

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja disebut juga dengan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, *World Health Organization* (WHO) menetapkan usia remaja dimulai dari 10-19 tahun. Firdaus & Marsudi (2021) mengungkapkan remaja merupakan tahap transisi perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa. Fase remaja dihadapkan dengan berbagai perubahan yang menuntut remaja untuk bisa beradaptasi dengan tantangan atau masalah yang timbul baik dari diri sendiri ataupun lingkungan sekitarnya termasuk berbagai tuntutan akademik di tingkat sekolah menengah atas yang menuntut siswa memiliki kemampuan untuk bertahan serta beradaptasi secara psikologis (Cynthia & Silaen, 2025).

Siswa SMA sering menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi, seperti jumlah tugas yang banyak, ujian berkala, dan tuntutan prestasi baik dari sekolah maupun keluarga. Tekanan ini dapat meningkatkan stres belajar apabila tidak disertai dengan ketahanan psikologis yang memadai (*academic stress*) (World Health Organization, 2025). Taufik et., al (2013) dalam Anadita (2021) mengungkapkan stress yang sering dialami oleh siswa biasanya stress beban akademik, seperti beban tugas, ujian dan pencapaian prestasi

Hasil data UNESCO (2022), lebih dari 30% remaja pada tingkat menengah atas mengalami stress akibat beban akademik. UNICEF (2021) juga menyatakan bahwa masalah kesehatan mental seperti stress akademik,

merupakan salah satu faktor utama berkurangnya semangat belajar dan meningkatnya angka putus sekolah. Masalah ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga menjadi perhatian di negara Asia, termasuk Indonesia (R. & F., 2023). Hasil data survey Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS), sebanyak 34,9% remaja di Indonesia menghadapi setidaknya satu masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan stres yang berhubungan dengan akademik (Center for Reproductive Health, 2022).

Menghadapi permasalahan tersebut dibutuhkan kemampuan untuk bisa tetap bertahan, kuat, dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi (Merluzzi et al., 2025). Pada bidang pendidikan, kemampuan menyesuaikan diri siswa tercermin melalui resiliensi akademik, yaitu kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan tetap menjalankan aktivitas belajar secara optimal (Cassidy, 2016).

Pada kajian keperawatan jiwa dan kesehatan remaja, resiliensi akademik dipandang sebagai faktor pelindung yang penting dalam menjaga kesehatan mental serta stabilitas fungsi belajar remaja di lingkungan sekolah (Afiffah & Wardani, 2023). Berdasarkan pemaparan tersebut maka resiliensi memiliki peranan penting dengan remaja (Cynthia & Silaen, 2025).

Resiliensi merupakan kemampuan diri seseorang dalam menghadapi bermacam tantangan dalam hidup dengan cara yang efektif, sehingga mereka bisa tetap sehat secara mental dan terus berusaha memperbaiki diri (Apriawal, 2022). Resiliensi memiliki pengaruh penting dengan aspek kehidupan pada siswa. (Rosana et al., 2023).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan resiliensi akademik siswa SMA belum berkembang secara optimal. Afiffah & Wardani, (2023) dalam studi keperawatan jiwa pada remaja sekolah menengah menemukan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori resiliensi akademik rendah hingga sedang, yang mencerminkan lemahnya kemampuan adaptasi psikologis siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, Irawan et al., (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya resiliensi akademik ditandai dengan ketidakmampuan siswa mengelola tekanan belajar secara efektif, kecenderungan cepat menyerah, serta kesulitan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan akademik.

Saat ini resiliensi akademik siswa SMA masih belum berkembang secara optimal. Studi keperawatan jiwa pada remaja sekolah menengah menemukan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori resiliensi akademik rendah hingga sedang, yang mencerminkan lemahnya kemampuan adaptasi psikologis siswa dalam proses pembelajaran (Afiffah & Wardani, 2023). Selain itu, Irawan et al., (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya resiliensi akademik ditandai dengan ketidakmampuan siswa mengelola tekanan belajar secara efektif, kecenderungan cepat menyerah, serta kesulitan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan akademik.

