

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Efficacy*

2.1.1 *Pengertian Self Efficacy*

Bandura (Kuncoro, 2021), mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu kemampuan seseorang dalam meyakini bahwa dirinya bisa melaksanakan dan mengorganisasi serangkaian tindakan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Rahman (2014), mengatakan *self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya atas kinerja tugas yang diberikan, mengatasi hambatan yang menimpanya dan mencapai suatu tujuan. Ersanli & Yangin (2015), mengatakan *self efficacy* didefinisikan sebagai kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan, mengatur dan melaksanakan tugas dengan sukses. Garnefski, dkk (Kuncoro, 2021), regulasi emosi secara kognitif adalah pendekatan kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menyebabkan perasaan emosi tertentu. Ini adalah komponen kognitif dari perawatan diri (*coping*).

Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keberanian untuk mengambil suatu tindakan tertentu serta memiliki peranan penting bagi individu dalam mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu (Kuncoro, 2021). Azis (2016), efikasi diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan yang berkenaan dengan pelaksanaan suatu tugas yang melibatkan suatu kepercayaan seseorang bahwa ia dapat melakukan suatu tindakan dalam keadaan tertentu. Azis lebih lanjut menjelaskan bahwa efikasi dapat ditumbuh kembangkan melalui empat

sumber yaitu, pengalaman langsung (pencapaian prestasi oleh individu bersangkutan), pengalaman tidak langsung (pengalaman individu lain yang mempunyai karakteristik yang hampir sama), persuasi verbal, serta kondisi psikologis individu yang bersangkutan (Azis, 2016).

Rahman (2014), menyimpulkan *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa dia memiliki kemampuan dalam melakukan sesuatu untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri berhubungan pada keyakinan terhadap diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan sesuai dengan yang diharapkan (Alwisol, 2014).

Berdasarkan pendapat tentang *self efficacy* disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam meyakini bahwa dirinya mampu melakukan dan mengatur untuk mencapai tujuan tertentu. *Self efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi manusia untuk mengambil suatu keputusan.

2.1.2 Aspek Self Efficacy

Bandura (Kuncoro, 2021), membagi perbedaan dalam 3 tingkatan efikasi, perbedaan itu disebabkan atas dasar beberapa aspek yang berpengaruh terhadap performansi individu. Adapun aspek tersebut yaitu:

1. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)

Hubungan terhadap tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu dapat berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba atau dihindari berdasar pengharapan efikasi pada tingkatan kesulitan tugas. Individu akan memilih berperilaku sesuai dengan kemampuan yang bisa dilakukan dan

cenderung menghindari berperilaku diluar batas kemampuan yang dimilikinya. Individu yang berkeyakinan bisa menghadapi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi adalah individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi.

2. Luas bidang perilaku (*Generality*)

Hubungan terhadap luas bidang perilaku menunjukkan beberapa tingkah laku terbatas yang memiliki kekhususan dan beberapa tingkah laku mungkin akan menyebar ke berbagai bidang tingkah laku. Individu meyakini bahwa dirinya mampu menghadapi tugas yang harus diselesaikan bukan hanya tugas tertentu melainkan berbagai macam tugas, sehingga individu memiliki *self efficacy* yang tinggi.

3. Kemantapan keyakinan (*Strength*)

Tingkatan individu terhadap kemantapan akan keyakinan yang diharapkan. Keyakinan individu terhadap kekuatan yang dimiliki untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai macam hambatan dan tugas dalam menjalankan usahanya. Pengalaman yang dilalui oleh individu menunjang individu yang memiliki pengharapan lemah, individu yang memiliki pengharapan lemah memiliki ketegaran apabila memiliki banyak pengalaman dan sebaliknya individu yang memiliki pengharapan lemah akan mudah goyah apabila pengalaman yang dimiliki tidak bisa menunjang. Individu yang memiliki pengharapan mantap tidak akan goyah dan terus berusaha terhadap apa yang diusahakannya meskipun mungkin memiliki pengalaman yang tidak menunjang.

