

KEMAMPUAN RESILIENSI PADA SISWA SMK: ANALISIS HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN REGULASI EMOSI

Tyaswiranti Fajrina

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
tyaswiranti.21004@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. Mochamad Nursalim, M.Si.

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
mochamadnursalim@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa di sekolah menengah kejuruan harus mampu beradaptasi dengan mata pelajaran yang melibatkan praktik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara resiliensi dengan self-efficacy dan regulasi emosi. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional *ex post facto*. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 210 peserta didik kelas XI. Data penelitian didapatkan menggunakan tiga skala penelitian yaitu instrumen skala self-efficacy, instrumen skala regulasi emosi, dan instrumen skala resiliensi. Instrumen dikatakan valid dengan koefisien reliabilitas instrumen pertama sebesar 0,744, instrumen kedua sebesar 0,752, serta instrumen ketiga sebesar 0,826. Hasil analisis hipotesis pertama dan kedua menggunakan rumus Spearman Rho yang menunjukkan bahwa analisis pertama terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan hubungan sangat kuat dan arah hubungan yang positif antara self-efficacy terhadap resiliensi, analisis kedua menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan positif antara regulasi emosi terhadap resiliensi. Sementara analisis hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi berganda menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat antara self-efficacy dan regulasi emosi terhadap resiliensi.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Regulasi Emosi, Resiliensi

Abstract

Students in vocational high schools must be able to adapt to subjects that involve practice. This study aims to see the relationship between resilience with self-efficacy and emotional regulation. The approach to this study is correlational ex post facto, using a quantitative approach. The research sample used was 210 grade XI students. The research data were obtained using three research scales, namely the self-efficacy scale instrument, the emotional regulation scale instrument, and the resilience scale instrument. The instrument is said to be valid with a reliability coefficient of the first instrument of 0.744, the second instrument of 0.752, and the third instrument of 0.826. The results of the analysis of the first and second hypotheses using the Spearman Rho formula showed that the first analysis had a significant relationship with a very strong relationship strength and a positive relationship direction between self-efficacy and resilience, the second analysis showed a significant relationship with a strong relationship strength and a positive relationship direction between emotional regulation and resilience. While the analysis of the third hypothesis using multiple correlation tests showed that there was a significant relationship with a very strong relationship strength between self-efficacy and emotional regulation and resilience.

Keywords: *Self-Efficacy*, Emotion Regulation, Resilience

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi bagi perkembangan individu pada rentang usia 11-18 tahun (Sacco, 2013). Dalam upaya mencapai tugas perkembangannya, remaja sering menghadapi tantangan, kesulitan, kemalangan, dan pandangan pesimis terhadap masa depan. Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami depresi dan kehilangan harapan akan masa depan. Untuk mengatasi tantangan tersebut, remaja harus memiliki kemampuan beradaptasi dengan masalah, bertahan di bawah tekanan, dan pulih dari keterpurukan. Sejalan dengan hal ini, menurut Wiranto & Rista (2022) Resiliensi merupakan proses dinamis yang menunjukkan kemampuan individu untuk pulih dari pengalaman menghadapi situasi yang menekan menimbulkan emosi negatif, namun tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan tujuan mencapai hasil positif. Individu yang memiliki resiliensi memungkinkan dirinya beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga untuk meminimalisir hal-hal buruk yang mungkin timbul dari suatu masalah.

Banyaknya tugas yang berkaitan dengan perubahan dan perkembangan yang dihadapi oleh remaja, bukan tidak mungkin remaja menghadapi tantangan baru. Oleh sebab itu, remaja memerlukan kemampuan resiliensi agar dapat mencapai perkembangan dan perubahan positif bahkan dalam situasi penuh tekanan. Kemampuan remaja untuk beradaptasi dan mengatasi tantangan tanpa mengalami penurunan kualitas akan mendapat kontribusi positif bagi kehidupannya di masa depan.

