

HUBUNGAN RESILIENSI DAN DISTRES PSIKOLOGIS DENGAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK SMA NEGERI DI SURABAYA

Amalia Herdianti Ardani

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
amalia.18021@mhs.unesa.ac.id

Dr. Eko Darminto, M.Si.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara minat belajar dengan resiliensi dan distres psikologis di masa pandemi COVID-19. Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Populasi penelitian adalah peserta didik SMAN di kota Surabaya. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas XI di SMAN 3, 4, dan 7. Sampel sekolah dan sampel peserta didik diambil secara acak. Jumlah sampel peserta didik seluruhnya adalah 230 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui teknik laporan diri (self-report) dengan instrumen. Instrumen ini telah diuji coba dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,361. Analisis data dilakukan melalui metode statistik dengan rumus korelasi ganda.

Kata Kunci: *Resiliensi, Distres Psikologis, Minat Belajar*

Abstract

This study aims to determine the relationship between learning interest with resilience and psychological distress during the COVID-19 pandemic. The study was carried out through a quantitative approach with a correlational design. The research population is high school students in the city of Surabaya. The research sample was students in grades 3 at SMAN 3, 4, and 7. The school samples and student samples were taken randomly. The total number of samples of students is 999 people. Research data were collected through self-report techniques with instruments. This instrument has been tested and has a reliability coefficient of 0,361. Data analysis was carried out through statistical methods with multiple correlation formulas.

Keywords: *Resilience, Psychological Distress, Interest in Learning*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan pengaruh pada berbagai aspek kehidupan masyarakat termasuk di dalamnya aktivitas belajar peserta didik. Pada masa pandemi ini dapat diamati adanya beberapa perubahan pada aktivitas belajar peserta didik, salah satunya minat belajar. Di beberapa sekolah dapat diamati adanya beberapa peserta didik yang memperlihatkan penurunan minat belajar, sedangkan sejumlah peserta didik lainnya tampak tidak memperlihatkan perubahan (penurunan) minat belajar. Penurunan minat belajar ini tentu saja menjadi salah satu permasalahan dalam belajar dan pembelajaran sebab minat belajar merupakan salah satu variabel penting yang mempengaruhi hasil belajar.

Beberapa fakta tentang menurunnya minat belajar dapat ditemukan pada beberapa hasil pengamatan di beberapa sekolah dan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian Yanti & Sumianto (2021) menunjukkan bahwa responden yaitu peserta didik sebagian besar menyatakan bahwa pembelajaran daring

yang tidak begitu menyenangkan karena tidak menarik seperti saat pembelajaran tatap muka dan peserta didik kurang mampu memahami materi yang disampaikan oleh guru. Penelitian yang dilakukan oleh Nusriati, 2021 menjelaskan dampak pembelajaran daring secara tidak langsung dapat menimbulkan kebosanan pada peserta didik dan bahkan menyebabkan stress sehingga menjadi tidak semangat dan malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sikap bermalas-malasan merupakan gejala yang tampak dari minat belajar yang menurun. Pengamatan yang dilakukan di SMA Negeri 3 Surabaya juga ditemukan fakta yang mendukung penelitian-penelitian tersebut. Pengamatan di SMA Negeri 3 Surabaya terkait permasalahan yang dialami peserta didik akhir-akhir ini selama pembelajaran daring yakni tekanan yang dirasakan akibat banyaknya tugas, kurang mampu menangkap isi materi yang diberikan oleh guru selama pembelajaran daring, merasa bosan, tidak semangat, mengalami penurunan motivasi dan kurang fokus semenjak pembelajaran daring.

Menurunnya minat belajar di masa pandemi diduga berhubungan dengan berbagai situasi umum dan situasi khusus pembelajaran di masa pandemi. Pada masa pandemi COVID 19 banyak peserta didik yang mengalami tekanan, kejenuhan, penurunan semangat, dan bosan. Sebagaimana dikemukakan oleh Budiati & Oktavianto (2020) bahwa kondisi pandemi dapat menimbulkan kejenuhan dan memicu tekanan pada anak atau remaja yakni di masa pandemi jangka waktu libur yang belum ditentukan sampai kapan berakhirnya. Dalam penelitian Purwanto dkk. (2020) memaparkan bahwa selama pembelajaran jarak jauh siswa merasa dipaksa untuk dapat menggunakan teknologi sebagai pendukung kegiatan belajar serta tidak semua peserta didik memiliki fasilitas yang memadai, serta peserta didik merasa jenuh di rumah karena keterbatasan interaksi secara langsung dengan teman dan guru. Pembatasan yang dilakukan selama masa pandemi COVID-19 menyebabkan resiko distres psikologis meningkat (Wang dkk., 2020). Adanya keterbatasan melakukan aktivitas di luar rumah dan interaksi dengan teman dapat meningkatkan efek negatif terhadap kesehatan peserta didik (Wang dkk., 2020). Every-Palmer dkk., 2020 menjelaskan dampak pandemi COVID-19 lebih detail pada kondisi mental yakni sebanyak 47,3% responden berusia 18-24 tahun memiliki tingkat distres psikologis dalam kategori tinggi, tingkat percobaan bunuh diri yang paling tinggi dialami oleh usia 18-34 tahun, serta dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa tingkat distres meningkat selama lockdown. Hal tersebut menunjukkan bahwa usia remaja atau peserta didik rentan mengalami distres psikologis. Hamidah & Putri (2021) juga mengatakan bahwa kesepian, bosan, hingga tertekan adalah beberapa dari berbagai hal yang dikeluhkan peserta didik saat pandemi. Cahyani dkk. (2020) dalam penelitiannya sebanyak 52,6% dari 344 peserta didik SMA mengakui bahwa mengalami penurunan semangat belajar selama pembelajaran daring, 61,1% peserta didik kesulitan dalam menemukan waktu belajar yang tepat di rumah dan lingkungan keluarga yang kurang mendukung menyebabkan peserta didik sulit fokus saat belajar.