Aspek lain dalam efikasi diri yang diungkapkan oleh Abdullah (2003), mencakup sebagai berikut:

1. Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur keaburan, tidak dapat diprediksikan dan penuh tekanan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilannya.
2. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Efikasi diri yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas.
3. Keyakinan mencapai target yang telah ditentukan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
4. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Artikel Bandura (Kuncoro, 2021), dalam “*Guide for Constructing Self Efficacy Scales*”, menyatakan bahwa ketiga dimensi tersebut paling cocok untuk menjelaskan tingkat keberhasilan diri seseorang.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek yang membentuk *self efficacy* adalah tingkat kesulitan tugas, dimensi bidang perilaku, dimensi keyakinan, keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi, keyakinan menggerakkan motivasi, keyakinan mencapai target dan keyakinan mengatasi masalah yang muncul.

2.1.3 Faktor *Self Efficacy*

Bandura (Kuncoro, 2021) *self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

1. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

2. Pengalaman Orang Lain

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian

individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

3. Persuasi Verbal

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

4. Kondisi Fisiologis dan Emosi

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Atkinson (Maharani, 2022), menyebutkan beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan efikasi diri:

1. Keterlibatan individu dalam kejadian yang dirasakan oleh individu lain.
2. Persuasi verbal yang dirasakan individu termasuk nasihat, bimbingan serta motivasi.
3. Situasi psikologis yang mengharuskan individu untuk menghadapi kegagalan dengan penuh tekanan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah pengalaman menguasai sesuatu (*master experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective state*) serta keterlibatan individu.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Gross (2014), mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang saling berkaitan dimana emosi individu diatur untuk mencapai tujuan tertentu sehingga menghasilkan keterkaitan antar komponen yang bekerja terus menerus dengan cara otomatis maupun terkontrol baik disadari ataupun tidak disadari. Perubahan pada dinamika emosi memiliki keterlibatan oleh regulasi emosi yang didalamnya juga melibatkan waktu munculnya emosi, besarnya emosi, lamanya emosi dan mengimbangi respon pelaku, serta pengalaman atau fisiologis pelaku. Tujuan individu dalam regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap individu dalam memperkuat atau memelihara emosinya.

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengolah dan mengungkapkan emosi secara tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi mempengaruhi individu dalam menghadapi masalah. Individu dapat bertahan maka kecil kemungkinan mengalami stres. Sebaliknya, bila individu tidak dapat bertahan maka akan mengalami stres dalam jangka waktu yang berkepanjangan Thompson (Wahyuni, 2014).

Regulasi emosi mempunyai cakupan luas pada berbagai aspek biologis, sosial, tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan juga memperpendek pernapasan, memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Regulasi emosi tersebut dirasakan dan sebagaimana mengekspresikan serta mengetahui emosi tersebut (Wahyuni, 2014).

Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Berteriak, menjerit, menangis atau menarik diri adalah contoh dari tingkah laku yang tampak untuk mengatur emosi yang bangkit sebagai respon terhadap rangsangan yang diberikan. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses selective attention, memory distortion, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain Garnefski, dkk (Kuncoro, 2021).

Kebanyakan regulasi ini didorong oleh reaksi sosial, diakui atau tidak diakui, atau tindakan norma sosial melalui rasa sopan dan perasaan malu dan bersalah yang ada dalam kelompok sosial Frijda (Kuncoro, 2021). Garnefski, dkk (Kuncoro, 2021), menyebutkan regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia dengan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, serta mengendalikan emosi agar tidak berlebihan.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada diri manusia juga cara individu untuk menilai, mengatasi, mengolah dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

2.2.2 Aspek Regulasi Emosi

Gross (2014), berpendapat bahwa dalam menentukan kemampuan seseorang dalam regulasi emosi terdapat empat aspek, yaitu:

1. Kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation - strategies*)

Individu memiliki keyakinan dapat menyelesaikan suatu masalah dalam menuju suatu tujuan, individu memiliki suatu kemampuan dapat menyelesaikan suatu masalah dengan cara meminimalkan emosi negatif yang akan muncul dan menenangkan dirinya dengan cepat setelah merasakan emosi yang timbul secara berlebih.

2. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior - goals*)

Individu memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negatif yang sedang dihadapi, sehingga individu bisa melakukan kegiatan dengan baik dan tetap bisa berperilaku dan berfikir positif.

3. Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses - impulse*)

Individu memiliki suatu kemampuan mengontrol emosi yang sedang dirasakan dengan menampilkan emosi yang dirasakannya (tingkah laku, respon fisiologis, dan nada suara), sehingga individu merasakan suatu respon emosi yang positif dan menunjukkan sikap emosi yang sesuai dengan keadaan.

4. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response - acceptance*)

Kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menerima suatu kejadian yang memberikan dampak emosi negatif dalam diri individu dengan menerima kejadian yang menyimpannya sehingga dapat mengontrol emosinya.

Ada sembilan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Garnefski, dkk (Kuncoro, 2021). Kesembilan strategi tersebut yaitu :

1. Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*)

Individu menyalahkan dirinya sendiri mengenai peristiwa hidupnya, terutama peristiwa negatif.

2. Menyalahkan Orang Lain (*Other-Blame*)

Individu menyalahkan orang lain atau lingkungannya atas peristiwa yang dialaminya, terutama peristiwa negatif.

3. Pemusatan Pikiran (*Rumination of Focus or Thought*)

Individu memusatkan pikirannya pada emosi-emosi negatif yang timbul atau peristiwa negatif yang dialami.

4. Berpikir yang Terburuk (*Catastrophizing*)

Pemikiran bahwa hal negatif atau peristiwa negatif yang terjadi pada diri individu merupakan sesuatu yang sangat buruk atau bahkan paling buruk.

5. Membandingkan Permasalahan (*Putting into Perspective*)

Individu membandingkan satu masalah dengan masalah lain yang saling melibatkan emosi, kemudian mempersepsikan masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya tersebut.

6. Memikirkan Hal Positif (*Positive Refocusing*)

Individu memikirkan hal atau kemungkinan yang menyenangkan di balik masalah yang dihadapinya, sehingga tidak terfokus pada dampak dan emosi negatif dari suatu masalah.

7. Pemaknaan Positif (*Positive Reappraisal*)

Memaknai masalah yang dialami individu secara positif, sehingga terhindar dari pemikiran-pemikiran irasional yang bisa menyebabkan berbagai masalah.

8. Penerimaan (*Acceptance*)

Menerima semua peristiwa di dalam hidup, termasuk peristiwa negatif sebagai pelajaran untuk kehidupan yang lebih baik lagi, bukan menyesalinya.

9. Perencanaan (*Refocus on Planning*)

Pola pikir tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang menimpanya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek regulasi emosi adalah *strategies, goals, impulse, acceptance, self blame, other blame, rumination of focus or thought, catastrophizing, putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal, acceptance* dan *refocus on planning*.

2.2.3 Faktor Regulasi Emosi

Gross (2014), mengatakan regulasi emosi dapat diwakili oleh lima faktor yaitu:

1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Tindakan yang dilakukan untuk memberikan peluang terhadap usaha kita dalam memilih situasi sesuai dengan apa yang kita harapkan dan dalam situasi itu bisa menimbulkan emosi sesuai dengan apa yang kita inginkan. Strategi ini mengacu pada bagaimana kita bisa nyaman terhadap situasi yang memberikan dampak positif terhadap kehidupan kita bisa dengan cara menghindari suatu objek, seseorang maupun tempat dan juga sebaliknya kita bisa mendekati diri terhadap suatu tempat, objek ataupun seseorang.

2. Modifikasi Keadaan

Tindakan individu dalam memodifikasi suatu keadaan secara langsung untuk menciptakan suatu keadaan yang sesuai dengannya. Modifikasi yang dimaksud adalah memodifikasi lingkungan fisik individu secara internal maupun eksternal sesuai dengan kebutuhannya. Gross (2014), berpendapat bahwasannya upaya individu untuk memodifikasi internal lingkungannya yaitu berada pada bagian kedinamisan kognitif. Contoh dalam sebuah pertengkaran dalam hubungan dan pasangan tampak sedih maka perasaan

lawan akan cenderung menghentikan perasaan marah terhadap pasangannya dan berubah mengungkapkan perasaan keprihatinan terhadap pasangan dan akan berperilaku meminta maaf atau saling memberi dukungan serta saling memahami. Modifikasi yang dilakukan dengan cara eksternal bisa dilakukan dengan cara melibatkan orang lain untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya.

3. Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Penyebaran perhatian bisa diartikan sebagai versi internal dari seleksi situasi. Distraksi dan konsentrasi merupakan dua strategi penyebaran perhatian yang utama. Distraksi merupakan pengalihan perhatian dari aspek-aspek yang berbeda dengan situasi yang sedang dihadapi atau memindahkan perhatiannya dari situasi yang sedang dihadapi ke situasi yang lain, contoh seorang bayi yang sedang mengalihkan pandangannya ketika stimulus satu menimbulkan emosi akan berpindah ke stimulus lain untuk mengurangi emosi. Pengalihan perhatian secara fisik seperti menutup telinga atau mata merupakan salah satu bentuk dari "*attentional deployment*". Bentuk lain dari "*attentional deployment*" yaitu bisa juga dengan mengubah arah perhatian kita menuju sesuatu stimulus lain, dan juga bentuk lain dari *attentional deployment* yaitu merespon pengalihan.

4. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Perubahan kognitif yang termasuk dalam penjelasan ini adalah perubahan psikologis berupa pertahanan diri dengan membuat perbandingan sosial dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang status

sosialnya berada lebih dibawahnya. Pada dasarnya apa yang dilakukan merupakan mekanisme kognisi untuk mengubah pengaruh yang terjadi pada dirinya untuk bisa memperkuat emosi dari situasi disekitarnya. Perubahan kognitif mengacu pada cara kita menilai dan mengubah situasi dimana kita terlibat di dalamnya untuk memperbaiki signifikansi emosionalnya, dengan mengubah cara berfikir kita tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya. Pertahanan psikologis dengan cara perubahan kognisi untuk mengelola emosi bisa dikatakan efektif untuk kebaikan diri, bukan hanya untuk pertahanan melainkan juga untuk penilaian kita terhadap situasi dilingkungan kita sehingga kita memiliki informasi untuk bisa beradaptasi terhadap situasi disekitar kita.

5. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Pengalaman seseorang, respon fisiologis serta perilaku yang dilakukan individu dipengaruhi oleh modulasi respon atau perubahan respon. Perubahan respon yang terjadi pada individu bisa dirasakan seperti saat individu melakukan relaksasi dan olahraga, hal ini dimaksudkan untuk mengendalikan aspek-aspek fisiologis dari pengalaman emosi negatif maupun obat-obatan terlarang, alkohol ataupun rokok yang dapat mempengaruhi pengalaman emosi seseorang. Emosi bisa dipengaruhi dengan cara singkat yaitu dengan melakukan perubahan respon emosi terhadap diri individu.

Hendrikson (2013), emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya.

Faktor-faktor tersebut antara lain :

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

2. Pola Asuh Orang Tua

Variasi pola asuh orang tua yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

3. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

4. Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Seorang wanita yang berumur 7-17 tahun lebih dapat meluapkan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumuran dengannya (Salovey & Sluyter, 1997).

5. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

6. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi berjerawat.

7. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor regulasi emosi adalah berdasarkan faktor pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon, faktor lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani dan perubahan pandangan luar.

2.3 Resiliensi Akademik

2.3.1 Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam beradaptasi di suatu lingkungan memiliki perbedaan dalam kehidupan

sebelumnya. Resiliensi adalah kekuatan untuk merespon secara sehat dan produktif saat berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Menghadapi dan bertahan terhadap keadaan yang menekan dan bahkan keadaan yang mensengsarakan atau mengalami trauma dihidupnya (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi dilihat sebagai ukuran kemampuan mengatasi stres dan menjadi target penting pengobatan dalam kecemasan, depresi, dan reaksi stres (Connor & Davidson, 2003). Luthans (Hartati, 2018), resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dalam situasi kemalangan, konflik, kegagalan, atau permasalahan kehidupan yang menuntut untuk bisa maju dan lebih baik.

