

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Penelitian Terdahulu Hubungan *Self-Efficacy* dan Resiliensi

Akademik

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor psikologis yang secara konsisten berkaitan dengan resiliensi akademik. Dalam konteks pendidikan menengah, kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan bangkit ketika menghadapi tekanan akademik cenderung lebih kuat pada siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya. Hal ini tercermin dalam temuan penelitian pada subjek SMA yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan resiliensi akademik.

Salah satu bukti empiris yang relevan pada jenjang SMA ditunjukkan oleh penelitian Tarong et al. (2024:31) pada siswa SMA Kristen 1 Kupang. Studi ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik ($p = 0,002$; $r = 0,454$). Temuan tersebut menegaskan bahwa peningkatan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya beriringan dengan peningkatan kemampuan siswa untuk bertahan menghadapi tuntutan dan tekanan akademik. Meskipun ukuran sampel relatif kecil ($n = 45$), penelitian ini penting karena

membuktikan bahwa hubungan *self-efficacy* dan resiliensi akademik dapat ditemukan secara empiris pada siswa SMA.

Temuan yang sejalan juga ditemukan pada jenjang sekolah menengah melalui penelitian Budiono et al. (2022:147) pada siswa kelas X SMK Kartini Jember. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan resiliensi akademik ($\text{sig } 0,00 < 0,05$). Studi ini memperkuat bahwa pada remaja sekolah menengah, kepercayaan diri akademik bukan hanya berhubungan dengan pencapaian belajar, tetapi juga menjadi penopang daya tahan menghadapi kesulitan akademik. Dengan demikian, bukti empiris pada jenjang sekolah menengah mengindikasikan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor penting yang berkaitan dengan resiliensi akademik.

Selain studi pada siswa sekolah menengah, sejumlah penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga dapat memperkuat pemahaman bahwa hubungan kedua variabel bersifat stabil lintas jenjang pendidikan. Khoirunnas & Raudatussalamah. (2025:54) melakukan penelitian pada mahasiswa tahun pertama UIN Suska Riau dengan jumlah sampel besar ($n = 370$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik, sehingga menegaskan bahwa keyakinan diri akademik menjadi modal penting untuk menghadapi tekanan akademik pada fase transisi.

Hasil yang lebih kuat dari sisi kontribusi juga ditunjukkan oleh Afifah et al. (2022:217) yang meneliti mahasiswa tahun pertama Universitas

Andalas ($n = 400$). Studi ini menemukan bahwa *self-efficacy* berperan signifikan terhadap resiliensi akademik dengan kontribusi sebesar 60,2%. Angka kontribusi tersebut mengindikasikan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang sangat kuat bagi resiliensi akademik, terutama pada kondisi adaptasi akademik yang menuntut kemampuan menghadapi kesulitan.

Temuan nasional lain yang menguatkan hubungan *self-efficacy* dan resiliensi akademik disampaikan oleh Salim & Fakhurrozi. (2020:175) Penelitian pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek ($n = 146$) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi akademik melalui analisis regresi linier sederhana. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* akademik, semakin kuat kemampuan bertahan dan bangkit ketika menghadapi tekanan akademik.

Hubungan kuat juga terlihat pada penelitian Nabilah & Khoirunnisa. (2022:168) yang dilakukan pada mahasiswa baru psikologi ($n = 134$). Penelitian ini melaporkan korelasi positif yang tinggi antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik ($r = 0,610$; $p = 0,001$). Hasil tersebut mempertegas bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan diri berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan akademik.

Dukungan empiris internasional juga menunjukkan pola yang sama. Penelitian Olodude et al. (2020:120) menunjukkan bahwa pada mahasiswa pascasarjana di Nigeria ($n=581$) menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,244$; $p < 0,05$). Temuan ini memperkuat bahwa hubungan *self-efficacy* dan resiliensi

akademik tidak hanya ditemukan dalam konteks Indonesia, tetapi juga tampak konsisten pada konteks internasional.

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik pada berbagai jenjang pendidikan, termasuk pada siswa sekolah menengah. Akan tetapi, bukti empiris pada siswa SMA masih relatif lebih terbatas dibandingkan pada mahasiswa atau konteks pendidikan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan pada siswa SMA untuk memperluas bukti empiris serta memperkuat dasar pengembangan strategi peningkatan resiliensi akademik yang berbasis pada penguatan *self-efficacy*.

2. Penelitian Terdahulu tentang Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Akademik

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya (*peer social support*) merupakan salah satu faktor eksternal yang berhubungan dengan resiliensi akademik pada remaja sekolah. Dukungan yang diterima siswa dari teman sebaya dapat membantu siswa menghadapi tekanan belajar, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan bangkit ketika mengalami kesulitan akademik. Oleh karena itu, hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik menjadi fokus penting dalam berbagai studi empiris pada jenjang pendidikan sekolah menengah.

Pada konteks siswa SMA, Permatasari & Pertiwi. (2025:72) meneliti hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Mertoyudan. Penelitian kuantitatif korelasional ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,393$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima siswa, semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki siswa kelas X.

Dukungan empiris lain pada subjek SMA juga ditemukan oleh Rustham et al (2022:199) yang meneliti kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada remaja SMA di Makassar selama pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana dan menemukan kontribusi signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik dengan nilai $R^2 = 0,20$ dan $\text{Sig} = 0,000$. Temuan ini memperjelas bahwa dalam situasi tekanan akademik yang meningkat seperti pembelajaran daring, dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi faktor protektif yang membantu siswa menghadapi tantangan dan mempertahankan ketahanan akademik.

Namun demikian, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Mubayyinah & Dasalinda. (2023:9972) meneliti siswa kelas X di SMAN 76 Jakarta dan menemukan bahwa hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik tidak signifikan, dengan nilai signifikansi 0,077

dan korelasi Pearson sebesar $r = 0,291$ (kategori lemah). Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya tidak selalu berperan kuat dalam meningkatkan resiliensi akademik, sehingga kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih dominan atau kondisi tertentu yang membuat dukungan teman sebaya tidak efektif.

Selain pada jenjang SMA, penelitian pada jenjang pendidikan remaja awal juga menunjukkan hasil serupa. Penelitian Ayunda Triningtias & La Ode Surazal Qalbi. (2025:86) menunjukkan bahwa pada siswi SMP Swasta Ibnu Abbas Muna ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan signifikan terhadap resiliensi akademik, dengan kontribusi efektif sebesar 41,2% ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya berpotensi menjadi faktor protektif sejak jenjang remaja awal, meskipun besarnya kontribusi dapat bervariasi bergantung pada subjek dan konteks penelitian.

Sebagian penelitian lain juga melaporkan hubungan yang kuat antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada siswa SMA. Sundari et al. (2025:239) menemukan adanya korelasi positif yang kuat antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA Swasta Istiqlal Deli Tua, dengan $r = 0,765$ dan signifikansi $p = 0,000$. Temuan ini memperkuat bahwa dalam konteks tertentu, kualitas relasi teman sebaya dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada umumnya berhubungan positif dengan resiliensi akademik siswa SMA. Akan tetapi, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, termasuk temuan tidak signifikan pada konteks tertentu. Hal ini memperlihatkan adanya inkonsistensi bukti empiris yang membutuhkan pengujian lebih lanjut, khususnya pada konteks SMA yang menjadi fokus penelitian ini, untuk memastikan kekuatan kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik.

3. Penelitian Terdahulu tentang *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, terutama efikasi diri (*self-efficacy*) sebagai faktor internal dan dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor eksternal (Kelvin & Nyanasuryanadi, 2023:1254). Karena kedua variabel tersebut berpotensi bekerja secara simultan, sejumlah studi empiris menggunakan regresi ganda maupun pemodelan struktural untuk menguji kontribusi masing-masing variabel terhadap resiliensi akademik.

