



Resilience in 3rd grade Muhammadiyah Vocational High School students: The impact of achievement emotions

Tri Dewi Tunggal Bangun¹, Rika Dwi Agustiningsih^{*2} , Rovi Husnaini³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Bandung, 40614, Indonesia

*Corresponding Author: rikadwia@umbandung.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 21, 2024

Revised October 21, 2024

Accepted October 23, 2024

Available online November 13, 2024

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

How to cite:

Bangun, T. D., Agustiningsih, R. D., & Husnaini, R. (2024). Resilience in 3rd grade Muhammadiyah Vocational High School students: The impact of achievement emotions. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 82-91.

ABSTRACT

Third-year students at Vocational High School must meet many academic demands towards the end of their study period. These include fieldwork practices, report writing, attending sessions, taking tests, and preparing for exams and higher education. Such demands can affect their emotions and resilience, leading to a study being conducted to assess the impact of achievement emotions on their resilience. The research method employed in this study was quantitative, using a simple linear regression analysis technique. The research sample consisted of 183 third-grade students from SMK Muhammadiyah in Bandung, selected using a cluster random sampling technique. The study utilized two measuring tools: the achievement emotions scale and the resilience scale. The data collection method was a questionnaire, which was conducted both online and offline (paper-based). The results indicated that positive and negative emotions simultaneously influence the resilience of grade 3 vocational school students. Positive emotions play a significant positive role in increasing resilience, while negative emotions can reduce it. Educators and parents can focus on nurturing positive emotions in their students to create a positive learning environment. Cognitive restructuring may be the intervention strategy to change students' appraisal of learning situations so that they evoke enjoyment and relief and then eliminate boredom, making students more resilient.

Keywords: achievement emotions, resilience, student

ABSTRAK

Siswa kelas tiga SMK harus memenuhi banyak tuntutan akademik menjelang akhir masa studinya. Ini termasuk praktik kerja lapangan, penulisan laporan, menghadiri sesi, mengikuti tes, dan mempersiapkan ujian dan pendidikan tinggi. Tuntutan seperti itu dapat memengaruhi emosi dan resiliensi mereka, sehingga dilakukan penelitian untuk menilai dampak emosi prestasi terhadap resiliensi mereka. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Sampel penelitian terdiri dari 183 siswa kelas III SMK Muhammadiyah di Kota Bandung yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu kuesioner emosi prestasi dan kuesioner resiliensi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang dilakukan secara online dan offline (self-report). Hasilnya menunjukkan bahwa emosi positif dan negatif secara simultan memengaruhi resiliensi siswa kelas 3 SMK. Emosi positif berperan positif signifikan terhadap peningkatan resiliensi, sedangkan emosi negatif dapat menurunkan resiliensi siswa kelas 3 SMK. Dengan demikian, untuk meningkatkan resiliensi siswa, pendidik dan orang tua dapat fokus dalam memupuk emosi positif pada anak-anaknya. Restrukturisasi kognitif dapat menjadi strategi intervensi untuk mengubah penilaian siswa terhadap situasi belajar agar memunculkan emosi rasa senang dan lega, serta menghilangkan rasa bosan agar siswa lebih resilien.

Kata kunci: emosi prestasi, resiliensi, siswa



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.
<http://doi.org/10.32734/psikologia.v19i2.16959>

1. Pendahuluan

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu bentuk sekolah formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan, sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk sekolah lainnya yang sederajat. Pendidikan di tingkat SMK secara khusus mempersiapkan lulusannya untuk menjadi tenaga ahli, terampil, dan siap untuk langsung terjun di dunia kerja sesuai dengan bidang kejuruannya (Damayanti & Widyowati, 2018). Para lulusan SMK diharapkan menjadi individu yang produktif dan siap untuk menghadapi persaingan di dunia kerja (Dharmayanti & Munadi, 2014). Sehubungan dengan hal tersebut, siswa kelas 3 SMK memiliki cukup banyak tuntutan akademik yang harus ditempuh di akhir masa studinya, seperti melakukan praktik kerja lapangan (PKL), menyusun laporan praktik kerja lapangan, sidang laporan hasil PKL, sidang uji kompetensi kejuruan, mempersiapkan ujian akhir nasional, serta mempersiapkan diri untuk menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Terdapat beberapa siswa SMK turut mempersiapkan diri untuk masuk dalam dunia pekerjaan sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, ketika mereka tidak berniat atau menunda untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Warna emosi yang terjadi pada diri siswa memiliki peranan yang cukup penting dalam memengaruhi bagaimana siswa menangkap dan merespon pembelajarannya (Hamama dkk, 2013). Tuntutan kemampuan adaptasi yang cepat pada tugas maupun lingkungan baru membuat siswa SMK dapat mengalami kondisi sulit, maka secara alami kemampuan resiliensi dapat terlatih dan hal ini dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya (Riowati & Maulina, 2022).

