

Hubungan Academic Self-Efficacy dengan Academic Resilience: Tinjauan Berdasarkan Coping Strategy Siswa SMP Walisongo 1 Semarang

Shabrina Qurrota A'yun¹, Zakki Nurul Amin^{2*}

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

* Shabrinaqurrota@students.unnes.ac.id

Abstrak

Urgensi penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara academic self-efficacy dan academic resilience berdasarkan coping strategy siswa guna meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik di SMP Walisongo 1 Semarang. Penelitian ini penting dilakukan karena siswa pada jenjang sekolah menengah pertama sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi efikasi diri akademik dan empat dimensi strategi koping terhadap resiliensi akademik pada siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional pada 117 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala resiliensi akademik, efikasi diri akademik, dan strategi koping yang mencakup dimensi *problem-focused engagement*, *problem-focused disengagement*, *emotion-focused engagement*, dan *emotion-focused disengagement*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi hierarkis untuk mengetahui kontribusi bertahap masing-masing variabel terhadap resiliensi akademik. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada model pertama ($R^2 = 0.141$; $p < 0.001$). Pada model kedua setelah empat dimensi koping dimasukkan, nilai R^2 meningkat menjadi 0.305 ($\Delta R^2 = 0.164$; $p < 0,001$). Namun, hanya koping berfokus pada emosi (*emotion-focused engagement*) yang signifikan ($\beta = 0.333$; $p < 0.001$), sedangkan ketiga dimensi lainnya tidak signifikan. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan efikasi diri akademik dan keterampilan regulasi emosi dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa SMP melalui intervensi pendidikan.

Kata Kunci: *Academic Self-Efficacy, Academic Resilience, Coping Strategy.*

Pendahuluan

Siswa jenjang sekolah menengah pertama (SMP) kerap menghadapi berbagai tekanan dalam dunia akademik. Tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan capaian nilai, ketatnya persaingan, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, hingga perasaan takut akan kegagalan saat ujian. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan tersebut dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, kecemasan, bahkan *burnout* akademik (Suharti & Nugraha, 2023). Dalam kondisi seperti ini, diperlukan kemampuan khusus yang memungkinkan siswa untuk tetap bertahan dan melanjutkan aktivitas belajar secara produktif. Resiliensi akademik, yaitu kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan bangkit di tengah kesulitan akademik, menjadi salah satu aspek penting yang menunjang keberhasilan siswa di sekolah (Oktaningrum & Santhoso, 2018).

Resiliensi akademik merujuk pada kapasitas siswa untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi tantangan belajar dan tetap termotivasi meskipun mengalami hambatan (Abdelrahman et al., 2025). Siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi cenderung tetap fokus, berani mencari bantuan, serta tidak mudah menyerah (Patmawati et al., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, resiliensi dipandang sebagai kemampuan individu untuk merespons, bertahan, dan berkembang dalam situasi yang penuh tekanan yang memunculkan dampak positif terhadap kesulitan yang dihadapi (Ramdani et al., 2021). Namun, resiliensi bukanlah kemampuan bawaan semata yang muncul secara otomatis atau diwariskan sejak lahir, melainkan kompetensi yang dapat dibentuk dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan, seperti strategi koping dan efikasi diri akademik yang berperan dalam memproses stres serta membangun kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar (Linggi et al., 2021).

Salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan resiliensi akademik adalah efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki dalam merencanakan, mengatur, dan menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Dalam kerangka *Social Cognitive Theory* milik Bandura (1997) yang juga ditegaskan kembali dalam kajian *Frontiers in Education* (2024), efikasi diri (*self-efficacy*) terbentuk dari berbagai pengalaman dan kondisi yang mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya, dan berperan penting dalam pengaturan diri siswa ketika menghadapi tantangan akademik (Faroha & Listiadi, 2025). Siswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri, berani mencoba, serta mampu bertahan dalam situasi belajar yang menantang (Linggi et al., 2021). Efikasi diri terbukti berkontribusi signifikan terhadap resiliensi akademik pada remaja, di mana siswa dengan efikasi diri tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri yang lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik (Supervía et al., 2022).