Brooks dkk. (2020) menjelaskan kondisi yang terjadi selama pandemi COVID-19 sebagai stressor yakni lamanya durasi berlangsungnya pandemi, frustrasi dan kejenuhan, ketidakpastian informasi, kurangnya interaksi tatap muka dengan teman dan guru, kurangnya ruang pribadi dalam rumah, dan masalah keuangan yang terjadi selama pandemi. Apabila seseorang dapat menghadapi berbagai stressor tersebut secara positif yakni semakin meningkatnya motivasi untuk menyelesaikan tantangan-tantangan yang terjadi selama pandemi maka stres tergolong dalam stres positif. Stressor yang mengarahkan seseorang pada suatu reaksi yang positif dan menghasilkan output yang sifatnya konstruktif merupakan stres positif (eustres). Sigit (2019) menjelaskan bahwa

eustres dapat meningkatkan kinerja seseorang saat menghadapi kondisi stres namun jika melewati batas titik optimal maka eustres dapat menjadi distres.

Dalam APA (American Psychological Association) Dictionary of Psychology mendefinisikan distres sebagai respon negatif dari stres, yang pada umumnya melibatkan emosi negatif dan reaksi psikologis. Distres merupakan jenis stres yang terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan, kehilangan, dan ancaman yang dirasakan. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada psikis dan fisik serta dapat beresiko menimbulkan penyakit yang serius (Vandenbos, 2015). Pendapat lain mengenai distres psikologis dijelaskan oleh Mirowsky & Ross (2003) yakni distres psikologis sebagai kondisi subjektif yang tidak menyenangkan. Distres psikologis memiliki dua aspek utama yakni depresi dan kecemasan. Depresi merupakan kondisi dimana seseorang merasa sedih, kesepian, kehilangan semangat, merasa tidak memiliki harapan, atau tidak berguna, memiliki gangguan tidur, merasa ingin mati, merasa segala sesuatu sulit untuk diusahakan sehingga kesulitan untuk melakukan sesuatu, dan menangis. Sedangkan kecemasan merupakan kondisi yang dialami seseorang dengan ciri-ciri yakni, tegang, khawatir, gelisah, mudah marah, dan ketakutan. Mirowsky & Ross (2003) menjelaskan lebih detail mengenai gejala depresi dan kecemasan ke dalam dua aspek yakni mood dan kondisi fisiologis (malaise). Mood menggambarkan kesedihan sebagai bentuk depresi dan kekhawatiran sebagai bentuk kecemasan. Malaise menggambarkan kondisi fisiologis yakni, lesu dan sulit konsentrasi sebagai bentuk depresi, atau kegelisahan dan penyakit seperti sakit kepala, sakit perut, atau pusing sebagai bentuk kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003). Thelin dkk. (2017) menambahkan ciri-ciri kepribadian yang ditunjukkan seseorang yang mengalami distres psikologis yakni masalah perilaku dan disabilitas fungsional.

Hasil studi pendahuluan¹ ditemui bahwa peserta didik mengalami tekanan akibat banyaknya tugas, proses pemahaman materi yang sulit selama pembelajaran daring, merasa bosan, mengalami penurunan motivasi dan kurang fokus semenjak pembelajaran daring. Temuan dari penelitian lain yang mendukung yakni dari Cahyani dkk. (2020) dalam penelitiannya sebanyak 52,6% dari 344 peserta didik SMA mengakui bahwa mengalami penurunan semangat belajar selama pembelajaran daring, 61,1% peserta didik kesulitan dalam menemukan waktu belajar yang tepat di rumah dan lingkungan keluarga yang kurang mendukung menyebabkan peserta didik sulit fokus saat belajar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh informasi adanya sejumlah faktor yang berhubungan dengan minat belajar, seperti kondisi atau suasana belajar,

¹ Amalia Herdianti Ardani, hasil pengamatan dan analisis jawaban peserta didik terhadap pertanyaan yang disebar, 2021

dukungan sosial, fasilitas yang mendukung. Beberapa teori tentang minat telah menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi minat. Misalnya faktor yang mempengaruhi minat yang dijelaskan oleh Slameto (2015) terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi; (1) faktor jasmaniah, yaitu kondisi tubuh/fisik; (2) faktor psikologis, yaitu bakat, perhatian, intelegensi, motif, kesiapan, dan kematangan; (3) faktor kelelahan, yaitu mengalami lelah fisik maupun mental. Sedangkan faktor eksternal menurut Slameto (2015), yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat. Crow (1973) juga menegaskan bahwa minat dipengaruhi oleh; (1) faktor dorongan dari dalam (the factor inner urge), yakni dorongan yang berasal dari dalam diri berupa harga diri, persepsi terhadap diri sendiri, harapan, kepuasan, keinginan, kebutuhan, prestasi yang ingin dicapai; (2) faktor motivasi sosial, merupakan dorongan yang berasal dari kelompok sosial dimana seseorang itu hidup seperti keinginan untuk diapresiasi, keinginan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan diri; (3) faktor emosional, merupakan faktor minat yang berkaitan dengan emosi dan perasaan seperti adanya perasaan puas saat melakukan sesuatu sehingga dari perasaan puas tersebut akan menumbuhkan minat dan keinginan untuk terus melakukan hal yang diminati.

Minat menurut Slameto (2015) diartikan sebagai kecenderungan tertarik dan suka terhadap sesuatu tanpa diminta untuk melakukan hal tersebut. Dari pendapat tersebut dapat menjelaskan minat seseorang terhadap belajar merupakan kecenderungan untuk suka dan tertarik pada segala kegiatan yang berkaitan dengan belajar tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk melakukan kegiatan belajar. Hassan (1981) dalam Kamus Istilah Psikologis menjelaskan bahwa minat merujuk pada intensitas perhatian yang tinggi dan ditujukan pada aktivitas tertentu. Hurlock (2012) juga berpendapat bahwa minat merupakan sumber motivasi dalam diri seseorang yang menjadi pendorong untuk bertindak sesuai dengan yang mereka inginkan bilamana memiliki kebebasan memilih. Pendapat lain yang selaras dengan Hurlock yakni dari Saleh (2018) yang mendefinisikan minat adalah motif yang muncul akibat dari ketertarikan organisme terhadap suatu objek. Ketertarikan tersebut yang memotivasi atau mendorong seseorang untuk belajar.

