

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
RESILIENSI PADA SISWA SMA AL-HIDAYAH
MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

**NANDITA FATMAWATI
20.860.0162**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 8/4/26

Access From (repositori.uma.ac.id)8/4/26

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
RESILIENSI PADA SISWA SMA AL-HIDAYAH
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



**OLEH
NANDITA FATMAWATI
20.860.0162**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 8/4/26

Access From (repositori.uma.ac.id)8/4/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada Siswa
SMA Al-Hidayah Medan
Nama : Nandita Fatmawati
Npm : 208600162
Fakultas : Psikologi



Dr. Sifi Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Disetujui: 3 September 2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/4/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area


HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 3 September 2025




Nandita Fatmawati
208600162

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nandita Fatmawati
NPM : 208600162
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada Siswa SMA Al-Hidayah Medan”

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 3 September 2025

Yang menyatakan



Nandita Fatmawati

208600162

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/4/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN RESILIENSI PADA SISWA SMA AL-HIDAYAH MEDAN

OLEH:
Nandita Fatmawati
NPM: 208600162

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara *self efficacy* dengan resiliensi pada siswa SMA Al-Hidayah Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 35 siswa dari total populasi sebanyak 161 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self efficacy* yang diadaptasi dari Novrianto dkk. (2019) dan skala resiliensi berdasarkan Connor dan Davidson (2003). Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan resiliensi dengan koefisien korelasi $r = 0,698$ dan signifikansi $(p) = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis diterima. *Self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 48,7% terhadap resiliensi, sementara 51,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti gaya pola asuh, dukungan sosial dan karakteristik kepribadian. Baik *self efficacy* maupun resiliensi di sekolah ini tergolong sedang, dengan nilai rata-rata empiris masing-masing sebesar 28,77 dan 71,56 yang melebihi nilai rata-rata mean hipotetik.

Kata kunci: Resiliensi, *Self Efficacy*, Siswa

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND RESILIENCE IN STUDENTS AT AL-HIDAYAH MEDAN HIGH SCHOOL

BY:
Nandita Fatmawati
NPM: 208600162

This study aims to determine and empirically examine the correlation between self efficacy and resilience in students at SMA Al-Hidayah Medan. This research employed a correlational quantitative approach using a purposive sampling technique, involving 35 students from a total population of 161 students. Data were collected using a self efficacy scale adapted from Novrianto et al. (2019) and a Resilience scale based on Connor and Davidson (2003). Data were analyzed using Product Moment correlation analysis. The results showed a significant positive correlation between self efficacy and resilience, with a correlation coefficient of $r = 0.698$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that the hypothesis was accepted. Self efficacy contributed 48.7% to resilience, while the remaining 51.3% was influenced by other factors such as parenting style, social support, and personality characteristics. Both self efficacy and resilience in this school were classified as moderate, with empirical mean scores of 28.77 and 71.56, respectively, which exceeded their hypothetical mean values.

Keywords: Resilience, Self Efficacy, Students

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di AFD C. BB ULU, Kabupaten Simalungun pada tanggal 3 April 2002 dari ayah bernama Untung dan ibu bernama Munirah. Peneliti merupakan anak kedua dari 4 bersaudara. Pada tahun 2008 peneliti memulai pendidikan formal pertama di SD Negeri 091491 Afd IIIA Bah Birung Ulu dan peneliti dinyatakan lulus pada tahun 2014. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Swasta Islam Bah Birung Ulu pada tahun 2014, dan peneliti dinyatakan lulus pada tahun 2017. Kemudian tahun 2020 peneliti lulus dari SMA Negeri 3 Pematang Siantar dan pada tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama masa perkuliahan, peneliti berusaha keras untuk fokus dan konsisten dalam setiap mata kuliah dan berhasil mendapatkan nilai yang cukup memuaskan.

Berkat usaha, doa serta dukungan penuh dari keluarga dalam menjalani aktivitas akademik di Universitas Medan Area, peneliti dapat menyelesaikan studi dan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada Siswa SMA Al-Hidayan Medan”.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, berkat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada Siswa SMA Al-Hidayah Medan” tepat waktu.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area, Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Fikriyah Iftinan Fauzi, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi saya, Bapak Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi., M.Psi selaku ketua panitia di sidang skripsi saya, Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji saya, dan Ibu Tengku Nuranasmata, S.Psi., M.Psi selaku sekretaris pada sidang saya. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Ayahanda Untung dan Ibunda Munirah, Ibu Sumiati, Mbak Dika, Arum dan adek Qori yang selalu ada dan mendukung peneliti hingga sampai ditahap ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan masukan yang membangun akan sangat peneliti hargai demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih.

Peneliti



Nandita Fatmawati
NPM.208600162

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/4/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Hipotesis Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Resiliensi.....	9
2.1.1 Pengertian Resiliensi.....	9
2.1.2 Faktor-faktor Resiliensi.....	10
2.1.3 Aspek-aspek Resiliensi	18
2.1.4 Ciri-ciri Resiliensi	23
2.2 <i>Self Efficacy</i>	28
2.2.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	28
2.2.2 Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i>	29
2.2.3 Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	32
2.2.4 Ciri-ciri <i>Self Efficacy</i>	34

2.3 Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan Resiliensi	36
2.4 Kerangka Konseptual	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	39
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	40
3.3 Tipe Penelitian	40
3.4 Definisi Operasional Variabel	40
3.5 Populasi dan Sampel	41
3.5.1 Populasi	41
3.5.2 Sampel	42
3.6 Teknik Pengambilan Sampel	42
3.7 Metode Pengumpulan Data	43
3.8 Prosedur Kerja	45
3.9 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	47
a. Validitas	47
b. Reliabilitas	47
3.10 Metode Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil	49
4.1.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	49
4.1.2 Hasil Uji Asumsi Normalitas	53
4.1.3 Hasil Uji Asumsi Linearitas	53
4.1.4 Hasil Uji Mean	54
4.1.5 Hasil Uji Hipotesis	55
4.2 Pembahasan	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4 1 Kurva <i>Self efficacy</i>	55
Gambar 4 2 Kurva Resiliensi	55



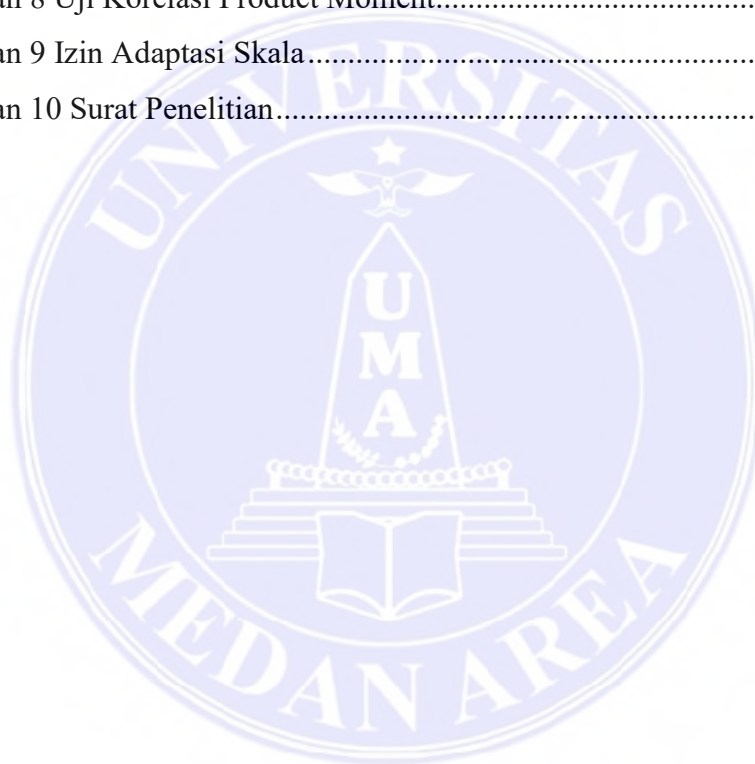
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pelaksanaan Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian.....	41
Tabel 3. 3 Sampel Penelitian.....	42
Tabel 3. 4 Blue Print Resiliensi.....	44
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Resiliensi Sebelum Uji Validitas.....	49
Tabel 4. 2 Distribusi Skala Resiliensi Setelah Uji Validitas.....	51
Tabel 4. 3 Distribusi Skala <i>Self efficacy</i>	52
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Normalitas Sebaran	53
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Linieritas	53
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan Mean.....	54
Tabel 4. 7 Perhitungan Korelasi Product Moment Koefisien Determinan	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Screening Test.....	70
Lampiran 2 Tabulasi Data Screening.....	72
Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian.....	74
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian.....	80
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	84
Lampiran 6 Uji Normalitas.....	89
Lampiran 7 Uji Linearitas.....	89
Lampiran 8 Uji Korelasi Product Moment.....	92
Lampiran 9 Izin Adaptasi Skala.....	94
Lampiran 10 Surat Penelitian.....	96



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam membangun bangsa. Pendidikan berfungsi memberikan pengetahuan dan wawasan, membentuk karakter dan keterampilan individu yang diperlukan untuk dapat berfungsi secara sosial dalam masyarakat. Di Indonesia, pendidikan formal dibagi menjadi beberapa jenjang, dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai salah satu jenjang penting sebelum siswa melanjutkan ke pendidikan tinggi atau masuk ke dunia kerja.

Sekolah tidak hanya berperan dalam memberikan pengetahuan akademis tetapi juga dalam membentuk karakter dan ketahanan diri siswa untuk menghadapi dinamika kehidupan. Kurikulum Merdeka yang diterapkan di tingkat SMA, berfokus pada pengembangan karakter dan kompetensi siswa yang relevan dengan kebutuhan abad ke-21, termasuk keterampilan sosial dan emosional (Kemendikbudristek, 2024a). Peran ini semakin relevan mengingat tantangan yang dihadapi siswa semakin kompleks.

Meskipun sistem pendidikan seperti Kurikulum Merdeka dirancang untuk mengembangkan kompetensi dan karakter siswa, banyak siswa yang masih berjuang mengatasi tekanan yang datang dari berbagai arah. Hasil Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, yaitu satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan akibat tuntutan akademik dan sosial (Barus, 2022). Kondisi ini menegaskan adanya celah antara tujuan

pendidikan dan realita psikologis siswa, yang menuntut adanya kemampuan bertahan dan bangkit atau resiliensi yang kuat.

Siswa SMA merupakan kelompok remaja yang berada pada fase di mana mereka menghadapi tidak hanya tantangan akademik tetapi juga berbagai permasalahan kompleks, seperti masalah keluarga dan penyesuaian sosial. Permasalahan ini menuntut siswa memiliki tingkat resiliensi yang tinggi untuk mengatasi stres dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

SMA Al-Hidayah Medan adalah salah satu sekolah swasta di Kota Medan yang berkomitmen memberikan pendidikan berkualitas bagi siswa di jenjang SMA. Sekolah ini terpilih sebagai sekolah penggerak sejak tahun 2022 dan memiliki visi mewujudkan warga sekolah yang berakhlak karimah dan berprestasi. Program sekolah penggerak bertujuan mewujudkan visi pendidikan Indonesia dengan menciptakan Pelajar Pancasila. Program ini fokus pada pengembangan hasil belajar siswa secara terpadu, mencakup kompetensi (literasi dan numerasi) serta karakter, yang dimulai dari SDM unggul, termasuk kepala sekolah dan guru (Kemendikbudristek, 2024b). Namun, di balik komitmen yang diberikan oleh pihak sekolah, terdapat permasalahan yang mengharuskan siswa untuk memiliki resiliensi yang tinggi.

Melalui observasi dan wawancara langsung di SMA Al-Hidayah Medan, diketahui bahwa siswa dihadapkan pada tantangan personal dan sosial yang cukup serius, bahkan melebihi hambatan akademik dan jadwal belajar yang kurang ideal (di siang hari). Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) dan beberapa siswa secara langsung diketahui tiga masalah utama yang menuntut resiliensi tinggi

pada siswa yaitu situasi keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil dan riwayat keterlibatan dalam pergaulan negatif atau masalah sosial sebelumnya.

Berdasarkan data kualitatif dan catatan permasalahan siswa yang dikumpulkan oleh Guru BK, terdapat 11,2% siswa menghadapi tantangan hidup yang berat. Angka ini diperoleh dari data permasalahan siswa yang mencakup 6,2% siswa berasal dari keluarga *broken home*, 2,5% dari keluarga dengan ekonomi yang tidak stabil, dan 2,5% siswa yang terlibat pergaulan negatif. Proporsi ini menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami masalah yang berat dan berpotensi mempengaruhi proses belajar dan perkembangan psikososial mereka.