Emosi merupakan salah satu bagian dari gambaran kondisi psikologis individu. Emosi dapat memengaruhi bagaimana individu bertindak dan berperilaku termasuk dalam keberhasilan proses pembelajaran di sekolah (Goleman, 1996). Emosi melibatkan serangkaian proses psikologis yang terkoordinasi termasuk dengan afektif, kognitif, fisiologis, motivasi dan komponen ekspresif (Kleinginna Jr & Kleinginna, 1981; Scherer, 2000, dalam Christenson dkk, 2012). Pengalaman emosional dapat terjadi kapan pun dan di mana pun, serta menjadi bagian yang penting dalam lingkungan akademis, karena emosi memodulasi hampir setiap aspek kognisi. Ujian, pekerjaan rumah, dan tenggat waktu dalam pengumpulan tugas dikaitkan dengan keadaan emosi yang berbeda-beda, dapat memunculkan emosi seperti frustrasi, kecemasan, dan kebosanan (Tyng dkk, 2017).

Emosi yang berkaitan dengan pembelajaran siswa tersebut dikenal dengan sebutan emosi prestasi yaitu emosi yang berkaitan secara langsung dengan aktivitas pencapaian prestasi (*achievement activity*) maupun luaran capaian prestasi tersebut (*achievement outcomes*) (Schutz & Pekrun, 2007). Pekrun (2006, dalam Christenson dkk, 2012) membagi emosi menjadi dua jenis yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang dirasakan menyenangkan (*pleasant*) seperti rasa senang (*enjoyment*), berharap (*hope*), bangga (*pride*), dan lega (*relief*). Sedangkan emosi negatif adalah emosi yang dirasakan tidak menyenangkan (*unpleasant*), seperti marah (*anger*), bosan (*boredom*), cemas (*anxiety*), dan putus asa (*hopelessness*) (Pekrun, 2006).

Ketika siswa menikmati kegiatan praktik di lapangan dan merasa bangga dengan kemampuan yang dimilikinya, emosi positif pada siswa tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran sedangkan emosi negatif dapat menghambat proses pembelajaran (Pekrun dkk, 2014). Semakin tinggi emosi positif (senang) siswa, maka cenderung dapat meningkatkan konsentrasi dan usaha yang dilakukan siswa ketika melakukan pembelajaran (Sari & Suhariadi, 2019). Namun, ketika siswa sering merasa tegang dan gugup ketika belajar (emosi negatif), tentu hal ini dapat mengganggu keberlangsungan proses pembelajarannya. Siswa akan cenderung mengalihkan atensi belajar dan membuat kinerja siswa menjadi kurang optimal, siswa menjadi tidak fokus pada pencapaian yang ingin diperoleh dalam proses pembelajarannya tersebut (Pekrun dkk, 2014). Ketika emosi negatif muncul dan memberikan dampak negatif kepada proses pembelajaran yang menyebabkan performa akademik siswa menjadi menurun, dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan akademik tersebut, kemampuan itu disebut sebagai resiliensi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespon adversity atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif (Reivich & Shatté, 2002). Resiliensi mengacu pada kemampuan untuk mengatasi dan bangkit kembali lebih cepat dari kesulitan dan dikaitkan dengan psychological well-being (Vötter, 2019). Individu yang memiliki resiliensi lebih siap untuk menghadapi peristiwa kehidupan yang kritis, menantang, dan mampu menunjukkan perilaku adaptif (Vötter, 2019). Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa terdapat tujuh aspek yang membangun resiliensi dalam individu, di antaranya yaitu regulasi emosi (emotion regulation), pengendalian dorongan (impulse control), analisis kausal (causal analysis), efikasi diri (self-efficacy), optimis (optimisme), empati (empathy), dan keterjangkauan (reaching out) (Reivich & Shatté, 2002). Penelitian yang telah dilakukan oleh Xie dan Kuo (2021) menyelidiki terkait emosi prestasi dalam hubungan antara kemampuan berprestasi siswa dan ketahanan akademik pada siswa kelas VIII di Cina, menunjukkan

bahwa emosi prestasi berkorelasi positif dalam memediasi hubungan antara resiliensi dan kemampuan berprestasi siswa di sekolah. Namun tidak ada hubungan secara langsung antara resiliensi dan emosi prestasi lainnya.