Rendahnya resiliensi akademik berdampak langsung pada kondisi psikologis siswa. Shen et al., (2024) mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fungsi akademiknya saat menghadapi tekanan belajar, serta menunjukkan penurunan kemampuan adaptasi psikologis di lingkungan

pendidikan yang penuh tuntutan. Dampak lain dari rendahnya resiliensi akademik adalah meningkatnya risiko kelelahan belajar. (Aryuwat et al., 2023), melalui tinjauan integratif pada mahasiswa dan siswa di bidang kesehatan, menemukan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang rendah lebih rentan mengalami *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, berkembangnya sikap sinis terhadap proses pembelajaran, serta menurunnya keterlibatan akademik. Siswa yang tidak mampu mengembangkan ketahanan akademik secara optimal cenderung lebih mudah mengalami kecemasan akademik, yakni kekhawatiran berlebihan terhadap tugas, ujian, atau proses evaluasi. Hal ini berpotensi menurunkan efektivitas belajar dan kepuasan terhadap prestasi akademik (Afiffah & Wardani, 2023).

Berdasarkan data *Programme for International Student Assessment* (PISA) yang dirilis OECD, (2018), proporsi siswa SMA yang tergolong memiliki resiliensi akademik tinggi di sejumlah negara masih sangat rendah. Seperti di Peru, jumlah siswa yang dikategorikan sebagai *academically resilient* bahkan kurang dari 8%. Hasil temuan di SMA PGRI Yogyakarta memperlihatkan bahwa 45,06% siswa berada pada tingkat resiliensi akademik rendah. Persentase ini mengindikasikan bahwa hampir separuh siswa belum memiliki kemampuan bertahan yang memadai dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah (Cahyani et al., 2025). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Putri & Yendi, (2023) dapatkan hasil resiliensi akademik siswa SMAN 11 Padang tergolong rendah dengan

presentase 54,5%. Hasil data tersebut membuktikan bahwa presentase resiliensi akademik rendah masih banyak .

Tingkat resiliensi yang dimiliki siswa berdampak penting dalam mendukung keberhasilan mereka, serta menjadi modal utama dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul selama menjalani proses belajar di sekolah (Handayani & Lestari, 2025). Resiliensi akademik dikatakan tinggi bila siswa dapat menghadapi rintangan dalam proses pembelajaran dengan sikap optimis. Mereka cenderung tidak mudah putus asa, melainkan mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Irawan et al., 2022). Tingkat resiliensi yang tinggi mampu menumbuhkan sikap positif dalam diri siswa (Sari et al., 2020).

Resiliensi akademik rendah apabila siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan dalam proses pembelajaran dan tidak mampu beradaptasi dengan kewajiban siswa dalam berbagai beban akademik di sekolah (Ramadanti & Sofah, 2022). Rendahnya resiliensi akademik memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan siswa, mulai dari meningkatnya stress, mudah merasakan lelah dalam belajar (*burn out*), hingga menurunnya motivasi belajar, pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik (Steel et al., 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik siswa, seperti dukungan keluarga, kondisi lingkungan sekolah, hubungan dengan teman sebaya, dan efikasi diri atau kepercayaan diri setiap individu terhadap kemampuan yang dimilikinya (Afifah et al., 2022). Studi lain mengungkapkan bahwa resiliensi akademik tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal seperti

dukungan keluarga, teman, dan guru tetapi juga di pengaruhi oleh faktor internal yaitu efikasi diri. Efikasi diri menjadi faktor kontribusi yang lebih dominan terhadap resiliensi akademik (Cynthia & Silaen, 2025).

Keyakinan tersebut berpengaruh besar dalam tingkat usaha yang telah dilakukan, motivasi untuk belajar, dan hasil pencapaian akademik siswa yang telah di dapatkan. Sehingga efikasi diri juga berdampak pada proses pembelajaran, dan juga menjadi faktor yang mempengaruhi prestasi akademik siswa (Cahyani & Setiyani, 2024). Hasil penelitian keperawatan mengungkapkan bahwa keyakinan diri dalam bidang akademik berhubungan dengan kemampuan belajar yang adaptif dan keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik (El-gazar et al., 2024).