Salah satu siswa dengan ekonomi keluarga yang kurang stabil adalah siswa yatim yang bekerja sebagai tukang galon sebelum berangkat sekolah. Meskipun memiliki nilai rendah dan sering terlambat membayar uang sekolah, ia tetap gigih datang ke sekolah demi ibunya. Siswa ini cenderung memendam masalahnya sendiri dan merasa kurang diperhatikan. Guru BK mengonfirmasi bahwa siswa ini sangat tertutup dan sering absen karena tuntutan pekerjaan.

Selain itu, masalah keluarga yang tidak harmonis juga menjadi beban yang berat bagi siswa. Ada siswa piatu yang tinggal dengan kakek-neneknya yang sering bertengkar. Hal ini menyebabkan ia memilih untuk pergi dari rumah lebih awal meskipun sekolah masuk siang hari dan nongkrong tidak jelas di mana saja. Siswa ini tidak keberatan dimarahi guru asalkan tetap bisa sekolah dan berusaha menjadi anak yang baik. Guru BK mencatat beberapa ketidakhadiran siswa ini dengan

alasan yang tidak jelas dan kecenderungan untuk terlibat konflik dengan teman sekelas karena kesulitan mengendalikan emosi.

Masalah berat lainnya adalah siswa yang orang tuanya bercerai dan memiliki trauma akibat melihat kekerasan dalam rumah tangga sebelumnya. Secara tidak sadar pengalaman ini menyebabkan ia bersikap sinis terhadap guru laki-laki. Guru BK mengamati bahwa siswa ini mengerjakan tugas dari guru laki-laki dengan acuh tak acuh dan sering menghabiskan waktu lama di kantin atau toilet. Tidak sedikit pula siswa yang memiliki riwayat pergaulan negatif. Salah satunya adalah siswa yang sempat ikut-ikutan bolos sekolah hingga tertangkap polisi. Kejadian ini membuatnya mendapatkan nasihat di kantor polisi dan membuat surat perjanjian, serta dirumahkan selama tiga hari, yang kemudian membuatnya jera.

Meskipun meghadapi situasi sulit, siswa-siswa tersebut menunjukkan potensi resiliensi, yang terlihat dari upaya mereka untuk bertahan di sekolah di tengah tantangan pribadi yang sedang dihadapi. Hal ini terlihat dari siswa yatim yang tetap bekerja dan siswa piatu yang tetap berusaha menjadi anak yang baik meskipun dihadapkan pada konflik keluarga. Namun, observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa resiliensi tersebut tidak sepenuhnya stabil. Strategi adaptasi mereka sering bersifat impulsif dan tidak sepenuhnya efektif, seperti yang ditunjukkan oleh siswa piatu yang memilih menghindar dari rumah dan terlibat konflik dengan teman satu kelas, siswa yang ikut-ikutan teman bolos sekolah serta siswa yang kerap kali nongkrong tidak jelas demi menghindari pertengkaran yang ada di rumah. Adanya kesulitan mereka dalam mengendalikan emosi, terlibat konflik, dan menarik diri dari lingkungan sosial menunjukkan bahwa resiliensi mereka masih perlu ditingkatkan.

Kondisi tersebut berhubungan erat dengan *self efficacy* mereka. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka bervariasi. Meskipun sebagian siswa memiliki optimisme untuk menyelesaikan pendidikan, *self efficacy* ini belum cukup baik untuk menghadapi tekanan yang lebih kompleks. Hal ini terlihat dari masih adanya siswa yang tampak kurang bersemangat, tidak aktif dan menunjukkan kesulitan nyata dalam beradaptasi. Kondisi ini menjelaskan adanya kesenjangan antara potensi *self efficacy* yang ada dengan kemampuan mereka untuk menggunakannya secara optimal dalam situasi tak terduga, yang pada akhirnya mempengaruhi daya juang mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan individu dengan resiliensi tinggi lebih efektif dalam menghadapi stres dan tantangan, meningkatkan kemampuan mereka mencapai tujuan akademik dan pribadi (Nabilah & Khoirunnisa, 2023). Sejalan dengan temuan ini, Tarong dkk. (2024) juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara *self efficacy* dan resiliensi pada siswa, di mana siswa dengan resiliensi tinggi mampu mengatasi tantangan dan stres yang dihadapi.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan beradaptasi dengan situasi sulit, memungkinkan mereka tetap sehat secara mental dan emosional. Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki lima aspek: kompetensi personal, ketahanan menghadapi tekanan, penerimaan perubahan positif, pengendalian diri, dan aspek spiritual. Selanjutnya menurut Bandura (1997), *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya mencapai tujuan tertentu dan mengatasi tantangan. Penelitian oleh Prawitasari & Antika (2022) menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan peran

yang penting terhadap resiliensi akademik siswa, di mana siswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih baik dalam beradaptasi dan mengatasi tekanan akademik.

Resiliensi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, Cassaretto et al., (2024) menemukan bahwa dukungan sosial, termasuk dari teman sebaya dan pelatihan spiritualitas, berkontribusi pada kemampuan siswa untuk beradaptasi dan fokus pada tujuan pendidikan mereka. Selanjutnya, Afifah dkk. (2022) menunjukkan faktor lain yang memengaruhi resiliensi yaitu *self efficacy* yang berperan penting dalam resiliensi siswa. Hal ini menegaskan bahwa keyakinan diri siswa sangat berpengaruh terhadap cara mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Maharani dan Hartati (2021) dalam penelitiannya pada siswa SMK menemukan bahwa *self efficacy* merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap resiliensi siswa. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tugas dan tantangan memiliki peran yang besar dalam kemampuan mereka untuk bangkit dan beradaptasi dari kesulitan.

Rendahnya *self efficacy* dapat memberikan dampak yang besar terhadap resiliensi siswa. Siswa dengan *self efficacy* yang rendah cenderung merasa tidak mampu menghadapi tantangan dan mengurangi kemampuan mereka dalam beradaptasi. Penelitian oleh Ardiansyah (2022) menunjukkan hubungan positif antara *self efficacy* dan resiliensi, di mana semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat resiliensi mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fakhurrozi (2020) menegaskan bahwa rendahnya *self efficacy* dapat menyebabkan siswa merasa tidak berdaya yang menghalangi mereka untuk mencari dukungan atau bantuan ketika dibutuhkan, sehingga menurunkan kondisi resiliensi mereka.

Meskipun penelitian sebelumnya telah memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi pada siswa, namun penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara keduanya dalam konteks sekolah penggerak masih terbatas. Penelitian ini berfokus pada siswa SMA Al-Hidayah Medan, yang menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajar dan mengajar. Pemahaman mendalam mengenai peran *self efficacy* dalam resiliensi mereka menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan dan keberhasilan akademik siswa.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas, peneliti menyimpulkan pentingnya mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai aspek psikologis yang mendukung keberhasilan siswa di sekolah penggerak. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada Siswa SMA Al-Hidayah Medan.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah terdapat hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada siswa SMA Al-Hidayah Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji hubungan yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada siswa SMA Al-Hidayah Medan.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada siswa SMA Al-Hidayah Medan. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula resiliensi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki oleh siswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang Psikologi Klinis, dengan memberikan pemahaman tentang hubungan *self efficacy* dengan resiliensi pada siswa.

2. Manfaat Praktis

Sebagai informasi dan bahan masukan bagi para guru di SMA Al-Hidayah Medan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dan merancang program untuk meningkatkan *self efficacy* dan resiliensi siswa. Bagi siswa, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa dengan meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri (*self efficacy*), mereka dapat lebih gigih dan adaptif dalam menghadapi tekanan, masalah keluarga, dan tantangan sosial, sehingga dapat tetap fokus dan berhasil dalam proses belajar di sekolah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menginspirasi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi, secara etimologis diadaptasi dari kata *Resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali ke bentuk semula (Aprilia dalam Nashori & Saputro, 2021). Menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres (Southwick & Charney, 2012). Hal senada juga disampaikan oleh Connor dan Davidson (2003) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan. Reivich dan Shatte (2002) menambahkan bahwa resiliensi adalah sebuah pola pikir yang dimiliki oleh individu untuk dapat memulai pengalaman baru setelah mengalami kesulitan yang menimbulkan stres.

Istilah resiliensi pertama kali diformulasikan oleh Block (dalam Kolodziej-Zaleska et al., 2023) dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya dengan baik ketika menghadapi tantangan. Selain itu, Snyder dan Lopez (2002) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan adaptasi yang baik ketika individu berada di bawah kondisi yang merugikan atau tidak menyenangkan. Dengan kata lain, resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan, tetapi juga kemampuan untuk berkembang dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kesulitan.

Dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, pulih, dan berkembang secara positif setelah menghadapi kesulitan, trauma, atau tekanan hidup.

2.1.2 Faktor-faktor Resiliensi

Nashori dan Saputro (2021) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada pembentukan resiliensi individu, yaitu:

a) Usia dan Gender

Setiap individu melewati tahapan perkembangan psikologis berdasarkan usia kronologisnya yang menuntut adaptasi terhadap beragam tantangan hidup. Kemampuan mereka untuk mengatasi dan bangkit dari kesulitan sangat dipengaruhi oleh aspek kognitif, pengalaman pribadi, karakteristik kepribadian, serta dukungan yang diterima. Selain itu, perbedaan gender juga berperan penting, sebab setiap gender menghadapi tuntutan dan risiko yang unik berdasarkan struktur sosial serta norma yang berlaku di lingkungannya, membentuk cara mereka menyikapi masalah.

b) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi (SSE) merupakan faktor penting yang mempengaruhi isu kesehatan mental individu dan mencerminkan posisi seseorang dalam masyarakat. Lingkungan dengan SSE rendah cenderung meningkatkan stres, yang berisiko pada tingginya gangguan psikologis karena minimnya akses terhadap layanan psikologis. Kondisi SSE yang rendah ini dapat memperburuk kesehatan fisik dan emosi akibat paparan stres yang tinggi. Oleh karena itu, SSE berperan penting dalam membentuk resiliensi seseorang.

c) Karakteristik Kepribadian

Karakteristik kepribadian memiliki pengaruh terhadap cara individu menyelesaikan kesulitan dan memanfaatkan kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Dalam psikologi, kepribadian sering digambarkan melalui model *Big Five Personality*. McCrae dan Costa (dalam Nashori & Saputro, 2021) memaparkan bahwa *Big Five Personality* terdiri dari *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Setiap ciri kepribadian ini memiliki aspek yang lebih spesifik dan mempengaruhi respons individu terhadap tekanan. Umumnya, *neuroticism* berkaitan negatif dengan resiliensi karena terkait emosi negatif dan kesulitan koping. Sebaliknya, ciri kepribadian *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* cenderung berkorelasi positif dengan resiliensi, menunjukkan individu yang lebih adaptif dan gigih.

d) Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor penting dalam melindungi kondisi psikologis seseorang. Menurut Nashori dan Diana (dalam Nashori & Saputro, 2021) religiusitas adalah seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, serta seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianut. Konsep ini mencakup tingkat pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan ibadah, serta penghayatan terhadap agama yang dianut. Religiusitas dapat berfungsi sebagai sumber resiliensi, membantu individu menghadapi kesulitan dan pengalaman traumatis. Keyakinan agama yang kuat dan praktik ibadah dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari masalah dan menjaga

kesejahteraan mental. Religiusitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan individu untuk menjadi resilien.

e) Koping Stress

Koping stres adalah proses di mana individu berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres (Sarafino dalam Nashori & Saputro, 2021). Koping stres ini umumnya dibagi menjadi pendekatan yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused*) atau pada pengelolaan emosi (*emotion-focused*). Ada pula jenis koping yang kurang adaptif dan justru dapat memperburuk kondisi. Pola koping yang efektif, terutama yang berorientasi pada penyelesaian masalah serta pengelolaan emosi yang konstruktif, cenderung berkaitan dengan resiliensi individu.