Temuan serupa juga ditemukan pada siswa sekolah menengah di Indonesia, yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik secara signifikan memprediksi resiliensi akademik dengan kontribusi yang cukup besar (Nisa et al., 2023). Selain efikasi diri akademik, strategi koping merupakan variabel penting yang membantu individu mengelola tuntutan stresor. Strategi coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berkembang, yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki (Flood & Keegan, 2022). Dalam konteks akademik, koping dapat berupa strategi aktif seperti perencanaan dan mencari dukungan, maupun strategi pasif seperti menghindari atau menyalahkan keadaan (Freire et al., 2020).

Strategi koping yang adaptif dapat mendukung keterlibatan dan ketahanan siswa dalam belajar (Morales & Perez, 2019). Namun, berdasarkan hasil observasi penulis selama menjalani program Kampus Mengajar di salah satu SMP Islam swasta, sejumlah siswa cenderung menggunakan strategi koping pasif. Siswa lebih memilih menghindari masalah daripada menyelesaikannya secara langsung yang berdampak pada rendahnya resiliensi akademik ketika menghadapi kegagalan atau tuntutan sekolah. Selain itu, strategi koping yang adaptif juga berperan positif dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui kemampuan mengelola stres akademik (Kao, 2024). Dengan demikian, efikasi diri akademik dan strategi koping adaptif dapat menjadi faktor kunci yang secara langsung mendukung ketahanan akademik siswa (Baidho & Saraswati, 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memegang peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan efikasi diri secara signifikan mempengaruhi resiliensi akademik pada

siswa SMP (Aulia, 2022). Efikasi diri memperkuat kemampuan siswa dalam merespons tantangan akademik secara adaptif, sehingga siswa lebih tangguh dalam menghadapi tekanan belajar. Penelitian ini menegaskan bahwa siswa dengan tingkat efikasi diri tinggi cenderung memilih strategi koping yang aktif dan berorientasi solusi.

Efikasi diri akademik secara signifikan memprediksi resiliensi pada mahasiswa (Salim & Fakhurrozi, 2020). Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin besar kemampuannya dalam mengelola tekanan akademik dan mempertahankan semangat belajar. Penelitian ini menggaris bawahi peran sentral efikasi diri sebagai determinan psikologis dalam membangun resiliensi akademik yang berkelanjutan. Meski telah ditemukan bahwa efikasi diri berkontribusi terhadap resiliensi akademik, pola hubungan kausal dan kontribusi relatif dari masing-masing dimensi koping terhadap resiliensi akademik belum sepenuhnya jelas pada populasi siswa SMP di Indonesia (Prawitasari & Antika, 2022).

Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengkaji kontribusi efikasi diri akademik dan keempat dimensi strategi koping terhadap resiliensi akademik siswa SMP menggunakan pendekatan analisis regresi hierarkis. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi kontribusi relatif dari masing-masing dimensi koping terhadap resiliensi akademik setelah pengaruh efikasi diri akademik dikendalikan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai faktor psikologis yang mendukung ketahanan akademik siswa sekaligus memberikan informasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Rancangan korelasional digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel berdasarkan data empiris yang dianalisis secara statistik tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Iting et al., 2024). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi kekuatan serta arah hubungan antar variabel sehingga memberikan gambaran yang bersifat prediktif dan informatif mengenai keterkaitan antar variabel yang diteliti (Rangkuti & Albina, 2024).

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berjumlah 117 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yakni seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlahnya yang relatif kecil dan dapat dijangkau secara keseluruhan. Namun demikian, kriteria inklusi tetap diperlukan untuk memastikan bahwa subjek yang dilibatkan memang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan valid. Adapun kriteria inklusi yang digunakan untuk menentukan karakteristik subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat lebih relevan (Sugiyono, 2017). Yaitu : (1) siswa aktif yang mengikuti kegiatan belajar, (2) mampu memahami serta mengisi instrumen secara mandiri, dan (3) bersedia menjadi responden.