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan tertentu (Savitri et al., 2025). Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, siswa akan merasa mampu melakukan tindakan tertentu untuk memperoleh penguatan. Sebaliknya, jika efikasi diri rendah, siswa cenderung merasa cemas dan tidak yakin dapat memberikan respon yang diharapkan (Wulanningtyas et al., 2020).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh pemuan Labrague, (2024) mengatakan siswa yang memiliki sikap efikasi diri yang tinggi mereka pandai dalam menentukan prioritas tugas, menghadapi tantangan yang di terima tanpa putus asa, tidak menunda-nunda tugas, dan mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan masalah akademik. Efikasi diri akademik memiliki

pengaruh positif terhadap keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar, di mana siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih aktif dan berpartisipasi dalam proses pembelajaran dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah (Putri & Prasetyaningrum, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Tarong et al., (2024), ditemukan bahwa sebanyak 56% siswa berada pada kategori efikasi diri yang aman, sementara 53% siswa memiliki resiliensi akademik pada kategori kuat. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi akademik. Selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Afifah et al., (2022) menemukan bahwa efikasi diri berkontribusi penting terhadap resiliensi, dengan pengaruh sebesar 60,2%. Penelitian terdahulu memang telah mengidentifikasi hubungan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada kelompok mahasiswa maupun remaja. Temuan Tarong dkk (2024) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi akademik di SMA Kristen 1 Kupang. Sementara itu Allen, (2025) menekankan dalam penelitian dilakukan sebelumnya bahwa efikasi diri menjadi faktor internal dominan dalam membentuk resiliensi remaja.

Persepsi seseorang dalam memahami efikasi diri yang dimilikinya akan memberikan pengaruh strategi untuk beradaptasi seseorang untuk menghadapi tekanan atau ujian (Anggraini et al., 2017). Efikasi dan resiliensi dua komponen yang saling berkaitan satu sama lain, jika siswa memiliki kemampuan efikasi diri yang tinggi maka siswa tersebut akan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga (Oktaningrum & Santhoso, 2021). Penelitian terdahulu memang

telah mengidentifikasi hubungan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada kelompok mahasiswa maupun remaja. Namun demikian, bukti empiris yang secara khusus membahas siswa SMA Indonesia masih terbatas (Rahmawati & Dwityanto, 2024).

Dari hasil wawancara peneliti dengan 10 orang siswa/i kelas X dan XII di SMAN 2 Padang. Terdapat 6 dari 10 siswa mengatakan gigih selama pembelajaran, berusaha memahami materi dan tetap fokus. Juga terdapat 8 dari 10 siswa yang sukar mendalami pembelajaran yang di dapat dari guru karena terlalu banyak mata pelajaran yang harus dikuasai, tugas yang diberikan guru terlalu banyak sampai siswa tidak dapat membagi waktu istirahat dengan waktu belajar bahkan siswa menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru dan terkadang mengerjakan tugas disekolah. 4 dari 6 orang siswa kelas XII juga merasa khawatir dengan masa depan untuk masuk universitas yang diinginkan. Terdapat 2 diantara 10 siswa berusaha memahami dan mendalami materi yang disampaikan oleh guru, bertanya saat ada materi disampaikan guru yang kurang dimengerti.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada remaja SMAN 2 Padang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan

antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik pada Remaja di SMAN 2 Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik pada remaja SMAN 2 Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui nilai tengah Efikasi Diri pada remaja SMAN 2 Padang
- b. Diketahui nilai tengah Resiliensi Akademik pada remaja SMAN 2 Padang
- c. Diketahui hubungan, kekuatan, dan arah Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik remaja SMAN 2 Padang

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meninggalkan pengetahuan dan wawasan ilmu peneliti untuk mengetahui pentingnya efikasi diri dan resiliensi akademik pada remaja

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa, dalam memahami peran efikasi diri dan resiliensi akademik pada remaja. Selain itu, dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi promotif dan

preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

3. Bagi SMAN 2 Padang

Diharapkan hasil penelitian ini digunakan oleh sekolah sebagai acuan dalam menyusun program pembinaan siswa yang berorientasi pada peningkatan efikasi diri dan resiliensi akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil peneliti ini dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan efikasi dan resiliensi pada remaja SMA. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang memengaruhi resiliensi akademik pada remaja, dan juga menggunakan desain penelitian yang lebih variatif dan mencakup subjek yang lebih luas.