f) *Self efficacy*

Dalam proses belajar, *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatur dan melaksanakan tindakan untuk menyelesaikan tugas. Keyakinan ini mencakup tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diatasi, variasi situasi yang mampu dihadapi, serta seberapa kuat keyakinan tersebut tertanam dalam diri. *Self efficacy* berkembang melalui keberhasilan dalam pemecahan masalah. Seiring individu membangun capaian demi capaian, keyakinan diri akan terus meningkat, dan peningkatan *self efficacy* ini berperan penting dalam mencapai resiliensi, karena memengaruhi kemampuan bangkit dari masalah atau situasi tidak nyaman.

g) Kecerdasan Emosi

Resiliensi melibatkan kemampuan menghadapi situasi sulit dan mengelola emosi negatif yang muncul. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional memegang peran penting. Salovey dan Mayer (dalam Nashori & Saputro, 2021) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengamati perasaan pribadi dan orang lain. Kemampuan mengelola emosi dan dorongan impulsif, serta kemampuan membina hubungan sosial yang baik, merupakan bagian dari kecerdasan emosional. Oleh karena itu, individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis dan bangkit dari tekanan hidup.

h) Optimisme

Optimisme didefinisikan sebagai suatu harapan yang ada pada diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan (Snyder dan Lopez dalam Nashori & Saputro, 2021). Konsep ini mencakup bagaimana individu menjelaskan penyebab peristiwa buruk (bersifat sementara atau permanen), cakupan dampaknya (spesifik atau global), dan siapa yang disalahkan (diri sendiri atau eksternal). Individu yang optimis cenderung memiliki harapan lebih besar saat menghadapi situasi menekan. Dengan demikian, optimisme berperan dalam kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan dan meningkatkan resiliensi.

i) Kebersyukuran

Gratitude, berasal dari akar kata Latin *gratia*, merujuk pada kelembutan, kebaikan hati dan rasa terima kasih. Ini adalah perasaan atau emosi yang

kemudian terwujud dalam sikap dan sifat kepribadian positif, serta memengaruhi cara individu merespons suatu situasi. Menurut Snyder dan Lopez (dalam Nashori & Saputro, 2021) secara psikologis, *gratitude* merupakan perasaan menakjubkan, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Mempraktikkan rasa syukur dapat membantu individu fokus dan mampu beradaptasi dalam menghadapi kesulitan.

j) Gaya Pola Asuh

Resiliensi individu terbentuk dari interaksi faktor internal dan eksternal, salah satunya adalah pola asuh dalam keluarga. Menurut Baumrind (dalam Nashori & Saputro, 2021) pola asuh orang tua adalah sikap atau perilaku orangtua terhadap anak dengan mengembangkan aturan-aturan dan mencurahkan kasih sayang kepada anak. Pola asuh umumnya ditentukan oleh dimensi kontrol (tuntutan dan batasan) dan responsivitas (dukungan dan kehangatan). Berbagai jenis pola asuh seperti *authoritative*, *authoritarian*, *permissive*, dan *uninvolved* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap perkembangan anak. Pola asuh yang mendukung, seperti *authoritative*, cenderung berkaitan positif dengan resiliensi anak dalam menghadapi kesulitan hidup.

k) Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Nashori & Saputro, 2021) dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, dan kepedulian dari orang lain yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi individu. Ini juga mencakup penerimaan dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Dukungan sosial memiliki beberapa aspek, seperti dukungan

emosional (empati dan afeksi), penghargaan (persetujuan positif), instrumental (bantuan materi), dan informasi (saran atau umpan balik). Keberadaan dukungan sosial dapat menjadi faktor eksternal yang membantu seseorang menjadi lebih resilien dalam menghadapi situasi sulit yang menuntut adaptasi.

Menurut Southwick dan Charney (2012) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu:

a) Optimisme Realistis

Kemampuan individu untuk melihat masa depan dengan harapan positif namun tetap berdasarkan kenyataan. Individu yang resilien mengakui betapa sulitnya proses yang dilalui tetapi percaya bahwa mereka dapat mengatasinya melalui usaha yang masuk akal.

b) Menghadapi Ketakutan

Individu yang resilien tidak lari dari rasa takut, melainkan berlatih menghadapinya secara bertahap. Proses ini melatih sistem saraf agar tidak bertindak berlebihan dan membangun kepercayaan diri.

c) Kompas Moral

Nilai dan etika pribadi yang kuat memberikan arah dan kekuatan dalam menghadapi keputusan sulit. Individu yang memiliki kompas moral cenderung lebih teguh dan tidak mudah goyah dalam tekanan.

d) Spiritualitas

Keyakinan pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat membantu individu menemukan makna dalam penderitaan. Spiritualitas juga memperkuat koneksi sosial dan memberi harapan.

e) Dukungan Sosial

Resiliensi sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, atau komunitas. Dukungan emosional dan praktis dari orang lain mempercepat proses pemulihan.

f) Figur Panutan

Meneladani orang-orang yang tangguh membantu individu memahami bagaimana bertindak dalam situasi sulit. Panutan memberi contoh konkret cara berpikir dan bertindak secara tangguh.

g) Kebugaran Fisik

Kondisi fisik yang baik memperkuat daya tahan mental. Latihan fisik terbukti membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan regulasi emosi.

h) Kebugaran Otak

Kemampuan untuk berpikir jernih di bawah tekanan. Melatih otak melalui pembelajaran, refleksi, dan pengaturan emosi mendukung daya tahan dalam situasi sulit.

i) Fleksibilitas Kognitif dan Emosional

Individu yang resilien mampu mengubah perspektif dan menyesuaikan respons emosional sesuai konteks. Mereka bisa menerima perubahan dan mencari solusi alternatif.

j) Makna dan Tujuan Hidup

Menemukan makna dalam penderitaan memberi motivasi untuk terus bertahan dan berkembang. Tujuan hidup bertindak sebagai kompas yang mengarahkan seseorang di tengah krisis.

Grotberg (2004) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, di antaranya:

a) Tempramen

Tempramen adalah pembawaan individu dalam bereaksi. Tempramen mempengaruhi bagaimana seorang individu bereaksi terhadap rangsangan.

Tempramen dasar seseorang mempengaruhi bagaimana individu menjadi seorang pengambil resiko atau menjadi yang lebih berhati-hati.

b) Inteligensi

Inteligensi berasal dari bahasa Inggris dari kata *intelligence* yang diartikan sebagai kemampuan untuk bertemu dan menyesuaikan pada situasi secara cepat dan efektif. Inteligensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memanfaatkan konsep-konsep abstrak secara efektif. Banyak penelitian membuktikan bahwa inteligensi rata-rata atau rata-rata bawah lebih penting dalam kemampuan resiliensi seseorang.

c) Budaya

Budaya mempengaruhi cara individu membentuk dan mendukung resiliensi. Dalam studi lintas budaya yang dilakukan oleh Grotberg, ditemukan bahwa terdapat kesamaan dan perbedaan dalam faktor-faktor yang mendukung resiliensi anak-anak di berbagai negara.

d) Usia

Usia anak mempengaruhi dalam kemampuan resiliensi. Anak-anak yang lebih muda (di bawah usia delapan tahun) lebih bergantung pada sumber-sumber dari luar. Anak-anak yang lebih dewasa lebih bergantung pada sumber dari dalam dirinya.

e) Gender

Perbedaan gender mempengaruhi dalam perkembangan resiliensi. Penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan cenderung lebih mengandalkan komunikasi, empati, dan hubungan interpersonal dalam menghadapi kesulitan, sementara anak laki-laki lebih sedikit menggunakan faktor-faktor resiliensi tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembentukan resiliensi individu dipengaruhi oleh serangkaian faktor yang meliputi karakteristik personal seperti usia, gender, kepribadian, keyakinan diri (*self efficacy*), dan pola pikir positif. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial, strategi koping yang adaptif, serta nilai-nilai yang dianut juga menjadi faktor yang penting dalam pembentukan resiliensi.

2.1.3 Aspek-aspek Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) mengemukakan lima aspek yang dapat membangun resiliensi pada individu, yaitu:

a) Kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan

Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi terbiasa memandang kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai sebuah tantangan yang menuntut penyesuaian. Individu memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan diri sendiri untuk melampaui standar atau target yang perlu dicapai. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap fokus pada pengembangan diri, bahkan ketika menghadapi tantangan atau masalah. Mereka memiliki dorongan kuat untuk terus bertumbuh, yang didukung

oleh ketekunan dalam menjalani proses. Ketekunan ini membantu individu untuk tetap stabil saat menghadapi masalah atau ketika bangkit dari keterpurukan.

- b) Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres

Individu yang resilien memiliki ketenangan dalam bertindak, sehingga cenderung berhati-hati terhadap masalah yang akan dihadapi. Bahkan ketika menghadapi stres atau masalah, individu yang resilien dapat dengan cepat merespons dan tetap fokus pada tujuan. Mereka juga memiliki toleransi terhadap efek negatif yang muncul akibat kesulitan. Toleransi ini tercermin dalam kemampuan untuk bersikap tenang, fokus, tegas, dan sigap di bawah tekanan. Selain itu, individu yang resilien memiliki keyakinan akan naluri yang dimilikinya.

- c) Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain

Individu yang resilien terlihat aktif dalam menerima kesulitan secara positif dan mampu membangun hubungan yang aman dengan orang lain saat menghadapi tantangan. Mereka menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah secara positif, sehingga tidak mempengaruhi kehidupan sosial mereka. Aspek ini menekankan kemampuan untuk mengartikan perubahan secara positif dan beradaptasi dengan lebih baik. Selain itu, aspek ini juga menekankan pentingnya menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain agar dapat menerima dan beradaptasi dengan baik terhadap semua kesulitan yang dialami.

d) Kontrol diri

Kontrol diri (pengendalian diri) merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, maupun perilaku, terutama saat menghadapi situasi sulit. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, baik dalam kondisi terpuruk maupun dalam kondisi yang baik. Emosi negatif yang muncul tetap terkendali dengan baik. Selain itu, mereka juga realistis terhadap kemampuan pengendalian diri mereka, menyadari bahwa tidak selalu mungkin untuk mengontrol emosi sepenuhnya. Kemampuan untuk mengendalikan diri ini berkaitan erat dengan pencapaian tujuan. Individu dapat mengendalikan diri dalam proses mencapai tujuan mereka dan memiliki kemampuan untuk mencari serta mendapatkan dukungan sosial dari orang lain saat menghadapi masalah.

e) Spiritualitas

Spiritualitas tercermin dalam kepercayaan dan keyakinan individu bahwa Tuhan akan membantu mereka dalam menghadapi kesulitan. Individu yang resilien memiliki kesadaran bahwa kekuatan yang mereka miliki bersumber dari keimanan mereka. Dengan keimanan tersebut, individu dapat memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapi secara positif. Kemampuan untuk berjuang secara konsisten berhubungan erat dengan keyakinan kepada Tuhan dan takdir-Nya. Individu yang percaya kepada Tuhan akan terdorong untuk berpikir bahwa masalah adalah bagian dari takdir yang

harus dijalani dengan perasaan positif, sehingga individu tersebut harus terus berjuang untuk mencapai tujuannya.

Benard (dalam Fajrina & Nursalim, 2025) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek resiliensi, yaitu:

a) *Social Competence*

Berkaitan dengan kemampuan individu untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain.

b) *Problem Solving*

Berkaitan dengan kekuatan mental individu dalam menghadapi berbagai situasi sehingga mampu mengendalikan diri dan menggunakan akal sehatnya untuk membantu dirinya sendiri atau orang lain.

c) *Autonomy*

Berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertindak atas inisiatifnya sendiri serta perasaan mampu mengontrol lingkungan sekitarnya.

d) *A Sense of Purpose and Future*

Berkaitan dengan keyakinan dan kesadaran mendalam individu akan tujuan dan keinginannya terhadap masa depan yang cerah.

Menurut Grotberg (dalam Andariesta dkk. 2021) terdapat tiga komponen aspek pembentuk resiliensi atau sumber resiliensi dengan istilah *I have*, *I am* dan *I can*. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan berinteraksi sehingga menentukan bagaimana kemampuan resiliensi pada individu tersebut. Berikut penjelasan mengenai aspek-aspek pembentukan resiliensi:

a) *I Have* (aku punya)

Merujuk pada dukungan eksternal. Dukungan ini menciptakan rasa aman dan kepercayaan yang didapatkan individu dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, guru, teman atau figur yang dipercaya. Dukungan ini menciptakan rasa aman, kepercayaan dan stabilitas yang memperkuat resiliensi seseorang dalam menghadapi stres dan trauma.

b) *I am* (aku adalah)

Mengacu pada kekuatan internal individu, seperti harga diri, rasa percaya diri, harapan, dan nilai-nilai pribadi. Aspek ini mencerminkan identitas diri dan keyakinan bahwa diri sendiri berharga serta mampu bertahan dalam tekanan.

c) *I Can* (aku bisa)

Berhubungan dengan keterampilan sosial dan kemampuan memecahkan masalah. Individu yang kuat dalam aspek ini mampu menyelesaikan konflik, meminta bantuan, berkomunikasi dengan baik, dan beradaptasi dengan situasi sulit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam membentuk resiliensi adalah kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan, keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, kontrol diri, serta spiritualitas.

