

Profil Self Resiliensi Siswa SMP Pada Masa Pandemi Covid-19

Taufik Agung Pranowo¹, Arip Febrianto²
Universitas PGRI Yogyakarta¹, Universitas PGRI Yogyakarta²
e-mail: taufikagung@upy.ac.id¹, bayu@upy.ac.id²

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima:

Direvisi:

Disetujui:

Dipublikasikan:

Keyword:

Self resiliensi

Pandemi Covid 19

Siswa SMP

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat self resiliensi siswa di MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Sasaran dalam penelitian ini yaitu siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang, dengan Populasi 1000 siswa dan Sampel 170 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket self resiliensi. Analisis data dilakukan dengan cara jumlah skor ideal untuk seluruh item dikalikan jumlah responden, jumlah jawaban “ dikalikan jumlah responden. Kemudian jumlah jawaban dibagi jumlah skor ideal, hasilnya dikalikan 100%. Hasil yang didapatkan bahwa kondisi self resiliensi pada siswa pada kategori sedang dengan nilai 82%. Sedangkan hasil tiap indikator yaitu 1) Kondisi Indikator Pengendalian Emosi pada kondisi sedang dengan nilai 77%, 2) Kondisi Indikator Kemampuan Untuk Mengontrol Implus pada kondisi sedang dengan nilai 61% dan 3) Kondisi Indikator Self Efficacy pada kondisi sedang dengan nilai 78%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa kondisi self resiliensi siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang berada pada kondisi sedang dan kondisi setiap indikator 1) Indikator Pengendalian Emosi, 2) Indikator Kemampuan Untuk Mengontrol Implus, 3) Indikator Self Efficacy berada pada kategori sedang.

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 ini berdampak pada berbagai sektor kehidupan seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Adanya paksaan perubahan yang begitu cepat, menyebabkan upaya persiapan menghadapi Covid-19 menjadi tidak maksimal. Salah satunya hal ini dialami pada dunia perdagangan dan usaha yang mengalami penurunan atau kebangkrutan dan mengharuskan pegawai-pegawai dari suatu perusahaan mengalami pemutusan hubungan kerja secara besar-besaran. Hal ini pun dirasakan pada dunia pendidikan.

Dikarenakan adanya himbauan untuk menjauhi kerumunan dan menjaga jarak, sistem pendidikan dilakukan secara daring atau jarak jauh. Hal ini berkaitan dengan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia yang dikeluarkan pada tanggal 24 Maret 2020 Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan

Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Dalam surat edaran tersebut menjelaskan bahwa proses belajar mengajar dilakukan di rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh. Tujuan diadakannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini adalah untuk mencegah dan memutuskan rantai penyebaran dari Covid-19. Hasil penelitian Dawel dkk.,(2020 ; Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, 2022) terhadap masyarakat Australia berusia dewasa menunjukkan bahwa permasalahan sosial, pekerjaan, dan finansial yang terjadi akibat pandemi COVID-19 memiliki dampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan.

Pembelajaran dapat pula dikatakan sebagai usaha yang dilakukan seorang guru agar siswa bisa belajar. Tercapainya suatu tujuan belajar ialah melalui proses pembelajaran yang baik. Proses pembelajaran dapat dikatakan baik apabila semua komponen-komponen pembelajaran dapat berfungsi serta saling berintegrasi dengan baik. Pernyataan tersebut menyebutkan bahwa tujuan dari proses pembelajaran yakni untuk memperoleh hasil belajar yang baik, yang mana hasil dari proses belajar harus meliputi ketiga aspek yakni kognitif, afektif serta psikomotorik. Tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa pada masa pandemi berkontribusi terhadap stress akademik yang dialami oleh siswa (Quintiliani, 2021 ; Yandi Hafizallah, 2022). Upaya dalam mewujudkan ketiga aspek tersebut masih menjadi tantangan tersendiri untuk para guru.