Pada konteks siswa SMA, Silaban (2023) meneliti hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik siswa di SMA Negeri 2 Padang Bolak. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,421$; $t_{\text{hitung}} = 5,0973 > t_{\text{tabel}} = 1,979$). Selain

itu, dukungan sosial teman sebaya juga berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,3078$; $t \text{ hitung} = 3,543 > t \text{ tabel} = 1,979$). Secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya menjelaskan variasi resiliensi akademik dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,63 (63%) dan uji F menunjukkan hasil signifikan ($F \text{ hitung} = 38,890 > F \text{ tabel} = 3,071$). Temuan ini menegaskan bahwa pada siswa SMA, efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dapat berkontribusi bersama dalam meningkatkan resiliensi akademik.

Bukti empiris yang sejalan juga ditemukan pada jenjang sekolah menengah lain. Maharani (2021:12) menunjukkan pada siswa SMK Negeri 1 Wonosegoro Boyolali menemukan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan berhubungan signifikan dengan resiliensi siswa. Studi ini melaporkan bahwa kontribusi model cukup besar dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,698$ ($\approx 69,8\%$). Hal ini menunjukkan bahwa pada konteks sekolah menengah, kombinasi faktor internal (*self-efficacy*) dan faktor eksternal (dukungan sosial) memiliki kekuatan prediktif yang tinggi terhadap resiliensi.

Penelitian kuantitatif pada siswa sekolah menengah di Depok juga memperlihatkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan resiliensi akademik. Cynthia & Silaen (2025:1) menemukan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik, serta antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada siswa usia 14–16 tahun. Selain itu, analisis stepwise menunjukkan bahwa efikasi diri

merupakan prediktor yang lebih dominan dibanding dukungan sosial dalam menjelaskan resiliensi akademik. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa faktor internal seringkali memiliki kontribusi lebih kuat terhadap resiliensi akademik siswa dibanding dukungan sosial.

Namun demikian, penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa kontribusi dukungan sosial tidak selalu konsisten ketika diuji dalam model simultan. Marwah et al. (2024:746) meneliti pengaruh social support, *self-efficacy*, dan self-regulation terhadap resiliensi akademik pada siswa SMKN 42 Jakarta menggunakan SEM-PLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik, sementara social support tidak berpengaruh langsung terhadap resiliensi akademik. Akan tetapi, social support terbukti memiliki pengaruh tidak langsung terhadap resiliensi akademik melalui *self-efficacy*. Temuan ini penting karena mengindikasikan bahwa dukungan sosial dapat bekerja secara tidak langsung, yakni memperkuat efikasi diri terlebih dahulu sebelum akhirnya berdampak pada resiliensi akademik.

Berdasarkan sintesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu umumnya mendukung pengaruh simultan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada jenjang sekolah menengah. Namun, terdapat variasi temuan khususnya pada kontribusi dukungan sosial teman sebaya, yang pada beberapa penelitian tidak selalu signifikan secara langsung ketika diuji bersama *self-efficacy*. Variasi hasil ini menunjukkan adanya ruang penguatan kajian empiris,

terutama untuk memperjelas kontribusi masing-masing variabel dan menentukan prediktor dominan dalam membentuk resiliensi akademik siswa SMA.

Penelitian terdahulu menunjukkan pola umum bahwa *self-efficacy* cenderung konsisten berhubungan/berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada berbagai konteks, baik sekolah menengah maupun pendidikan tinggi. Hal ini tampak pada temuan Tarong et al (2024) pada siswa SMA serta Budiono et al (2022) pada siswa SMK, yang sama-sama menunjukkan hubungan positif signifikan antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik.

Sementara itu, bukti empiris mengenai dukungan sosial teman sebaya menunjukkan hasil yang lebih bervariasi. Sejumlah penelitian menemukan pengaruh/hubungan signifikan (Permatasari & Pertiwi, 2025; Rustham et al., 2022), namun terdapat pula temuan yang tidak signifikan (Mubayyinah & Dasalinda, 2023). Variasi temuan ini mengindikasikan adanya faktor kontekstual yang mungkin memoderasi kontribusi dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik. Studi simultan menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan teman sebaya dapat secara bersama-sama menjelaskan variasi resiliensi akademik secara cukup besar (Maharani, 2021; Silaban, 2023).

Namun, penelitian dengan pendekatan SEM-PLS menemukan bahwa dukungan sosial dapat bekerja secara tidak langsung melalui *self-efficacy* (Marwah et al., 2024), yang memperkuat adanya inkonsistensi

peran langsung *peer support* dan membuka peluang pengujian lebih lanjut pada konteks siswa SMA.

1. Gap Riset dan Novelty

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, terdapat temuan penting yang menjadi dasar argumentasi gap riset dan kebaruan penelitian. Secara umum, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* cenderung konsisten berhubungan atau berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik pada berbagai konteks pendidikan. Pola ini terlihat pada penelitian jenjang SMA dan sekolah menengah (Budiono et al., 2022; Tarong et al., 2024), maupun pada pendidikan tinggi (Afifah et al., 2022; Nabilah & Khoirunnisa, 2022; Olodude et al., 2020)

Berbeda dengan *self-efficacy*, bukti empiris mengenai dukungan sosial teman sebaya menunjukkan hasil yang lebih bervariasi. Sejumlah penelitian menemukan hubungan/pengaruh positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan resiliensi akademik (Permatasari & Pertiwi, 2025; Rustham et al., 2022; Sundari et al., 2025).

Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hubungan yang lemah dan tidak signifikan (Mubayyinah & Dasalinda, 2023). Variasi temuan ini menunjukkan bahwa kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik tidak selalu bersifat universal, melainkan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor konteks (misalnya budaya sekolah, kualitas relasi teman sebaya, serta bentuk dukungan yang dominan).

Selain itu, studi simultan yang menguji *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama menunjukkan bahwa kedua variabel dapat menjelaskan variasi resiliensi akademik secara cukup besar. Silaban (2023) menemukan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMA dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,63. Penelitian lain pada jenjang sekolah menengah juga menunjukkan kontribusi simultan yang kuat (Maharani, 2021).

Namun demikian, temuan lain menunjukkan pola berbeda, yakni dukungan sosial tidak selalu berpengaruh langsung terhadap resiliensi akademik tetapi dapat bekerja secara tidak langsung melalui *self-efficacy* (Marwah et al., 2024). Perbedaan pola temuan tersebut mengindikasikan adanya gap penting dalam literatur: kontribusi dukungan sosial teman sebaya masih inkonsisten, baik dari sisi signifikansi maupun bentuk pengaruhnya (langsung/tidak langsung).

Berdasarkan sintesis tersebut, gap riset penelitian ini dapat dirumuskan dalam beberapa aspek berikut:

a. Gap empiris (inkonsistensi temuan dukungan sosial teman sebaya).

Temuan penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya tidak selalu konsisten. Pada beberapa studi dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan resiliensi akademik, sedangkan pada studi lain tidak signifikan atau hanya lemah. Inkonsistensi ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk menguji secara lebih

spesifik kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada konteks SMA.

b. Gap analitis (kontribusi relatif prediktor).

Sebagian penelitian telah menguji kedua variabel secara simultan, namun masih terbatas yang secara eksplisit menilai prediktor mana yang lebih dominan atau memiliki kontribusi relatif lebih besar terhadap resiliensi akademik siswa SMA. Padahal temuan beberapa studi mengarah pada dominansi *self-efficacy* dibanding dukungan sosial dalam menjelaskan resiliensi akademik (Cynthia & Silaen, 2025). Dengan demikian diperlukan penelitian yang menegaskan kontribusi parsial dan simultan untuk memperoleh gambaran prediktor yang paling menentukan.

c. Gap konteks (subjek SMA dalam konteks sekolah tertentu).

Walaupun penelitian tentang resiliensi akademik cukup banyak dilakukan, bukti empiris pada siswa SMA masih relatif lebih terbatas dibanding mahasiswa. Bahkan pada jenjang SMA, penelitian simultan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya belum banyak dilakukan pada konteks sekolah tertentu yang menjadi fokus penelitian ini, sehingga membutuhkan pengujian untuk memperluas validitas eksternal dan relevansi temuan.