2.1.4 Ciri-ciri Resiliensi

Karakteristik resiliensi dikemukakan oleh beberapa ahli yang kemudian dirangkum oleh Connor dan Davidson (2003). Karakteristik-karakteristik tersebut antara lain:

- a) Melihat perubahan atau pengalaman stres sebagai suatu tantangan/pejuang. Individu resilien memandang perubahan dan stres bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai peluang untuk berkembang dan belajar. Mereka percaya bahwa perubahan adalah bagian normal dari kehidupan dan dapat memotivasi pertumbuhan pribadi (Kobasa, 2016).
- b) Komitmen
Komitmen adalah kecenderungan untuk terlibat secara aktif dan penuh makna dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari. Individu yang berkomitmen memiliki rasa ingin tahu dan bertahan yang kuat terhadap lingkungan sekitar (Kobasa, 2016).
- c) Pengakuan akan batas-batas kendali
Individu resilien percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi peristiwa dalam hidupnya melalui usaha sendiri (*internal locus of control*), meskipun menyadari ada batasan yang tidak dapat dikendalikan. Sikap ini membantu mereka fokus pada hal-hal yang dapat diubah dan menerima yang tidak bisa diubah (Kobasa, 2016).
- d) Melibatkan dukungan dari orang lain
Dukungan sosial merupakan faktor protektif utama yang membantu individu mengatasi stres dan trauma. Dukungan ini bisa berupa perhatian

dan kasih sayang dari keluarga, teman, guru, atau anggota komunitas. Dukungan sosial yang konsisten membantu mengurangi efek negatif dari tekanan hidup dan memperkuat kemampuan coping individu (Rutter, 1985).

e) Keterikatan yang erat dan aman dengan orang lain

Keterikatan yang aman pada individu, khususnya keterikatan antara anak dengan orang tua atau pengasuh utama, memberikan rasa aman emosional yang penting untuk perkembangan psikologis yang sehat. Rutter menekankan bahwa individu dengan keterikatan yang kuat lebih mampu mengelola stres dan risiko masalah dari lingkungannya (Rutter, 1985).

f) Tujuan pribadi atau kelompok

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna memberikan motivasi individu dan arah yang kuat untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Tujuan ini dapat berupa pencapaian pribadi atau kontribusi pada kelompok sosial yang lebih besar (Rutter, 1985).

g) Memperkuat pengaruh dari stres

Pengalaman menghadapi stres yang terkendali dan tidak berlebihan dapat meningkatkan kapasitas coping dan ketahanan psikologis. Fenomena ini dikenal sebagai “*steeling effect*” di mana paparan stres moderat mempersiapkan individu untuk menghadapi kesulitan di masa depan (Rutter, 1985).

h) Keberhasilan di masa lalu

Pengalaman berhasil melewati kesulitan sebelumnya membangun rasa percaya diri dan keyakinan bahwa individu mampu menghadapi tantangan baru, sehingga memperkuat resiliensi (Rutter, 1985).

i) Realistis untuk mengendalikan/memiliki pilihan

Individu yang tangguh memiliki kemampuan menilai secara realistis dan mengenali hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Kesadaran ini membantu mereka membuat keputusan yang tepat dan mengurangi stres yang tidak perlu (Rutter, 1985).

j) Rasa humor

Kemampuan melihat sisi humor dalam situasi sulit membantu mengurangi tekanan emosional dan memperkuat ketahanan mental. Humor berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif (Rutter, 1985).

k) Berorientasi pada tindakan

Individu yang resilien cenderung proaktif dalam menghadapi masalah, mengambil langkah konkret untuk mengatasi kesulitan daripada pasif atau menghindar (Rutter, 1985).

l) Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan saat ini

Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan atau situasi baru adalah ciri utama resiliensi. Individu yang adaptif dapat menyesuaikan strategi mengatasi masalah mereka sesuai dengan kebutuhan situasi (Rutter, 1985).

m) Toleransi terhadap pengaruh negatif

Toleransi terhadap pengaruh negatif adalah kemampuan individu untuk menerima dan menoleransi emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau kemarahan yang muncul pasca trauma tanpa menjadi terpuruk. Toleransi ini memungkinkan proses pemrosesan emosional yang adaptif dan mekanisme menghindari coping maladaptif seperti penghindaran atau penyangkalan (Lyons, 1991).

n) Kesabaran

Kesabaran merupakan salah satu strategi penting dalam proses penyesuaian positif pasca trauma. Kesabaran ini mencerminkan kemampuan individu untuk menahan ketidaknyamanan emosional dan ketegangan yang muncul akibat trauma, serta bersedia menjalani proses pemulihan yang tidak instan. Kesabaran memungkinkan individu untuk menghadapi rasa sakit atau stres tanpa reaksi impulsif, memberi ruang bagi proses adaptasi yang lebih sehat dan berkelanjutan (Lyons, 1991).

o) Optimisme

Optimisme merupakan sikap positif dan harapan terhadap masa depan yang berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis (resiliensi). Individu yang optimis cenderung mampu mengatasi stres dan tantangan hidup dengan lebih baik karena mereka melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang dan tetap percaya bahwa hasil yang baik akan tercapai (Invanka dkk. 2025).

p) Kepercayaan

Kepercayaan yang berkaitan dengan spiritualitas (iman) merupakan faktor penting yang mendukung resiliensi. Individu yang memiliki kepercayaan spiritual lebih mampu menerima kenyataan, menemukan makna dalam kesulitan, dan bangkit kembali secara psikologis (Manalu & Kusumiati, 2025).

Menurut Southwick dan Charney (2012) terdapat lima ciri-ciri dari individu yang resilien, meliputi:

- a) Kemampuan untuk bangkit dari tekanan.
- b) Kemauan untuk menerima tanggung jawab atas kesejahteraan diri.
- c) Kemampuan untuk menjaga hubungan sosial yang sehat.
- d) Adanya makna, tujuan dan harapan yang realistis.
- e) Kesiapan menghadapi tantangan sebagai peluang pertumbuhan.

Reivich dan Shatte (dalam Pratiwi & Yuliandri, 2022) memaparkan beberapa karakteristik orang-orang yang memiliki resiliensi, di antaranya yaitu:

- a) Kemampuan mengatasi stres
- b) Mampu bersikap realistis dan optimis dalam mengatasi masalah
- c) Mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri resiliensi pada individu yaitu kemampuan bangkit dan beradaptasi terhadap tekanan dan melihatnya sebagai peluang, keyakinan diri dan pengelolaan emosi yang baik, serta fokus pada tujuan dan hubungan sosial yang positif.

2.2 *Self Efficacy*

2.2.1 Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dan menjadi landasan penting dalam teori kognitif sosial. Teori ini mengkaji bagaimana pembelajaran melalui observasi, interaksi sosial, dan hubungan timbal balik berperan dalam pembentukan kepribadian. Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau mencapai suatu tujuan. Keyakinan ini tidak hanya mempengaruhi perasaan dan pikiran individu, tetapi juga tindakan yang mereka ambil. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung merasa percaya diri dan kompeten dalam menghadapi berbagai situasi (Ghufron & Risnawita, 2010).

Self efficacy juga dapat diartikan sebagai kepercayaan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menghasilkan efek yang diinginkan melalui tindakan mereka. Dengan kata lain, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kapasitas mereka untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura membedakan antara ekspektasi-kemampuan-memengaruhi-hasil (*efficacy expectation*) dan ekspektasi hasil (*outcome expectation*). Ekspektasi kemampuan-memengaruhi-hasil mengacu pada keyakinan individu bahwa mereka memiliki kesanggupan untuk melakukan perilaku tertentu, sementara ekspektasi hasil mengacu pada prediksi terhadap konsekuensi dari perilaku yang diinginkan (Hambali, 2015). *Self efficacy* mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan *Self efficacy* yang tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah (Laily & Wahyuni, 2018).

Dari definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan berhasil dalam situasi tertentu.

2.2.2 Faktor-faktor *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018) tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018) menjelaskan beberapa hal yang mempengaruhi *self efficacy* individu, antara lain:

a) Jenis kelamin

Orang tua seringkali memiliki persepsi yang berbeda terhadap kemampuan anak laki-laki dan perempuan. Menurut Zimmerman (dalam Laily & Wahyuni, 2018), perbedaan ini terlihat dalam perkembangan kemampuan dan kompetensi keduanya. Anak laki-laki seringkali didorong untuk membanggakan diri, sementara anak perempuan cenderung meremehkan kemampuan mereka sendiri. Hal ini dipengaruhi oleh pandangan orang tua yang menganggap anak perempuan lebih sulit memahami pelajaran dibandingkan anak laki-laki, meskipun prestasi akademik mereka tidak jauh berbeda. Akibatnya, anak perempuan yang menerima perlakuan stereotip gender ini cenderung merendahkan penilaian terhadap kemampuan diri mereka. Perbedaan ini juga terlihat dalam dunia kerja, di mana laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam beberapa bidang pekerjaan, begitu pula sebaliknya, perempuan lebih unggul dalam beberapa pekerjaan lainnya.

b) Usia

Keyakinan individu terhadap kemampuannya, yang dikenal sebagai *self efficacy*, berkembang melalui proses pembelajaran sosial sepanjang hidupnya. Individu yang lebih tua, dengan pengalaman hidup yang lebih banyak, cenderung lebih terampil dalam menghadapi berbagai situasi dibandingkan individu yang lebih muda. Pengalaman yang beragam ini memungkinkan mereka untuk mengatasi rintangan hidup dengan lebih baik. Dengan demikian, pengalaman yang telah dimiliki sepanjang hidup memainkan peran penting dalam membentuk *self efficacy* seseorang.

c) Tingkat pendidikan

Self efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuannya, berkembang melalui proses pembelajaran, termasuk pendidikan formal. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi. Hal ini karena mereka telah memperoleh lebih banyak pengetahuan dan pengalaman belajar melalui pendidikan formal tersebut. Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga membuka peluang lebih besar bagi individu untuk belajar dan mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

d) Pengalaman

Self efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuannya, berkembang melalui proses pembelajaran yang terjadi di lingkungan kerja, baik dalam organisasi maupun perusahaan. Proses adaptasi dan pembelajaran dalam situasi kerja tersebut berperan penting dalam pembentukan *self efficacy*. Semakin lama seseorang bekerja, umumnya semakin tinggi pula tingkat *self*

efficacy nya dalam pekerjaan tersebut. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa *self efficacy* dapat menurun atau tetap. Hal ini sangat bergantung pada bagaimana individu merespons keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama bekerja.

Menurut Schunk dan Rice (1987) *self efficacy* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

a) Pengalaman Keberhasilan Sebelumnya (*Mastery Experience*)

Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sebelumnya meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka.

b) Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experiences*)

Mengamati orang lain yang berhasil dalam tugas tertentu dapat meningkatkan *self efficacy*, terutama jika individu merasa memiliki kesamaan dengan model tersebut.

c) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Dukungan dan dorongan dari orang lain dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan yang mereka miliki.

d) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Psychological and Affective States*)

Kondisi fisik dan emosional, seperti stres atau kecemasan, dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kemampuannya.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pengalaman pribadi, lingkungan sosial, serta faktor fisiologis dan emosional.

2.2.3 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018) mengungkapkan bahwa perbedaan *self efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu:

- a) *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu tingkat kesulitan suatu tugas. Aspek ini memengaruhi pilihan perilaku individu berdasarkan keyakinan mereka terhadap kemampuan dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas tersebut. Seseorang cenderung memilih tugas yang mereka yakini mampu diselesaikan dan menghindari tugas atau situasi yang dianggap melampaui kemampuan mereka.
- b) *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Keyakinan yang kuat akan mendorong individu untuk terus berusaha mencapai tujuannya, meskipun belum memiliki pengalaman yang mendukung. Sebaliknya, keyakinan yang lemah terhadap kemampuan diri akan mudah goyah oleh pengalaman yang kurang mendukung.
- c) *Generality* (generalitas), yaitu luasnya cakupan perilaku yang diyakini mampu dilakukan oleh individu. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya bergantung pada pemahaman diri mereka, baik yang terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi. Dengan kata lain, *generality* ini mengacu pada apakah keyakinan *self efficacy* seseorang spesifik untuk tugas tertentu saja, ataukah berlaku untuk berbagai macam tugas dan situasi.