Siswa di sekolah menengah kejuruan (SMK) diharuskan untuk dapat menyesuaikan diri dengan mata pelajaran yang melibatkan praktik. Hal tersebut diatur dalam peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 29 tahun 1990 tentang pendidikan menengah pasal 3 ayat 2 yang berbunyi "Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional". Oleh karena itu, dalam penerapannya, siswa SMK banyak terlibat dalam kegiatan praktik dengan tujuan mengembangkan keterampilan khusus yang diperlukan dalam jenis pekerjaan tertentu. Sehingga remaja terutama siswa di tingkat SMK, perlu untuk memiliki tingkat ketahanan yang baik supaya mampu menghadapi berbagai situasi dan tantangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Apriyadi & Hartati (2015) sebanyak 54,35% dari total 30 siswa kelas X A-Farmasi di SMK Nusaputera 2 Semarang memiliki resiliensi rendah. Data yang dihasilkan menunjukkan bahwa masih ada siswa di SMK yang kurang mempunyai kemampuan dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap situasi sulit atau permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Data sebagai acuan penelitian didukung dengan adanya penelitian awal yang dilakukan melalui mewawancarai bersama guru BK SMK Negeri 1 Sidoarjo, menunjukkan bahwa resiliensi akademik menjadi suatu permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Didukung juga dengan hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik dimana sebanyak 41.49% yang kurang memiliki kemampuan resiliensi. Hal ini didasarkan karena adanya tugas dalam akademik serta persiapan praktik kerja lapangan yang bersamaan dengan keberlangsungan akademik. Sehingga peserta didik dituntut untuk bisa menyeimbangkan keduanya dengan sebaik mungkin dan juga mampu dalam menyelesaikan segala tantangan maupun hambatan yang sedang dihadapi. Hal tersebut menuntut siswa untuk memiliki kemampuan bertahan hidup.

Resiliensi berhubungan dengan kemampuan individu untuk tetap teguh dan pulih dari situasi berat yang dihadapi. Mengatasi tekanan berat tidak dapat dipisahkan dari kemampuan individu dalam mengatur emosinya. Beberapa siswa yang berhasil mengatasi permasalahan perubahan pola pembelajaran mencari solusi baru untuk menghindari tekanan dan berusaha mengendalikan emosi agar tidak panik ketika menghadapi kondisi belajar yang berubah. Beberapa siswa yang gagal mengatasi kesulitan yang disebabkan oleh perubahan pola pembelajaran mengalami kebosanan, kurangnya antusiasme, stres dan bahkan timbul perilaku maladaptif (Ainnayyah & Nursalim, 2022).

Menurut Grotberg (2003) resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari. Reivich & Shatte (Purba, 2011) dalam bukunya "*The Resiliency Factor*", mendeskripsikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi kesulitan atau trauma yang dialami. Sehingga, dapat disimpulkan resiliensi ialah upaya individu agar terus menyesuaikan diri dan bertahan dalam segala tantangan dan tekanan, sekaigus memiliki kemampuan bangkit dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya.

Menurut Benard (2004) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek resiliensi, yaitu: 1) *Social Competence*, berkaitan dengan kemampuan individu untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain. 2) *Problem Solving*, berkaitan dengan kekuatan mental individu dalam menghadapi berbagai situasi sehingga mampu mengendalikan diri dan menggunakan akal sehatnya untuk membantu diri sendiri atau orang lain. 3) *Autonomy*, berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertindak atas inisiatifnya sendiri dan kemampuan serta perasaan mampu mengontrol lingkungan sekitarnya. 4) *A Sense of Purpose and Future*, berkaitan dengan keyakinan dan kesadaran mendalam individu akan tujuan dan keinginannya akan masa depan yang cerah.

Reivich & Shatte (Nisa, 2016) mengemukakan bahwa terdapat tujuh keterampilan yang dapat membangun resiliensi, yaitu: 1) Regulasi emosi, kemampuan individu untuk mengatur emosi dan tindakan yang menimbulkan tekanan emosional. 2) Pengendalian impuls, keterampilan individu dalam mengendalikan keinginan, perasaan, dan motivasi yang muncul dalam diri. 3) Optimisme, keyakinan bahwa masa depan akan lebih baik dan penuh peluang untuk mencapai keberhasilan. 4) Analisis penyebab masalah, kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami asal mula suatu masalah. 5) Empati, kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi mental serta emosional orang lain. 6) *Self-efficacy*, keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan. 7) *Reaching out* adalah keterampilan untuk menemukan sisi positif dari pengalaman sulit sebagai peluang untuk pengembangan diri.