Penggunaan total sampling dipandang tepat karena memungkinkan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi untuk diikutsertakan dalam penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat mencerminkan populasi secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa teknik sampling harus dirancang agar representatif terhadap populasi sasaran, serta dilakukan dengan error serendah mungkin dan tanpa ketidaklengkapan data (*no substitution or incompleteness*) (Elfil & Negida, 2017). Adapun studi pendahuluan sebelumnya

dilakukan di sekolah tempat peneliti mengikuti program Kampus Mengajar, yang menjadi dasar penyusunan kerangka konseptual dan hipotesis dalam penelitian ini.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri atas tiga skala, yaitu skala resiliensi akademik, skala efikasi diri akademik, dan skala strategi koping. Instrumen resiliensi akademik digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap tekanan akademik. Instrumen ini disusun berdasarkan model resiliensi dari Reivich dan Shatté (2002) yang mencakup indikator regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, dan kausalitas. Instrumen ini terdiri dari 27 item dan menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu (1) sangat tidak sesuai hingga (4) sangat sesuai. Pengembangan instrumen juga mengacu pada penelitian yang mengembangkan dan memvalidasi skala resiliensi akademik dalam konteks pendidikan di Indonesia (Ramdani et al., 2021).

Instrumen efikasi diri akademik diadaptasi dari subskala *self-efficacy for learning and performance* pada *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich et al. (1991). Skala ini digunakan untuk mengukur keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, dan mencapai keberhasilan akademik. Proses adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan bahasa dan konteks agar sesuai dengan karakteristik siswa SMP tanpa mengubah makna konstruk aslinya. Instrumen ini terdiri dari 8 item dan menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu (1) sangat tidak sesuai hingga (4) sangat sesuai.

Instrumen strategi koping disusun berdasarkan *Coping Strategies Inventory Short Form* (CSI-SF) yang dikembangkan oleh Addison, Jenkins, dan White (2024). Adaptasi instrumen dilakukan menggunakan teknik *back-translation* untuk memastikan kesetaraan makna antara versi asli dan versi terjemahan. Skala ini mencakup empat dimensi strategi koping, yaitu *problem-focused engagement*, *emotion-focused engagement*, *problem-focused disengagement*, dan *emotion-focused disengagement*, yang digunakan untuk mengidentifikasi respons siswa terhadap stres akademik. Instrumen ini terdiri dari 16 item dan menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu (1) sangat tidak sesuai hingga (4) sangat sesuai.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, analisis deskriptif untuk mengetahui distributor skor responden. Kedua, uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heterokedastisitas. Uji asumsi ini penting untuk menjamin bahwa hasil analisis yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara valid dan bebas dari bias (Ernst & Albers, 2017). Ketiga, dilakukan analisis regresi hierarkis yang terdiri dari dua model: Model 1 memasukkan variabel efikasi diri akademik, Model 2 menambahkan empat dimensi strategi koping, yaitu koping berfokus pada masalah (*problem-focused engagement*), koping berfokus pada emosi (*emotion-focused engagement*), koping berfokus pada masalah-penghindaran (*problem-focused disengagement*), koping berfokus pada emosi-penghindaran (*emotion-focused disengagement*). Keputusan signifikansi diambil pada $\alpha = 0.05$.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari persebaran kuesioner kepada 117 siswa SMP Walisongo 1 Semarang, tahap analisis awal dilakukan untuk melihat hubungan langsung antar variabel penelitian sebelum dilakukan analisis regresi hierarkis. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan antara resiliensi akademik, efikasi diri akademik, serta keempat strategi koping. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 1. Pre-eliminasi Korelasi Hubungan Langsung Antar Variabel

Variabel	M	SD	1	2	3	4	5	6
Academic Resilience	76,67	4,91	-					
Academic Self-Efficacy	24,69	2,94	0,376**	-				
Coping Strategy Problem Engagement	9,05	1,25	0,238**	0,368**	-			
Coping Strategy Emotion Engagement	11,19	1,93	0,407**	0,167	0,066	-		
Coping Strategy Problem Disengagement	11,34	1,81	0,223*	-0,019	0,237*	0,177	-	
Coping Strategy Emotion Disengagement	11,47	2,00	0,139	-0,093	0,198*	-0,007	0,464**	-