Minat memiliki beberapa aspek yang dibagi oleh Hurlock menjadi dua yakni aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif merupakan segala bentuk kesadaran yang berkembang dari hasil pemahaman terhadap pengalaman pribadi seseorang di lingkungan sekitar seperti di rumah, sekolah, masyarakat, dll. Kesadaran tersebut berkaitan dengan sadar bahwa belajar adalah kebutuhan dan hal penting sehingga timbul keinginan untuk belajar. Aspek kognitif meliputi; (1) Kesadaran individual. Akitivitas yang disukai dan

disenangi oleh seseorang timbul karena adanya kesadaran dalam diri untuk melakukan hal tersebut. Kesadaran tersebut yang menggerakkan seseorang untuk bertindak, seperti halnya kesadaran peserta didik akan pentingnya belajar. Peserta didik yang sadar tentang pentingnya belajar maka mereka akan memiliki rasa membutuhkan untuk melakukan kegiatan belajar dan kesungguhan dalam belajar agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai; (2) Keinginan. Dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu yang disukai atas dasar kemauan diri sendiri bukan karena dipaksa, tanpa adanya keinginan maka sulit untuk mendorong seseorang melakukan suatu hal. Dalam melakukan kegiatan belajar, peserta didik seharusnya memiliki keinginan untuk melaksanakan kegiatan belajar agar dapat menciptakan minat belajar dalam diri peserta didik.

Aspek afektif merupakan wujud dari aspek kognitif yang ditunjukkan melalui perasaan senang sikap terhadap kegiatan belajar. Beberapa hal yang menggambarkan aspek afektif yakni; (1) Perasaan senang. Minat juga ditunjukkan dengan adanya perasaan senang melakukan hal tertentu seperti senang dalam mengikuti proses pembelajaran. Perasaan senang dalam diri peserta didik juga dapat ditunjukkan dengan tidak mudah bosan saat belajar, semangat, dan tidak mengeluh selama melakukan kegiatan belajar. (2) Ketertarikan. Ketertarikan terhadap suatu hal dapat menumbuhkan motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu atau bisa dikatakan bahwa ketertarikan merupakan alasan yang mendasari seseorang berminat terhadap suatu hal. Dari adanya rasa tertarik pada suatu hal dapat menumbuhkan rasa ingin tau, memperhatikan penjelasan materi, semangat mengerjakan tugas, dan tertantang untuk mempelajari hal-hal yang sulit dalam pembelajaran; (3) Keterlibatan. Peserta didik menunjukkan adanya minat terhadap belajar melalui bagaimana keterlibatannya dalam kegiatan belajar. Keterlibatan peserta didik dapat berupa kehadiran dalam proses pembelajaran, aktif dalam tanya jawab di kelas, dan aktif bekerja sama dengan teman terkait pembelajaran.

Banyak diantara peserta didik yang dapat melakukan aktivitas hidup dan belajar sehari-hari tanpa mengalami tekanan yang signifikan maupun mengalami penurunan minat belajar seperti yang terjadi pada sebagian peserta didik SMA Negeri 3 Surabaya. Sebagian peserta didik mengalami gejala distres psikologis namun sebagian juga ada yang tidak mengalami tekanan secara signifikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi toleransi seseorang terhadap distres psikologis yakni resiliensi. Reivich & Shatté (2002) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam mengatasi dan menyesuaikan diri dengan kejadian yang berat atau tekanan yang sedang terjadi. Aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002) yakni regulasi emosi, optimisme, pengendalian impuls, analisis penyebab masalah, self-efficacy, empati, dan reaching out.

Resiliensi berfungsi sebagai ketahanan diri untuk menghindarkan seseorang dari efek stres pada gejala depresi dan menurunkan tingkat distres psikologis (Putri & Tobing, 2020)

Hasil penelitian Ismail (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif antara distres psikologis dengan resiliensi yakni semakin tinggi tingkat distres psikologis maka semakin rendah tingkat resiliensi, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat distres psikologis maka semakin tinggi tingkat resiliensi. Putri & Tobing, 2020 juga membuktikan melalui penelitiannya adanya hubungan negatif antara distres psikologis dengan resiliensi sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan resiliensi dapat berfungsi untuk mengatasi efek stres agar tidak berdampak negatif menjadi distres psikologis pada seseorang yang tengah menghadapi kondisi tertentu yang cenderung menimbulkan tekanan.

Sesuai fungsi dan peran guru BK di sekolah yakni memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik sebagai langkah dalam menghadapi persoalan yang dialami peserta didik yang dapat berdampak pada minat belajar. Berbagai hal dapat menjadi penyebab menurunnya minat belajar peserta didik salah satunya yakni kemampuan peserta didik dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru BK mengenai kondisi distres psikologis, resiliensi, dan minat belajar peserta didik serta bagaimana ketiga hal tersebut saling berhubungan sehingga guru BK dapat menentukan strategi yang tepat bilamana diketahui terdapat kondisi yang perlu ditangani perihal tingkat distres psikologis, tingkat resiliensi, dan tingkat minat belajar peserta didik. Setelah mengetahui kondisi peserta didik, guru BK dapat merumuskan strategi layanan yang akan diberikan terkait dengan minat belajar peserta didik atau juga bisa terkait dengan meningkatkan resiliensi peserta didik agar mereka dapat menjadi individu yang resilien dan menghadapi permasalahan dengan cara yang sehat.