Hambatan dan permasalahan yang dialami oleh siswa di MTs N 4 Kabupaten Magelang selama masa pandemi ternyata sangat beragam, sebagian siswa merasa terdampak dibidang ekonomi dan beberapa merasa proses belajar menjadi terhambat sehingga menimbulkan berbagai perasaan seperti sedih, kecewa, dan tertekan. Dampak yang didapatkan akan berbeda bagi masing-masing individu. Resiliensi pada masa pandemi ini penting dikarenakan kondisi saat ini mempengaruhi kesehatan mental individu karena setiap individu dituntut untuk beradaptasi dengan kondisi yang terus berubah (Andira & Gina, 2022).

Sebagian individu akan memandang hambatan sebagai suatu hal mengganggu dan menjadi suatu masalah besar, namun sebagian individu akan

menganggap hambatan menjadi suatu proses pembelajaran. Individu yang mampu bangkit dari permasalahan yang dihadapinya dan mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang di hadapinya disebut sebagai individu yang resilien. Individu yang memiliki suatu permasalahan yang cukup berat bagi dirinya perlu memiliki resiliensi diri yang tinggi agar setiap permasalahan yang menyimpannya tidak membuatnya gentar, mampu bangkit dan menemukan suatu jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan memiliki outcomes kesejahteraan yang lebih baik (misalnya perilaku pro-sosial, partisipasi sosial, kelompok sebaya yang positif, dan keterlibatan dalam pendidikan) pada remaja (Supriyadi, 2022).

Resiliensi adalah daya lentur, ketahanan kemampuan atau kapasitas inasni yang dimiliki seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menghadapi kejatuhan (setback), stres atau tekanan secara efektif pada setting akademik (Martin dan Marsh, 2003 ; Dean et al., 2022).

Resiliensi menghasilkan dan mempertahankan sikap positif untuk digali. Individu dengan resiliensi yang baik memahami bahwa kesalahan bukanlah akhir dari segalanya. Individu mengambil makna dari kesalahan dan menggunakan pengetahuan untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi. Individu memfokuskan dirinya dan memecahkan persoalan dengan bijaksana, sepenuhnya, dan energik. Pengalaman dan kejadian yang menyedihkan atau membahagiakan tersebut, memiliki dampak atau efek yang sangat besar terhadap tumbuh kembang para remaja, khususnya dalam membentuk kepribadian mereka (Purwanti & Aulia, 2017 ; Ilmi, 2022).

Karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi adalah cenderung easygoing dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik (secara tradisional disebut inteligensi, yang juga meliputi keterampilan sosial dan

kemampuan menilai sesuatu), memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, desain ini digunakan untuk melihat kondisi dari self resiliensi siswa SMP di masa Pandemi Covid 19. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang dengan populasi sejumlah 1000 siswa dan sampel sebanyak 170 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket self resiliensi

Data yang didapatkan berupa data kuantitatif. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan analisis diskriptif kuantitatif yaitu memberikan gambaran dari data yang diperoleh. Data kuantitatif diperoleh dari skala self resiliensi. Cara menganalisa data untuk angket self resiliensi yaitu jumlah skor ideal untuk seluruh item dikalikan jumlah responden, jumlah jawaban “ dikalikan jumlah responden. Kemudian jumlah jawaban dibagi jumlah skor ideal, hasilnya dikalikan 100%. Skala self resiliensi disesuaikan dengan jenjang kriteria. Adapun jenjang kriterianya, sebagai berikut

76% - 100% = Tinggi

51% - 75% = Sedang

26% - 50% = Kurang

0% - 25% = Rendah

Sedangkan untuk menganalisa data yaitu dengan melihat skor dan catatan yang diberikan, dengan penggunaan rumus sebagai berikut ,

$$N = \frac{k}{Nk} \times 100\%$$

Keterangan :

N : \sum persentase skor

k : \sum skor perolehan

Nk : \sum skor maksimal

Adapun kriteria penilaian, sebagai berikut

81% - 100% = Sangat Tinggi

61% - 80% = Tinggi

41% - 60% = Cukup tinggi

21% - 40% = Kurang tinggi

0- 20 % = Tidak tinggi

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kondisi Self Resilensi Siswa Pada Masa Covid 19 di MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang

Hasil dari kondisi self resiliensi didapatkan dengan cara sebagai berikut,

1. Data maksimal

Skor tertinggi dikalikan jumlah item dalam instrumen ($4 \times 32 = 128$)

2. Data minimal

Skor terendah dikalikan jumlah item dalam instrumen ($1 \times 32 = 32$)

3. Range

Data maksimal dikurangi data minimal ($128 - 32$)

4. Panjang kelas interval

Range dibagi panjang kelas ($96:4 = 24$)

Kondisi self resiliensi siswa pada masa covid 19 pada MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang secara umum dikategorikan dalam empat kriteria, sebagai berikut,

Tabel 1.