Salah satu sekolah kejuruan yang berbasis keislaman seperti SMK Muhammadiyah, di samping para siswa diajarkan keterampilan umum sesuai kejurumannya masing-masing, pada proses pembelajarannya siswa pun ditanamkan nilai-nilai keislaman yang membantu siswa melindungi diri dari perilaku berbahaya dan menanamkan perilaku positif, karena remaja mengetahui batasan-batasan serta bagaimana harus mengontrol diri di lingkungannya. Agama bertindak sebagai sistem makna yang menyediakan tujuan hidup untuk menghadapi situasi stressful (Park, 2001). Kekuatan pribadi siswa (human strength) yang dimiliki tersebut merupakan salah satu faktor penting yang dapat membentuk resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, SMK Muhammadiyah berbasiskan keislaman yang mendidik siswa-siswinya untuk dapat memiliki pribadi islami yang tangguh (resilien). Salah satu faktor yang memengaruhi karakter seseorang menjadi tangguh adalah religiusitas dan spiritualitas (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021), sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut keterkaitan pengaruh emosi prestasi pada siswa terhadap ketahanan siswa untuk bangkit kembali (resiliensi) dalam menghadapi dan menyelesaikan segala tuntutan akademik di akhir masa studinya khususnya pada siswa kelas 3 di SMK Muhammadiyah yang ada di seluruh kota Bandung.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi sebab-akibat. Penelitian korelasional sebab-akibat digunakan untuk melihat apakah ada pengaruh antara variabel pertama (emosi prestasi) dengan variabel kedua (resiliensi) (Arikunto, 2010).

Partisipan

Populasi subjek pada penelitian kali ini yaitu sebanyak 317 siswa kelas 3 SMK Muhammadiyah di seluruh kota Bandung. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu terdaftar sebagai siswa aktif kelas 3 SMK Muhammadiyah di Kota Bandung. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Teknik cluster random sampling adalah suatu jenis teknik pengambilan sampel yang dilakukan seorang peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang terpisah yang disebut sebagai klaster (Sedgwick, 2014). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 183 siswa.

Prosedur

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan melihat fenomena terlebih dahulu di lapangan. Selanjutnya, peneliti melakukan studi literatur untuk menentukan konsep psikologis serta keterkaitan dari variabel yang hendak diteliti. Penetapan subjek penelitian dilakukan dengan menentukan kriteria dan penghitungan dari jumlah populasi yang tersedia. Pengkonstruksian alat ukur dilakukan berdasarkan teori yang digunakan untuk pembahasan fenomena penelitian ini. Uji coba dilakukan terhadap subjek lain dengan kriteria yang sama menggunakan dua alat ukur yang dikonstruksi untuk menentukan nilai validitas dan reliabilitas pada alat ukur. Penentuan validitas kedua alat ukur dilakukan menggunakan jenis validasi konstruk, menggunakan teknik confirmatory factor analysis (CFA). Selanjutnya, penyebaran kuesioner dilakukan di tiga lokasi penelitian secara langsung dan dilakukan secara online di satu sekolah, dengan meminta izin peminjaman ruangan kelas untuk melakukan pengambilan data kepada subjek. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik. Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan di awal penelitian.

Alat Ukur

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner (angket) yang dilakukan dengan dua cara yaitu secara *online* dan secara langsung (*offline*) menggunakan angket (*self-report*). Skala pengukuran berjenis skala likert dengan terdapat empat pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) (Sugiyono, 2013). Terdapat dua instrumen pengukuran yaitu skala emosi prestasi dan skala resiliensi. Uji validitas menggunakan validitas konstruk dengan menggunakan uji *confirmatory factor analysis* (CFA).

Skala Emosi Prestasi

Pada skala emosi prestasi diadaptasi dari teori Pekrun (2006), yaitu terdapat empat kategori emosi yang terdiri dari dimensi valensi dan aktivasi dengan sembilan emosi yang berbeda, di antaranya rasa senang (*enjoyment*), harapan (*hope*), kebanggaan (*pride*), kelegaan (*relief*), kemarahan (*anger*), kecemasan (*anxiety*), keputusasaan (*hopelessness*), malu (*shame*), dan bosan (*boredom*). Terdiri dari 9 dimensi dan 27 butir pernyataan, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.731.

Skala Resiliensi

Skala resiliensi dikembangkan berdasarkan teori resiliensi dari Reivich dan Shatté (2002), yang di dalamnya terdapat tujuh aspek (dimensi) yang membangun resiliensi dalam individu, diantaranya: regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Terdiri dari 7 dimensi dan 17 butir pernyataan, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.835.

Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik statistik inferensial, yakni teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya digunakan untuk populasi. Dengan melakukan uji regresi linier sederhana untuk melihat apakah variabel bebas memengaruhi variabel terikat. Adapun uji prasyarat sebelum melakukan uji regresi, yaitu uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov dan uji linearitas.

3. Hasil

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas sebagai syarat utama sebelum dilakukannya uji regresi diperoleh hasil bahwa variabel emosi prestasi (X) dan variabel resiliensi (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar $0,433 > 0,069 > 0,05$. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Tabel 1: Uji normalitas variable emosi prestasi dan resiliensi
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Emosi Prestasi - Resiliensi	
N	183
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.069
Emosi Prestasi – Resiliensi	

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi $0.305 > 0.05$ maka data memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Sehingga antara variabel emosi prestasi (X) dengan variabel resiliensi (Y) memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2: Uji linearitas variabel emosi prestasi dan resiliensi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Emosi Prestasi	Between Groups	(Combined)	1284.462	32	40.139	1.164	0.268
		Linearity	75.022	1	75.022	2.176	0.142
		Deviation from Linearity	1209.440	31	39.014	1.132	0.305
	Within Groups	5170.533	150	34.470			
Total			6454.995	182			

Adapun hasil uji regresi untuk melihat pengaruh achievement emotions terhadap variabel resiliensi sebagai berikut:

Tabel 3: Uji Pengaruh Emosi Prestasi terhadap Resiliensi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2531.567	2	1265.784	58.072	<0.001 ^b
	Residual	3923.427	180	21.797		
	Total	6454.995	182			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Emosi Prestasi

Berdasarkan hasil tabel tersebut, dapat diketahui bahwa p-value kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang simultan antara emosi positif dan negatif (X) terhadap resiliensi (Y).

Tabel 4: Persamaan regresi variable emosi prestasi terhadap resiliensi

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	28.885	4.760		6.069	<0.001
Emosi Positif	0.921	0.108	0.520	8.530	<0.001
Emosi Negatif	-0.190	0.051	-0.226	-3.716	<0.001

a. Dependent Variable: Resiliensi

Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai *constant* (a) sebesar 28.885 sedangkan nilai emosi positif sebesar 0.921 dan emosi negatif sebesar 0.190. Maka persamaan regresi yaitu sebagai berikut:

$$Y = a + bx - cx \quad \text{atau} \quad Y = 28.885 + 0.921x - 0.190x$$

Menunjukkan bahwa jika tidak ada emosi, maka nilai konsisten resiliensi siswa adalah sebesar 28.885. Selanjutnya, setiap penambahan 1% tingkat emosi positif dan emosi negatif, maka resiliensi siswa akan meningkat sebesar 0.921 pada emosi positif dan menurun 0.190 pada emosi negatif.

Tabel 5: Hasil uji koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.626 ^a	0.392	0.385	4.669

a. Predictors: (Constant), Emosi Prestasi: Emosi Positif dan Emosi Negatif

Analisis koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel emosi prestasi (X) terhadap variabel resiliensi (Y). Diperoleh nilai hasil korelasi (R) sebesar 0,626 yang artinya hubungan variabel emosi prestasi (X) terhadap variabel resiliensi (Y) memiliki tingkat korelasi moderat. Dari hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,392, menunjukkan bahwa pengaruh emosi prestasi (X) terhadap resiliensi (Y) ialah sebesar 39.2% sedangkan sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Peranan Jenis Emosi Prestasi Positif dan Negatif terhadap Resiliensi

Peneliti membagi dua kelompok besar emosi prestasi yaitu kelompok emosi positif (rasa senang, berharap, bangga, dan lega) dan kelompok emosi negatif (marah, cemas, putus asa, malu, dan bosan), untuk melihat emosi prestasi mana yang berpengaruh terhadap resiliensi siswa.

Tabel 6: Hasil uji koefisien pengaruh emosi positif terhadap resiliensi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	71.567	8.837		8.099	.000
	Emosi Positif	2.109	.189	.645	11.179	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Tabel di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan kelompok emosi positif terhadap resiliensi dengan *p-value* $0.000 < 0.005$. Nilai konsisten resiliensi siswa adalah sebesar 71.567. Selanjutnya, setiap penambahan 1% tingkat emosi positif, maka resiliensi siswa akan meningkat sebesar 2.109.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,346 menunjukkan bahwa pengaruh kelompok emosi positif terhadap variabel resiliensi ialah sebesar 34.6% sedangkan sisanya 65.4% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 7: Determinasi emosi positif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.588 ^a	0.346	0.342	4.831