Berdasarkan gap riset tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kontribusi parsial dan simultan *self-efficacy* serta dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik siswa SMA, sekaligus

menegaskan kontribusi prediktor yang lebih dominan dalam membentuk resiliensi akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris yang lebih jelas dalam menjawab inkonsistensi temuan mengenai dukungan sosial teman sebaya serta memberikan dasar evidensi bagi sekolah dalam menentukan strategi peningkatan resiliensi akademik siswa, apakah lebih efektif memperkuat faktor internal (*self-efficacy*), faktor eksternal (dukungan sosial teman sebaya), atau kombinasi keduanya.

B. Kajian Teori

1. Resiliensi Akademik

a. Resiliensi Akademik Menurut Teori Psikologi Modern

Resiliensi akademik (*academic resilience*) merupakan bagian spesifik dari konsep resiliensi dalam psikologi yang merujuk pada kapasitas individu untuk tetap mampu berfungsi secara adaptif ketika menghadapi kesulitan atau tekanan dalam konteks pendidikan. Secara umum, resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang memungkinkan individu mempertahankan atau memulihkan fungsi psikologis yang sehat meskipun berhadapan dengan risiko, stres, atau pengalaman yang menantang (Masten, 2001:228). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini menjadi penting karena peserta didik berhadapan dengan berbagai bentuk *academic adversity*, seperti nilai rendah, ketidakmampuan memahami materi, beban tugas yang menumpuk,

tekanan ujian, kompetisi akademik, serta konflik relasi belajar di sekolah.

Pada konteks pendidikan, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan siswa untuk bertahan, bangkit kembali, serta menyesuaikan strategi belajar setelah mengalami hambatan akademik, sambil tetap mempertahankan orientasi terhadap tujuan belajar (Martin & Marsh, 2006:268). Siswa yang memiliki resiliensi akademik mampu mengelola stres akademik, mempertahankan motivasi, dan melakukan adaptasi perilaku untuk tetap melanjutkan proses belajar secara efektif. Resiliensi akademik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal misalnya keyakinan diri, motivasi, regulasi diri dan faktor eksternal misalnya dukungan sosial, iklim sekolah, kualitas pengajaran (Jowkar et al., 2014:34).

Secara konseptual, resiliensi akademik dapat dipahami dalam dua kerangka. Pertama, resiliensi sebagai kapasitas atau atribut, yaitu kecenderungan individu yang relatif stabil untuk bertahan dalam situasi sulit. Kedua, resiliensi sebagai proses adaptasi dinamis, yakni perubahan dan respons individu yang berkembang melalui pengalaman dan dukungan lingkungan.

Definisi resiliensi akademik dalam konteks pendidikan lebih tepat dipahami sebagai proses adaptif karena kemampuan menghadapi kesulitan akademik terus berkembang seiring kematangan psikologis remaja, pengalaman belajar, dan kualitas relasi sosial di sekolah.

Menurut (Cassidy, 2016:2) menegaskan bahwa resiliensi akademik tidak dapat direduksi menjadi satu aspek tunggal, melainkan merupakan konstruk multidimensi yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Resiliensi akademik terdiri dari tiga dimensi utama yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response*.

1) *Perseverance* (ketekunan)

Perseverance merujuk pada kemampuan siswa untuk tetap berusaha secara konsisten meskipun menghadapi hambatan dalam pembelajaran. Siswa yang memiliki ketekunan akademik tinggi tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan memahami materi, memperoleh nilai rendah, atau menghadapi beban tugas yang tinggi.

Ketekunan ini tercermin dalam perilaku menyelesaikan tugas secara berkelanjutan, menjaga motivasi belajar, serta menunjukkan komitmen terhadap tujuan akademik jangka panjang. Dengan demikian, *perseverance* menjadi indikator penting dalam mengukur sejauh mana siswa mampu mempertahankan usaha belajar dalam situasi yang menantang (Cassidy, 2016:8).

2) *Reflecting and Adaptive Help-Seeking* (refleksi dan pencarian bantuan adaptif)

Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengevaluasi penyebab kesulitan, melakukan refleksi terhadap

strategi belajar, serta mencari dukungan secara adaptif (misalnya meminta bantuan guru/teman, mencari sumber belajar tambahan, atau mengubah strategi belajar) (Cassidy, 2016:8). Refleksi akademik tidak hanya berkaitan dengan kesadaran terhadap kegagalan, tetapi juga mencakup proses berpikir kritis mengenai penyebab kesulitan belajar serta perencanaan strategi baru yang lebih efektif.

Selain itu, pencarian bantuan secara adaptif dipahami sebagai kemampuan siswa untuk secara aktif mencari dukungan akademik dari guru maupun teman sebaya sebagai bentuk pengelolaan kesulitan belajar. Dalam konteks resiliensi, perilaku help-seeking bukan menunjukkan ketergantungan, melainkan strategi regulasi diri yang membantu siswa mempertahankan keberhasilan akademik.

3) *Negative Affect and Emotional Response* (afek negatif dan respons emosional)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik seperti kecemasan, frustrasi, atau rasa putus asa. Siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi mampu mengontrol reaksi emosionalnya sehingga tetap fokus pada penyelesaian tugas dan pencapaian tujuan belajar (Cassidy, 2016:8).

Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan siswa untuk tidak larut dalam kegagalan, melainkan menjadikannya sebagai pengalaman belajar yang mendorong peningkatan usaha di masa mendatang. Oleh karena itu, stabilitas emosional menjadi komponen penting dalam mempertahankan keberlangsungan proses belajar.

Resiliensi akademik dalam konteks pendidikan memiliki implikasi penting karena berfungsi sebagai faktor protektif yang menjaga siswa tetap terlibat secara akademik dan psikologis dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki resiliensi akademik cenderung mampu mempertahankan komitmen belajar, menggunakan strategi coping adaptif, dan meminimalkan dampak negatif dari kegagalan terhadap konsep diri akademik. Dengan demikian, resiliensi akademik dapat dipandang sebagai salah satu determinan penting yang membantu siswa SMA bertahan pada lingkungan belajar yang penuh tuntutan dan tekanan pencapaian.

b. Resiliensi Akademik dalam Pandangan Agama Buddha

Resiliensi akademik dalam perspektif buddhis dapat dipahami sebagai bentuk ketahanan batin ketika individu menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan (*dukkha*) dalam aktivitas belajar. Ajaran Buddha menegaskan bahwa *dukkha* merupakan realitas eksistensial yang melekat pada kehidupan, dan karenanya perlu dipahami serta direspons dengan cara yang benar. Dalam konteks pendidikan, *dukkha*

dapat muncul dalam bentuk kegagalan akademik, tekanan ujian, beban tugas tinggi, rasa takut tidak mampu, maupun kecemasan akan penilaian. Landasan konseptual tentang *dukkha* dijelaskan secara fundamental dalam ajaran Empat Kebenaran Mulia, yang menempatkan *dukkha* sebagai realitas yang harus dipahami, penyebabnya harus dilepaskan, lenyapnya harus direalisasikan, dan jalan praktiknya harus dikembangkan (S.V.421).

Ketahanan menghadapi *dukkha* tidak diperoleh melalui penghindaran, melainkan melalui latihan batin yang mengembangkan kualitas-kualitas mental sehat. Dalam kerangka ini, resiliensi akademik dapat dimaknai sebagai kemampuan siswa untuk menghadapi “*dukkha* akademik” secara adaptif, yaitu dengan tetap berusaha, tidak menyerah pada emosi negatif, serta memperbaiki respons dan strategi. Kemampuan tersebut dapat dipahami melalui beberapa kualitas mental utama dalam ajaran Buddha yang relevan untuk konteks pendidikan, yaitu *viriya* (usaha benar/ketekunan), *khanti* (kesabaran dan daya tahan batin), serta *sati* (kesadaran/perhatian penuh).