Kondisi Self Resiliensi Siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang

No.	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
1.	$104 > X \leq 128$	Tinggi	3	1,8 %
2.	$80 > X \leq 104$	Sedang	139	82 %
3.	$56 > X \leq 80$	Rendah	28	16 %
4.	$32 \geq X \leq 56$	Sangat Rendah	0	0 %

Jumlah	170	100 %
--------	-----	-------

Hasil diatas menunjukkan bahwa Self Resiliensi siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang pada masa covid 19 masuk pada kategori Sedang dengan nilai 82 %.

Siswa yang masuk pada kategori tinggi dengan nilai 1,8 % menunjukkan self resiliensi yang diatas rata-rata. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengendalian emosi yang sangat bagus dan kemampuan berempati yang juga sangat baik. Sedangkan siswa yang masuk pada kategori sedang menunjukkan pengendalian diri yang bagus, kemampuan untuk mengontrol implus juga bagus, dan mempunyai self efficacy yang baik.

Siswa dengan kategori sel resiliensi rendah menunjukkan beberapa indikator dibawah rata-rata. Dengan beberapa indikator yang ditunjukkan yaitu pengendalian emosi yang kurang, pengontrolan implus juga kurang dan self efficacy yang juga kurang.

Kondisi Self Resiliensi Setiap Indikator Pada Siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang di Masa Covid 19

Gambaran self resiliensi siswa dapat terlihat pada tingkat kondisi dengan indikator sebagai berikut 1) pengendalian emosi, 2) kemampuan untuk mengontrol implus, dan 3) self efficacy.

a. Tingkat Kondisi Indikator Pengendalian Emosi

Hasil tingkat kondisi indikator pengendalian emosi dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini,

Tabel 2.

Kondisi Indikator Pengendalian Emosi

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	$52 \geq \text{nilai} \leq 64$	Tinggi	0	0%
2.	$40 \geq \text{nilai} \leq 52$	Sedang	131	77%
3.	$28 \geq \text{nilai} \leq 40$	Rendah	39	23%
4.	$16 \geq \text{nilai} \leq 28$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			170	100%

Pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kondisi self resiliensi pada indikator pengendalian emosi masuk pada kategori sedang dengan nilai 77%. Tidak ada siswa yang tergolong tinggi dan sangat rendah.

b. Tingkat Kondisi Indikator Kemampuan Untuk Mengontrol Implus

Hasil tingkat kondisi indikator kemampuan untuk mengontrol implus dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini,

Tabel 3.

Kondisi Indikator Kemampuan Untuk Mengontrol Implus

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	$39 \geq \text{nilai} \leq 48$	Tinggi	1	0,01%
2.	$30 \geq \text{nilai} \leq 39$	Sedang	104	61%
3.	$21 \geq \text{nilai} \leq 30$	Rendah	64	38%
4.	$12 \geq \text{nilai} \leq 21$	Sangat Rendah	1	0,01%
Jumlah			170	100%

Pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kondisi self resiliensi pada indikator kemampuan untuk mengontrol implus masuk pada kategori sedang dengan nilai 61 %. Terdapat 104 siswa yang pada kondisi sedang, 64 siswa siswa pada kondisi rendah dan 1 siswa pada kondisi tinggi dan sangat rendah.

c. Tingkat Kondisi Self Eficacy

Tabel 4.

Kondisi Indikator Self Eficacy

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	$13 \geq \text{nilai} \leq 16$	Tinggi	6	0,04%
2.	$10 \geq \text{nilai} \leq 13$	Sedang	133	78%
3.	$7 \geq \text{nilai} \leq 10$	Rendah	31	18%
4.	$4 \geq \text{nilai} \leq 7$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			170	100%

Pada tabel 4 diatas kondisi dari self resiliensi pada indikator self efficacy masuk pada kategori sedang dengan nilai 78%. Pada tabel tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 31 siswa masuk pada kategori rendah, 6 siswa masuk pada kategori tinggi dan tidak ada siswa yang masuk pada kategori sangat rendah.