Catatan. N = 117. *p < 0,05; **p < 0,01

Tabel 1, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan langsung antar variabel penelitian. Efikasi diri akademik berkorelasi positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,376$; $p < 0,01$). Selain itu, dimensi coping berfokus pada emosi menunjukkan korelasi positif paling kuat dengan resiliensi akademik ($r = 0,407$; $p < 0,01$), diikuti oleh coping berfokus pada masalah dan coping berfokus pada masalah-penghindaran dengan kekuatan hubungan yang lebih rendah. Sementara itu, coping berfokus pada emosi-penghindaran tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai pola keterkaitan antar variabel sebelum dilakukan analisis regresi hierarkis.

Table 2. Hasil Uji Analisis Regresi Hierarkis

Prediktor	Model 1			Model 2		
	β	T	p	β	t	p
Academic Self-Efficacy	0.376	4.347	0.000	0.313	3.560	0.001
Coping Strategy Emotion Disengagement	-	-	-	0.111	1.219	0.225
Coping Strategy Problem Disengagement	-	-	-	0.105	1.138	0.258
Coping Strategy Emotion Engagement	-	-	-	0.333	4.066	0.000
Coping Strategy Problem Engagement	-	-	-	0.054	0.600	0.550
ΔR				0.176		
ΔR^2				0.164		
ΔF				9.737		
p				0.000		
R	0.376			0.552		
R^2	0.141			0.305		
F	18.899			9.737		
p	0.000			0.000		

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam merencanakan, mengatur, dan menyelesaikan tugas akademik berperan penting dalam membantu mereka bertahan menghadapi tekanan belajar. Efikasi diri akademik mencerminkan keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengelola tuntutan akademik secara efektif, yang mana siswa menjadi cenderung lebih optimis, gigih, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. Kondisi ini memungkinkan siswa tetap mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas belajar meskipun berada dalam situasi akademik yang menantang (Supervia et al., 2022).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik merupakan salah satu prediktor penting dari resiliensi akademik pada remaja. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta bangkit kembali setelah mengalami kegagalan dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan akademik (Nisa et al., 2023). Selain efikasi

diri akademik, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi koping merupakan faktor penting yang berkaitan dengan resiliensi akademik siswa. Dalam kajian psikologi kontemporer, strategi koping dipahami sebagai konstruk multidimensional yang mencerminkan berbagai cara individu dalam merespons stres. Pendekatan ini tidak hanya membedakan koping berdasarkan orientasinya terhadap masalah atau emosi, tetapi juga berdasarkan tingkat keterlibatan individu dalam menghadapi stresor yang dialami (Halámová et al., 2022).

Berdasarkan pendekatan tersebut, strategi koping dapat diklasifikasikan ke dalam empat dimensi utama, yaitu *problem-focused engagement*, *emotion-focused engagement*, *problem-focused disengagement*, dan *emotion-focused disengagement*. *Problem focused engagement* menggambarkan strategi aktif yang berorientasi pada upaya menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Sebaliknya, *emotion-focused engagement* berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola respons emosional secara konstruktif ketika menghadapi situasi yang menekan. Sementara itu, *problem-focused disengagement* dan *emotion-focused disengagement* mencerminkan kecenderungan individu untuk menghindari masalah atau menarik diri dari keterlibatan emosional ketika menghadapi stres (Halámová et al., 2022).

Penelitian ini, hanya koping berbasis keterlibatan emosi (*emotion-focused engagement*) yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMP. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara adaptif merupakan mekanisme penting dalam mempertahankan ketahanan akademik. Siswa yang mampu memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang muncul akibat tekanan belajar cenderung lebih mampu menjaga stabilitas psikologisnya sehingga tetap terlibat dalam proses pembelajaran meskipun menghadapi berbagai kesulitan akademik. Adapun penelitian yang menunjukkan bahwa strategi koping yang melibatkan pengelolaan emosi secara adaptif berkaitan dengan peningkatan efikasi diri individu.

Kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara sehat dan memahami kondisi emosional diri sendiri memungkinkan individu mempertahankan keseimbangan psikologis yang mendukung keberfungsian akademik secara optimal (Morales & Pérez, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping secara fleksibel dapat membantu individu beradaptasi secara lebih efektif terhadap tuntutan akademik. Strategi seperti perencanaan, pencarian dukungan sosial, dan penilaian kembali secara positif terhadap situasi yang dihadapi terbukti berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa (Freire et al., 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Italia juga menunjukkan bahwa koping berorientasi tugas (*task-oriented coping*) dan efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan prediktor penting dalam proses penyesuaian diri akademik. Individu yang mampu menggunakan strategi koping secara adaptif cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik yang kompleks (Valenti & Faraci, 2021).

Namun demikian, terdapat perbedaan menarik jika dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya. Pada siswa SMP yang menjadi partisipan penelitian ini, koping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-focused engagement*) ternyata tidak signifikan, berbeda dengan konteks mahasiswa yang dilaporkan oleh penelitian terdahulu (Valenti & Faraci, 2021; Freire et al., 2020). Perbedaan ini dapat dipahami karena siswa SMP masih berada pada fase remaja awal, di mana kapasitas regulasi diri, pengalaman menyelesaikan masalah, dan kompleksitas strategi koping belum matang sepenuhnya. Dengan demikian, strategi koping berbasis emosi tampak lebih menonjol dalam mendukung resiliensi akademik pada kelompok usia ini dibandingkan koping yang berbasis tugas.

Sejalan dengan penjelasan tersebut, penelitian menunjukkan bahwa strategi koping, baik yang berorientasi pada pemecahan masalah maupun yang menghindari masalah tidak selalu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap adaptasi positif. Koping aktif hanya bersifat promotif namun tidak protektif, sedangkan koping menghindar tidak menjadi prediktor kuat dalam perubahan adaptasi (Raine et al., 2023). Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa dimensi koping berfokus pada masalah (*problem-focused engagement*) dan koping berfokus pada masalah-penghindaran (*problem-focused disengagement*) dapat saja tidak signifikan terhadap resiliensi, karena ketahanan individu lebih dipengaruhi oleh keseluruhan pola koping dan faktor interpersonal, bukan oleh jenis koping tunggal.

Lebih spesifik, strategi koping berfokus pada masalah (*problem-focused engagement*) tidak selalu menghasilkan perubahan adaptasi yang berarti, karena remaja seringkali belum mampu menerapkan strategi ini secara efektif (Raine et al., 2023). Pada masa akhir kanak-kanak dan awal remaja, kemampuan pemecahan masalah (*problem-solving*) masih berkembang, yang mana berpengaruh dalam upaya aktif seperti merencanakan atau mencari solusi sering tidak cukup kuat untuk mengurangi dampak stres. Akibatnya, strategi ini tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap ketahanan atau kemampuan bangkit dari tekanan. Disisi lain, koping berfokus pada masalah-penghindaran (*problem-focused disengagement*) seperti menyerah, mengabaikan masalah, atau menjauh dari tuntutan akademik juga ditemukan tidak berperan besar dalam adaptasi. Hal ini terjadi karena strategi menghindar menghasilkan efek jangka pendek (meredakan stress sementara) tetapi tidak mempengaruhi pemulihan jangka panjang.

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi menghindar tidak memunculkan perubahan positif maupun negatif yang kuat dalam perkembangan adaptasi. Karena itu, wajar jika koping menghindar (*disengagement*) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan resiliensi. Sejalan dengan temuan tersebut, strategi koping berfokus pada emosi-penghindaran (*emotion-focused disengagement*) seperti menjauh dari masalah, menghindar atau merasa tidak mampu berbuat apa-apa memang bukan cara yang efektif. Strategi ini biasanya muncul ketika remaja merasa stresornya terlalu berat dan sering dikaitkan dengan masalah emosional. Karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi jurnal pendukung bahwa koping berfokus pada masalah-penghindaran (*emotion-focused disengagement*) tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi, yang mana strategi ini memang tidak membantu individu bangkit, melainkan lebih cenderung membuat pasif dan menghindari masalah (Zimmer & Skinner, 2024).