Belum banyak penelitian yang mengungkap hubungan antara resiliensi dan distres psikologis di masa pandemi dengan minat belajar peserta didik di SMA kota Surabaya. Penelitian tentang hubungan antara minat belajar dengan resiliensi dan distres psikologis pada peserta didik SMA khususnya di SMA kota Surabaya dipandang menarik untuk beberapa alasan. Pertama, beberapa peserta didik mengeluhkan terjadi penurunan semangat belajar selama pandemi. Kedua, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pandemi dapat berpengaruh pada kondisi minat belajar peserta didik. Ketiga, karena belum banyak ditemukan penelitian mengenai hubungan resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar peserta didik di SMA kota Surabaya. Keempat, peneliti ingin mengetahui bagaimana resiliensi dan distres psikologis berkontribusi terhadap minat belajar.

Dari apa yang dikemukakan tersebut, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara minat belajar dengan resiliensi dan distres psikologis secara sendiri-sendiri dan secara bersama pada peserta didik SMA di kota Surabaya. Lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data guna menjawab tiga pertanyaan berikut: (1) apakah ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan minat belajar? (2) apakah ada hubungan yang signifikan antara distres psikologis dengan minat belajar? (3) apakah ada hubungan yang signifikan antara ukuran resiliensi dan distres psikologis dengan ukuran minat belajar? (4) Bila terdapat hubungan yang signifikan, berapa besaran kontribusi dari variabel resiliensi dan distres psikologis pada minat belajar?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Siyoto & Sodik (2015) menyebutkan pengertian dari penelitian kuantitatif yakni penelitian yang mensyaratkan adanya penggunaan angka, diawali dengan pengumpulan data, lalu menginterpretasikan data, dan menampilkan hasil pengolahan data. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel yang bersifat kuantitatif (Nursalam, 2017). Langkah-langkah penelitian korelasional mengikuti Yusuf (2014), yakni: (1) menentukan masalah yang akan diteliti; (2) melakukan studi literatur guna memperkuat teori serta untuk mengungkap penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang relevan dengan masalah penelitian; (3) berdasarkan hasil rumusan masalah, identifikasi variabel yang relevan dengan masalah penelitian; (4) menentukan sampel penelitian, menyusun dan memilih instrumen yang sesuai serta menentukan teknik analisis data; (5) mengumpulkan data; (6) menganalisis dan menginterpretasikan data; (7) menyusun laporan penelitian.

Resiliensi didefinisikan secara konseptual berdasarkan definisi dari (Reivich & Shatté, 2002) suatu kemampuan seseorang dalam bertahan ditengah situasi tertekan dan mampu menghadapi kesulitan atau trauma yang dialami. Secara operasional, resiliensi didefinisikan sebagai skor rata-rata yang dihasilkan dari pengadministrasian Skala Resiliensi. Skala ini dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini untuk mengukur tujuh aspek resiliensi dari Reivich & Shatté (2002), yakni: (1) regulasi emosi; (2) pengendalian impuls; (3) optimisme; (4) analisis penyebab masalah (causal analysis); (5) empati; (6) self-efficacy; (7) pencapaian (reaching out).

Distres psikologis didefinisikan secara konseptual berdasarkan definisi dari Mirowsky & Ross (2003), yakni kondisi subjektif yang tidak menyenangkan. Distres psikologis memiliki dua aspek utama yakni depresi dan kecemasan. Secara operasional, distres psikologis

didefinisikan sebagai skor rata-rata yang dihasilkan dari pengadministrasian Skala Distres Psikologis. Skala ini dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini untuk mengukur dua aspek distres psikologis dari Mirowsky & Ross (2003), yakni: (1) depresi; (2) kecemasan.

Minat belajar didefinisikan secara konseptual berdasarkan definisi dari Hurlock (2012), yakni sumber motivasi dalam diri seseorang yang menjadi pendorong untuk bertindak sesuai dengan yang mereka inginkan bilamana memiliki kebebasan memilih. Secara operasional, minat belajar didefinisikan sebagai skor rata-rata yang dihasilkan dari pengadministrasian Skala Minat Belajar. Skala ini dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini untuk mengukur dua aspek minat belajar dari Hurlock, yakni: (1) aspek kognitif; (2) aspek afektif.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri kota Surabaya. Mengingat besarnya populasi, maka penelitian ini menggunakan sampel. Sampel penelitian meliputi sampel sekolah dan sampel peserta didik. Sampel sekolah adalah SMAN 3 Surabaya, SMAN 4 Surabaya, dan SMAN 7 Surabaya. Sampel sekolah tersebut dipilih berdasarkan teknik simple random sampling. Sedangkan sampel kelas pada masing-masing sekolah menggunakan teknik simple random sampling yakni kelas 11 dengan jumlah sampel total ketiga sekolah yakni 230 peserta didik.

Data penelitian dikumpulkan melalui teknik laporan diri (self-report). Instrumen yang digunakan adalah inventori. Dalam penelitian ini ada tiga skala yang digunakan, yakni: skala resiliensi, skala stres akademik, dan skala minat belajar. Secara khusus ketiga skala tersebut dikembangkan dalam penelitian ini dengan mengikuti langkah-langkah pengembangan skala dari Djaali & Muljono (2008), yakni: (1) merumuskan konstruk sesuai hasil kajian teori yang digunakan; (2) mengembangkan aspek dan indikator sesuai hasil perumusan konstruk; (3) menyusun kisi-kisi instrumen ke dalam bentuk tabel yang terdiri dari aspek, indikator, nomor butir, dan jumlah butir; (4) menentukan besar ukuran yang bergerak dalam suatu rentangan kontinum; (5) menuliskan butir-butir instrumen ke dalam bentuk item pertanyaan atau pernyataan; (6) uji validitas; (7) proses validasi teoritik; (8) melakukan revisi berdasarkan hasil uji telaah pakar; (9) penggandaan instrumen untuk dilakukan uji coba; (10) uji coba lapangan sebagai proses validasi empiris; (11) uji validitas empiris berdasarkan kriteria eksternal maupun internal; (12) perolehan hasil valid atau tidaknya suatu butir instrumen; (13) menyusun kembali butir-butir yang valid dan mengeliminasi atau memperbaiki butir yang tidak valid; (14) melakukan perhitungan koefisien reliabilitas; (15) menyusun butir yang valid untuk dijadikan sebagai instrumen yang utuh.