Pembahasan

Resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan muncul ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Resiliensi sebagai “proses, kapasitas, atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun dalam keadaan yang menantang atau mengancam”. Resiliensi adalah keluwesan, ketangguhan, kemampuan atau kapasitas manusia dari seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan menghilangkan dampak buruk dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyedihkan menjadi sesuatu. Masa transisi yang terjadi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja akan dilalui setiap individu sebelum menjadi seseorang dewasa yang matang dan bertanggung jawab. Pada masa remaja ini adalah awal menghadapi problema dalam kehidupannya, yaitu tentang keluarga, pertemanan, dan lingkungannya (Zahro & Wirastania, 2022).

Penyebab utama ketahanan diri yang cukup tinggi adalah dukungan keluarga yang besar sehingga siswa dapat melanjutkan ke SMA. Padahal pada kenyataannya siswa di MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang berada di pedesaan. Namun hal ini tidak menyurutkan para orang tua untuk terus menyemangati anaknya untuk melanjutkan sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ran dkk., (2020 ; Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, 2022) menunjukkan bahwa Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki simptom emosi negatif yang rendah pada saat menghadapi kondisi darurat kesehatan yang disebabkan oleh pandemi COVID-19.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan menantang, dengan meningkatkan pengetahuan untuk beradaptasi dan mengatasi situasi buruk serupa di masa depan. Dapat bertahan dan kembali bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan tersebut disebut resiliensi (Arsini et al., 2022).

Para ahli ketahanan menyarankan bahwa variabilitas hasil ini dalam konteks kesulitan, seperti diskriminasi, dapat dikaitkan sebagian dengan ada atau tidak

adanya sumber daya psikologis, sosial, dan material, yang secara kolektif dikenal sebagai faktor pelindung (misalnya, status sosial ekonomi, kemampuan kognitif, gaya pengasuhan, dan persepsi diri yang positif). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan trauma, yang mengontrol tekanan kehidupan sehari-hari. Masa remaja adalah masa terjadinya gejolak yang meningkat. Masa ini juga dikenal sebagai masa transisi, masa terjadinya perubahan-perubahan baik dalam aspek jasmani, rohani, atau juga perubahan fisik, emosional, sosial, dan personal, sehingga terjadi juga perubahan tingkah laku remaja berkaitan dengan tantangan yang sedang mereka hadapi (Sari et al., 2022).

Penyebab siswa dengan ketahanan diri yang rendah adalah dukungan sosial dari lingkungan. Resiliensi pada kemampuan siswa untuk, bertahan dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tantangan akademik guna mencapai prestasi belajar yang maksimal. Hal ini dikarenakan oleh beberapa factor dari resiliensi itu sendiri yang dapat bersumber dari diri seseorang, kekuatan personal, ataupun dari kekuatan sosial individu (Siregar, et.al., 2022). Para ahli ketahanan menyarankan bahwa variabilitas hasil ini dalam konteks kesulitan, seperti diskriminasi, dapat dikaitkan sebagian dengan ada atau tidak adanya sumber daya psikologis, sosial, dan material, yang secara kolektif dikenal sebagai faktor pelindung (misalnya, status sosial ekonomi, kemampuan kognitif, gaya pengasuhan, dan persepsi diri yang positif).

Kondisi lingkungan bagi siswa sebagian besar sebagian anak tidak bersekolah, sehingga siswa juga ingin melakukan kegiatan rekreasi dan bermain. Banyak pengalaman anak dalam konflik bersenjata dapat digolongkan sebagai traumatis. Memprediksi kinerja akademik telah menjadi prioritas penting bagi siswa dan orang tua. Hal ini menyebabkan siswa tidak mau melakukan kegiatan yang menantang dan kegiatan yang dapat mengembangkan diri, terutama kegiatan di sekolah. Kemampuan untuk mengatur perilaku diri sendiri adalah salah satu faktor pelindung yang paling penting dalam kaitannya dengan ketahanan dan harus dipupuk terutama pada remaja yang berisiko Resiliensi merupakan salah satu aspek

atau tingkat dari individu dalam menentukan keberhasilan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Budiono et al., 2020).