- 1) *Viriya* (usaha benar/ketekunan) sebagai fondasi ketekunan dalam resiliensi akademik

Viriya merujuk pada kualitas mental berupa energi dan kemauan untuk berupaya dengan benar demi menumbuhkan kemajuan dan meninggalkan kemunduran. Dalam konteks resiliensi akademik, *viriyā* tercermin pada kegigihan siswa untuk

terus belajar walaupun menghadapi kesulitan, serta kesediaan untuk memperbaiki diri setelah mengalami kegagalan. Prinsip *virīya* sejalan dengan dimensi *perseverance*, yang menekankan ketahanan usaha dan konsistensi perilaku belajar.

Virīya juga dipahami melalui kerangka *Sammappadhāna* (Empat Upaya Benar) yang menggambarkan usaha aktif untuk mencegah kemunculan keadaan tidak baik, meninggalkan yang sudah muncul, menumbuhkan keadaan baik yang belum muncul, dan memelihara keadaan baik yang sudah muncul (S.V.244). Dalam konteks pendidikan, prinsip ini relevan sebagai gambaran proses resiliensi: siswa yang resilien tidak hanya bertahan, tetapi melakukan upaya nyata seperti meninggalkan kebiasaan tidak produktif (menunda, menyerah), menumbuhkan strategi belajar adaptif, dan memelihara motivasi maupun disiplin belajar.

2) *Khanti* (kesabaran/daya tahan batin) sebagai ketahanan emosional

Khanti merupakan kualitas luhur berupa kesabaran dan kemampuan menanggung kondisi sulit tanpa reaksi destruktif. Tekanan akademik sering memicu emosi negatif yang dapat melemahkan motivasi dan keberlanjutan usaha belajar. Oleh karena itu, *khanti* menjadi pilar penting dalam resiliensi akademik karena membantu siswa menahan reaksi impulsif, menerima kesulitan sebagai bagian dari proses, dan tetap melanjutkan usaha secara stabil. Pada konteks akademik tekanan belajar sering

memunculkan reaksi emosional seperti frustrasi, marah, malu, atau putus asa saat mengalami kegagalan. Ketahanan akademik tidak mungkin terbentuk jika siswa mudah runtuh oleh reaksi emosional tersebut.

Khanti diibaratkan sebagai praktik bertapa yang paling tinggi (*Dh. 184*). Hal tersebut menekankan bahwa kesabaran adalah daya tahan batin yang menjaga individu tetap berada pada jalan yang benar ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks resiliensi akademik, *khanti* berkaitan erat dengan pengelolaan *negative affect and emotional response*, yaitu kemampuan untuk tidak larut dalam emosi negatif yang muncul akibat kegagalan atau tekanan belajar.

- 3) *Sati* (kesadaran/perhatian penuh) sebagai dasar refleksi dan pengelolaan respons adaptif

Sati adalah kemampuan mental untuk menyadari pengalaman saat ini secara jernih, baik pengalaman tubuh, perasaan, maupun kondisi batin. Dalam konteks resiliensi akademik, *sati* berperan penting dalam membantu siswa mengenali kesulitan, mengevaluasi strategi belajar, serta memilih respons yang lebih adaptif. Latihan *sati* dijelaskan secara sistematis dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* yang menegaskan empat landasan perhatian: perhatian pada tubuh, perasaan, batin, dan objek-objek batin

(M.I.55). Penjelasan yang lebih luas juga terdapat pada *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (D.II.290).

Sati mendukung dimensi *reflecting and adaptive help-seeking*, karena kesadaran yang jernih memungkinkan siswa melakukan refleksi terhadap penyebab kesulitan dan mencari bantuan secara tepat. Selain itu, *sati* juga berkontribusi dalam pengelolaan emosi negatif dengan cara mengamati emosi tanpa reaksi berlebihan yang dapat memperburuk kondisi psikologis.

c. Sintesis Teori Psikologi Modern dan Pandangan Agama Buddha terhadap Resiliensi Akademik

Berdasarkan kajian teori psikologi modern, resiliensi akademik dipahami sebagai kapasitas adaptif siswa untuk bertahan, pulih, dan tetap melanjutkan proses belajar secara efektif ketika menghadapi tekanan atau kesulitan akademik. Resiliensi akademik mencakup aspek perilaku (*perseverance*), aspek afektif (pengelolaan emosi negatif) serta aspek kognitif (refleksi dan strategi adaptif) (Cassidy, 2016:8).

Sementara itu, resiliensi dalam pandangan agama Buddha dijelaskan sebagai ketahanan menghadapi kesulitan yang merupakan bagian dari pengelolaan *dukkha* melalui pengembangan kualitas-kualitas batin. *Dukkha* ditempatkan sebagai realitas hidup yang harus dipahami dan diatasi dengan jalan praktik yang benar (S.V.421). Dalam konteks ketahanan batin, kualitas utama yang relevan adalah *virīya* (ketekunan/usaha benar), yang merupakan salah satu faktor pencerahan

(S.V.72) dan diwujudkan melalui *Sammappadhāna* (Empat Upaya Benar) sebagai usaha terstruktur (S.V.244).

Ketahanan emosional diperkuat melalui *khanti* (kesabaran/ketabahan), yang dipuji sebagai pertapaan tertinggi (*Dh. 184*). Selain itu, pengelolaan emosi dan kejernihan respons dihidupkan melalui *sati*, yang dilatihkan secara sistematis dalam *Satipaṭṭhāna* (*M.I.55*). Keseluruhan kualitas ini memberikan fondasi Buddhis bagi ketahanan menghadapi tekanan, termasuk tekanan dalam konteks belajar.

Secara konseptual, terdapat kesesuaian antara dimensi resiliensi akademik modern dan nilai-nilai ketahanan batin dalam agama Buddha. Pertama, dimensi *perseverance* (ketekunan) selaras dengan *virīya* dan prinsip *sammappadhāna*, yakni usaha aktif dan konsisten untuk mengembangkan kemajuan dan mengatasi kemunduran. Kedua, dimensi *negative affect and emotional response* selaras dengan latihan *khanti*, yaitu kemampuan untuk menyadari dan menahan reaksi emosional destruktif agar tidak memperparah penderitaan psikologis akibat kegagalan. Ketiga, dimensi *reflecting and adaptive help-seeking* selaras dengan praktik *sati* sebagai kesadaran reflektif terhadap kondisi diri yang memungkinkan siswa mengevaluasi kesalahan secara bijaksana serta mengambil respons adaptif, termasuk mencari bantuan akademik yang relevan sebagai strategi pemulihan belajar.

Dengan demikian, sintesis kedua perspektif menghasilkan pemahaman bahwa resiliensi akademik bukan hanya kemampuan psikologis untuk bertahan dalam kesulitan belajar, tetapi juga merupakan bentuk ketahanan batin dalam menghadapi dukkha akademik. Ketahanan ini dikembangkan melalui *perseverance (viriya)*, yakni usaha yang konsisten dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, yang tercermin dalam ketekunan menyelesaikan tugas, menjaga konsistensi belajar, serta kemampuan bangkit setelah kegagalan.

Ketahanan tersebut diperkuat melalui *negative affect and emotional response (khanti)*, yaitu kemampuan mengelola reaksi emosional negatif secara proporsional agar tidak berkembang menjadi keputusasaan, yang tampak dalam pengendalian emosi saat mengalami kegagalan, ketahanan terhadap tekanan akademik, serta penerimaan diri yang stabil.

Adapun dimensi *reflecting and adaptive help-seeking* selaras dengan praktik *sati* sebagai kesadaran reflektif terhadap kondisi diri, yang memungkinkan siswa mengevaluasi kesalahan secara bijaksana serta mengambil respons adaptif, termasuk mencari bantuan akademik yang relevan sebagai bagian dari strategi pemulihan belajar. Dengan demikian, ketiga dimensi tersebut membentuk suatu kesatuan konstruksi resiliensi akademik yang terintegrasi secara psikologis dan spiritual.