Berdasarkan hasil uji coba skala resiliensi terdapat 28 butir pernyataan delapan diantaranya dinyatakan tidak valid yaitu butir nomor 1, 2, 3, 4, 10, 13, 18, 23 dan 20

diantaranya dinyatakan valid. Kalimat pada item pernyataan nomor 1, 2, 3, dan 4 diperbaiki oleh peneliti sehingga tidak gugur, sedangkan butir nomor 10, 13, 18, 23 dinyatakan gugur sehingga sisa 24 item pernyataan yang digunakan untuk pengambilan data penelitian setelah uji coba. Berdasarkan hasil uji coba skala distres psikologis terdapat 25 butir pernyataan, 3 diantaranya dinyatakan tidak valid dan gugur yaitu butir nomor 12, 14, 25, sedangkan 22 sisanya dinyatakan valid dan digunakan untuk pengambilan data penelitian setelah uji coba. Berdasarkan hasil uji coba skala minat belajar terdapat 29 butir pernyataan, 3 diantaranya dinyatakan tidak valid dan gugur yaitu butir nomor 5, 12, 16, sedangkan 26 sisanya dinyatakan valid dan digunakan untuk pengambilan data penelitian setelah uji coba.

Ketiga skala tersebut mengukur aspek-aspek seperti telah dikemukakan pada definisi operasional variabel. Proses pengembangan ketiga instrumen tersebut, mulai dari pendefinisian variabel sampai uji coba dapat diperiksa di lampiran.

Ketiga skala tersebut dikonstruksikan berdasarkan model skala sikap dari Lickert (Sugiyono, 2017). Skala berisikan butir-butir pernyataan yang harus dijawab oleh responden atau sampel dengan cara memilih salah satu jawaban berikut: sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.

Selain skala, teknik wawancara juga digunakan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan sebagai bahan latar belakang masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Wawancara dilaksanakan berdasarkan instrumen pedoman wawancara yang dibuat oleh peneliti.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik dengan rumus korelasi ganda untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Rumus korelasi ganda yaitu sebagai berikut:

$$R_{YX_1X_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx1} + r^2_{yx2} - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r^2_{x1x2}}}$$

Keterangan:

- $R_{YX_1X_2}$ = Koefisien korelasi antara X_1 dan X_2 dengan Y
 r_{yx1} = korelasi Y dengan X_1
 r_{yx2} = korelasi Y dengan X_2
 r_{x1x2} = korelasi X_1 dengan X_2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengukuran terhadap tiga skala dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi, skala distres psikologis, dan skala

minat belajar dilakukan melalui analisis deskriptif, uji asumsi (uji normalitas dan uji homogenitas), dan uji hipotesis. Berikut adalah hasil pengukuran:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Resiliensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 57-62	1	.4	.4	.4
63-68	2	.9	.9	1.3
69-74	10	4.3	4.3	5.7
75-80	34	14.8	14.8	20.4
81-86	52	22.6	22.6	43.0
87-92	61	26.5	26.5	69.6
93-99	38	16.5	16.5	86.1
100-107	27	11.7	11.7	97.8
108-115	5	2.2	2.2	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan frekuensi skor resiliensi paling banyak terletak pada skor interval 87-92 sebanyak 61 peserta didik dengan persentase sebanyak 26,5%, sedangkan frekuensi skor resiliensi paling sedikit terletak pada skor interval 57-62 sebanyak 1 peserta didik dengan persentase sebanyak 0,4%.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Kategori Resiliensi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	31	13.5	13.5	13.5
SEDANG	160	69.6	69.6	83.0
TINGGI	39	17.0	17.0	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Berdasarkan kategorisasi skor resiliensi diperoleh hasil bahwa sebanyak 31 peserta didik (13,5%) memiliki tingkat resiliensi rendah, 160 peserta didik (69,6%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan 39 peserta didik (17%) memiliki tingkat resiliensi tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Distres Psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 22-30	11	4.8	4.8	4.8
31-39	9	3.9	3.9	8.7
40-48	33	14.3	14.3	23.0
49-57	45	19.6	19.6	42.6
58-66	52	22.6	22.6	65.2
67-75	32	13.9	13.9	79.1
76-84	38	16.5	16.5	95.7
85-93	6	2.6	2.6	98.3
94-100	4	1.7	1.7	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan frekuensi skor distres psikologis paling banyak terletak pada skor interval 58-66 sebanyak 52 peserta didik dengan persentase sebanyak 22,6%, sedangkan frekuensi skor distres psikologis paling sedikit terletak pada skor interval 94-100 sebanyak 4 peserta didik dengan persentase sebanyak 1,7%.

Tabel 4. Kategorisasi Distres Psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	33	14.3	14.3	14.3
SEDANG	156	67.8	67.8	82.2
TINGGI	41	17.8	17.8	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Berdasarkan kategorisasi skor distres psikologis diperoleh hasil bahwa sebanyak 33 peserta didik (14,3%) memiliki tingkat distres psikologis rendah, 156 peserta didik (67,8%) memiliki tingkat distres psikologis sedang, dan 41 peserta didik (17,8%) memiliki tingkat resiliensi tinggi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Minat Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 77-82	16	6.9	7.0	7.0
83-88	24	10.3	10.4	17.4
89-94	47	20.3	20.4	37.8
95-100	52	22.4	22.6	60.4
101-106	45	19.4	19.6	80.0
107-112	19	8.2	8.3	88.3
113-118	11	4.7	4.8	93.0
119-124	13	5.6	5.7	98.7
125-126	3	1.3	1.3	100.0
Total	230	99.1	100.0	
Missing System	2	.9		
Total	232	100.0		

Berdasarkan data pada tabel 5 menunjukkan frekuensi skor minat belajar paling banyak terletak pada skor interval 95-100 sebanyak 52 peserta didik dengan persentase sebanyak 22,4%, sedangkan frekuensi skor minat belajar paling sedikit terletak pada skor interval 125-126 sebanyak 3 peserta didik dengan persentase sebanyak 1,3%.