Apalagi di masa pandemi COVID-19 ini, pengawasan dari guru sangat minim, sehingga orang tua harus berperan aktif terhadap anaknya di rumah. Temuan kami mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan tingkat dampak psikologis yang lebih rendah dan status kesehatan mental yang lebih baik yang dapat digunakan untuk merumuskan intervensi psikologis untuk meningkatkan kesehatan mental kelompok rentan selama epidemi COVID-19. Individu memfokuskan diri dan memecahkan masalah dengan bijaksana, penuh, dan penuh semangat. Dari perspektif proses, resiliensi dapat didefinisikan sebagai proses dinamis adaptasi terhadap pengaturan risiko yang melibatkan interaksi antara faktor risiko dan sumber daya pelindung Perubahan suasana yang disebabkan oleh pandemi covid-19 ini memberi pengaruh pada kehidupan para pelajar (Kumaat et al., 2022).

Siswa akan memberikan jawaban jika ia memiliki kewajiban yang harus diselesaikan. Mengekspresikan emosi secara tepat adalah bagian dari resiliensi. Salah satu alasan utama meningkatnya perhatian terhadap ketahanan guru adalah perhatian yang cukup besar yang diberikan dalam beberapa tahun terakhir terhadap tingginya proporsi guru yang meninggalkan profesinya dalam lima tahun pertama. Individu yang tidak resilien cenderung mengalami lebih banyak kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan individu lain, dan sulit untuk mendapatkan kembali pengendalian diri ketika mengalami kekecewaan. Resiliensi mengantarkan seseorang untuk dapat memahami cara dan alasan seseorang tersebut berpikir tentang tindakannya (Kumaat et al., 2022). Perhatian penuh telah digambarkan sebagai keadaan atau sifat mental (perhatian disposisional) yang memupuk perhatian yang terfokus pada dan kesadaran akan pengalaman saat demi saat dengan sikap keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan yang tidak menghakimi. Perubahan proses pembelajaran yang tergolong sangat cepat ini tanpa diiringi persiapan yang memadai sebelumnya, akibatnya banyak dinamika proses pembelajaran daring yang terjadi, diantaranya kondisi orang tua atau wali murid

yang sibuk bekerja dengan terpaksa harus mendampingi anak-anak mereka pada saat jam pembelajaran daring (Ariska, 2022).

Individu lebih cenderung terjebak dalam kemarahan, kesedihan atau kecemasan, dan kurang efektif dalam memecahkan masalah. Individu yang menghadiri kuliah mendapatkan berbagai manfaat seumur hidup. Individu yang kuat dalam mengendalikan impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Perhatian penuh telah digambarkan sebagai keadaan atau sifat mental (perhatian disposisional) yang memupuk perhatian yang terfokus pada dan kesadaran akan pengalaman saat demi saat dengan sikap keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan yang tidak menghakimi. Kehadiran dukungan sosial memungkinkan individu yang mengalami kekerasan dalam masyarakat untuk menjaga harapan dan kepercayaan dirinya, mendapatkan manfaat terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan diri individu itu sendiri, serta memberikan kepuasan hubungan sosial dengan orang lain. (Goldsmith, 2004 ; Miskanik, 2022).

Perasaan yang menantang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan impuls dan membuat pemikiran lebih akurat, yang mengarah pada kontrol emosional yang lebih baik, dan menghasilkan perilaku yang lebih tangguh. Meskipun upaya substansial telah dilakukan untuk memahami faktor risiko mana yang berkontribusi terhadap ide bunuh diri dan perilaku bunuh diri, jauh lebih sedikit perhatian yang diberikan pada faktor-faktor yang menyangga individu terhadap perkembangan ide dan perilaku bunuh diri. Siswa dengan ketahanan diri yang rendah terjadi karena tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar. Kemampuan beradaptasi dengan situasi tantangan pembelajaran di saat pandemi menjadi salah satu faktor yang akan menentukan terpenuhinya tanggung jawab dan tujuan dari layanan pendidikan (Yasadhana, 2020 ; Rahma & Dara, 2022).