Jensen & Trollope mendefinisikan resiliensi sebagai suatu strategi yang positif dan efektif untuk digunakan dalam menghadapi pemicu stres pada diri seseorang (Santhosh & James, 2013). Grotberg (Ulfa & Laura, 2020), menjelaskan resiliensi merupakan kecenderungan yang dimiliki seseorang sebagai hasil kombinasi dari *I have*, *I am*, dan *I can* sehingga dapat menimbulkan rasa bertahan yang semakin tinggi. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai konsep kemampuan seorang individu untuk mengatasi dan beradaptasi pada masa sulit yang juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam hidup (Jackson & Watkin, 2004). Definisi lain menyebutkan resiliensi dianggap sebagai kemampuan merespon secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan

situasional dan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negatif (Block, Kremen, dkk; Swastika, 2010).

Resiliensi paling tepat dikonseptualisasikan sebagai proses perkembangan atau kapasitas dinamis daripada sebagai hasil statis atau sifat. Berlaku untuk berbagai sistem mulai dari anak-anak dan keluarga hingga lembaga masyarakat, resiliensi meliputi kapasitas sistem yang dinamis untuk berhasil beradaptasi terhadap gangguan yang mengancam fungsi sistem, kelangsungan hidup, atau pengembangan (Masten, 2014). Charney (Mahmood & Ghaffar, 2014), telah mendefinisikan resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang baik dalam situasi trauma, tragedi atau peristiwa stres penting lainnya, lebih lanjut mengatakan bahwa resiliensi bukanlah sifat kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pemikiran atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa pun. Smith (Mahmood & Ghaffar, 2014), resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari peristiwa traumatis.

Resiliensi yang dimiliki oleh seorang pembelajar disebut dengan istilah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan seorang mahasiswa untuk bertahan. Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan sukses di tengah tekanan akademik (Cassidy, 2015). Rojas (2015), menggambarkan resiliensi akademik sebagai proses yang terus berubah di mana seseorang menunjukkan sikap fleksibel saat menghadapi tantangan dan menciptakan cara baru untuk menyelesaikan masalah akademik. Resiliensi akademik terjadi ketika seorang siswa dapat menunjukkan kemampuan mereka dalam menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan

atau situasi yang menghambat pembelajaran mereka, sehingga mereka pada akhirnya dapat beradaptasi dan memenuhi tuntutan akademik mereka dengan baik (Boatman, 2014).

Cassidy (2015), menganggap resiliensi akademik sebagai aset atau kekuatan, kualitas, dan proses yang menguntungkan, yang individu berdampak positif pada kinerja, pencapaian, kesehatan, dan kesejahteraan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan gambaran kekuatan dan ketangguhan yang dimiliki individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang buruk. Resiliensi menurut Rirkin & Hoopman (Nuzuliya, 2021), adalah: *“The capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social, academic, and vocational competence despite exposure to severe stress or simple to the stress that is inherent in today’s world”*. Resiliensi akademik merupakan kapasitas yang dimiliki mahasiswa agar mampu bangkit kembali, mampu beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dan mengembangkan kompetensi baik sosial dan akademik meskipun sedang berada dalam stres atau tekanan akademik (Nuzuliya, 2021).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan dalam kondisi-kondisi sulit yang sedang dihadapi, mampu berupaya untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta mampu bangkit dan membekali diri untuk menghadapi permasalahan yang ada dikemudian hari, khususnya dalam hal kegiatan akademik.

2.3.2 Aspek Resiliensi Akademik

Reivich & Shatte (2002), resiliensi terdiri dari tujuh aspek, berikut adalah aspek-aspek tersebut :

1. Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengelola sisi internal diri agar tetap efektif dibawah tekanan individu yang resilien mengembangkan keterampilan dirinya untuk membantunya mengendalikan emosi, perhatian, maupun perilakunya dengan baik.

2. Pengendalian Dorongan

Kemampuan untuk mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran, termasuk kemampuan untuk menunda mendapatkan hal yang dapat memuaskan bagi individu. Kemampuan mengendalikan dorongan juga terkait dengan regulasi emosi.