Tabel 6. Kategorisasi Minat Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	36	15.7	15.7	15.7
SEDANG	155	67.4	67.4	83.0
TINGGI	39	17.0	17.0	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Berdasarkan kategorisasi skor minat belajar diperoleh hasil bahwa sebanyak 36 peserta didik (15,7%) memiliki tingkat minat belajar rendah, 155 peserta didik (67,4%) memiliki tingkat minat belajar sedang, dan 39 peserta didik (17%) memiliki tingkat minat belajar tinggi.

Tahap berikutnya yakni melakukan uji asumsi yang bertujuan untuk menguji normalitas dan homogenitas data. Hasil uji normalitas diperoleh dari perhitungan rumus Kolmogorov-Smirnov yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

VARIABEL	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RESILIENSI	.058	230	.061	.994	230	.554
DISTRES PSIKOLOGIS	.042	230	.200	.993	230	.398
MINAT BELAJAR	.063	230	.029	.979	230	.002

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan dalam tersebut pada data resiliensi dan distres psikologis diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari $p = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data resiliensi dan distres psikologis berdistribusi normal, sedangkan data minat belajar diperoleh hasil signifikansi lebih kecil dari $p = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data minat belajar tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas varian antara tiga kelompok data menggunakan rumus Lavene yang disajikan dalam tabel 8.1-8.3 berikut.

Tabel 8.1 Hasil Uji Homogenitas Data Resiliensi

RESILIENSI			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.061	40	181	.385

Berdasarkan tabel 8.1 tersebut, hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,385 yang artinya lebih besar dari $p = 0,05$ ($0,385 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varian data resiliensi bersifat homogen.

Tabel 8.2 Hasil Uji Homogenitas Data Distres Psikologis

DISTRES PSIKOLOGIS			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.452	40	181	.053

Berdasarkan tabel 8.2 tersebut, hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,053, jika dibulatkan yakni 0,05 yang artinya sama dengan $p = 0,05$ ($0,05 = 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varian data distres psikologis adalah tidak homogen.

Tabel 8.3 Hasil Uji Homogenitas Data Minat Belajar

MINATBELAJAR			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.140	35	188	.284

Berdasarkan tabel 8.1 tersebut, hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,284 yang artinya lebih besar dari $p = 0,05$ ($0,284 > 0,05$). Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa varian data minat belajar bersifat homogen.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis melalui uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel penelitian. Hipotesis yang akan diuji yakni; (1) apakah terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan minat belajar; (2) apakah terdapat hubungan yang signifikan antara distres psikologis dengan minat belajar; (3) apakah terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar.

Pengujian hipotesis pertama dan kedua dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara resiliensi (X1) dengan minat belajar (Y) dan distres psikologis (X2) dengan minat belajar (Y).

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Pearson (Resiliensi dan minat belajar)

Correlations			
		Resiliensi	MinatBelajar
Resiliensi	Pearson Correlation	1	.157*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	230	230
MinatBelajar	Pearson Correlation	.157*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	230	230

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada tabel 9 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,157 menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dengan minat belajar memiliki kekuatan yang lemah dengan arah hubungan positif. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,017 yang artinya $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan minat belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima yang artinya bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan minat belajar”.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Pearson (Distres psikologis dan minat belajar)

Correlations			
		Distres Psikologis	MinatBelajar
DistresPsikologis	Pearson Correlation	1	-.096
	Sig. (2-tailed)		.146
	N	230	230
MinatBelajar	Pearson Correlation	-.096	1
	Sig. (2-tailed)	.146	
	N	230	230

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada tabel 10 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,096 menunjukkan bahwa hubungan antara distres psikologis dengan minat belajar memiliki kekuatan yang sangat lemah dengan arah hubungan negatif. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,146 yang artinya $> 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara distres

psikologis dengan minat belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis kerja (Ha) ditolak yang artinya bahwa “tidak ada hubungan yang signifikan antara distres psikologis dengan minat belajar”.

Tabel 11. Sumbangan Efektif Resiliensi Terhadap Minat Belajar

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.486	7.482		11.559	.000
	Resiliensi	.178	.077	.152	2.323	.021
	DistresPsikologis	-.061	.045	-.088	-1.344	.180

a. Dependent Variable: MinatBelajar

Berdasarkan data pada tabel diatas diperoleh nilai koefisien regresi (beta) sebesar 0,152, maka dapat dihitung sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap minat belajar dengan rumus berikut:

$$\begin{aligned}
 SE(\text{Resiliensi})\% &= \text{Beta} \times \text{koefisien korelasi (resiliensi dengan minat belajar)} \times 100\% \\
 &= 0,152 \times 0,157 \times 100\% \\
 &= 2,39\%
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap minat belajar yakni sebesar 2,39%.

Tabel 12. Sumbangan Efektif Distres Psikologis Terhadap Minat Belajar

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.486	7.482		11.559	.000
	Resiliensi	.178	.077	.152	2.323	.021
	DistresPsikologis	-.061	.045	-.088	-1.344	.180

a. Dependent Variable: MinatBelajar

Berdasarkan data pada tabel diatas diperoleh nilai koefisien regresi (beta) sebesar -0,088 maka dapat disimpulkan bahwa variabel distres psikologis tidak memberikan sumbangan efektif terhadap variabel minat belajar.