2. *Self- Efficacy*

1. *Pengertian Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan konsep sentral dalam *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan oleh Bandura, yang merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai performa tertentu dalam situasi yang spesifik (Bandura, 1997:38; Agustina et al., 2024:980). *Self-efficacy* bukan sekadar optimisme umum atau kepercayaan diri global, tetapi keyakinan personal yang bersifat *task-specific*, yaitu terkait tugas atau tuntutan tertentu. Oleh karena itu, seseorang dapat memiliki *self-efficacy* tinggi pada bidang tertentu (misalnya belajar matematika) namun rendah pada bidang lain.

Pada konteks pendidikan, *self-efficacy* disebut sebagai *academic self-efficacy*, yaitu keyakinan siswa bahwa ia mampu menyelesaikan tugas belajar, menghadapi ujian, memahami materi, serta mencapai target akademik (Zimmerman, 2000:87). *Self-efficacy* memengaruhi cara siswa berpikir, merasakan, memotivasi diri, serta bertindak dalam situasi belajar, sehingga menjadi salah satu prediktor psikologis penting yang berkaitan dengan prestasi, ketekunan, dan daya tahan menghadapi kesulitan.

Siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memilih tugas menantang, berusaha lebih kuat, bertahan lebih lama ketika menghadapi hambatan, serta mampu mengendalikan kecemasan dan

stres akademik (Lie et al., 2025:385). Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas sulit, cepat menyerah, mudah mengalami kecemasan ujian, dan menafsirkan kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan diri.

Dalam kaitannya dengan resiliensi akademik, *self-efficacy* berperan sebagai sumber daya internal yang membantu siswa menjaga komitmen belajar dalam kondisi tekanan. *Self-efficacy* meningkatkan kemungkinan siswa menggunakan strategi coping adaptif, mempertahankan motivasi, serta menilai kegagalan sebagai pengalaman belajar.

2. Fungsi Self-Efficacy

Keyakinan pada kemampuan diri memainkan peran penting dalam membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan. (Bandura, 1997:187) mengemukakan bahwa *self-efficacy* memiliki beberapa fungsi utama yang berperan penting dalam mengarahkan perilaku dan proses psikologis individu, yaitu sebagai berikut.

- a) Fungsi Kognitif, tingkat *self-efficacy* yang tinggi memengaruhi pola pikir individu dalam merancang dan merencanakan masa depan. Keyakinan terhadap kemampuan diri memungkinkan individu untuk menilai secara lebih rasional berbagai kemungkinan hasil dari tindakan yang dilakukan, serta mengantisipasi konsekuensi yang mungkin timbul saat ini ataupun dimasa depan.

- b) Fungsi Motivasi, aspek kognitif memiliki peranan sentral dalam membangkitkan dan mempertahankan motivasi individu. *Self-efficacy* yang kuat mendorong individu untuk mengarahkan energi, usaha, dan ketekunan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, karena adanya keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil sesuai dengan yang diharapkan.
- c) Fungsi Sikap, *self-efficacy* berperan dalam membantu individu mengelola respons emosional, khususnya dalam menghadapi stres dan kecemasan pada situasi yang menantang. Individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan yang dihadapi.
- d) Fungsi Selektif, *self-efficacy* memengaruhi pilihan aktivitas, lingkungan, serta tujuan yang dipilih oleh individu. Individu cenderung memilih kegiatan atau situasi yang dipersepsikan sesuai dengan kapasitas dan kemampuan dirinya. Tantangan yang lebih kompleks akan lebih mudah dihadapi apabila individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengelola aktivitas menantang yang sedang dihadapinya (Rosalina et al., 2025:707).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berperan melalui empat fungsi utama, yaitu fungsi kognitif, motivasi, sikap, dan selektif. Keempat fungsi ini saling berinteraksi dan membentuk landasan psikologis bagi individu untuk tetap berusaha,

bersikap optimis, serta mempertahankan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan (Mondal, 2025:114).

3. Karakteristik *Self-Efficacy*

Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan sejumlah karakteristik perilaku yang khas. Menurut (Lianto, 2019:56), karakteristik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

a) Fokus pada tujuan

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki orientasi tujuan yang jelas dan terarah. Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri menjadikan tujuan sebagai pusat perhatian utama dalam bertindak. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, semakin besar pula komitmen, tekad, serta kesungguhan individu dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu cenderung menunjukkan sikap gigih, optimis, dan konsisten dalam mengarahkan usaha menuju pencapaian sasaran. Kesadaran dan semangat yang tinggi mendorong individu untuk bertindak secara sadar, menjaga pengendalian diri, serta menjalani kehidupan berdasarkan prinsip-prinsip *Dhamma* sebagai pedoman dalam meningkatkan kesejahteraan dan kewaspadaan dalam setiap langkah kehidupan (*Dh. 24*; Pokharel, 2025:187).

b) Kontrol diri

Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan bahwa hasil yang dicapai sangat ditentukan oleh tindakan dan perilaku pribadi. Keyakinan ini melahirkan kontrol diri yang kuat, yaitu pandangan bahwa perencanaan yang matang dan tindakan yang terarah akan menghasilkan keberhasilan. Proses perencanaan tujuan dilakukan secara sistematis dan diiringi dengan usaha yang sungguh-sungguh untuk mencapainya, tanpa ketergantungan yang berlebihan pada faktor eksternal (Susila, 2025:153). Kepercayaan terhadap kemampuan diri mendorong individu untuk mengelola perilaku, mengambil keputusan secara mandiri, serta mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi

c) Tingkat usaha yang diberikan dalam situasi tertentu

Self-efficacy berperan penting dalam menentukan intensitas usaha yang diberikan individu ketika menghadapi tantangan. Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan usaha yang lebih besar dan berkelanjutan, terutama saat dihadapkan pada kesulitan. Keyakinan tersebut mendorong individu untuk tidak mudah menyerah, karena keberhasilan umumnya dicapai melalui usaha yang konsisten dan berkesinambungan.

d) Ketahanan dalam menghadapi rintangan

Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu, semakin kuat pula ketahanan dalam menghadapi berbagai rintangan dan hambatan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi menunjukkan sifat tekun, gigih, dan mampu bertahan dalam situasi sulit. Ketahanan ini memungkinkan individu untuk tetap melanjutkan usaha hingga tugas terselesaikan dan tujuan yang ditetapkan dapat tercapai secara optimal.

4. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Konsep *self-efficacy* berkembang melalui empat sumber utama yang saling terkait dan berkontribusi terhadap pembentukan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas atau tantangan tertentu (Fitzgerald, 1991:552).

Pertama, pengalaman keberhasilan yang diperoleh sebelumnya berfungsi sebagai indikator kuat bagi individu untuk menilai kapasitasnya dalam mengatasi situasi serupa di masa depan, karena pengalaman tersebut menyediakan bukti langsung mengenai kemampuan yang dimiliki.

Kedua, pengalaman vicarious atau observasi terhadap keberhasilan orang lain dalam konteks yang sebanding dapat memicu efek modeling, sehingga individu merasa mampu mereplikasi tindakan tersebut dan percaya pada potensi diri untuk mencapai hasil serupa melalui pembelajaran sosial.

Ketiga, persuasi verbal yang berasal dari lingkungan sosial yang dipercaya seperti umpan balik positif, dorongan, atau pujian dapat memperkuat keyakinan diri dengan menumbuhkan perasaan mampu dan berdaya.

Keempat, isyarat emosional dan fisiologis termasuk respons afektif seperti relaksasi, kegembiraan, atau keadaan tenang dapat memengaruhi cara individu menafsirkan kompetensinya sendiri, terutama ketika menghadapi situasi menantang, sehingga pengalaman emosional yang positif cenderung memperkuat *self-efficacy*, sedangkan arousal negatif dapat menurunkannya.

(Bandura, 1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* memiliki tiga dimensi utama:

1) *Level* (Tingkatan Kesulitan Tugas)

Dimensi *level* menggambarkan tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu dihadapi individu. Pada konteks pendidikan, dimensi ini tampak pada penilaian siswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas dari yang mudah hingga yang kompleks. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi pada dimensi *level* cenderung tidak menghindari tugas yang menantang dan memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar.