Dalam penelitian (Fitriani & Yuliasutik, 2021) terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* terhadap resiliensi sehingga *self-efficacy* akademik pada individu tinggi, semakin tinggi pula resiliensi siswa. Berdasarkan penelitian terdahulu, tingkat resiliensi individu bergantung juga pada *self-efficacy* pada individu.

Menurut Bandura (Subaidi, 2016), *self-efficacy* sebagai keyakinan akan kemampuan untuk mencapai tujuan, yang kemudian berubah menjadi keyakinan terhadap kompetensi dirinya dalam menjalankan tugas dan menghadapi rintangan hidup. Reivich dan Shatte (Triandis, 2020), menjelaskan *self-efficacy* sebagai keyakinan akan keterampilan diri dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah secara efektif. Dari uraian tersebut, disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan diri individu untuk mencapai kemampuannya dalam memecahkan masalah, menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, serta mengembangkan keterampilan.

Menurut Bandura (Afidah, 2017), tingkat *self-efficacy* setiap individu dalam menghadapi tantangan berbeda-beda, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu: 1) *Level/Magnitude* merujuk pada seberapa yakin individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. 2) *Strength* mengacu pada tingkat kepercayaan individu terhadap kekuatan kemampuannya. 3) *Generality* merujuk pada seberapa luas individu meyakini kemampuannya dalam berbagai situasi untuk menerapkan pengetahuan dan pengalamannya di berbagai bidang.

Selain *self-efficacy*, kemampuan meregulasi emosi juga berperan penting dalam membangun resiliensi individu. Dalam penelitian (Sembiring & Tarigan, 2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan meregulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi akademik, berkontribusi sebesar 50,2%

pada resiliensi akademik. Temuan ini menggarisbawahi regulasi emosi sebagai faktor protektif terhadap resiliensi akademik siswa.

Menurut Reivich & Shatte (Haryono et al., 2018) regulasi emosi yang dimaksud adalah kemampuan mengatur emosi dan tetap tenang saat menghadapi tekanan. Sementara itu, kemampuan regulasi emosi adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk mengelola emosi, baik dengan kesadaran penuh maupun tanpa disadari, dengan cara memfokuskan diri pada perasaan dan tindakan individu saat mengalami atau menunjukkan respon emosional (Nuryono et al., 2022). Thompson (2007) menerangkan regulasi emosi sebagai proses aktif dimana individu memantau, menilai, dan mengubah reaksi emosional yang kuat dan berkelanjutan. Berdasarkan uraian di atas, regulasi emosi ialah upaya untuk mengatur dan mengendalikannya agar tepat dengan tujuan yang ingin dicapai, seperti pengelolaan emosi, respon fisiologis, pola pikir, serta respon emosional.

Gross (2007) berpendapat empat aspek penting untuk mengukur kapasitas individu dalam regulasi emosi, yaitu: 1) *Strategies to emotion regulation*. Individu dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dengan cara meredakan emosi yang mengganggu proses berpikir. 2) *Engaging in goal directed behavior*, individu dapat mengendalikan emosi negatif sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih objektif. 3) *Control emotional responses*, individu mempunyai kemampuan dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya dan menunjukkan emosi sesuai dengan situasi. 4) *Acceptance of emotional response*, menerima peristiwa yang memberikan dampak emosional negatif sehingga individu dapat mengendalikan emosinya.

Gross & John (Gina & Fitriani, 2022) menyatakan bahwa terdapat dua pendekatan utama yang dapat digunakan individu ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan: 1) Komponen perasaan, perilaku, dan respons fisiologis yang terjadi sebanyak dua kali. 2) Tindakan yang diambil oleh individu saat emosi muncul, setelah individu mulai menunjukkan reaksi emosional.