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Berganda (Resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.180 ^a	.032	.024	10.823

a. Predictors: (Constant), DistresPsikologis, Resiliensi

Change Statistics				
R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
.032	3.786	2	227	.024

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda pada tabel 11 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,180 menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar memiliki kekuatan yang lemah dengan arah hubungan positif. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,024 yang artinya <0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima yang artinya bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar”. Sementara koefisien R Square diperoleh sebesar 0,032 atau sama dengan 3,2%, artinya bahwa resiliensi dan distres psikologis bersama-sama secara simultan berkontribusi sebesar 3,2% terhadap minat belajar dan 96,8% sisanya terdapat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap minat belajar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan peneliti dapat dibuktikan bahwa sebanyak 31 peserta didik (13,5%) memiliki tingkat resiliensi rendah, 160 peserta didik (69,6%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan 39 peserta didik (17%) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat resiliensi sedang. Kondisi tersebut memberi gambaran bahwa peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi kondisi tekanan dengan cara yang sehat dan produktif. Total skor tertinggi diperoleh pada item pernyataan “Saya memiliki harapan di masa depan” yakni sebanyak 1056. Artinya bahwa peserta didik memiliki harapan di masa depan, ketika seseorang memiliki harapan di masa depan akan cenderung memiliki keinginan dan kemauan untuk mencapai cita-citanya dan hal tersebut akan mempengaruhi sikap peserta didik dalam belajar hal ini juga dapat berpengaruh terhadap minat belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian ini sebanyak 33 peserta didik (14,3%) memiliki tingkat distres psikologis rendah, 156 peserta didik (67,8%) memiliki tingkat distres psikologis sedang, dan 41 peserta didik (17,8%) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik rentan untuk mengalami distres psikologis. Terdapat tiga total skor tertinggi diperoleh pada item pernyataan “Saya sering merasa kesepian”, “Saya sering merasa sedih”, dan “Akhir-akhir ini saya lebih sedikit berbicara”. Artinya bahwa sebagian besar peserta didik menunjukkan beberapa indikator distres psikologis yang tergolong tinggi sehingga dalam hal ini perlu perhatian dari guru BK untuk mengatasi kondisi tersebut agar tidak menimbulkan masalah yang signifikan pada peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian ini sebanyak 36 peserta didik (15,7%) memiliki tingkat minat belajar rendah, 155 peserta didik (67,4%) memiliki tingkat minat belajar

sedang, dan 39 peserta didik (17%) memiliki tingkat minat belajar tinggi. Total skor tertinggi diperoleh pada item pernyataan "Saya tidak mengeluh saat belajar" yakni sebanyak 1056. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik bersikap positif saat belajar yakni tidak mengeluh saat sedang belajar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, nilai koefisien korelasi (R) diperoleh sebesar 0,157 dan nilai signifikansi sebesar 0,017 yang artinya $<0,05$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara distres psikologis dengan minat belajar. Hubungan keduanya memiliki arah positif yakni jika tingkat resiliensi peserta didik tinggi maka tingkat minat belajar peserta didik juga semakin tinggi, dan sebaliknya jika tingkat resiliensi peserta didik rendah maka tingkat minat belajar peserta didik juga semakin rendah. Hasil tersebut mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Murni dkk., (2021) yakni membuktikan adanya hubungan antara minat belajar dengan resiliensi matematis peserta didik. Meskipun dalam penelitian tersebut memfokuskan resiliensi pada kemampuan matematis peserta didik, namun konsep mengenai resiliensi tetap sama yakni bagaimana peserta didik mampu mengatasi kesulitan dan masalah dalam belajar dengan sikap yang positif, selain itu juga ketahanan peserta didik ditengah menghadapi kesulitan. Adanya hubungan antara resiliensi dengan minat belajar juga dibuktikan dalam penelitian Cahyani dkk., (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, maka tingkat minat belajar juga semakin tinggi. Cahyani dkk., (2018) mengatakan bahwa resiliensi peserta didik terhadap kondisi pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik dapat berpengaruh pada minat belajar peserta didik. Hasil temuan dalam penelitian ini bahwa kemampuan resiliensi dapat menjadi upaya preventif yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mencegah permasalahan minat belajar peserta didik serta sekaligus sebagai solusi menangani permasalahan minat belajar peserta didik dengan meningkatkan resiliensi peserta didik, khususnya apabila terjadi suatu kondisi yang dapat mempengaruhi proses belajar peserta didik sehingga peserta didik dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi belajar, contohnya yang sedang terjadi yakni pandemi COVID-19.. Distres psikologis memberikan sumbangan efektif terhadap minat belajar sebanyak 2,39%, artinya terdapat 97,61% faktor lain yang berpengaruh pada minat belajar.

Hubungan antara resiliensi dengan minat belajar selaras dengan teori resiliensi Reivich & Shatté (2002) yang digunakan oleh peneliti bahwa indikator seseorang yang resilien adalah memiliki optimisme dan suka terhadap hal-hal baru maka dari itu kaitannya dengan belajar yakni peserta didik yang resilien akan cenderung memiliki semangat dalam belajar serta selalu memiliki