Sebaliknya, strategi koping berbasis keterlibatan emosi (*emotion-focused engagement*) memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian akademik siswa SMP. Koping positif yang mencakup kemampuan mengelola emosi secara adaptif, menerima kondisi akademik secara realistis, serta mencari dukungan sosial terbukti berkorelasi negatif secara signifikan dengan stress akademik, sehingga membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif. Selain itu, strategi koping ini juga berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara *academic self-efficacy* dan stress akademik, yang menunjukkan bahwa keterlibatan emosi secara adaptif memungkinkan siswa mengelola tekanan akademik secara konstruktif tanpa mengganggu keterlibatan belajar dan keberfungsian akademik (Sun et al., 2025). Konteks penelitian ini, temuan tersebut dapat dipahami sebagai karakteristik utama dari resiliensi akademik sebagai kemampuan siswa untuk bertahan, menyesuaikan diri dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik.

Berdasarkan teori stres dan koping milik Lazarus dan Folkman, koping berorientasi emosi (*emotion engagement coping*) membantu individu melakukan penilaian kognitif terhadap

stresor akademik sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman. Proses ini memungkinkan siswa mengelola reaksi emosional secara adaptif sehingga tetap mampu mempertahankan keterlibatan dan usaha dalam aktivitas belajar meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Hasil penelitian terdahulu tersebut memberikan penguatan teoritik dan empiris terhadap temuan penelitian ini bahwa strategi koping berfokus pada masalah (*emotion-focused engagement*) berkorelasi signifikan dengan resiliensi akademik siswa SMP. Siswa yang mampu melibatkan emosi secara adaptif, mencari dukungan sosial, serta menerima kondisi akademik secara realistis menunjukkan daya juang akademik yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, tuntutan, dan dinamika pembelajaran di jenjang SMP.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa SMP lebih dipengaruhi oleh faktor internal berupa efikasi diri akademik dan kemampuan mengelola emosi secara adaptif dibandingkan oleh penggunaan strategi koping berbasis pemecahan masalah secara langsung. Efikasi diri akademik berperan sebagai pondasi keyakinan siswa dalam menghadapi tuntutan belajar, sementara koping berbasis keterlibatan emosi memungkinkan individu merespons tekanan akademik secara lebih konstruktif. Sebaliknya, strategi koping yang bersifat menghindar maupun strategi koping berfokus pada masalah belum menunjukkan peran yang signifikan pada fase perkembangan remaja awal. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan resiliensi akademik pada siswa SMP perlu difokuskan pada pengembangan keyakinan diri dan keterampilan regulasi emosi, sehingga individu lebih mampu bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada siswa SMP Walisongo 1 Semarang, resiliensi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh efikasi diri akademik dan strategi koping berbasis keterlibatan emosi (*emotion-focused engagement*). Efikasi diri akademik berperan dalam membentuk keyakinan siswa terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan belajar, sedangkan keterlibatan emosi yang adaptif membantu siswa merespons tekanan akademik secara konstruktif. Sebaliknya, strategi koping *problem-focused engagement*, *problem-focused disengagement*, dan *emotion disengagement* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada fase remaja awal, resiliensi akademik lebih berkaitan dengan keyakinan diri akademik dan kemampuan mengelola respons emosional dibandingkan dengan penggunaan strategi pemecahan masalah yang kompleks. Temuan ini memberikan implikasi bahwa penguatan efikasi diri akademik dan keterampilan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam pengembangan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMP. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling disarankan untuk membantu siswa mengembangkan keyakinan diri akademik sekaligus mengelola respons emosional terhadap tuntutan akademik secara adaptif.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Abdelrahman, H., Al Qadire, M., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., & Zehry, H. (2025). Academic Resilience and its Relationship With Emotional Intelligence and Stress Among University Students: A Three-Country Survey. *Brain and Behavior*, 15(4), e70497. <https://doi.org/10.1002/brb3.70497>