Lima tahapan proses regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007): 1) *Situation Selection* (Pemilihan Situasi), menyesuaikan diri dengan situasi agar tidak memicu emosi yang tidak diinginkan. 2) *Situation Modification* (Modifikasi Situasi), mengubah kondisi untuk mengubah dampak emosional. 3) *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian), mengubah sudut pandang terhadap situasi dapat memberikan perspektif yang berbeda. 4) *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif), mengubah penilaian individu terhadap suatu keadaan dapat mempengaruhi respon emosionalnya. 5) *Response Modulation* (Modulasi Respon), Upaya untuk mengu-

reaksi sebelumnya terhadap suatu situasi menjadi reaksi yang baru.

Berlandaskan pada penjabaran latar belakang masalah, peneliti berminat menggali lebih dalam mengenai kaitan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dalam mempengaruhi resiliensi siswa. Dengan mengetahui hubungan tersebut, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru BK untuk mendukung peningkatan resiliensi siswa.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, Proses penelitian ini mengukur variabel-variabel penelitian menggunakan angka, kemudian menganalisis data numerik untuk menarik Kesimpulan yang objektif (Machali, 2021). Desain atau rancangan penelitian menggunakan *ex post facto* jenis korelasional dimana penelitian menunjukkan seberapa besar tingkat keterkaitan yang ada pada variabel yang diteliti setelah adanya suatu peristiwa yang terjadi dimana variabel bebas dan terikat melakukan intervensi secara bersamaan, hal ini dikarenakan peneliti tidak melakukan perlakuan atau intervensi terhadap variabel bebas (Ibrahim et al., 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sidoarjo tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 421 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mencapai sampel yang lebih heterogen (Sugiyono, 2007). Sehingga dari perhitungan rumus slovin, didapatkan jumlah sampel sebanyak 205 siswa atau setara 5 setengah kelas sebagai sampel minimum yang kemudian peneliti genapkan menjadi 6 kelas terdiri dari kelas XI TKP, XI TKR 1, XI DPIB 1, XI TITL 1, XI TAV 1, XI TPM 1 dengan total sampel 210 siswa.

Penelitian ini membahas hubungan tiga variabel, variabel bebas yaitu *self-efficacy* (X1) dan regulasi emosi (X2) serta variabel terikat yaitu resiliensi (Y).

Secara operasional, ketiga variabel tersebut dijelaskan pada definisi operasional berikut: *self-efficacy* pada penelitian ini merupakan kemampuan individu untuk memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan dan tantangan.

Sementara pada variabel regulasi emosi, regulasi emosi dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan individu dalam mengungkapkan segala emosi sehingga dapat mengekspresikan emosi negatif maupun positifnya dengan lebih tenang.

Variabel Y atau resiliensi, didefinisikan sebagai keterampilan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, serta menunjukkan ketahanan dan keteguhan dalam menghadapi tantangan negative dalam

kehidupan sehari-hari, sehingga individu mampu meraih tujuan maupun cita-cita yang lebih besar.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang akan diukur. Pada inventori *self-efficacy* dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *self-efficacy* menurut Bandura (1987, dalam Afidah, 2017), inventori regulasi emosi menggunakan tahapan proses dalam regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007), dan inventori resiliensi menggunakan aspek-aspek resiliensi menurut Benard (2004). Penyusunan skala penelitian ini, terdiri dari dua jenis pernyataan yang dikelompokkan menjadi pernyataan *Favorable* yaitu pernyataan yang mendukung aspek atau indikator yang diukur, serta pernyataan *Unfavorable* yaitu pernyataan tidak mendukung indikator atau aspek yang diukur. *Skala Likert* dalam penelitian ini terdiri dari empat kriteria pilihan jawaban yang telah dimodifikasi yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala yang dibuat selanjutnya di uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji validitas setelah uji coba pada skala *self-efficacy* menghasilkan 6 butir pernyataan yang tidak valid dari total 34 butir, sehingga menghasilkan 28 butir pernyataan yang memenuhi validitas. Hasil perhitungan uji validitas pada skala regulasi emosi menghasilkan 12 butir pernyataan yang tidak valid dari total 40 butir, sehingga menghasilkan 28 butir pernyataan yang memenuhi validitas. Hasil perhitungan uji validitas pada skala resiliensi menghasilkan 14 butir pernyataan yang tidak valid dari total 56 butir, sehingga didapatkan 42 butir pernyataan yang memenuhi validitas. Setelah mendapatkan hasil uji validitas, kemudian dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas pada instrumen tiga variabel yaitu instrument *self-efficacy* dengan hasil 0,744 dengan karakteristik reliabel, instrumen regulasi emosi dengan hasil 0,752 dengan karakteristik reliabel, serta uji reliabilitas instrument resiliensi dengan hasil 0,826 menunjukkan karakteristik sangat reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum memaparkan temuan uji hipotesis, dilakukan pengujian asumsi terlebih dahulu. Uji normalitas tiga variabel disajikan melalui perhitungan dengan rumus *kolmogrov-smirnov* sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Skala Tiga Variabel