rasa ingin tau atau tertarik untuk belajar sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada minat belajar peserta didik. Aspek resiliensi tentang optimisme yakni memiliki harapan di masa depan dapat menumbuhkan kesadaran diri peserta didik untuk mencapai harapannya dengan cara belajar. Hal tersebut sesuai dengan aspek kognitif dari minat belajar yang dijelaskan oleh Hurlock (2012) yakni kesadaran individual yang menggerakkan seseorang untuk bertindak, seperti halnya kesadaran peserta didik akan pentingnya belajar yakni adanya harapan masa depan yang harus dicapai. Peserta didik yang sadar akan pentingnya belajar maka mereka akan memiliki rasa membutuhkan untuk melakukan kegiatan belajar dan kesungguhan dalam belajar agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Kesungguhan tersebut ditunjukkan dengan sikap pantang menyerah ketika mengalami kesulitan dalam belajar mereka tidak akan mudah menyerah justru mereka akan berusaha mengatasi kesulitan dan masalah dalam belajar dengan sikap yang positif, serta peserta didik percaya kepada kemampuan dirinya sendiri untuk berusaha mengatasi segala kesulitan. Aspek minat belajar tersebut menggambarkan aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002) yakni self-efficacy yang digambarkan dengan sikap pantang menyerah dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, nilai koefisien korelasi (R) diperoleh sebesar -0,096 dan nilai signifikansi sebesar 0,146 yang artinya $>0,05$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis kerja (H_a) ditolak, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara distres psikologis dengan minat belajar. Menurut Mirowsky & Ross (2003) aspek distres psikologis yakni depresi dan kecemasan. Pada aspek depresi dideskripsikan dengan kondisi dimana seseorang merasa sedih, kesepian, kehilangan semangat, merasa tidak memiliki harapan, atau tidak berguna, memiliki gangguan tidur, merasa ingin mati, merasa segala sesuatu sulit untuk diusahakan sehingga kesulitan untuk melakukan sesuatu, dan menangis. Salah satu indikator depresi tersebut yakni kehilangan semangat yang mana terdapat aspek minat belajar menurut Mirowsky & Ross (2003) perasaan senang yang salah satunya ditunjukkan dengan sikap semangat. Hal tersebut menunjukkan tidak adanya kontribusi distres psikologis terhadap tingkat minat belajar peserta didik. Kedua teori tersebut yang menjelaskan mengenai aspek distres psikologis dan minat belajar dalam penelitian ini tidak terbukti saling berhubungan atau berpengaruh satu sama lain.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga, nilai koefisien korelasi (R) diperoleh sebesar 0,180 dan nilai signifikansi sebesar 0,024 yang artinya $<0,05$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar. Sementara koefisien R Square diperoleh sebesar

0,032 atau sama dengan 3,2%, artinya bahwa resiliensi dan distres psikologis bersama-sama secara simultan berkontribusi sebesar 3,2% terhadap minat belajar dan 96,8% sisanya terdapat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap minat belajar.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan minat belajar, tidak ada hubungan yang signifikan antara distres psikologis dengan minat belajar, dan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan distres psikologis dengan minat belajar. Secara bersama-sama dan simultan resiliensi dan distres psikologis memberikan kontribusi sebesar 3,2% terhadap minat belajar peserta didik dan terdapat 96,8% sisanya faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap minat belajar.

Saran

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai kondisi resiliensi, distres psikologis, dan minat belajar peserta didik serta bagaimana hubungan antara resiliensi dengan minat belajar dan distres psikologis dengan minat belajar peserta didik. Dari temuan tersebut, guru bimbingan dan konseling disarankan agar dapat memanfaatkan informasi tersebut untuk merancang program bimbingan dan konseling sebagai upaya mencegah maupun mengatasi permasalahan minat belajar peserta didik khususnya apabila terjadi suatu kondisi yang dapat mempengaruhi proses belajar peserta didik contohnya yang sedang terjadi yakni pandemi COVID-19. Kemampuan resiliensi berpotensi sebagai upaya preventif yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mencegah permasalahan minat belajar peserta didik serta sekaligus sebagai solusi menangani permasalahan minat belajar peserta didik dengan meningkatkan resiliensi peserta didik.

Pada penelitian yang akan datang hendaknya peneliti dapat memperdalam teori terkait faktor-faktor lain yang secara signifikan dapat berpengaruh pada minat belajar peserta didik. Selain itu, untuk peneliti berikutnya hendaknya memperbanyak sumber studi pendahuluan terutama dalam wawancara dengan narasumber terkait agar landasan rumusan masalah penelitian semakin kuat dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). "The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence". *The Lancet*. Vol. 395(10227): pp 912–920.

Budiyati, G. A., dan Oktavianto, E. (2020). "Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi COVID-19".

Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan. Vol. 10(2): hal. 102–109.

Cahyani, A., Listiana, I.D., Larasati, S.P.D. (2020). "Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 3 (1): hal. 123–140.

Crow, C. (1973). *An Out Line of General Psychology*. New York: Lithfe Field Adam and Co.

Djaali, H., dan Muljono, P. (2008). *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.

Every-Palmer, S., Jenkins, M., Gendall, P., Hoek, J., Beaglehole, B., Bell, C., Stanley, J. (2020). "Psychological Distress, Anxiety, Family Violence, Suicidality, And Wellbeing In New Zealand During The COVID-19 Lockdown: A Cross-Sectional Study". *PLoS One*. Vol. 15(11).

Hamidah, N., dan Putri, R. A. (2021). "Adolescent Anxiety and Motivation in Seeking Entertainment During the Covid-19 Pandemic". *Psycho Holistic*. Vol. 3(1): hal. 34–39.

Hassan, F. (1981). *Kamus istilah psikologi*. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=JAKNAAAAIAAJ>

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Ismail, I. (2021). "Hubungan Resiliensi Dengan Psychological Distress Pada Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19". *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*. Vol.1(1): hal. 185–193.

Mirowsky, J., dan Ross, C. E. (2003). *Social Causes Of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi Keempat. Jakarta: Salemba Medika.

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., Putri, R. S. (2020). "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar". *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*. Vol. 2(1): hal. 1–12.

Putri, K. F., dan Tobing, D. L. (2020). "Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja". *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. Vol. 10(01): hal. 1–6.

Reivich, K. and Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway books.

Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Penerbit Aksara Timur.

Sigit, N. (2019). *Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi dan Burnout Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Siyoto, S. dan Sodik, M.A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*,

Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Theelin, C., Mikkelsen, B., Laier, G., Turgut, L., Henriksen, B., Olsen, L. R., Arnfred, S. (2017). "Danish Translation And Validation Of Kessler's 10-Item Psychological Distress Scale-K10". *Nordic Journal of Psychiatry*. Vol. 71(6): pp 411–416.
- Vandenbos, G. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Edisi Kedua. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., Jiang, F. (2020). "Mitigate The Effects Of Home Confinement On Children During The COVID-19 Outbreak". *The Lancet*. Vol. 395(10228): pp 945–947.
- Yanti, N. F., dan Sumianto, S. (2021). "Analisis Faktor-Faktor Yang Menghambat Minat Belajar Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SDN 008 Salo". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 5(1): hal. 608–614.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media.