Menurut Zimmerman (1995) *self efficacy* terdiri dari empat aspek, yaitu:

a) Kognitif

Self efficacy mempengaruhi bagaimana individu menyusun rencana, menetapkan tujuan, dan memvisualisasikan hasil dari suatu tindakan.

b) Motivasi

Keyakinan diri terhadap kemampuan akan menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan seseorang dalam mencapai tujuan.

c) Afektif

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik dan tidak mudah cemas atau stres saat menghadapi tantangan.

d) Seleksi

Individu akan memilih lingkungan, aktivitas, dan tantangan berdasarkan sejauh mana ia merasa mampu menghadapinya.

Aspek lain dalam *self efficacy* yang diungkapkan oleh Abdullah (dalam Djawad et al., 2021), mencakup sebagai berikut:

a) Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan dan penuh tekanan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilannya.

b) Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

Self efficacy yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta

usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas.

- c) Keyakinan mencapai target yang telah ditentukan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d) Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* adalah kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan keyakinan (*strength*), luasnya cakupan perilaku yang diyakini mampu dilakukan oleh individu (*generality*) dan meliputi situasi yang terlihat dalam cara berpikir, motivasi, pengelolaan emosi serta pemilihan tindakan untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan.

2.2.4 Ciri-ciri *Self Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pada diri individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi dan yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah.

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri:

- a) Memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan.
- b) Berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus diatasi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

- c) Menetapkan tujuan yang menantang untuk diri mereka sendiri dan mempertahankan komitmen untuk mencapainya.
- d) Menunjukkan peningkatan usaha dalam menghadapi kesulitan dan pulih lebih cepat dari kegagalan.
- e) Memiliki pandangan optimis tentang keberhasilan dan lebih mungkin untuk mencapai hasil positif.

Individu dengan *self efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Meragukan kemampuan mereka dan cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang.
- b) Melihat tugas-tugas sulit sebagai ancaman dan mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.
- c) Menetapkan tujuan yang rendah dan kurang berkomitmen untuk mencapainya.
- d) Mengurangi usaha mereka dalam menghadapi kesulitan dan lebih lambat pulih dari kegagalan.
- e) Memiliki pandangan pesimis tentang keberhasilan dan lebih mungkin untuk mengalami hasil negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hatta dkk. (2021) menunjukkan bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, yaitu:

- a) Siswa mampu menangani masalah yang mereka hadapi.
- b) Siswa merasa percaya pada kemampuan yang dimiliki meskipun ada tantangan

- c) Siswa menunjukkan ciri-ciri positif dan lebih optimis serta gigih dalam usaha mereka.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *self efficacy* pada individu yaitu keyakinan yang kuat dalam meraih tujuan dan mengatasi tantangan melalui target yang menantang, kegigihan, serta pandangan optimis akan keberhasilan dan kemampuan memecahkan masalah.

2.3 Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan, trauma atau tekanan hidup. Resiliensi melibatkan proses dinamis yang memungkinkan seseorang bertahan hidup, pulih dan bahkan berkembang di tengah kondisi yang menantang. Resiliensi bukan hanya kemampuan bawaan, tetapi juga dapat dipelajari dan dikembangkan sepanjang hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self efficacy*, di mana hal ini berkaitan dengan bagaimana individu meyakini kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan berhasil dalam situasi tertentu.

Self efficacy merupakan situasi dimana seorang individu yakin terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada. Tingkat *self efficacy* siswa dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bangkit dari kesulitan dan tekanan akademik. Siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung menunjukkan perilaku meragukan kemampuan diri, menghindari tugas menantang, mudah menyerah saat menghadapi hambatan akademik, dan merasa kurang mampu mengatasi tuntutan belajar.

Penelitian ini berawal dari pemahaman bahwa hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai perubahan psikososial yang dialami siswa dalam keseharian mereka. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan tidak hanya mengukur secara kuantitatif, tetapi juga mempertimbangkan kondisi psikologis siswa melalui observasi dan wawancara.

Hal ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana *self efficacy* mempengaruhi resiliensi di lingkungan sekolah, khususnya pada siswa yang berada di sekolah penggerak yang menuntut adaptasi yang tinggi. Siswa yang menunjukkan optimisme, kemauan belajar, tujuan yang jelas, serta keterbukaan menerima arahan, terbukti memiliki kapasitas lebih baik dalam mempertahankan resiliensi mereka. Sebaliknya, siswa yang belum terbiasa meminta bantuan, kurang aktif berpartisipasi, atau mudah terpengaruh tekanan sosial tampak kesulitan mempertahankan resiliensi mereka.

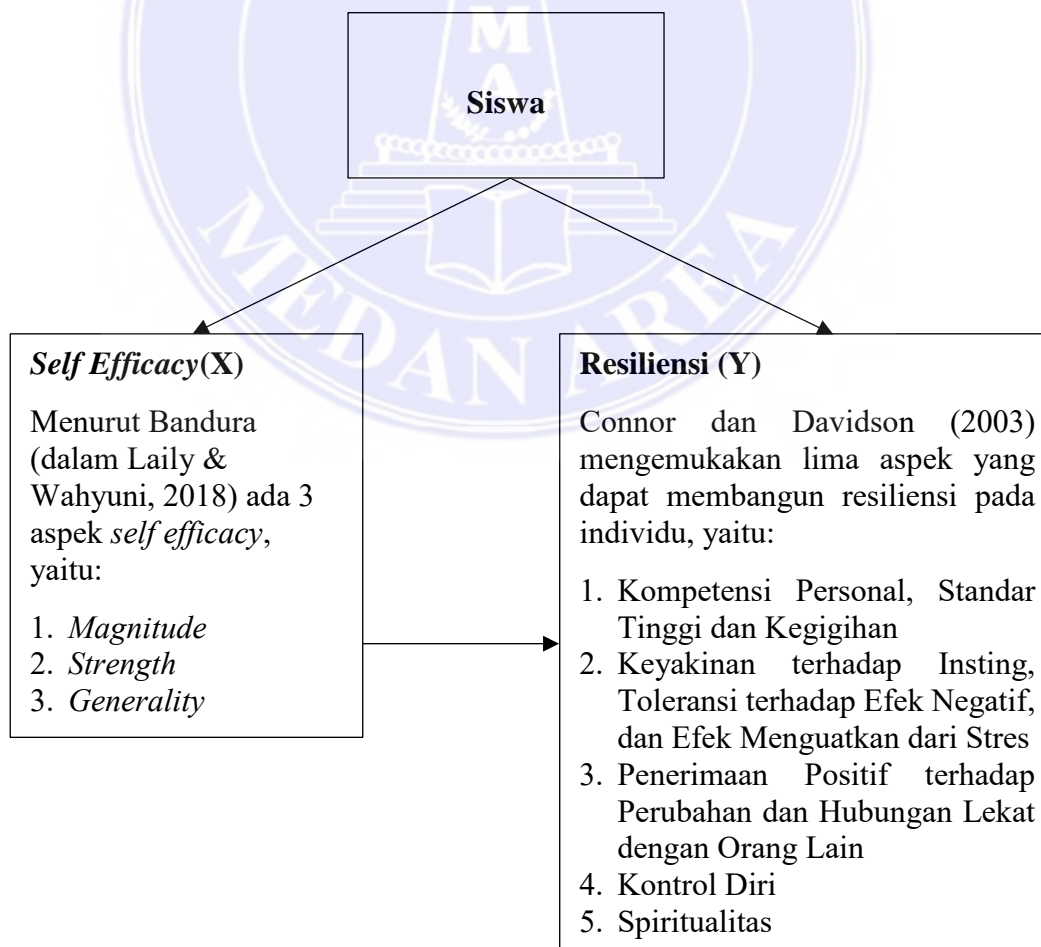
Penelitian yang dilakukan oleh Tarong dkk. (2024) pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi memiliki kemampuan resiliensi yang baik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berhubungan positif dengan resiliensi dalam menghadapi tantangan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Hartati (2021) juga menunjukkan hasil serupa pada siswa. Siswa dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih adaptif dalam menghadapi stres akademik maupun personal. Mereka cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih

sehat dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan Nashori dan Saputro (2021) yang menyatakan bahwa *self efficacy*, yaitu keyakinan individu dalam menghadapi masalah secara efektif, merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self efficacy* dan resiliensi saling berkaitan. Hal ini karena *self efficacy* adalah salah satu faktor penting dalam pembentukan resiliensi. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* seorang siswa, maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* seorang siswa, maka akan semakin rendah pula resiliensi yang dimilikinya.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga bulan Juni tahun 2025 di SMA Al-Hidayah Medan yang beralamat di Jl. Letda Sujono No.4, Bandar Selamat, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara.

Tabel 3. 1 Pelaksanaan Penelitian

No	Jadwal Kegiatan	Bulan													
		Mei				Juni				Juli					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
1	Peneliti membuat skala penelitian														
2	Peneliti datang ke Fakultas Psikologi untuk membuat surat izin penelitian														
3	Peneliti meminta izin kepada Kepala Sekolah SMA Al-Hidayah Medan untuk dapat melakukan penelitian, serta menyerahkan surat izin penelitian.														
4	Peneliti mulai melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner														
5	Peneliti melakukan pengolahan data														
6	Peneliti menyusun laporan hasil penelitian ke dalam skripsi														

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Untuk melakukan penelitian dilapangan bahan yang digunakan adalah alat tulis seperti bolpoint, lembar kuesioner serta handphone sebagai dokumentasi penelitian. Alat yang digunakan adalah skala psikologi yang berbentuk skala likert yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang harus dijawab oleh subjek.

3.3 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji dan menjelaskan hubungan antara dua atau lebih variabel, tanpa adanya manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yang dianalisis dengan teknik statistik untuk menentukan tingkat dan arah hubungan antar variabel (Adil dkk. 2023). Secara umum, penelitian kuantitatif juga dapat didefinisikan sebagai suatu penelitian yang bersifat menanyakan hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016).

3.4 Definisi Operasional Variabel

1. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan berhasil dalam situasi tertentu. Variabel *Self Efficacy* diukur dengan kuesioner *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995), kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dkk. (2019). Skala ini terdiri dari 10 item *favorable* yang menggunakan skala Likert.

2. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, pulih, bangkit dan berkembang secara positif setelah menghadapi kesulitan, trauma, atau tekanan hidup. Variabel resiliensi diukur dengan kuesioner yang disusun oleh peneliti dengan indikator berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003) yang menggunakan lima aspek, yaitu: kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan, keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, kontrol diri dan spiritualitas.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan kualitas spesifik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian peneliti menarik kesimpulan atau membuat generalisasi. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Al-Hidayah Medan pada T.A 2024/2025 yang berjumlah 161 siswa.

Berikut tabel terkait populasi siswa SMA Al-Hidayah Medan

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

Kelas	Rombel	Jumlah Siswa
X	X-1	31
	X-2	24
XI	XI-IPA	22
	XI-IPS	29
XII	XII-IPA	30
	XII-IPS	25
Total		161

3.5.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2014). Dengan demikian sebagian dari populasi merupakan sampel. Dalam penelitian ini, sampel mencakup siswa kelas X dan XI yang masih aktif belajar, karena siswa kelas XII sudah menyelesaikan masa studi mereka.