3. Analisis Kausal

Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat. Individu yang resilien memiliki gaya berfikir yang terbiasa untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi.

4. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu dapat memecahkan masalah dan berhasil individu tersebut yakin bahwa dirinya telah efektif dalam hidupnya. Individu yang resilien yakin dan percaya diri sehingga dapat membangun

kepercayaan dengan orang lain, juga menempatkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih baik dan lebih banyak memiliki kesempatan.

5. Realistis dan Optimis

Kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif tentang masa depan yang belum menjadi terealisasi dalam perencanaan. Hal tersebut terkait dengan *self esteem*, tetapi juga memiliki hubungan kausalitas dengan efikasi diri juga melibatkan akurasi dan realisme.

6. Empati

Kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien mampu membaca isyarat-isyarat non verbal orang lain untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan cenderung untuk menyesuaikan keadaan emosi mereka.

7. Keterjangkauan

Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan mengambil suatu kesempatan yang baru sebagai tantangan. Menjangkau sesuatu yang terhambat oleh rasa malu, perfeksionis, dan *self handicapping*.

Cassidy (2015), telah memaparkan aspek-aspek resiliensi akademik sebagai berikut:

1. *Perseverance* (Kekuatan)

Individu pekerja keras yang artinya individu akan terus mencoba dan tidak mudah menyerah, fokus pada proses dan tujuan yang dimiliki, mempunyai kegigihan dalam menghadapi kesulitan, memiliki kreatifitas dan imajinatif

dalam menyelesaikan masalah, serta mampu memposisikan kesulitan sekalipun sebagai peluang untuk berkembang.

2. *Reflecting and Adaptive Help-seeking* (Merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan)

Individu mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta mampu mencari bantuan, dukungan dan dorongan dari individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu.

3. *Negative Affect and Emotional Response* (Pengaruh negatif dan respon emosional)

Gambaran kecemasan, emosi negatif, sikap optimisme dan pesimisme serta penerimaan negatif yang dimiliki individu selama hidupnya. Berkaitan dengan hal tersebut individu yang resilien akan mampu menghindari hal-hal yang berbau negatif yang meresahkan ketenangan dan memiliki perasaan bermakna serta tujuan dalam menjalani kehidupannya.

Dapat disimpulkan aspek-aspek resiliensi berdasarkan pada uraian di atas adalah regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, keterjangkauan, *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help-seeking*, serta *Negative Affect and Emotional Response*.

2.3.3 Faktor Resiliensi Akademik

Reivich & Shatte (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari empat faktor, yakni faktor individu, keluarga, komunitas dan faktor resiko.

1. Faktor Individu

Faktor individu adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri yang mampu membuat seseorang menjadi resilien. Hal-hal yang termasuk dalam faktor individu ini antar lain :

a. Fungsi Kognitif atau Intelegensi

Individu dengan intelegensi yang baik memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik. Kecerdasan yang dimaksud tidak selalu IQ yang baik, namun bagaimana seseorang dapat mengaplikasikan kecerdasannya untuk dapat memahami orang lain maupun diri sendiri dalam banyak situasi.

b. Strategi *Coping*

Penelitian mengindikasikan bahwa dewasa yang resilien memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik dan menggunakan *problem focused coping* atau fokus terhadap permasalahan sebagai strategi mengatasi masalahnya.

c. *Locus of Control*

Locus of control yang membuat individu menjadi resilien adalah yang cenderung ke dalam diri yaitu *internal locus of control*, dimana dengan begitu individu memiliki keyakinan dan rasa percaya, cenderung memiliki tujuan, harapan, rencana pada masa depan dan ambisi bahwa dirinya memiliki kemampuan.

d. Konsep Diri

Beberapa penelitian juga menemukan bahwa konsep diri yang positif dan harga diri yang baik membuat individu menjadi resilien.

2. Faktor Keluarga

Beberapa penelitian serupa menjelaskan bahwa individu yang menerima secara langsung arahan dan dukungan dari orang tua dalam keadaan yang buruk akan lebih merasa termotivasi, optimis dan yakin bahwa individu tersebut mampu untuk menjadi sukses.

