi: sebuah observasi meta analisis, Jurnal bulletin psikologi, Vol. 25, No.1, Hal. 54-65.
- D Murtiningrum, 2021, resiliensi akademik siswa/siswi kelas VII dan VIII sekolah menengah pertama santo Andreas ajaran 2020/2021, Jurnal Psiko-Edukasi, Vol. 2, No.2, Hal. 166-181.

- EF Rismadiyanti, 2021, hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020, *Jurnal Acta Psychologia*, Vol. 3, No.2, Hal. 148-155.
- EY Wahidah, 2019, resiliensi akademik dalam perspektif Islam, *Jurnal Proceeding National Conference Psikologi*, Vol. 1, No.1.
- F Yusup, 2018, uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif, *Jurnal Tarbiyah, Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. 7, No.1, Hal. 17-23.
- Hardani dkk, 2020, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta : CV. Grup Pustaka Ilmu.
- Lusi, A., Nalle, AP, & Saba, KR (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
- Nunut, SK, Upa, MDP, Korohama, KE, & Apriliana, IPA (2023, Oktober). Hubungan antara Perilaku Pacaran Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XII SMAS St Familia Wae Nakeng. Dalam *PROSIDING SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING UNDANA (SEMBIONA)* (hlm. 115-122).
- O Oktariani, 2018, peran efikasi diri dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, *Kognisi Jurnal*, Vol. 3, No.1, Hal. 2528-4495
- S Sugiono, dkk, 2020, uji validitas dan reliabilitas alat ukur 56 evaluasi postur tubuh, *Jurnal Keterapian Fisik*, Vol. 5, No.1, Hal. 1-61.
- SE Yulianah, 2022, metode penelitian sosial, CV Rey Media Grafika.
- Sugiyono, 2017, metode penelitian pendidikan,. Kuantitatif, kualitatif, dan R&D, Bandung,:cv.Alfabe.
- Suharsaputra, Uhar, 2017, metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan tindakan, Bandung. PT. Refika Aditama.
- U Rohmah, 2017, resiliensi dan sabar sebagai respon pertahanan psikologis dalam menghadapi pasca trauma, *Jurnal PROSES IAIN Batusangkar*, Vol. 1, No.1, Hal. 127-137.
- Veni, YA, Geradus, U., Abel, RMA, & Klau, ER (2023, Oktober). Hubungan Antara Toxic Positivity (Racun Positif) dan Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Peserta Didik SMP Katholik Imaculata Ruteng. Dalam *PROSIDING SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING UNDANA (SEMBIONA)* (hlm. 93-102).