- Aulia, S. (2023). Strategi coping siswa broken home dalam menghadapi permasalahan akademik di MTs Al-Hidayah Semarang. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24418/>
- Baidho, S. N., & Saraswati, S. (2025). Life After Graduation: A Systematic Literature Review of Life Design Career Counseling for High School Students. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 1166-1176. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6463>
- Elfil, M., & Negida, A. (2017). Sampling methods in clinical research; an educational review. *Emergency*, 5(1), e52. Epub 2017 Jan 14. PMID: 28286859; PMCID: PMC5325924.
- Ernst, A. F., & Albers, C. J. (2017). Regression assumptions in clinical psychology research practice—a systematic review of common misconceptions. *PeerJ*, 5, e3323. <https://doi.org/10.7287/peerj.3323v0.2/reviews/1>
- Farohah, F., & Listiadi, A. (2025). Pengaruh Praktik Kerja Lapangan, Self-Efficacy dan Penguasaan Soft Skill terhadap Minat Berkarir di Bidang Akuntansi pada Siswa Akuntansi SMK Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 838-850. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6171>
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in psychology*, 13, 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 00841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*, 16(2), e0246000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>
- Halamová, J., Kanovský, M., Krizova, K., Greškovičová, K., Strnádelová, B., & Baránková, M. (2022). The factor structure and external validity of the COPE 60 inventory in Slovak translation. *Frontiers in Psychology*, 12, 800166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800166>
- Iting, A., Ondeng, S., & Mustami, M. K. (2024). Pendekatan penelitian korelasional: Konsep, metode, dan aplikasinya. *Jurnal Panrita*, 5(2), 127-141. <https://doi.org/10.35906/panrita.v5i2.357>
- Kao, P. C. (2024). Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency. *BMC psychology*, 12(1), 158. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01630-y>
- Linggi, G. G. A., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217-232. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5049>
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in psychology*, 10, 1689. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>

- Nisa, F. I., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effects of Self-Efficacy and Academic Engagement on Academic Resilience. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 80-86.
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2018). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127-134. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Patmawati, P., Suriansyah, A., & Basuki, S. (2025). Hubungan etos kerja, komitmen kerja dan motivasi berprestasi dengan kinerja guru SMA Negeri di Kota Banjarbaru. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(1), 94-111. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.1.2025.5159>
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor, MI: University of Michigan. <https://doi.org/10.1037/t09161-000>
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and Psychological Measurement*, 53(3), 801-813. <https://doi.org/10.1177/0013164493053003024>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal bimbingan dan konseling Indonesia*, 7(2), 177-185. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1195
- Raine, K. E., Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2023). The role of coping in processes of resilience: The sample case of academic coping during late childhood and early adolescence. *Development and Psychopathology*, 35(5), 2499-2515. <https://doi.org/10.1017/S095457942300072X>
- Ramdani, R., Hanurawan, F., Ramli, M., Lasan, B. B., & Afdal, A. (2021). Development and Validation of Indonesian Academic Resilience Scale Using Rasch Models. *International Journal of Instruction*, 14(1), 105-120. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.1417a>
- Rangkuti, M. H., & Albina, M. (2025). Penelitian Korelasional Dalam Pendidikan (Metode Penelitian). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1054-1063. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1504>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharti, V., & Nugraha, S. (2023). Dukungan sosial dan resiliensi akademik selama pembelajaran daring dengan mediasi efikasi diri akademik pada siswa smk. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.10229>
- Sun, P., Wang, L., & Yan, L. (2025). Mediation of coping style between academic self-efficacy and academic stress in middle school students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1496528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1496528>
- Supervía, U. P., Bordás, S. C., & Robres, Q. A. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation*, 78, 101814. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101814>

- Valenti, G. D., & Faraci, P. (2021). Predicting university adjustment from coping-styles, self-esteem, self-efficacy, and personality: Findings from a survey in a sample of Italian students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 894-907. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030066>
- Villasana, M., Alonso-Tapia, J., & Ruiz, M. (2016). A model for assessing coping and its relation to resilience in adolescence from the perspective of “person–situation interaction”. *Personality and individual differences*, 98, 250-256. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.053>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2024). Stress appraisals and coping across and within academic, parent, and peer stressors: the roles of adolescents’ emotional problems, coping flexibility, and age. *Adolescents*, 4(1), 120-137. <https://doi.org/10.3390/adolescents4010009>