3. Faktor Komunitas atau Eksternal

Pada situasi yang buruk, individu yang resilien lebih sering mencari dan menerima dukungan juga kepedulian dari orang lain selain orang tua, seperti guru, pelatih, konselor sekolah, kepala sekolah dan tetangga. Begitu pula dengan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, juga lingkungan yang baik.

4. Faktor Risiko

Beberapa faktor yang ada dalam faktor resiko sebagai *stressor* atau tekanan. Faktor tersebut berupa keadaan kekurangan, kehilangan, peristiwa negatif dalam hidup, peperangan, bencana alam dan sebagainya.

Adapun menurut Rojas (2015), menjelaskan bahwa dalam penelitiannya terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik individu, yaitu:

1. Faktor Risiko

Faktor risiko terkait dengan kemiskinan dan status penurunan ekonomi, disfungsi keluarga, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, tingkat disiplin dan kurangnya keterampilan orang tua dalam mengasuh anak.

2. Faktor Protektif atau Faktor Pelindung

Faktor pelindung (protektif) berkaitan dengan tingkat stres dalam keluarga rendah, keterikatan pribadi, harapan tinggi, tingkat intelektual, lingkungan yang aman dan hubungan komunikasi yang baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor resiliensi adalah berdasarkan faktor individu, faktor keluarga, faktor komunitas atau eksternal, faktor risiko, serta faktor protektif atau pelindung.

2.4 Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa

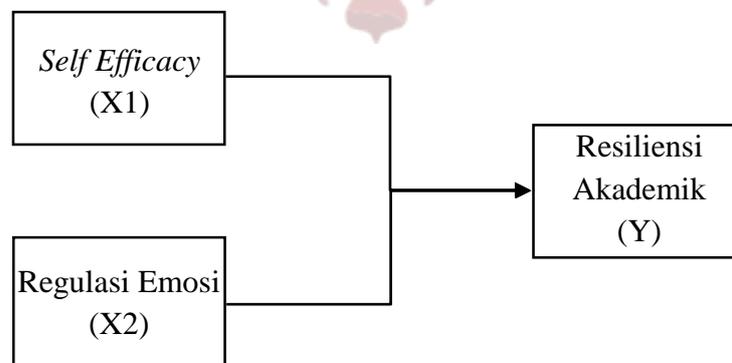
Manusia pada dasarnya memiliki keragaman dalam keyakinan terhadap dirinya untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan tertentu. Ada yang memiliki keyakinan tinggi dan adapula yang memiliki keyakinan rendah. Keyakinan seseorang dipengaruhi oleh proses belajar yang dilalui oleh individu. Hal ini sejalan dengan apa yang diuraikan oleh Bandura (Anggraini, 2017), bahwa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* seorang terbentuk melalui proses belajar melalui tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki tingkat jenjang pendidikan formal tinggi biasanya memiliki tingkat *self efficacy* yang lebih baik, karena pada dasarnya memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi mendapatkan lebih banyak pembelajaran dan pengalaman didalam pendidikan

formal. Pendidikan formal juga memiliki keragaman dalam hal pengalaman yang dilalui oleh individu dan berimbas kepada tingkat *self efficacy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Kuncoro (2021), menjelaskan bahwa dalam uji korelasi semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang maka akan semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang. Pendidikan formal maupun pendidikan non formal juga mempengaruhi pengalaman individu, sehingga berpengaruh terhadap tingkat resiliensi individu. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosinya sehingga mampu mengendalikan emosi dengan stabil sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi dengan tidak memperburuk keadaan.

2.5 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran berisi hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Kerangka pemikiran didasarkan pada tinjauan pustaka seperti yang telah dijelaskan pada bab ini. Berikut kerangka pemikiran yang dapat disajikan dalam gambar 2.1 sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.6 Hipotesis

Hipotesis berasal dari teori yang berguna untuk pengujian dan merupakan prediksi yang dirancang sehingga dapat diuji (Feldman, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