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

Kelas	Rombel	Jumlah Siswa
X	X-1	12
	X-2	10
XI	XI-IPA	7
	XI-IPS	6
Total		35

3.6 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pemilihan teknik *purposive sampling* didasarkan pada kebutuhan untuk meneliti siswa yang relevan dengan fenomena resiliensi sebagai “titik balik” yang menjadi fokus penelitian ini. Untuk menentukan sampel yang sesuai, peneliti menyebarkan instrumen screening yang terdiri dari 10 pernyataan berdasarkan ciri-ciri individu resilien menurut Southwick dan Charney (2012), yaitu: kemampuan untuk bangkit dari tekanan, kemauan untuk menerima tanggung jawab atas kesejahteraan diri, kemampuan untuk menjaga hubungan sosial yang sehat, adanya makna, tujuan dan harapan yang realistis, kesiapan menghadapi tantangan sebagai peluang pertumbuhan. Berdasarkan hasil screening yang diperkuat melalui observasi dan wawancara dengan guru BK beserta siswa yang

bersangkutan, didapatkan 35 siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Adapun kriteria khusus untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa SMA Al-Hidayah Medan T.A 2024/2025 (kelas X dan XI).
2. Siswa yang teridentifikasi oleh pihak sekolah pernah atau sedang menghadapi masalah pribadi dan menunjukkan ciri ciri individu yang resilien, seperti kemampuan untuk bangkit dari tekanan, kemampuan untuk menjaga hubungan sosial yang sehat dan kesiapan menghadapi tantangan sebagai peluang pertumbuhan.
3. Siswa yang bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologis yang berbentuk skala Likert yang terdiri dari beberapa pilihan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner yang berisi daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga subjek penelitian dapat mengisi dengan mudah.

a) Skala Resiliensi

Skala Resiliensi dalam penelitian ini disusun oleh peneliti sendiri dengan menggunakan aspek-aspek yang dinyatakan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu Kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan, Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres, Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, Kontrol diri, serta Spiritualitas. Skala ini ialah skala likert yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki interval atau alternatif jawaban. Item

favorable memiliki interval yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki nilai 4, Sesuai (S) memiliki nilai 3, Tidak Sesuai (TS) memiliki nilai 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki nilai 1. Sedangkan item *unfavorable* memiliki nilai interval yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki nilai 1, Sesuai (S) memiliki nilai 2, Tidak Sesuai (TS) memiliki nilai 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki nilai 4.

Tabel 3. 4 Blue Print Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Nomor		Jumlah Item
			Fav	Unfav	
1	Kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan	<ul style="list-style-type: none"> - Memandang kesulitan sebagai tantangan untuk berkembang - Meyakini kemampuan diri dalam mencapai target atau standar - Menunjukkan kegigihan dan ketekunan saat menghadapi hambatan 	1, 12, 26	11, 15, 17	6
2	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres	<ul style="list-style-type: none"> - Mengambil keputusan secara tenang dan sigap di bawah tekanan - Menunjukkan kepercayaan diri terhadap penilaian pribadi meski dalam situasi sulit - Mampu bertahan dan tidak larut dalam emosi negatif akibat stres atau kegagalan 	8, 22, 30	13, 14, 29	6
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima perubahan sebagai bagian dari hidup - Mampu beradaptasi saat menghadapi situasi sulit - Menjaga hubungan baik dengan orang lain di tengah kesulitan 	2, 3, 24,	9, 21, 25	6
4	Kontrol diri	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mengendalikan emosi saat menghadapi masalah - Mampu mengendalikan perilaku demi mencapai tujuan - Menyadari keterbatasan diri dan bersedia meminta bantuan saat menghadapi kesulitan 	4, 6, 16	10, 27, 28	6
5	Spiritualitas	<ul style="list-style-type: none"> - Meyakini bahwa Allah akan memberi jalan keluar atas setiap kesulitan. - Menjadikan keimanan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi masalah - Menerima masalah sebagai bagian dari takdir dan tetap berusaha secara positif 	5, 8, 19	7, 20, 23	6
Jumlah			15	15	30

b) Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dkk. (2019). Skala ini merupakan skala likert yang terdiri dari 10 item *favorable*. Item-item ini memiliki interval yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki nilai 4, Sesuai (S) memiliki nilai 3, Tidak Sesuai (TS) memiliki nilai 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki nilai 1.

3.8 Prosedur Kerja

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mempersiapkan administrasi terkait perizinan yang dilaksanakan dengan menghubungi bagian tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk mengajukan permohonan surat izin penelitian. Setelah persetujuan didapatkan, peneliti melanjutkan proses perizinan untuk pengambilan data di sekolah. Proses ini dilakukan setelah peneliti selesai mempersiapkan alat ukur penelitian yang telah dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.

Penelitian ini berlangsung dari tanggal 17 Juni hingga 20 Juni 2025 dengan menggunakan sistem *tryout* terpakai. Skala yang digunakan, yaitu *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto dkk. (2019) kemudian diuji validitasnya pada populasi mahasiswa. Oleh karena itu, untuk memastikan kelayakan dan validitas instrumen pada sampel penelitian ini yang merupakan siswa SMA, maka uji validitas kembali dilakukan. Dengan metode ini, instrumen dan data yang dihasilkan dari *tryout* digunakan

langsung untuk memperoleh data empiris terkait *self efficacy* dan resiliensi siswa di SMA Al-Hidayah Medan.

Pengambilan data di sekolah dimulai setelah peneliti menyerahkan surat izin pelaksanaan kepada kepala sekolah. Selanjutnya, kepala sekolah berkoordinasi dengan guru bimbingan konseling untuk menginformasikan kepada guru wali kelas untuk masing-masing kelas mengenai rencana peneliti masuk ke kelas untuk menyebarkan kuesioner.

Sebanyak 35 kuesioner disebarakan kepada siswa dan kemudian dianalisis untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas skala *self efficacy* dan resiliensi. Kuesioner yang digunakan merupakan skala *self efficacy* yang terdiri dari 10 item dan skala resiliensi yang terdiri dari 30 item. Guru mengarahkan peneliti ke kelas yang telah ditentukan, kemudian peneliti meminta izin serta menjelaskan maksud dan tujuan penyebaran kuesioer kepada siswa sebelum mereka mulai mengisi.

Setelah seluruh kuesioner terkumpul, proses penilaian dilakukan dengan membuat format nilai berdasarkan skor yang tertera pada setiap lembar. Skor pilihan subjek untuk setiap butir pernyataan kemudian dipindahkan ke dalam Microsoft Excel 2019, dengan format tabulasi data yang terdiri dari lajur untuk nomor pernyataan dan baris untuk inisial subjek. Data ini selanjutnya dianalisis menggunakan SPSS version 25 guna menentukan validitas dan reliabilitas skala *self efficacy* dan resiliensi.

3.9 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Menurut Sugiyono (2014), validitas adalah tingkat keakuratan alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, validitas merupakan ketepatan dan kecermatan suatu instrumen/alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Untuk menguji validitas alat ukur pada penelitian ini, peneliti melakukan analisis statistik *Corrected Item Total Correlation* menggunakan SPSS *version 25*. Menurut Sugiyono (2014) item dinyatakan valid jika nilai per-item (r -empirik) > nilai standar validitas (r -tabel) yaitu 0,3. Item dinyatakan tidak valid jika r -empirik < r -tabel.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi dari alat ukur atau instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2014) uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian dapat memberikan hasil yang konsisten jika dilakukan pengukuran berkali-kali terhadap objek yang sama. Reliabilitas skala *Self Efficacy* dan Resiliensi akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas internal. Uji reliabilitas ini mengukur konsistensi di dalam item-item pada instrumen penelitian. Pengujian dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS *version 25 for windows*. Menurut Sugiyono (2014) skala dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,6$. Sebaliknya, skala dikatakan

memiliki reliabilitas yang rendah jika nilai *Cronbach Alpha* $\leq 0,6$.

3.10 Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Product Moment* menggunakan SPSS *version 25*. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas (*self efficacy*) dengan satu variabel terikat (resiliensi). Sebelum dilakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian dari setiap variabel telah tersebar secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Jika signifikansi (Sig) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
2. Jika signifikansi (Sig) $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian. Artinya, setiap terjadi perubahan pada satu variabel akan diikuti oleh perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya.

1. Jika signifikansi (Sig) $> 0,05$ maka data memiliki hubungan linear.
2. Jika signifikansi (Sig) $< 0,05$ maka data tidak memiliki hubungan linear.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi pada siswa SMA Al-Hidayah Medan. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri atau *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif dari kesulitan (Resiliensi).
2. *Self efficacy* memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap Resiliensi pada siswa SMA Al-Hidayah Medan. Artinya, hampir separuh variabel Resiliensi siswa dapat dijelaskan atau diprediksi oleh tingkat *self efficacy* mereka. Sisanya, Resiliensi siswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel *self efficacy* yang tidak menjadi fokus penelitian ini.
3. Tingkat *self efficacy* dan Resiliensi pada sampel penelitian di SMA Al-Hidayah Medan berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki keyakinan diri dan kemampuan pulih serta adaptasi yang berada pada tingkat menengah dalam menghadapi berbagai tantangan baik pribadi maupun sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang diperoleh, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa SMA Al-Hidayah Medan

Siswa disarankan untuk secara aktif membangun resiliensi dengan memanfaatkan sumber daya yang ada. Hal ini mencakup berani mencari bantuan dari Guru BK atau orang dewasa yang dipercaya ketika menghadapi tantangan, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka atau voli untuk membangun hubungan sosial yang baik. Siswa juga perlu mengembangkan *self efficacy* sebagai landasan utama resiliensi dengan menetapkan tujuan kecil yang dapat dicapai misalnya, menyelesaikan tugas tepat waktu untuk menumbuhkan keyakinan pada kemampuan diri.

2. Bagi Pihak Sekolah SMA Al-Hidayah Medan

Pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan penguatan resiliensi ke dalam seluruh sistem pendidikan. Upaya ini dapat dilakukan melalui peningkatan peran Guru Bimbingan Konseling (BK) dengan menyediakan ruangan khusus yang nyaman untuk bimbingan dan konseling, sehingga siswa merasa aman untuk berbagi. Guru BK dapat mengoptimalkan layanan konseling, baik individu maupun kelompok, dengan fokus pada pengembangan keterampilan regulasi emosi dan adaptasi. Sebagai salah satu bentuk intervensi, Guru BK dapat memfasilitasi siswa untuk menulis surat kepada orang tua/wali mereka guna membantu siswa mengekspresikan perasaannya. Surat ini juga bisa menjadi jembatan komunikasi antara sekolah dan keluarga, sehingga orang tua dapat lebih memahami kondisi psikologis anak dan bekerja sama

dengan pihak sekolah. Setelah itu, Guru BK dapat mengadakan pertemuan rutin dengan orangtua/wali siswa setiap bulan untuk menyampaikan surat-surat tersebut dan berdiskusi mengenai keadaan siswa serta solusi dari setiap masalah yang dialami oleh siswa. Selain itu, sekolah dapat melatih para guru untuk menjadi fasilitator yang mampu meningkatkan *self efficacy* siswa melalui umpan balik yang positif. Program sekolah, seperti Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), juga perlu terus dimaksimalkan untuk menumbuhkan karakter dan ketahanan diri siswa secara berkelanjutan.

3. Bagi Orang Tua Siswa

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan keluarga yang suportif. Hal ini dapat dilakukan dengan menjalin komunikasi yang terbuka dengan anak, menghargai setiap proses dan usaha anak daripada hanya berfokus pada hasil akhir dan memberikan dukungan moral yang utuh. Kolaborasi yang baik dengan pihak sekolah, khususnya Guru BK, juga sangat penting untuk menyelaraskan upaya peningkatan resiliensi anak, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah kelemahan dan batasan. Oleh karena itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian lain dan memperluas cakupan sampel untuk meningkatkan generalisasi temuan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi siswa, seperti gaya pola asuh, dukungan sosial atau karakteristik kepribadian. Penelitian juga dapat dilakukan di lokasi yang berbeda, misalnya di sekolah

lain dengan karakteristik lingkungan yang beragam, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena resiliensi siswa.

