

## **Resiliensi Akademik Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Dukungan Orang Tua (Studi Korelasional pada Siswa SMK)**

*Nurul Ilmiah<sup>1</sup>, Laurensius Laka<sup>2</sup>*

Universitas Yudharta Pasuruan<sup>1</sup>, STP- IPI Malang<sup>2</sup>

e-mail: [ilmiah93@gmail.com](mailto:ilmiah93@gmail.com)<sup>1</sup>, [laurensiuslaka78@gmail.com](mailto:laurensiuslaka78@gmail.com)<sup>2</sup>

Received: 29 July 2025

Accepted: 13 October 2025

Published: 13 October 2025

### **ABSTRAK**

Resiliensi akademik yang buruk dapat mengakibatkan permasalahan akademik yang dapat berujung pada risiko putus sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik siswa. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Purwosari, dengan populasi sasaran siswa jurusan RPL, APHP, dan Mekatronik. Sampel penelitian berjumlah 191 siswa yang diambil menggunakan teknik proportionate random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial masing-masing variabel independen (regulasi emosi dan dukungan orang tua) terbukti berpengaruh terhadap resiliensi akademik ( $\text{Sig.t} = p < 0.05$ ). Demikian pula secara simultan, kedua variabel independen ini juga terbukti berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa objek studi ( $\text{Sig.F} = p < 0,05$ ). Dengan demikian, baik secara parsial maupun simultan, seluruh hipotesis yang diajukan terbukti 'diterima'.

**Kata Kunci:** *Resiliensi akademik, regulasi emosi, dukungan orang tua*

## ***Academic Resilience Viewed from The Perspective of Emotional Regulation and Parental Support***

### **ABSTRACT**

*Poor academic resilience could lead to increased stress, decreased motivation to learn, difficulties in overcoming academic challenges, and burnout, which could ultimately result in a risk of dropping out of school. This study aimed to analyze the influence of emotion regulation and parental support on students' academic resilience. The research was conducted at State Vocational High School 1 Purwosari, targeting students in the RPL, APHP, and Mechatronics departments. The study involved a sample of 191 students selected using proportionate random sampling. Data were collected through questionnaires, and hypothesis testing was carried out using multiple regression analysis. The results showed that each independent variable (emotion regulation and parental support) had a partial significant effect on academic resilience ( $\text{Sig.t} = p < 0.05$ ). Likewise, both independent variables simultaneously also had a significant effect on students' academic resilience ( $\text{Sig.F} = p < 0.05$ ). Thus, both partially and simultaneously, all proposed hypotheses were proven to be accepted.*

**Keywords:** *Academic resilience, emotion regulation, parental support*

## Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, resiliensi menjadi aspek penting bagi siswa dalam beadaptasi dan teguh dalam situasi sulit, termasuk bagaimana siswa bangkit setelah menghadapi kesulitan, merespons tekanan dengan sehat, dan membangun kekuatan untuk tantangan yang akan datang. Pada bidang akademik resiliensi biasa dikenal dengan istilah resiliensi akademik. Resiliensi akademik yang tinggi dapat menjadikan dapat menjadikan siswa sanggup bertahan, mencari solusi, dan keluar dari tekanan akademik. Individu yang resilien juga cenderung mampu mengatasi stres dan mampu beradaptasi dengan baik (Sholichah et al., 2018). Resiliensi akademik yang tinggi akan menjadikan individu mencapai hasil belajar dan dapat menyelesaikan akademiknya sesuai standar yang ditentukan. Siswa juga mampu menjalankan kehidupan dengan lebih positif meskipun tantangan lingkungan selalu datang (Borjian, 2018)

Ketika siswa memiliki resiliensi yang rendah, hal ini dapat berdampak negatif pada proses akademik mereka, termasuk motivasi belajar, hasil belajar, kesehatan mental, prestasi akademik hingga hubungan sosial. Resiliensi akademik yang rendah seringkali menyebabkan rendahnya minat belajar, *burn out*, dan kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik (Apriningtyas Budiati et al., 2020). Akibatnya, siswa malas berangkat sekolah, membolos hingga putus sekolah. Sebagaimana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa Angka Putus Sekolah (APS) di tahun ajaran 2023/2024 mengalami peningkatan di seluruh jenjang, khususnya SMK dari 0,23% menjadi 0,28%.