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> , Regulasi Emosi, & Resiliensi	0, 78	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil signifikan menunjukkan nilai sebesar 0,78. Nilai tersebut menunjukkan hasil $> 0,05$ atau data berdistribusi normal. Selain hasil pengujian normalitas, hasil pengujian homogenitas menunjukkan hasil data sebagai berikut

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Skala Tiga Variabel

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> , Regulasi Emosi, & Resiliensi	0,274	Homogen

Berdasarkan tabel 2, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,274 dengan hasil $> 0,05$. Sehingga variabel *Self-Efficacy*, Regulasi Emosi, dan Resiliensi bersifat Homogen. Selain hasil uji homogenitas, hasil uji linearitas data menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

	Nilai Signifikansi	Keterangan
Resiliensi * <i>Self-Efficacy</i>	0,055	Linear
Resiliensi * Regulasi Emosi	0,000	Tidak Linear

Berdasarkan tabel 3, hubungan antara *self-efficacy* dan resiliensi menunjukkan signifikan sebesar $0,055 > 0,05$ yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut bersifat linear. Sementara itu, hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi memiliki nilai signifikan $0,000 < 0,05$ yang mengindikasikan hubungan tersebut tidak bersifat linear.

Setelah melakukan pengujian asumsi, maka dilakukan uji hipotesis. Hasil uji linearitas menunjukkan terdapat variabel yang tidak bersifat linear. Untuk mengetahui korelasi dua variabel, uji hipotesis penelitian ini menggunakan perhitungan berdasarkan rumus *Spearman Rho* dengan menguji nilai signifikansi dimana dinyatakan berhubungan jika hasil uji menunjukkan nilai signifikan lebih kecil $0,05$ dan nilai koefisien korelasi. Berikut pedoman koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 4 Pedoman Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Lemah
0,20 - 0,399	Lemah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Uji hipotesis pertama antara variabel *self-efficacy* (X1) dan resiliensi (Y), menggunakan pengujian dua variabel dengan rumus *Spearman Rho* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis *Self-Efficacy* dan Resiliensi

		Self-Efficacy	Resiliensi
Spearman's rho	Self-Efficacy	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.820**
		N	210
Resiliensi	Self-Efficacy	Correlation Coefficient	.820**
		Sig. (2-tailed)	<.001
		N	210

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 5, diketahui Uji Hipotesis pertama memiliki nilai signifikan sebesar 0,001 yang menunjukkan signifikansi $< 0,05$. Maka hasil antara variabel *Self-Efficacy* (X1) dan Resiliensi (Y) memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel tersebut juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,820. Hal tersebut didapatkan bahwa tingkat kekuatan hubungan atau koefisien korelasi sangat kuat dan hubungan antar variabel mempunyai arah hubungan positif yang memiliki arah hubungan yang sama.

Dengan demikian, dapat ditentukan bahwa H_0 yaitu "Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan resiliensi siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo" ditolak dan H_a yaitu "Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan resiliensi siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo" diterima.

Uji hipotesis kedua antara variabel regulasi emosi dan resiliensi, menggunakan pengujian dua variabel dengan rumus *Spearman Rho* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi dan Resiliensi

		Regulasi Emosi	Resiliensi
Spearman's rho	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.794**
		N	210
Resiliensi	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	.794**
		Sig. (2-tailed)	<.001
		N	210

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 6, didapatkan hasil uji hipotesis kedua dengan signifikan sebesar $0,001 < 0,05$. Maka hasil antara variabel Regulasi Emosi (X2) dan resiliensi (Y) memiliki hubungan signifikan.