2) *Strength* (Tingkat Kekuatan)

Strength merujuk pada seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Siswa dengan kekuatan keyakinan yang

tinggi akan tetap bertahan meskipun mengalami kegagalan sementara, sedangkan siswa dengan *Strength* rendah mudah kehilangan kepercayaan diri ketika menghadapi hambatan. Dimensi ini berkaitan erat dengan ketekunan, konsistensi usaha, dan daya tahan psikologis dalam proses belajar.

3) *Generality* (Luas Bidang Tugas)

Dimensi *Generality* menunjukkan sejauh mana keyakinan diri individu berlaku pada berbagai situasi atau konteks. Dalam pendidikan, *generality* dapat tercermin ketika keyakinan “saya mampu” tidak hanya berlaku pada satu mata pelajaran, tetapi meluas pada berbagai tugas akademik dan situasi belajar yang berbeda.

Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan konstruk multidimensional yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berpengaruh terhadap perilaku dan ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan akademik. (Bandura, 1997) juga menjelaskan bahwa *self-efficacy* terbentuk melalui empat sumber utama:

1) *Mastery Experiences* (pengalaman keberhasilan)

Sumber paling kuat. Keberhasilan sebelumnya memperkuat keyakinan diri, sedangkan kegagalan berulang cenderung melemahkan *self-efficacy* (terutama jika tidak ada dukungan pemulihan).

2) *Vicarious Experiences* (pengalaman permodelan)

Siswa mengembangkan keyakinan diri melalui mengamati teman sebaya (model) yang berhasil. Jika siswa melihat teman dengan kemampuan setara berhasil, siswa cenderung meyakini dirinya juga mampu.

3) *Verbal Persuasion* (dukungan verbal)

Dorongan dan keyakinan yang diberikan guru/teman/orang tua dapat meningkatkan *self-efficacy*, terutama jika bersifat realistis dan diikuti pembimbingan strategi.

4) *Physiological and Affective States* (kondisi fisiologis & emosional)

Kecemasan, ketegangan, atau stres dapat menurunkan *self-efficacy*, sedangkan emosi positif dan kondisi tubuh yang baik dapat meningkatkan keyakinan diri.

Pada konteks siswa SMA, sumber pembentukan *self-efficacy* ini relevan karena masa remaja merupakan fase sensitif yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman prestasi, dukungan sosial teman sebaya, serta evaluasi diri dalam kompetisi akademik.

5. ***Self- Efficacy dalam Pandangan Agama Buddha***

Self-efficacy merefleksikan tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai keberhasilan pada berbagai situasi dan tantangan, yang secara konseptual sejalan dengan ajaran *Viriya* (Energi Benar) dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Keyakinan ini memengaruhi cara individu menyikapi tugas atau kondisi yang

dihadapi, dengan mendorong munculnya energi, ketekunan, dan tekad untuk mengatasi hambatan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Bandura, 1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil atau pencapaian tertentu.

Menurut perspektif Buddhis, keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak dapat dipahami melalui tiga fondasi utama, yaitu *attasaraṇa*, *adhiṭṭhāna*, dan *saddhā*. Keyakinan individu atas kemampuan dirinya untuk bertindak dan mencapai tujuan dapat dipahami melalui konsep-konsep utama yang menegaskan kekuatan batin, tekad, dan kemandirian. Meskipun ajaran Buddha tidak menggunakan istilah “*self-efficacy*”, terdapat konstruksi ajaran yang paralel dengan konsep keyakinan diri untuk melakukan usaha dan menuntaskan tujuan, khususnya melalui tiga fondasi berikut: *adhiṭṭhāna* (tekad/keteguhan resolusi), *saddhā* (keyakinan/kepercayaan yang menumbuhkan keberanian bertindak), serta *attasaraṇa* (bersandar pada diri sendiri sebagai perlindungan).

1) *Attasaraṇa* (bersandar pada diri sendiri sebagai perlindungan)

Attasaraṇa mengandung makna bahwa individu hendaknya menjadikan dirinya sendiri sebagai sandaran dan perlindungan utama. Prinsip ini menegaskan pentingnya kemandirian batin dan tanggung jawab personal atas tindakan yang dilakukan. Dalam

konteks *self-efficacy*, konsep ini sejalan dengan pandangan bahwa individu adalah agen aktif yang mampu mengorganisasi tindakan, mengelola strategi, dan mengarahkan dirinya menuju tujuan.

Dalam pembelajaran, prinsip *attasaraṇa* mendorong siswa untuk mengembangkan kemandirian belajar, seperti mengatur waktu, memilih strategi belajar yang sesuai, serta tidak bergantung secara pasif pada bantuan eksternal. Dengan demikian, *attasaraṇa* menjadi fondasi Buddhis yang memperkuat dimensi *level*, yaitu keyakinan siswa dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan tugas.

2) *Adhiṭṭhāna* (tekad/keteguhan resolusi)

Adhiṭṭhāna merujuk pada keteguhan resolusi atau tekad yang kokoh untuk mencapai tujuan yang benar. Dalam ajaran Buddha, *adhiṭṭhāna* berfungsi sebagai kekuatan kehendak yang menjaga konsistensi individu meskipun menghadapi rintangan. Konsep ini sangat relevan dengan dimensi *strength* dalam *self-efficacy*, yang menekankan kekuatan keyakinan dan ketahanan individu dalam menghadapi kegagalan sementara.

Pada konteks akademik, *adhiṭṭhāna* tercermin pada ketekunan siswa dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta memperbaiki hasil belajar. Siswa dengan *adhiṭṭhāna* yang kuat cenderung tidak mudah menyerah dan mampu mempertahankan usaha belajar secara berkelanjutan.

- 3) *Saddhā* (keyakinan) sebagai sumber energi psikologis positif untuk berusaha

Saddhā dalam ajaran Buddha dipahami sebagai keyakinan yang benar dan rasional, yang menumbuhkan keberanian bertindak dan energi mental positif. *Saddhā*, yaitu keyakinan/kepercayaan benar yang berfungsi sebagai energi batin untuk mendorong seseorang bertindak, bertahan, dan mengembangkan kualitas-kualitas baik. *Saddhā* tidak dipahami sebagai kepercayaan pasif, melainkan sebagai kualitas psikologis yang membawa dampak nyata bagi kehidupan. Hal ini ditegaskan dalam *Saddhā Sutta*, yang menjelaskan berbagai manfaat yang diperoleh seseorang yang memiliki keyakinan (A.III.42).

Pada konteks *self-efficacy*, *saddhā* memiliki kesepadanan dengan dimensi *generality* yaitu keyakinan diri yang dapat diterapkan pada berbagai situasi dan konteks tugas. *Saddhā* membantu siswa untuk tetap percaya bahwa dirinya mampu belajar dan berkembang, tidak hanya pada satu mata pelajaran, tetapi dalam berbagai pengalaman akademik.

6. Sintesis Teori Psikologi Modern dan Ajaran Buddha tentang *Self-Efficacy*

Berdasarkan kajian teori psikologi modern, *self-efficacy* dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan guna mencapai performa

tertentu (Bandura, 1997:38). Dalam kerangka teori Bandura, *self-efficacy* mencakup tiga dimensi utama, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*, yang merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat dihadapi, kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta keluasan penerapan keyakinan tersebut dalam berbagai situasi. Ketiga dimensi ini menjadi dasar dalam memahami bagaimana siswa menghadapi, mempertahankan, dan mengembangkan keyakinan diri dalam konteks akademik secara adaptif (Suwito et al., 2025:88).

Sementara itu, ajaran Buddha memberikan landasan nilai dan latihan batin yang menjelaskan bagaimana keyakinan dan kekuatan diri dibentuk. Prinsip *attasaraṇa* menegaskan bahwa individu perlu menjadikan diri sebagai sandaran utama dalam pengembangan diri sehingga tidak menggantungkan kemajuan pada faktor eksternal semata (S.V.163). Prinsip ini memperkuat gagasan *self-efficacy* bahwa individu adalah agen aktif yang bertanggung jawab atas tindakan dan hasil (Sukodoyo et al., 2025:36). Selanjutnya, *adhiṭṭhāna* menekankan keteguhan resolusi atau tekad yang menjaga konsistensi individu dalam mengejar tujuan meskipun menghadapi hambatan (D.III.229). Dalam konteks pendidikan, *adhiṭṭhāna* relevan sebagai landasan persistensi akademik: siswa tetap teguh mengejar target belajar dan tidak mudah menyerah.