a. Predictors: (Constant), Emosi Positif

Tabel 8: Hasil uji pengaruh emosi negatif terhadap resiliensi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	65.816	2.336		28.172	<0.001
Emosi Negatif	-0.321	0.058	-0.383	-5.574	<0.001

a. Dependent Variable: Resiliensi

Tabel di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif signifikan emosi negatif terhadap resiliensi dengan p-value $0.000 < 0.005$. Nilai konsisten resiliensi siswa adalah sebesar 65.816. Selanjutnya, setiap penambahan 1% tingkat emosi negatif, maka resiliensi siswa akan menurun sebesar 0.321.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,146 menunjukkan bahwa emosi negatif memengaruhi variabel resiliensi secara negatif sebesar 14.6% sedangkan sisanya 85,4% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9: Koefisien emosi negatif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.383 ^a	0.146	0.142	5.517

a. Predictors: (Constant), Emosi Negatif

Peranan Masing-masing Emosi Prestasi terhadap Resiliensi

Setelah mengetahui jenis emosi prestasi mana yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi, selanjutnya peneliti mengkaji lebih dalam terkait masing-masing emosi dalam emosi prestasi yang memiliki pengaruh kuat terhadap resiliensi siswa. Dengan melakukan uji koefisien determinasi (R^2), berikut hasil perhitungannya.

Tabel 9: Besaran pengaruh masing-masing jenis emosi

Jenis Emosi	R	Determinasi	p-value
Rasa senang	0,512	26,2%	<0,001
Berharap	0,402	16,1%	<0,001
Bangga	0,378	14,3%	<0,001
Lega	0,490	24%	<0,001
Marah	0,379	14,4%	<0,001
Cemas	0,058	0,3%	0,435
Putus asa	0,194	3,8%	0,009
Malu	0,300	9%	<0,001
Bosan	0,457	20,9%	<0,001

Berdasarkan tabel di atas, jenis emosi dalam emosi prestasi yang memiliki peranan cukup besar terhadap resiliensi siswa yaitu rasa senang sebesar 26,2 % dan perasaan lega sebesar 24 % yang tergolong ke dalam emosi positif. Sedangkan emosi negatif yang memiliki pengaruh cukup besar terhadap resiliensi siswa yaitu rasa bosan 20,9 %.

4. Diskusi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kejadian buruk atau sulit secara efektif (Tugade & Fredrickson, 2004). Hal ini memperlihatkan bahwa resiliensi dapat menjadi bentuk strategi yang mampu mengatasi dan beradaptasi dengan situasi yang sulit, rasa kehilangan, atau masalah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang tangguh memiliki sikap optimisme, semangat, energik, memiliki rasa ingin tahu dan terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki karakteristik emosi yang positif (Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996). Dengan demikian, emosi memiliki peranan penting dalam membangun resiliensi. Studi yang telah dilakukan menunjukkan adanya peran emosi baik positif maupun negatif, terhadap resiliensi sebesar 39,2%. Terdapat variabel lain yang memiliki peranan terhadap resiliensi, yakni sikap

religiusitas dan spiritualitas. Karakter siswa yang mengenyam pendidikan di lingkungan sekolah berbasis agama akan membentuk karakter religiusitas dan spiritualitas pada siswa. Religiusitas dapat menjadi salah satu sumber daya yang membuat individu dapat menghadapi kesulitan atau fenomena traumatis yang dialaminya (Mosqueiro dkk, 2015). Dengan demikian, religiusitas memiliki peran penting dalam menguraikan resiliensi individu. Sedangkan, spiritualitas membuat individu dapat menilai dan menemukan makna dan tujuan dari berbagai kejadian yang dialami sehingga individu dapat melakukan strategi penyelesaian masalah yang sehat dan dapat berkontribusi untuk meningkatkan resiliensi saat mengalami kesulitan (Das dkk, 2018; Hesketh dkk, 2014; Yodchai dkk, 2017).