Tabel 6 juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,794. Hal tersebut menunjukkan tingkat kekuatan hubungan atau koefisien korelasi kuat dan hubungan antar variabel mempunyai arah hubungan positif yang memiliki makna hubungan yang sama. Sehingga hasil individu yang memiliki regulasi emosi tinggi, semakin besar kemampuan resiliensi tinggi, begitu pula sebaliknya.

Dapat ditarik Kesimpulan bahwa H0 yaitu “Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo” ditolak dan Ha yaitu “Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo” diterima.

Berbeda dengan pengujian sebelumnya, pada pengujian hipotesis ketiga, digunakan analisis berganda untuk menganalisis apakah terdapat hubungan signifikan antara ketiga variabel. Berikut hasil yang diperoleh:

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis *Self-Efficacy*, Regulasi Emosi, dan Resiliensi

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.866 ^a	.750	.748	4.888	.750	31.734	2	207	<.001

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, SelfEfficacy

Hasil uji korelasi berganda, diperoleh nilai koefisien korelasi hubungan antara tiga variabel sebesar 0,866, menunjukkan terdapat hubungan sangat kuat dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Sehingga didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sidoarjo atau dengan demikian hipotesis H0 yaitu “Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo” ditolak sementara hipotesis Ha bermakna “Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi siswa di SMK Negeri 1 Sidoarjo” diterima. Tabel R Square juga menunjukkan nilai sebesar 0,750 artinya variabel *self-efficacy* dan regulasi emosi mempunyai arah sama dan berdampak pada resiliensi sebesar 75% dengan sisa sebesar 25% didorong oleh variabel lain yang tidak termasuk pada penelitian ini.

Pembahasan

1. Hubungan antara *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo

Hasil uji hipotesis pertama mendapatkan nilai untuk variabel *self-efficacy* dan resiliensi adalah 0,001 lebih kecil dari 0,05, diketahui adanya hubungan positif dan signifikan yang artinya hipotesis Ha diterima dan hipotesis H0 ditolak. Koefisien korelasi sebesar 0,820 menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* (X1) dan resiliensi (Y) berada pada kategori sangat kuat. Contoh dari *self-efficacy* terlihat pada siswa yang tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan, memiliki keyakinan dalam mencapai tujuan, dan selalu percaya pada kemampuannya. sependapat dengan penelitian sebelumnya (Saputro et al., 2021), menyatakan individu dengan tingkat *efficacy* yang baik akan mampu mengelola tekanan

akademik, menyelesaikan tugas, dan menghadapi masalah, sehingga secara tidak langsung individu memiliki resiliensi yang tinggi.

Hasil penelitian ini mendukung teori Bandura (Afidah, 2017) yang digunakan peneliti ditinjau dari aspek-aspek *self-efficacy*, yaitu aspek *level* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tugas dengan kesulitan tinggi, optimis terhadap hasil yang ingin dicapai, dan keyakinan akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas dengan baik. Aspek *strength* berkaitan dengan komitmen dan penguatan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai, keyakinan yang kuat terhadap tujuan yang memotivasi individu untuk bertindak meskipun menghadapi masalah, kemampuan bertahan dalam situasi sulit, dan pandangan terhadap masalah sebagai tantangan daripada ancaman. Serta, aspek *generality* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbagai tugas atau kegiatan, ketenangan dalam menghadapi kondisi sulit, dan kemampuan menilai keyakinan dan keterampilannya dalam melaksanakan tugas. *Self-efficacy* memberikan individu keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mampu menyelesaikan atau menghadapi permasalahan dan hambatan yang dihadapi dalam kehidupan akademik. Dengan meningkatkan *self-efficacy*, siswa mampu beradaptasi dalam hambatan atau permasalahan yang dihadapi.

2. Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo

Berdasarkan uji hipotesis kedua diperoleh nilai variabel regulasi emosi dengan resiliensi sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada hubungan positif dan signifikan yang artinya hipotesis (Ha) diterima dan hipotesis (H0) ditolak. Pada nilai koefisien korelasi yang didapatkan senilai 0,794 dengan tingkat kekuatan hubungan dalam kategori kuat, yang artinya regulasi emosi dapat mempengaruhi tingkat resiliensi siswa dan juga sebaliknya.