Selain itu, *saddhā* dipahami sebagai keyakinan yang benar yang memberikan energi psikologis positif untuk bertindak dan

mengembangkan kualitas baik; dan menegaskan manfaat nyata bagi individu yang memiliki *saddhā* (A.III.42). *Saddhā* memperkuat keberanian siswa untuk mencoba, mempertahankan harapan realistis, dan tidak terjebak pada keputusasaan ketika mengalami kegagalan.

Secara konseptual, terdapat kesesuaian antara dimensi *self-efficacy* dalam teori Bandura dan nilai-nilai pengembangan batin dalam agama Buddha. Pertama, dimensi *level* selaras dengan prinsip *attasaraṇa*, yaitu keberanian menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan yang beragam serta kesediaan menerima tantangan akademik sebagai tanggung jawab pribadi. Kedua, dimensi *strength* selaras dengan *adhiṭṭhāna*, yakni kekokohan keyakinan dan keteguhan tekad dalam mempertahankan usaha, yang tercermin dalam konsistensi belajar dan ketahanan untuk tetap berusaha meskipun mengalami kegagalan. Ketiga, dimensi *generality* selaras dengan *saddhā*, yaitu keyakinan positif yang dapat diterapkan secara luas dalam berbagai situasi, yang tampak dalam keyakinan diri pada berbagai mata pelajaran, optimisme menghadapi tuntutan akademik baru, serta kemampuan menggeneralisasikan pengalaman keberhasilan belajar.

Dengan demikian, sintesis kedua perspektif menghasilkan pemahaman bahwa *self-efficacy* bukan hanya keyakinan psikologis mengenai kemampuan menyelesaikan tugas, tetapi juga merupakan kekuatan batin dalam menghadapi tantangan akademik.

3. Dukungan Sosial Teman Sebaya

a. Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Teori Psikologi Modern

Dukungan sosial (*social support*) merupakan salah satu konstruk penting dalam psikologi sosial dan psikologi kesehatan yang merujuk pada bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun bantuan nyata yang membantu individu menghadapi stres, tekanan, atau situasi menantang. Dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai keberadaan relasi sosial, tetapi menekankan pada kualitas fungsi bantuan yang benar-benar dirasakan individu (House, 1981:18).

Dalam konteks perkembangan remaja, dukungan sosial teman sebaya (*peer social support*) merupakan bentuk dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dan memiliki arti penting karena pada masa remaja individu mulai memposisikan teman sebagai sumber utama afiliasi, identitas sosial, dan validasi diri. Teman sebaya menjadi *significant others* yang dapat membentuk keyakinan diri, emosi, motivasi, dan perilaku akademik siswa, termasuk ketahanan menghadapi tekanan sekolah (Wentzel, 1998:207).

Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian pendidikan dipahami sebagai bantuan nyata maupun psikologis yang diterima siswa dari teman-temannya yang seusia/selevel, yang mendorong perasaan diterima, dipahami,

didampingi, dan diberdayakan dalam menghadapi berbagai masalah akademik (Siswanto et al., 2023:676; Susila, 2025:153).

Salah satu kerangka teoretik yang paling kuat untuk menjelaskan fungsi dukungan sosial dalam menghadapi tekanan adalah stress-buffering hypothesis. Cohen & Wills (1985:311) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat bekerja melalui dua mekanisme:

1) *Buffering effect* (efek penyangga)

Dukungan sosial mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis. Ketika siswa menghadapi tekanan akademik (misalnya ujian, tugas berat, persaingan), dukungan emosional dan rasa kebersamaan dari teman sebaya dapat mereduksi kecemasan dan meningkatkan ketenangan psikologis, sehingga siswa tetap mampu berfungsi adaptif.

2) *Direct effect* (efek langsung)

Dukungan sosial memiliki pengaruh positif langsung terhadap kesejahteraan psikologis tanpa harus adanya stres spesifik. Artinya, keberadaan relasi yang suportif secara umum memperkuat rasa percaya diri, stabilitas emosi, dan motivasi siswa sehingga lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademik.

Dalam konteks resiliensi akademik, kedua mekanisme ini sangat relevan: dukungan teman sebaya dapat (a) menahan dampak stres akademik dan (b) menumbuhkan kondisi psikologis positif yang menopang daya tahan belajar siswa.

b. Bentuk/Dimensi Dukungan Sosial

(House, 1981:15) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk utama, yang secara luas digunakan dalam kajian pendidikan:

1) Dukungan emosional (*emotional support*)

Bentuk dukungan berupa empati, penerimaan, perhatian, kasih sayang, dan rasa aman emosional. Contoh: teman mendengarkan keluhan kesah terkait belajar, memberi rasa nyaman saat cemas ujian.

2) Dukungan informasional (*informational support*)

Dukungan berupa informasi, saran, atau petunjuk yang membantu individu menyelesaikan masamanupenlah. Contoh: teman memberi strategi belajar, berbagi catatan, membantu memahami materi sulit.

3) Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan berupa bantuan nyata atau tindakan langsung. Contoh: membantu mengerjakan tugas kelompok, meminjamkan buku, menemani belajar.

4) Dukungan penilaian/apresiasi (*appraisal support*)

Dukungan berupa umpan balik, penguatan, dan evaluasi positif yang membantu individu menilai dirinya secara realistis. Contoh: teman memberi apresiasi dan mendorong kepercayaan diri, memberi kritik yang membangun.

c. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Pandangan Agama Buddha

Menurut perspektif Buddhis, dukungan sosial dalam relasi pertemanan dapat dipahami melalui konsep *kalyāṇamitta* (teman baik), yakni hubungan yang tidak hanya memberikan kenyamanan sosial, tetapi menjadi faktor penting bagi pertumbuhan batin, pembentukan perilaku baik, dan kemajuan hidup. Relasi yang sehat dan konstruktif dalam Buddhisme tidak dipandang netral, tetapi memiliki nilai edukatif dan etis, karena teman yang berperan sebagai *kalyāṇamitta* membantu individu berkembang ke arah yang bermanfaat. Dalam konteks pertemanan di lingkungan belajar, nilai-nilai *kalyāṇamitta* seperti kepedulian, pemberian nasihat yang bermanfaat, serta dukungan dalam melakukan hal yang baik dapat tercermin dalam interaksi antar teman sebaya. Oleh sebab itu, dukungan sosial teman sebaya dapat dipahami sebagai bentuk relasi sosial yang memperkuat ketahanan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara lebih operasional, bentuk dukungan sosial dalam relasi sebaya dijelaskan secara sistematis dalam *Sigālovāda Sutta* yang memuat ajaran tentang pergaulan dan tanggung jawab sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dalam sutta tersebut, Buddha menjelaskan adanya empat jenis teman baik, yang secara fungsional dapat dipahami sebagai landasan dukungan sosial sebaya yang relevan untuk konteks pendidikan. Keempatnya adalah: *upakāra-mitta* (teman penolong), *samānassata-mitta* (teman setia dalam suka-duka), *atthakkhāyī-mitta*

(teman yang menunjukkan manfaat/pemberi nasihat), dan *anukampaka-mitta* (teman yang berbelas kasih). Keempat kategori teman ini memberikan kerangka yang jelas untuk melihat bagaimana dukungan sosial diwujudkan dalam relasi pertemanan yang sehat (*D. III.180*).

Pertama, *anukampaka-mitta* menunjukkan kualitas pertemanan yang penuh empati dan belas kasih, yakni teman yang peka terhadap penderitaan orang lain serta hadir memberikan penguatan ketika sahabat mengalami tekanan. Dalam konteks siswa SMA, *anukampaka-mitta* berkaitan dengan dukungan emosional, misalnya teman yang mendengar keluh kesah saat stres belajar, memberi rasa aman ketika siswa gagal, dan membantu memulihkan semangat belajar.