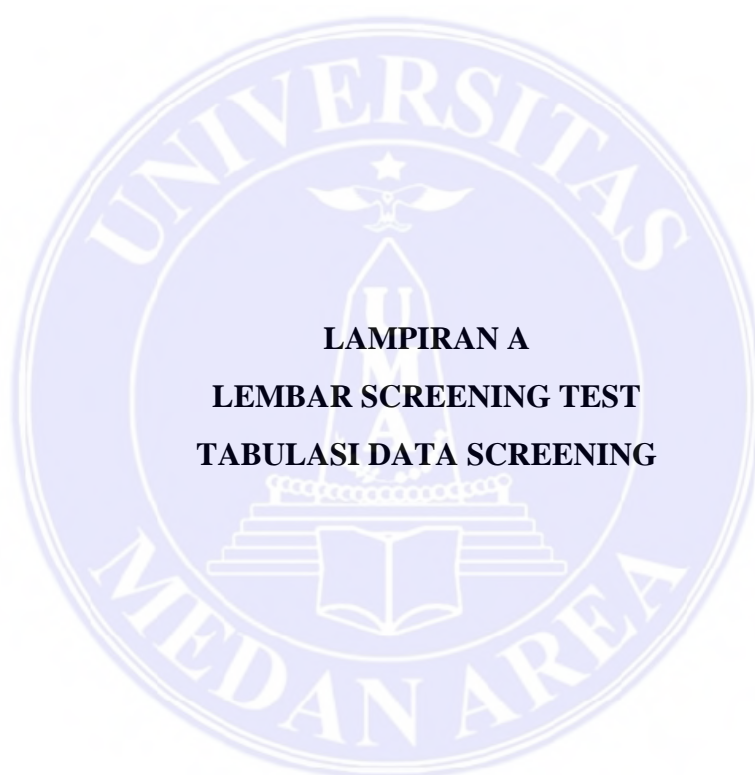


DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge., dkk. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik* (Issue January). GET PRESS INDONESIA.
- Afifah, N., Sastra Purna, R., & 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. <http://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/CONS>
- Andariesta, C., Mariyanti, S., & M., S. (2021). Perbedaan resiliensi anak jalanan laki-Laki dan perempuan di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(2), 89–97.
- Ardiansyah, A. V. (2022). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Remaja Santri Penghafal Al-Quran*. UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Barus, G. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Cassaretto, M., Espinosa, A., & Chau, C. (2024). Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy, on mental health among Peruvian university students during the pandemic: the mediating role of digital inclusion. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1282281>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Djawad, W. M., Pandang, A., & Saman, A. (2021). Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Stres Belajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas VIII SMP Negeri Katumbangan Lemo. *Pinisi Journal Of Education*, 020, 1–9.
- Fajrina, T., & Nursalim, M. (2025). Kemampuan Resiliensi Pada Siswa SMK: Analisis Hubungan Antara *Self efficacy* dan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 44–52.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202). AR-RUZZ MEDIA.
- Grotberg, E. (2004). Children and caregivers: The role of resilience. *International Council of Psychologists (ICP) Convention*, 1–19. <http://www.hsrb.ac.za/Document-2370.phtml>

- Hambali, A. (2015). *Teori-Teori Kepribadian*. PUSTAKA SETIA Bandung.
- Hatta, N., Supriatna, E., & Septian, M. R. (2021). Gambaran *Self efficacy* Siswa Di Mts Nurul Hidayah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(5), 356. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.7866>
- Invanka, I., Nurhikmah, & Koanda, N. (2025). Optimisme sebagai Predictor Resiliensi Pada Single mother di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 30–38. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5833>
- Kemendikbudristek. (2024-a). *Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 032/H/KR/2024*.
- Kemendikbudristek. (2024-b). *Program Sekolah Penggerak*. Retrieved April 15, 2025, from <https://psp-web.pauddikdasmen.kemdikbud.go.id/#/home>
- Kobasa, C. S. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34–40. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Kołodziej-Zaleska, A., Ilska, M., Brandt-Salmeri, A., Jazłowska, A., & Przybyła-Basista, H. (2023). How to measure ego-resiliency in the face of various life-changing crises: Measurement invariance, convergent and discriminant validity and reliability of the Polish version of the Revised Ego-Resiliency Scale (ER89-R12). *PeerJ*, 11, 16. <https://doi.org/10.7717/peerj.14499>
- Laily, N., & Wahyuni, D. urip. (2018). *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi*. Indomedia Pustaka. www.indomediapustaka.com
- Lyons, J. A. (1991). Strategies for Assessing the Potential for Positive Adjustment Following Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 93–111. <https://doi.org/10.1002/jts.2490040108>
- Maharani, P. C. D., & Hartati, M. T. S. (2021). Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/2021. *Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1–23.
- Manalu, G. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 28–37. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.15386>
- Nabilah, A. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Hubungan *Self efficacy* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru Psikologi Di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 168–183.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1). UII. https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi

- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruksi Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedents and Outcomes of Resilience. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor 7 Keys Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *BJ Psych The British Journal of Psychiatry*, (147), 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf>
- Schunk, D. H., & Rice, J. M. (1987). Enhancing Comprehension Skill and Self-Efficacy With Strategy Value Information. *Journal of Reading Behavior*, XIX(3), 285–302. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1080/10862968709547605>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale (GSES). In R. Schwarzer (Ed.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (Issue January 1995, pp. 35–37). GL Assessment Limited. <https://www.researchgate.net/publication/284672098>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. In Oxford University Press. Oxford University Press, Inc. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>
- Southwick, S. M., & Charney, D. (2012). *Resilience The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta, cv.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tarong, U. S., Geradus, U., Korohama, K. E. P., & Apriliana, I. P. A. (2024). Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa SMA Kristen 1 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2, 31–38.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-Efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in Changing Societies* (Issue December). Cambridge University Press. <https://www.researchgate.net/publication/247480203>



LEMBAR SCREENING TEST

Lampiran 1 Lembar Screening Test

Petunjuk Pengisian:

1. Skala screening ini terdiri dari 10 pernyataan.
2. Terdapat dua pilihan jawaban yaitu Ya dan Tidak.
3. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Kemudian teman-teman diminta ketersediaannya untuk merespon setiap pernyataan dan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan yang teman-teman rasakan dan alami dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban.
4. Dalam skala ini tidak terdapat jawaban benar ataupun salah. Maka dari itu, teman-teman diminta mengerjakan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan diri teman-teman.

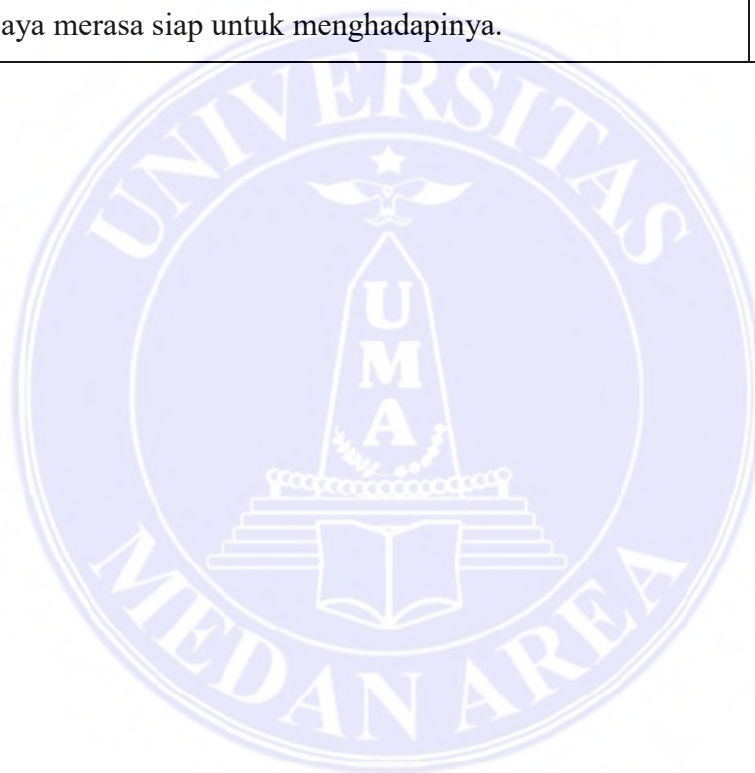
Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Setelah menghadapi masalah atau kegagalan, saya selalu berusaha untuk semangat dan kembali beraktivitas seperti biasa.		
2	Ketika ada tekanan atau kesulitan, saya merasa memiliki kekuatan dan bisa melewatinya.		
3	Saya sadar bahwa kesehatan fisik dan mental saya adalah tanggung jawab saya sendiri.		
4	Jika saya merasa tidak baik, saya akan berusaha mencari cara untuk membuat diri saya merasa lebih baik dan tidak hanya menunggu.		
5	Saya merasa mudah berteman dan menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya.		

6	Saat saya butuh bantuan atau dukungan, saya tahu kepada siapa saya bisa meminta bantuan.		
7	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas dan saya berusaha untuk mencapainya.		
8	Meskipun ada kesulitan, saya tetap punya harapan positif terhadap masa depan.		
9	Saya melihat masalah atau tantangan sebagai kesempatan untuk belajar hal baru dan menjadi lebih baik.		
10	Saat ada perubahan atau situasi sulit yang datang tiba-tiba, saya merasa siap untuk menghadapinya.		



Lampiran 2 Tabulasi Data Screening

Subjek	Item										Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
SRW	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
NAL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
MWS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
RM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
ILL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
CR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
MR	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6
MSN	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
NA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
MFRP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
DAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
MER	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6
IMA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7
HL	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
KRBL	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
DL	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
SM	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
NN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
RNH	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
CY	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
MS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
TR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
HN	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
NAP	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
FN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
LE	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
RPL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
RH	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
MIP	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9



LAMPIRAN B
ALAT UKUR PENELITIAN

Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian

KUESIONER

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Saya Nandita Fatmawati, Mahasiswa S1 Program Studi Psikologi, Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir (skripsi). Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Saudara/i untuk meluangkan waktunya mengisi kuesioner penelitian saya. Partisipasi Anda sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Seluruh informasi yang Anda berikan akan dijamin kerahasiannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah semata.

Data Diri Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, mohon berikan jawaban dengan sejujur mungkin sesuai dengan apa yang Anda rasakan atau pikirkan.
4. Berikut adalah kategori jawaban yang tersedia:
 - SS = Sangat Sesuai
 - CS = Cukup Sesuai
 - TS = Tidak Sesuai
 - STS = Sangat Tidak Sesuai

SKALA SELF EFFICACY

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras				
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
4	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
7	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10	Apapun yang terjadi, saya dapat mengatasinya dengan baik				

SKALA RESILIENSI

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menganggap tugas yang sulit sebagai sumber motivasi untuk dapat berkembang.				
2	Saya tetap berusaha menjaga hubungan baik dengan teman dan keluarga meskipun sedang mengalami masalah.				
3	Saya menerima perubahan sebagai bagian dari hidup dan berusaha untuk terus menyesuaikan diri.				
4	Saya tidak ragu meminta bantuan kepada guru, teman, atau keluarga ketika tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri.				
5	Saya dapat menjaga perilaku saya agar tetap fokus pada tujuan, meskipun ada godaan untuk menyerah.				
6	Saat ada masalah dalam hidup, saya sulit menerimanya sebagai takdir dan lebih memilih menyerah tanpa berusaha mencari solusi.				
7	Saya yakin Allah akan selalu memberikan jalan keluar yang terbaik di setiap kesulitan yang saya hadapi.				
8	Jika ada perubahan dalam hidup, saya sulit untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang baru.				
9	Saya sering meluapkan emosi secara berlebihan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.				
10	Saya merasa tugas yang sulit justru membuat saya kehilangan motivasi untuk berkembang.				

11	Ketika saya merasa sedih atau kecewa, saya sulit melakukan kegiatan seperti biasa.				
12	Saya sering panik dan tidak bisa mengambil keputusan saat berada di bawah tekanan.				
13	Saya mudah menyerah dan jarang mencari cara baru ketika menghadapi tantangan untuk mencapai target saya.				
14	Saya merasa tidak mampu menjalani sekolah dengan baik ketika menghadapi masalah pribadi yang berat.				
15	Saya mampu mengambil keputusan dengan tenang meskipun dalam situasi penuh tekanan di sekolah atau keluarga.				
16	Saat ada masalah dalam hidup, saya menerimanya sebagai takdir dan tetap mencari solusi seperti diskusi dengan orang yang saya percaya.				
17	Ketika menghadapi masalah berat, saya jarang beribadah dan terus merasa tidak tenang.				
18	Saya merasa kesulitan beradaptasi jika ada perubahan mendadak dalam hidup saya.				
19	Saya tetap yakin dengan keputusan yang saya ambil saat menghadapi masalah, meskipun orang lain meragukannya.				
20	Saya sering merasa putus asa dan tidak yakin Allah akan membantu saya keluar dari masalah.				
21	Saya cenderung menarik diri dari orang lain saat sedang menghadapi masalah.				
22	Saya berusaha keras dan selalu mencari cara baru untuk mencapai target saya meskipun menghadapi tantangan.				
23	Saya enggan meminta bantuan meskipun tahu tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri.				