Analisis lebih lanjut membuktikan bahwa peranan jenis masing-masing emosi memiliki signifikansi pengaruh yang berbeda-beda. Emosi positif yang dirasakan siswa selama belajar berpengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan resiliensi siswa sebesar 34,6%, sedangkan emosi negatif memiliki pengaruh yang relatif sangat kecil, yakni 14,6%. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Maggalinggam & Ramlee (2021) bahwa emosi positif yang dirasakan oleh individu menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Emosi positif dapat membantu individu untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif (Tugade & Fredrickson, 2004). Beberapa penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa emosi positif yang dirasakan individu telah banyak dikaitkan pada beberapa variabel penelitian dan memperoleh hasil yang signifikan, seperti tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih tinggi dan motivasi akademik yang lebih baik (Cohn et al., 2009; Losada & Heaphy, 2004; Low et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Lyubomirsky et al., 2005) juga menyebutkan bahwa emosi positif tidak hanya membawa kepuasan dan kesuksesan pada individu, tetapi juga memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan merawat kesehatan fisik yang lebih baik. Emosi positif yang dirasakan individu dapat berperan sebagai mediator antara resiliensi dengan kondisi well-being individu dalam menghadapi kesulitan dan stres yang tinggi (Denovan & Macaskill, 2017). Lebih lanjutnya, emosi positif tersebut dapat dijadikan sebagai bentuk strategi koping positif individu dalam menghadapi tekanan dan masalah dalam pembelajaran.

Emosi positif dan emosi negatif memiliki fungsi adaptif yang berbeda pada setiap individu. Kedua emosi tersebut saling melengkapi bagaimana seseorang berpikir dan bertindak dalam menyikapi suatu permasalahan. Emosi negatif mempersempit reseptor pikiran dan tindakan individu untuk berperilaku dengan cara tertentu. Sebaliknya, emosi positif memperluas reseptor pikiran dan tindakan seseorang dalam menyikapi suatu permasalahan (Tugade & Fredrickson, 2004). Emosi positif yang dimunculkan siswa dalam proses pembelajaran membantu siswa untuk lebih efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru.

Setelah dikaji lebih lanjut pada masing-masing jenis emosi, emosi rasa senang memiliki pengaruh sebesar 26,2%, berharap memiliki pengaruh sebesar 16,2%, rasa bangga memiliki pengaruh sebesar 14,3%, rasa lega memiliki pengaruh sebesar 24%, kemarahan memiliki pengaruh sebesar 14,4%, cemas memiliki pengaruh sebesar 0,3%, putus asa memiliki pengaruh sebesar 3,8%, rasa malu memiliki pengaruh sebesar 9%, dan bosan memiliki pengaruh sebesar 20,9%. Berdasarkan hasil tersebut, jenis emosi prestasi yang memiliki peranan cukup besar terhadap resiliensi siswa yaitu rasa senang dan rasa lega, yang termasuk ke dalam emosi positif, serta rasa bosan yang termasuk dalam emosi negatif. Sebaliknya dalam penelitian ini ditemukan bahwa rasa cemas tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap resiliensi.

Rasa senang pada aktivitas pembelajaran akan muncul ketika siswa merasa tertarik dengan materi pembelajarannya dan merasa mampu untuk menyelesaikan setiap tuntutan akademik. Rasa senang terhadap prestasi muncul pada situasi tertentu pada pembelajaran, dapat merasa senang ketika berhasil mengerjakan tugas-tugas yang menantang, serta merasa nyaman saat melakukan aktivitas rutin yang menyenangkan. Emosi positif dapat memunculkan resiliensi yang berbeda pada setiap individu (Fredrickson, 2001). Ketika siswa menikmati aktivitas pembelajaran, mereka akan merasa positif. Hal ini memengaruhi kebahagiaan yang mereka rasakan secara positif yang mengarah pada hal untuk meningkatkan resiliensi.

Selanjutnya Pekrun (2006) menjelaskan, jika siswa berfokus pada kegagalan, dan terdapat kontrol subjektif yang tinggi yang menyiratkan harapan bahwa kegagalan dapat dihindari, maka kelegaan akan dirasakan. Misalnya, jika seorang siswa menyadari bahwa dia akan mampu mencegah kegagalan yang diantisipasi dalam suatu ujian karena persiapan ujiannya berhasil, dia akan merasa lega ketika menyadari bahwa dia mungkin khawatir secara tidak perlu, meskipun ujiannya belum dimulai. Ketika seorang siswa pernah merasakan emosi lega karena berhasil menyelesaikan tugasnya dan menghindari tugas yang sulit, maka akan mendorong dirinya untuk dapat memunculkan resiliensi agar tidak mengalami permasalahan atau kesulitan yang serupa.