Kedua, *atthakkhāyī-mitta* menekankan fungsi teman sebagai pemberi nasihat yang bermanfaat dan menunjukkan jalan yang tepat. Dalam konteks akademik, *atthakkhāyī-mitta* berwujud pada dukungan informasional, misalnya teman memberi saran strategi belajar, menjelaskan materi, atau mengarahkan sumber belajar yang tepat.

Ketiga, *upakāra-mitta* menggambarkan teman yang menolong secara nyata dan praktis. Bentuk ini relevan sebagai dukungan instrumental, seperti membantu mengerjakan tugas secara kolaboratif, meminjamkan catatan, atau mendampingi belajar ketika menghadapi ujian.

Keempat, *samānassata-mitta* menggambarkan teman yang tetap setia dalam suka maupun duka, tidak meninggalkan sahabat ketika mengalami masalah, serta menjaga hubungan tanpa merendahkan. Dalam konteks sekolah, *samānassata-mitta* berkaitan dengan dukungan appraisal/penguatan, seperti memberi umpan balik membangun, menjaga harga diri akademik teman, dan memberikan dorongan agar siswa menilai dirinya secara positif-realistik.

Selain kerangka Sigālovāda Sutta, dukungan sosial dalam Buddhisme diperkuat oleh prinsip *saṅgaha-vatthu* (empat dasar pemersatu), yaitu *dāna* (memberi), *peyyavajja* (ucapan baik), *atthacariyā* (tindakan bermanfaat), dan *samānattatā* (sikap seimbang/tidak diskriminatif). Keempat prinsip ini menjadi dasar perilaku sosial yang memelihara keharmonisan dan solidaritas kelompok. Dalam konteks siswa, *atthacariyā* memperkuat dukungan instrumental (tindakan nyata membantu), sedangkan *peyyavajja* dan *samānattatā* memperkuat dukungan appraisal (penguatan melalui bahasa yang membangun dan sikap tidak merendahkan). Dengan demikian, *saṅgaha-vatthu* memberi landasan etis dan praktis agar dukungan sosial teman sebaya tidak hanya terjadi, tetapi berlangsung dalam kualitas pertemanan yang sehat (A.II.32).

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan sosial teman sebaya dalam perspektif Buddhis dapat diwujudkan melalui empat fungsi teman baik dalam *Sigālovāda Sutta* (*upakāra-mitta*, *samānassata-*

mitta, *atthakkhāyī-mitta*, *anukampaka-mitta*) serta diperkuat oleh perilaku sosial saṅgaha-vatthu. Dengan dasar ini, dukungan sosial teman sebaya memiliki karakter edukatif, protektif, dan konstruktif bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

4. Sintesis Teori Psikologi Modern dan Pandangan Agama Buddha terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya

Secara psikologi modern, dukungan sosial dipahami sebagai bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosial yang berfungsi memperkuat kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi stres. Dalam teori (House, 1981), dukungan sosial mencakup empat bentuk utama yaitu: dukungan emosional (rasa diterima, empati), dukungan informasional (saran/pengetahuan), dukungan instrumental (bantuan nyata), dan dukungan appraisal (penguatan/penilaian). Dukungan sosial teman sebaya pada masa remaja menjadi faktor protektif penting karena teman sebaya merupakan sumber dukungan utama di luar keluarga dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial.

Pada pandangan agama Buddha, relasi pertemanan yang baik dipahami sebagai hubungan yang saling mendukung dalam kemajuan dan kesejahteraan bersama. *Sigālovāda Sutta* menjelaskan empat karakteristik teman yang berperan positif dalam kehidupan seseorang, yaitu *anukampaka-mitta* (teman yang menunjukkan belas kasih), *atthakkhāyī-mitta* (teman yang memberi nasihat bermanfaat), *upakāra-*

mitta (teman yang menolong dalam kesulitan), dan *samānassata-mitta* (teman yang setia dalam suka dan duka) (*D.III.180*). Keempat karakteristik ini sejalan dengan bentuk dukungan sosial dalam psikologi modern. Selain itu, prinsip *saṅgaha-vatthu* menekankan praktik perilaku sosial yang menjaga harmoni, seperti memberi bantuan, bertutur kata baik, bertindak bermanfaat, dan memperlakukan sesama secara adil (*A.II.32*). Keseluruhan nilai ini memberikan landasan etis bagi praktik dukungan dalam relasi teman sebaya.

Secara konseptual, terdapat keterkaitan antara dimensi dukungan sosial menurut House (1981) dan nilai-nilai kualitas pertemanan dalam ajaran Buddha yang dapat dipahami melalui penjelasan tentang sahabat baik dalam *Sigālovāda Sutta*. Pertama, dukungan emosional (*emotional support*) dapat dipahami melalui sikap belas kasih yang tercermin dalam karakter *anukampaka-mitta*, yaitu teman yang menunjukkan kepedulian dan empati. Dimensi ini tampak dalam empati, perhatian, dan kepedulian emosional dari teman, serta munculnya rasa diterima dan nyaman dalam kelompok sebaya.

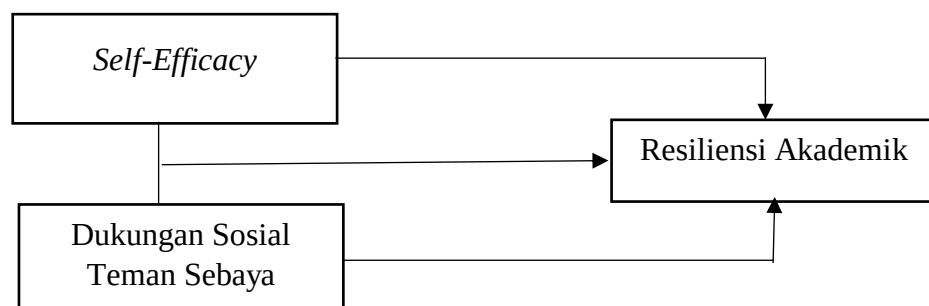
Kedua, dukungan informasional (*informational support*) dapat dipahami melalui karakter *atthakkhāyī-mitta*, yaitu teman yang memberikan nasihat dan arahan yang bermanfaat. Hal ini tercermin dalam pemberian saran belajar, berbagi informasi akademik, serta bantuan dalam memahami materi atau strategi belajar yang tepat.

Ketiga, dukungan instrumental (*instrumental support*) selaras dengan karakter *upakāra-mitta*, yakni teman yang memberikan pertolongan nyata ketika dibutuhkan. Dimensi ini terwujud dalam bantuan konkret dan kerja sama dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Keempat, dukungan appraisal (*appraisal support*) selaras dengan karakter *samānassata-mitta*, yaitu teman yang setia dalam suka dan duka serta memberikan penguatan positif. Hal ini tampak dalam dorongan, apresiasi, umpan balik yang membangun, serta motivasi dan penguatan kepercayaan diri akademik.

Dengan demikian, sintesis kedua perspektif menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya bukan hanya bantuan psikologis, tetapi juga relasi etis-edukatif yang mendukung kemajuan dan ketahanan belajar siswa. Dukungan ini mencakup aspek emosional, informasional, instrumental, dan appraisal yang secara terpadu membangun rasa aman, motivasi, dan kepercayaan diri akademik.

C. Kerangka Berpikir

Bagan 2.1
Kerangka Berpikir



Sumber: Diolah peneliti

Keterangan:

X1 = *Self-Efficacy* (sebagai variabel independen)

X2 = Dukungan Sosial Teman Sebaya (sebagai variabel independen)

Y = Resiliensi Akademik (sebagai variabel dependen)

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori, kajian penelitian terdahulu, serta kerangka berpikir yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H1 (Hipotesis 1)

Terdapat pengaruh positif dan signifikan *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik siswa SMA.

Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* siswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik siswa.

H2 (Hipotesis 2)

Terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik siswa SMA. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima siswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik siswa.

H3 (Hipotesis 3)

Terdapat pengaruh positif dan signifikan secara simultan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik siswa SMA. Artinya, *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.