Optimis Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Hubungan ini dapat dijelaskan oleh teori bottom-up tentang kesejahteraan subjektif. Individu memiliki harapan akan masa depan dan dapat mengontrol arah kehidupannya. Kepuasan hidup secara keseluruhan ditentukan oleh kepuasan dalam berbagai

domain kehidupan seperti pernikahan, pekerjaan dan diri sendiri. Optimisme membuat fisik lebih sehat dan tidak mudah depresi. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari akademik yang berupa konflik dalam kegiatan belajar mengajar, sistem pembelajaran, maupun jumlah dan beratnya tugas yang diberikan (Wijaya et al., 2020 ; Ikhwaningrum et al., 2022). Optimisme menunjukkan bahwa individu percaya pada kemampuannya untuk mengatasi kesulitan yang tidak dapat dihindari di masa depan. Hal ini berkaitan dengan self-efficacy, yaitu keyakinan akan kemampuan memecahkan masalah dan menguasai dunia, yang merupakan kemampuan penting dalam resiliensi.

Simpulan

Kondisi dari Self Resiliensi siswa MTs Negeri 4 Kabupaten Magelang pada masa covid 19 masuk pada kategori Sedang dengan nilai 82 %. Sedangkan hasil tiap indikator yaitu 1) Kondisi Indikator Pengendalian Emosi pada kondisi sedang dengan nilai 77%, 2) Kondisi Indikator Kemampuan Untuk Mengontrol Implus pada kondisi sedang dengan nilai 61% dan 3) Kondisi Self Efficacy pada kondisi sedang dengan nilai 78%.

Daftar Pustaka

- Andira, A., & Gina, F. (2022). *Self Efficacy dan Resiliensi pada Mahasiswa yang mengalami Pembelajaran Daring*. 1(1), 29-34.
- Ariska, M. Y. (2022). GAMBARAN RESILIENSI SISWA YANG SEDANG MENJALANKAN PEMBELAJARAN DARING. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2).
- Arsini, Y., Rusmana, N., & ... (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling*
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/151>
- Budiono, A. N., Mutakin, F., Jember, U. I., Jember, U. I., & Jember, U. I. (2020). KORELASI SELF REGULATED LEARNING DENGAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA Universitas Islam Jember , Indonesia. *Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67-75.
- Dean, F., Simorangkir, H., Simarmata, S. W., & Sembiring, M. (2022). HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA DI SMP TAMANSISWA BINJAI TAHUN AJARAN 2021/2022. *Jurnal Serunai Bimbingan*

Dan Konseling, 11(1), 12-18.

- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50.
<https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Ilmi, A. F. (2022). Manajemen Resiliensi Remaja Pada Keluarga Single Parent dari Perceraian. In *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* (Vol. 4, Issue 2). Kuras Institute. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.192>
- Kumaat, T. D., Tiwa, T. M., & ... (2022). Analisis Resiliensi Siswa SMA Di Kota Tomohon Dalam Masa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu*
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/3137>
- Miskanik. (2022). KONTROL DIRI SEBAGAI MEDIATOR KONSEP DIRI, RESILIENSI, DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 5(1), 120-128.
- Nita Permata Sari Siregar, A. M. & H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284-292. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Rahma, U., & Dara, Y. P. (2022). *Resilience partially mediates the relationship of academic self-concept with self-adjustment among students with disabilities Resiliensi memediasi sebagian hubungan konsep diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa dengan disabilitas*. 17, 1-14.
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 123-133.
- Sari, D. I. I., Wahyudi, A., & ... (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban bullying. ... : *Jurnal Bimbingan Dan*
<https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/1066>
- Supriyadi, M. K. (2022). *Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja*. 8(5), 19-29.
- Yandi Hafizallah, Z. (2022). Resiliensi Siswa Selama Proses Pembelajaran Jarak Jauh: Korelasi Self-Regulation di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Bangka. *Jurnal Sustainable*, 5(1), 100-124.
- Zahro, A. F., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas layanan informasi berbasis media animasi terhadap resiliensi akademik siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan* <https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/961>