Pernyataan tersebut sependapat dengan penelitian (Pratama, 2019), yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan dengan mudah mengelola emosinya ketika dihadapkan kendala. Sebaliknya, individu dengan tingkat regulasi emosi yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan social dan mengambil keputusan, serta dapat terjebak dalam situasi emosi yang negatif. Hasil penelitian ini dikuatkan oleh penelitian

Ridwan (2020) menunjukkan terdapat hubungan searah antara regulasi emosi dengan resiliensi., yang berarti jika regulasi emosi tinggi akan tinggi juga resiliensi akademiknya.

Kemampuan mengendalikan emosi memberikan individu keyakinan terhadap diri sendiri serta keterampilan untuk mengenali dan mengandalkan kemampuan serta menyadari kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Kemampuan untuk tetap beratahan, memulihkan diri, dan beradaptasi dengan situasi yang sulit dapat membantu melindungi individu dari dampak buruk tantangan yang dihadapi. Resiliensi semacam ini sangat krusial dalam setiap individu. Ketika menghadapi kondisi kesulitan yang tidak dapat dihindari, individu yang memiliki resiliensi dapat menyelesaikan persoalan hidup dengan kemampuannya (Reivich & Shatté, 2002). Individu yang mampu mengendalikan emosi, sikap, dan ucapan akan memperoleh manfaat positif pada kehidupannya, seperti prestasi akademik yang lebih baik, kelancaran berinteraksi sosial, Kesehatan fisik yang optimal, serta peningkatan kemampuan beradaptasi. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung kesulitan dalam membangun hubungan sosial, mengambil suatu Keputusan, dan bahkan sapat terperangkap dalam situasi emosional negatif.

3. Hubungan antara *Self-Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Sidoarjo

Berdasarkan uji hipotesis ketiga diperoleh nilai pada variabel *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi memiliki R sebesar 0,866 dan RSquare sebesar 0,750 pada tabel model summary pada tabel 4.13 dan memperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 menunjukkan bahwa adanya arah hubungan positif dan signifikan. Nilai koefisien korelasi 0,0866 mengindikasikan adanya hubungan antara ketiga variabel yang memiliki tingkat hubungan sangat kuat dan kontribusi secara simultan sebesar 75% dengan sisa 25% didorong oleh variabel lain.

Sesuai dengan hasil penelitian oleh Annisa (2024) pada siswa MTSN 4 Kota Padang yang berjumlah 271 siswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat kontribusi positif bagi kemampuan resiliensi individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sut (2024), dimana proses pengembangan kemampuan resiliensi melibatkan pencarian tujuan, perilaku, serta cara berpikir baru untuk menghadapi situasi penuh

tekanan. Tekanan yang dirasakan dapat menimbulkan respon atau perilaku yang muncul, baik itu respon positif maupun negatif. Individu yang tidak mampu meregulasi emosinya cenderung memunculkan perilaku buruk dalam berinteraksi sosial. Perilaku buruk tersebut dapat diganti menjadi perilaku yang lebih baik apabila tingkat *self-efficacy* yang dimiliki tinggi. Penelitian sebelumnya (Zhu et al., 2024), yang menyoroti peran *self-efficacy* dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri sehingga individu merasa yakin dan percaya dengan tindakan yang diambil.

Individu yang memiliki resiliensi mampu bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit. Keberhasilan dalam mengatasi permasalahan sebelumnya akan meningkatkan rasa percaya diri individu untuk menghadapi tantangan di masa depan. Di dukung dengan regulasi emosi bahwa setiap individu dapat menerapkan strategi pengolahan emosi yang efektif, dapat mengurangi pengaruh negatif yang dapat mempengaruhi resiliensi individu.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan resiliensi pada siswa di SMK Negeri 1 Sidoarjo yang menunjukkan hubungan positif. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat *self-efficacy* individu, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.
2. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada siswa di SMK Negeri 1 Sidoarjo yang menunjukkan hubungan positif. Hal tersebut berarti semakin tinggi regulasi emosi individu, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.
3. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa di SMK Negeri 1 Sidoarjo yang menunjukkan hubungan positif. Hal tersebut berarti semakin tinggi *self-efficacy* dan regulasi individu, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Saran

Saran peneliti mengenai pembahasan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
 - a. Hasil penelitian ini mengindikasikan terdapat hubungan antara *self-efficacy*, rgulasi emosi, dan resiliensi yang terjadi diantara siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sidoarjo. Sehingga diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk

mengetahui perbedaan kemampuan *self-efficacy* dan regulasi emosi yang dimiliki siswa.