Pekrun (2006) menambahkan bahwa aktivitas pembelajaran yang tidak dinilai secara positif atau negatif akan menimbulkan kebosanan. Contohnya, jika tuntutan terlalu rendah, seperti pada aktivitas rutin yang monoton, maka tantangan yang ada mungkin tidak mencukupi dan nilai intrinsiknya kurang, sehingga

menimbulkan kebosanan. Sebaliknya, jika tuntutan melebihi kemampuan dan tidak dapat dipenuhi, maka akan sulit untuk mendeteksi makna dalam aktivitas tersebut, sehingga mengurangi nilainya. Lebih jauh lagi, mendevaluasi secara subjektif material yang terlalu sulit dapat mengatasi ancaman yang ditimbulkan oleh tingginya permintaan. Implikasinya, sebagai akibat dari kurangnya nilai, kebosanan dapat dialami baik dalam kondisi permintaan rendah maupun tinggi. Rasa bosan dapat menurunkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik, terlihat dari penelitian yang menyebutkan bahwa emosi yang tidak menyenangkan dikaitkan dengan tingkat usaha yang lebih rendah (Goetz dkk, 2006; Linnenbrink, 2007).

Rasa cemas yang tidak memiliki pengaruh terhadap resiliensi dapat disebabkan karena siswa yang merasa cemas tidak memikirkan bagaimana cara ia mengendalikan usahanya agar berhasil dalam menyelesaikan ujiannya. Hal ini membuat ia hanya berfokus pada hasil yang gagal dan tidak memengaruhi penurunan resiliensi. Rasa cemas dapat muncul ketika siswa terlalu berfokus pada kegagalan, sehingga tidak dapat mengendalikan usahanya. Misalnya, seorang siswa yang ingin lulus ujian, tetapi ia tidak mampu melakukannya, akan muncul harapan untuk dapat berhasil dan pada saat yang sama merasakan kekhawatiran akan kegagalan (Folkman & Lazarus, 1985). Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Abderrezag (2010) bahwa kecemasan dapat melemahkan sekaligus juga memfasilitasi. Kondisi stres dapat menjadi pendorong bagi siswa, dan sebaliknya melemahkan usaha yang dilakukan siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada efek kecemasan terhadap resiliensi siswa atau resiliensi siswa tetap dalam kondisi yang baik meskipun siswa mengalami kecemasan.

Resiliensi penting dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk bersaing satu sama lain serta menyelesaikan segala tuntutan akademik, meskipun dalam kondisi buruk sekalipun (Yang dkk, 2022). Herrman dkk (2011) berpendapat bahwa pembelajar yang tangguh dapat mengatasi stres dan mempertahankan kekuatan mental yang tinggi terlepas dari kesulitannya. Resiliensi merupakan kombinasi perilaku psikologis dan sosial sebagai jenis faktor dinamis (Shin dkk, 2009). Hal ini dapat membantu orang untuk berfungsi secara positif dan menjadi terbiasa dengan tugas-tugas kehidupan dalam situasi yang merugikan atau menjengkelkan (Masten & Obradović, 2006). Hal ini dapat dianggap sebagai fitur perbedaan individu yang signifikan dalam menjelaskan kinerja yang lebih baik dari beberapa individu dibandingkan yang lain ketika menghadapi masalah (White dkk, 2010). Hasil penelitian di atas menyebutkan bahwa emosi positif memiliki peran untuk membangun resiliensi, sedangkan emosi negatif memiliki peran untuk menurunkan fungsi resiliensi. Semua jenis emosi memiliki peranan terhadap resiliensi, kecuali rasa cemas. Rasa senang, lega, dan bosan merupakan tiga jenis emosi yang cukup berperan terhadap resiliensi.

Dengan demikian, pendidik dan orang tua perlu memerhatikan dan membantu siswa dalam memunculkan emosi rasa senang dan lega, serta menghilangkan rasa bosan di dalam pembelajaran. Jika emosi ini tidak muncul, maka siswa dapat melakukan restrukturisasi kognitif agar penilaian terhadap situasi pembelajaran dapat diarahkan untuk memunculkan kontrol subjektif yang tinggi dan nilai yang positif terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Restrukturisasi kognitif mengacu pada tujuan dan proses intervensi untuk menggantikan kognisi disfungsional dengan kognisi yang lebih adaptif, dan cara utama untuk memfasilitasi perubahan kognitif ini adalah menggunakan strategi intervensi verbal ("The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy," 2014).

Penelitian ini masih terbatas pada sekelompok populasi yang mengenyam pendidikan dengan nilai keagamaan tertentu sehingga dapat menjadi variabel lain yang memengaruhi resiliensi, selain dari emosi yang dirasakan oleh siswa. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengukuran terhadap variabel religiusitas dan spiritualitas sehingga faktor lain yang memengaruhi resiliensi siswa menjadi lebih terbukti secara empirik. Selain itu, karakteristik populasi yang lebih heterogen agar hasil lebih dapat digeneralisasi.