24	Saya mudah berhenti untuk berusaha ketika menghadapi kesulitan.				
25	Saya sering merasa ragu dengan keputusan saya sendiri ketika menghadapi masalah, terutama jika orang lain meragukannya.				
26	Meskipun saya merasa sedih atau kecewa, saya tetap mampu melakukan kegiatan saya seperti biasa.				





LAMPIRAN C
DATA PENELITIAN

Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian

Tabulasi Data Resiliensi

Subjek	Item																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
A	4	3	4	3	4	2	4	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	1	4	2	1	3	1	2	1	4
SRW	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
NAL	4	3	4	4	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	3	1	4	4	4	2	1	4	3	1	2	4
MWS	4	4	4	3	3	1	4	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	4	2	1	4	2	3	3	4
RM	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
NA	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
ILL	3	4	4	3	4	3	4	1	4	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	4
CR	4	4	4	4	3	4	3	1	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4
MR	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	4	4	4
MSN	1	1	3	2	3	3	2	2	1	2	3	4	1	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3
N	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4
NA	3	4	4	2	4	4	4	2	3	2	1	1	4	4	3	4	4	2	4	4	1	4	1	4	4	3
MFRP	1	3	4	4	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	2	1	3	4	2	1	2	2
DAS	4	3	2	4	4	2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	3	4	2	3	3	1	3	3	1	1	2
MER	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4
IMA	3	3	3	2	3	3	4	1	2	1	3	2	4	2	2	4	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3
HL	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
KRBL	4	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
DL	1	4	2	4	2	3	2	2	4	1	4	2	2	3	2	3	2	1	3	2	4	2	3	2	2	1

SM	1	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3
NN	4	3	2	4	2	1	2	4	2	1	2	3	4	3	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3
RNH	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
M	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2
N	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3
CY	3	4	4	3	3	2	4	2	2	4	2	4	4	4	3	3	4	3		4	2	3	2	3	2	4
MS	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	2	4
TR	4	2	1	3	3	4	3	2	1	3	2	3	3	3	1	3	4	2	4	3	1	4	2	3	3	1
HN	3	4	4	3	3	2	1	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4
NAP	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4
FN	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4
LE	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3
K	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
RPL	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4
RH	2	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4
MIP	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	1	3	4	3

Tabulasi Data *Self Efficacy*

Subjek	Item									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2
SRW	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
NAL	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4
MWS	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3
RM	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3
NA	4	4	3	2	4	4	3	4	4	2
ILL	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3
CR	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
MR	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3
MSN	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
N	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4
NA	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4
MFRP	4	2	3	4	4	4	2	4	2	4
DAS	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4
MER	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4
IMA	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2
HA	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4
KRBL	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4
DL	2	3	2	1	2	4	2	2	3	2
SM	1	1	1	2	2	4	3	2	3	3
NN	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
RNH	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4
M	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
N	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4
CY	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3
MS	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
TR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
HN	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3
NAP	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
FN	4	2	1	4	3	2	2	3	3	3
LE	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3
K	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
RPL	2	1	2	2	4	2	3	2	4	3
RH	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3
MIP	4	3	2	1	2	3	1	3	2	2



Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala Resiliensi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.815	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
R1	3.15	1.019	35
R2	3.24	.819	35
R3	3.18	.869	35
35	3.12	.808	35
35	3.15	.925	35
R6	3.21	.729	35
R7	2.88	1.066	35
R8	3.29	.760	35
R9	2.21	.946	35
R10	2.44	1.106	35
R11	2.50	1.022	35
R12	3.59	.657	35
R13	2.44	1.050	35
R14	2.68	1.121	35
R15	2.65	1.098	35
R16	3.00	.816	35
R17	2.82	1.029	35
R18	3.15	.857	35
R19	3.06	.952	35
R20	3.03	.937	35
R21	2.59	.988	35
R22	3.21	.845	35

R23	2.76	.923	35
R24	3.21	.770	35
R25	2.29	1.244	35
R26	3.32	.768	35
R27	2.50	.992	35
R28	2.71	1.031	35
R29	2.68	1.121	35
R30	3.35	.884	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	84.24	121.640	.307	.815
R2	84.15	120.857	.323	.810
R3	84.21	122.471	.313	.814
R4	84.26	124.079	.345	.816
R5	84.24	125.216	.061	.820
R6	84.18	121.847	.308	.811
R7	84.50	117.045	.397	.807
R8	84.09	123.901	.369	.815
R9	85.18	119.483	.336	.810
R10	84.94	116.057	.422	.806
R11	84.88	113.016	.611	.798
R12	83.79	127.259	-.024	.820
R13	84.94	122.906	.343	.818
R14	84.71	117.608	.349	.809
R15	84.74	116.685	.398	.807
R16	84.38	126.365	.017	.820
R17	84.56	113.648	.576	.799
R18	84.24	121.701	.359	.812
R19	84.32	119.498	.333	.810
R20	84.35	117.447	.444	.806
R21	84.79	118.108	.384	.808
R22	84.18	120.816	.312	.811
R23	84.62	117.577	.445	.806
R24	84.18	127.362	-.036	.821
R25	85.09	115.780	.374	.808
R26	84.06	121.754	.395	.811
R27	84.88	116.713	.449	.805

R28	84.68	113.135	.599	.798
R29	84.71	112.820	.557	.800
R30	84.03	119.545	.363	.809

$$30 - 4 = 26 \times 4 + 26 \times 1 / 2 = 65$$

Skala *Self Efficacy*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	10

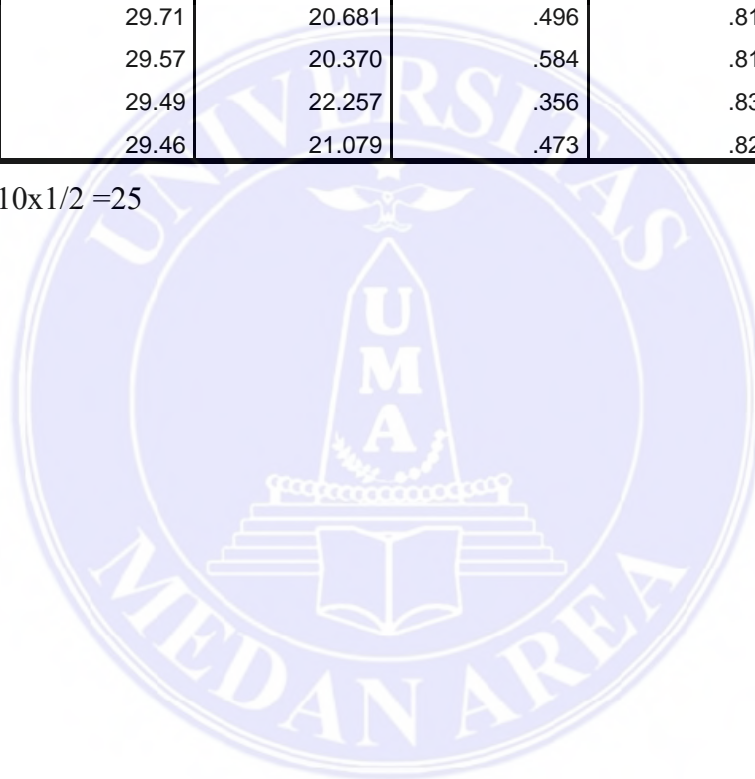
Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	3.40	.914	35
SE2	3.26	.886	35
SE3	3.09	.818	35
SE4	3.23	.942	35
SE5	3.37	.690	35
SE6	3.57	.608	35
SE7	3.06	.802	35
SE8	3.20	.759	35
SE9	3.29	.667	35
SE10	3.31	.758	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	29.37	20.593	.424	.829
SE2	29.51	19.787	.555	.814
SE3	29.69	19.457	.668	.802
SE4	29.54	19.020	.613	.807
SE5	29.40	20.541	.629	.808
SE6	29.20	22.047	.443	.824
SE7	29.71	20.681	.496	.819
SE8	29.57	20.370	.584	.811
SE9	29.49	22.257	.356	.831
SE10	29.46	21.079	.473	.821

$$10 \times 4 + 10 \times \frac{1}{2} = 25$$





LAMPIRAN E
UJI ASUMSI

Lampiran 6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Self Efficacy</i>	Resiliensi
N		35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28.77	71.56
	Std. Deviation	4.995	10.483
Most Extreme Differences	Absolute	.158	.118
	Positive	.084	.118
	Negative	-.158	-.082
Test Statistic		.158	.118
Asymp. Sig. (2-tailed)		.327	.200

Lampiran 7 Uji Linearitas

Report

Resiliensi

<i>Self Efficacy</i>	Mean	N	Std. Deviation
22	65.00	1	.
23	64.50	2	4.950
25	70.00	1	.
27	71.00	3	9.165
28	62.00	1	.
30	74.00	3	3.606
31	84.00	1	.
32	75.00	1	.
33	63.33	3	7.767
34	74.00	2	18.385
35	66.20	5	9.910
36	81.33	3	6.506
37	66.00	4	5.657
39	83.00	1	.
40	84.33	3	16.803
Total	71.56	35	10.483

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * <i>Self Efficacy</i>	Between Groups	(Combined)	1811.082	14	129.363	1.354	.265
		Linearity	321.463	1	321.463	3.365	.082
		Deviation from Linearity	1489.619	13	114.586	1.199	.350
	Within Groups		1815.300	19	95.542		
	Total		3626.382	34			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Resiliensi * <i>Self Efficacy</i>	.698	.487	.707	.499



LAMPIRAN F
UJI HIPOTESIS

Lampiran 8 Uji Korelasi Product Moment

Correlations			
		Self Efficacy	Resiliensi
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	.698**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
Resiliensi	Pearson Correlation	.698**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35





LAMPIRAN G
IZIN ADAPTASI SKALA

Lampiran 9 Izin Adaptasi Skala

12.01 4G .lil .lil 65%

Nandita Fatmaw... 5 Mei
kepada riangganovri...

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Perkenalkan nama saya Nandita Fatmawati mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas Medan Area. Saya sedang menyusun proposal skripsi dengan judul "Hubungan antara Self Efficacy dengan Resiliensi pada Siswa SMA Al-Hidayah Medan".

Melalui email ini, saya ingin memohon izin kepada abang untuk menggunakan serta memodifikasi alat ukur Self Efficacy yang telah abang adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dalam penelitian abang yang berjudul "Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia". Modifikasi yang saya rencanakan bertujuan untuk menyesuaikan alat ukur dengan karakteristik populasi dalam penelitian saya, yaitu siswa SMA.

Oleh karena itu, saya memohon izin serta persetujuan dari abang untuk dapat menggunakan serta memodifikasi alat ukur tersebut. Jika abang berkenan, saya sangat menghargai apabila dapat diberikan konfirmasi atau tanggapan melalui email ini.

Atas perhatian dan kebaikan hati abang, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hormat saya,
Nandita Fatmawati
081376276685
nanditafatmawati2020@gmail.com

11.31 4G .lil .lil 35%

Riangga... 3 hari yang lalu
kepada saya

Selamat malam,

Terima kasih atas ketertarikan Anda untuk menggunakan instrumen yang telah saya adaptasi. Pada dasarnya saya tidak keberatan, silakan instrumen tersebut dipergunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian Anda. Anda dapat menggunakan instrumen GSES yang terlampir pada email berikut. Perlu diketahui bahwa GSES bersifat unidimensional artinya seluruh item hanya mengukur satu faktor yaitu self-efficacy dan tidak tersusun oleh dimensi-dimensi lain, sehingga blueprint tidak tersedia.

Demikian, semoga diberi kelancaran dalam proses penelitian.

Best regards,
Riangga

Tampilkan kutipan teks

Bahasa Indonesia Adaptation of the General Self-Efficacy Scale
(Nevittano, Marelli, & Wahyudi, 2019)

Item	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sangat Sesuai
1. Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras	1	2	3	4
2. Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang mengganggu pikiran saya	1	2	3	4



Lampiran 10 Surat Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2094/FPSI/01.10/VI/2025 16 Juni 2025
Lampiran : -
Hal : **Penelitian**

Yth. Bapak
Kepala Sekolah
SMA Al-Hidayah Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Al-Hidayah Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Nandita Fatmawati
Nomor Pokok Mahasiswa : 208600162
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Hubungan antara Self Efficacy dengan Resiliensi pada Siswa SMA Al-Hidayah Medan.**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Al-Hidayah Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Fikriyah Iftinan Fauzi, S.Psi, M.Psi.**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu


Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