- b. Penelitian ini juga menjadi dasar pertimbangan untuk memberikan layanan terkait peningkatan *self-efficacy*, regulasi emosi, dan resiliensi sehingga siswa dapat menghadapi perubahan dan memperoleh kemampuan pribadi yang lebih baik.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas populasi dan sampel serta mengembangkan instrumen berdasarkan penelitian yang dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, M. (2017). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru Sma Nu 1 Model Di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak Karanggeneng Lamongan. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 6(1), 51–66.
- Ainnayyah, R., & Nursalim, M. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Waru Sidoarjo Selama Belajar Dari Rumah (Bdr). *Jurnal Bk Unesa*, 12(3), 947–957.
- Annisa, R. F. (2024). *The Role Of Emotional Regulation And Self-Efficacy Toward Students ' Academic Resilience*. 13(2), 380–399.
- Apriyadi, & Hartati, M. T. S. (2015). Pengaruh Penguasaan Konten Dengan Teknik Modeling Terhadap Resiliensi Siswa Smk Nusaputera Semarang. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 4(2), 9–15.
- Beer, J. S., Lombardo, M. V., & Gross, J. J. (2007). *Insights Into Emotion Regulation From Neuropsychology*.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. Wested.
- Fitrianur, W. L., & Yuliastutik, S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Remaja Selama Pandevid-19 Di Kelurahan Kemayoran Bangkalan. *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 2(2), 121.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Stress Pengasuhan Pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 1410–9794.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience For Today: Gaining Strength From Adversity*. Praeger Publishers.
- Haryono, S. E., Anggraini, H.-, & Muntomimah, S.-. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Warna : Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 1–10.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian (I. Ismail (Ed.); Cetakan I)*. Gunadarma Ilmu.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.
- Nisa, M. K. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(3), 40–45.
- Nuryono, W., Rahmasari, D., Sifaq, A., & Indarwati, T. A. (2022). Pelatihan Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Korban Banjir Jombang. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 76–84.
- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 8(2), 119–124.
- Purba, R. (2011). *Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara Dalam Hal Penyalahgunaan Zat*.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.
- Ridwan, G. A. S. (2020). Pengaruh Tingkat Regulasi Emosi Dan Tingkat Resiliensi Pada Taruna Tahun Pertama. *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 565–572.
- Sacco, R. G. (2013). Re-Envisaging The Eight Developmental Stages Of Erik Erikson: The Fibonacci Life-Chart Method (Flcm). *Journal Of Educational And Developmental Psychology*, 3(1).
- Saputro, I., Nashori, F., & Sulistyarini, R. I. (2021). Promoting Resilience Among Family Caregiver Of Cancer Through Islamic Religious Coping. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 55–66.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Siswa Sma Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147.
- Subaidi, A. (2016). Self-Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *Σ Igma*, 1(2), 64–68.
- Sut, P. (2024). *To Study The Impact Of Self Efficacy On Emotional Regulation And Resilience Among Youth*. 12(2).
- Trianisa, N. (2020). Resiliensi Pada Keturunan Tionghoa Yang Melakukan Koversi Agama Ke Islam. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*,

9(1), 33–52.

Wiranto, H., & Rista, K. (2022). Academic Resilience Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk): Menguji Peranan Problem Focused Coping. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(2), 139–149.

Zhu, J., Chen, S. H., Guo, J. Y., Li, W., Li, X. T., Huang, L. H., & Ye, M. (2024). Effect Of Digital Storytelling Intervention On Resilience, Self-Efficacy And Quality Of Life Among Patients With Non-Small Cell Lung Cancer (NscLc): A Randomized Controlled Trial. *European Journal Of Oncology Nursing*, 69.