Referensi

- Abderrezag, S. (2010). *The effects of Anxiety On Students' Achievement The case of third year LMD students: Department of English University of Constantine. Ministry of Higher Education.*
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.*
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Christenson, S. L., Wylie, C., & Reschly, A. L. (2012). *Handbook of Research on Student Engagement.* Springer Nature.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.

- Damayanti, D., & Widyowati, A. (2018). Peningkatan career decision making self efficacy (cdmse) melalui pelatihan perencanaan karir pada siswa smk. *HUMANITAS*, 15, 35. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i1.7409>
- Das, S., Punnoose, V. P., Doval, N., & Nair, V. Y. (2018). Spirituality, religiousness and coping in patients with schizophrenia: A cross sectional study in a tertiary care hospital. *Psychiatry Research*, 265, 238–243.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18, 505–525.
- Dharmayanti, W., & Munadi, S. (2014). Faktor-faktor yang memengaruhi minat siswa smp masuk SMK di Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 4(3), 405–419.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Pekrun, R., & Hall, N. C. (2006). The domain specificity of academic emotional experiences. *The Journal of Experimental Education*, 75(1), 5–29.
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49–50.
- Hamama, L., Ronen, T., Shachar, K., & Rosenbaum, M. (2013). Links between stress, positive and negative affect, and life satisfaction among teachers in special education schools. *Journal of Happiness Studies*, 14, 731–751.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hesketh, I., Ivy, J., & Smith, J. (2014). Keeping the Peelian spirit: Resilience and spirituality in policing. *The Police Journal*, 87(3), 154–166.
- Khoiri Oktavia, W., & Muhopilah, P. (2021). Model konseptual resiliensi di masa pandemi covid-19: Pengaruh Religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 1–18. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Kleinginna Jr, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345–379.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067.
- Linnenbrink, E. A. (2007). The role of affect in student learning: A multi-dimensional approach to considering the interaction of affect, motivation, and engagement. In *Emotion in education*. Elsevier Academic Press.
- Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 740–765.
- Low, M., King, R. B., & Caleon, I. S. (2016). Positive emotions predict students' well-being and academic motivation: The broaden-and-build approach. *The Psychology of Asian Learners: A Festschrift in Honor of David Watkins*, 485–501.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Maggalinggam, A., & Ramlee, F. (2021). The relationship between positive emotion and resilience among undergraduate students. *Int. J. Acad. Res*, 11, 27–35.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Mosqueiro, B. P., da Rocha, N. S., & de Almeida Fleck, M. P. (2015). Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of Affective Disorders*, 179, 128–133.
- Park, H.-S. (2001). Religiousness as a predictor of academic performance among high-school students. *Journal of Research on Christian Education*, 10(2), 361–378.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18, 315–341.
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696.

- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway books.
- Riowati, R., & Maulina, M. (2022). Gambaran resiliensi akademik siswa smk di masa pandemi covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 11(2), 164–169.
- Sari, J., & Suhariadi, F. (2019). Kontrak psikologis terhadap commitment to change: Resiliensi akademik sebagai variabel mediasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 178–192.
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. *The Neuropsychology of Emotion*, 137(3), 137–162.
- Schutz, P. A., & Pekrun, R. E. (2007). *Emotion in education*. Elsevier Academic Press.
- Sedgwick, P. (2014). Cluster sampling. *Bmj*, 348(1215), 1-2.
- Shin, S. J., Jung, D. Y., & Hwang, E. H. (2009). Concept analysis of resilience in patients with cardiovascular diseases. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6), 788–795. <https://doi.org/10.4040/jkan.2009.39.6.788>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Hofmann, S. G., Dozois, D. J., Rief, W. E., & Smits, J. A. (2014). *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy*, Vols. 1-3. Wiley Blackwell.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01454>
- Vötter, B. (2019). Crisis of meaning and subjective well-being: The mediating role of resilience and self-control among gifted adults. *Behavioral Sciences*, 10(1), 15.
- White, B., Driver, S., & Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 23-32. <https://doi.org/10.1037/a0018451>
- Xie, L., & Kuo, Y.-L. (2021). Role of academic emotions in the relationship between academic achievement and resilience among eighth graders. *New Waves-Educational Research and Development Journal*, 24(1), 1–20.
- Yang, M., Wang, J., Jing, Z., Liu, B., & Niu, H. (2022). Evaluation and regulation of resource-based city resilience: Evidence from Shanxi Province, China. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 81, 103256.
- Yodchai, K., Dunning, T., Savage, S., & Hutchinson, A. M. (2017). The role of religion and spirituality in coping with kidney disease and haemodialysis in Thailand. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(2), 359–367.