Siswa SMK sendiri memiliki tantangan yang sedikit berat dalam proses akademiknya dibanding SMA, aspek tantangan tersebut mencakup kesiapan siswa dalam menghadapi era digital, keselarasan kurikulum dengan kebutuhan industri, hingga persaingan dengan lulusan perguruan tinggi (Adrian, 2023). Selain itu, stigma masyarakat terhadap siswa SMK juga bervariasi, seperti anggapan bahwa SMK sebagai jalur pendidikan yang lebih praktis dan siap pakai di dunia kerja, sementara ada juga yang meremehkan pendidikan SMK karena kurang prestisius. Salah satu SMK yang menyeleraskan kurikulum dengan kebutuhan industri adalah SMKN 1 Purwosari. SMKN 1 Purwosari memiliki kerja sama dengan PT. Mayora Indah, Tbk., PT. Hummatech Digital Indonesia, PT. Sekawan Media, PT. Astra Daihatsu Motor, PT. Honda Prospect Motor dan lain-lain.

Kesiapan siswa Indonesia dalam belajar dan menghadapi tantangan akademik ditemukan turun dengan rincian literasi turun menjadi 359 dari 371, matematika turun menjadi 366 dari 379, dan sains turun menjadi 383 dari 396 (PISA, 2022). Hasil skor tersebut menggambarkan bahwa minat, motivasi, dan hasil belajar siswa di Indonesia mengalami kemerosotan yang menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa Indonesia masih tergolong rendah. Resiliensi akademik yang rendah juga ditemukan

pada mahasiswa dikarenakan mengalami *academic burnout* yang menjadikan mereka tertekan dan memilih untuk berhenti kuliah (Arlinkasari et al., 2017).

Resiliensi akademik rendah yang tidak ditangani dengan tepat akan mengakibatkan peningkatan stres dan kecemasan, penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam mengatasi tantangan akademik, serta peningkatan risiko mengalami *burnout* dan masalah kesehatan mental (Roodbeen et al., 2022). Siswa dengan resiliensi akademik yang rendah sering sulit untuk beradaptasi, mengendalikan frustrasi, menguatkan diri, dan mencari jalan keluar saat dihadapkan dengan tantangan. Hal ini dapat menyebabkan mereka sulit untuk mencapai hasil belajar dan prestasi belajar yang berkepanjangan (Gunawan & Dini, 2021). Untuk mengurangi dampak negatif dari rendahnya resiliensi akademik pada siswa, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya resiliensi akademik mereka.

Menurut Fitriana (2023), terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi resiliensi akademik, yaitu dukungan dari teman maupun keluarga sebagai faktor eksternal, dan faktor internal meliputi regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri. Salah satu faktor internal yang berperan penting pada resiliensi akademik adalah regulasi emosi. Macam-macam tantangan dan tuntutan akademik yang dihadapi siswa, sangat memerlukan kesiapan dan keterbukaan siswa dalam menerimanya, sehingga regulasi emosi sangat diperlukan pada proses ini. Sulitnya regulasi emosi pada siswa berdampak pada ketidakmampuan menguasai kendali atas emosinya secara penuh, hal terburuknya adalah siswa akan mengalami depresi (Martini, 2022). Pengaturan emosi yang baik juga berfungsi untuk mengurangi efek negatif yang muncul dari pengalaman stres, tetapi juga untuk meningkatkan keterlibatan dan keberhasilan akademik (Yang et al., 2022). Selain faktor internal, faktor eksternal dukungan keluarga juga sangat mempengaruhi tingkat resiliensi akademik, siswa yang mendapat dukungan orang tua akan lebih percaya diri untuk menghadapi permasalahan akademik mereka (Aini, 2022). Sedangkan, Cassidy (2016) mengidentifikasi tiga utama resiliensi akademik, yaitu ketekunan, pencarian bantuan, dan pengelolaan emosi.

Menurut Gross (2014; Sari & Naqiyah, 2023) regulasi emosi mencakup empat aspek utama: *acceptance of emotional response*, *engaging in goal directed behavior*, *control emotion response*, dan *strategies to emotion regulation*. Sedangkan, aspek dukungan orang tua menurut Sarafino (2012; Pangaribuan et al. 2023) aspek dukungan orang tua meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Siswa yang memiliki regulasi emosi dan dukungan orang tua yang baik akan mampu bertahan, menghadapi dan menuntaskan segala tantangan akademik. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi emosi dan dukungan orang tua yang buruk akan kesulitan untuk bertahan, menghadapi, dan menuntaskan segala tantangan akademik. Oleh

karena itu, memahami peran regulasi emosi dan dukungan orang tua dalam membangun resiliensi akademik menjadi hal yang krusial dalam upaya meningkatkan tingkat resiliensi akademik (Putri & Darmayanti, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani & Daulay (2023) menyatakan bahwa faktor regulasi emosi pada resiliensi akademik paling dominan mempengaruhi menurunnya resiliensi akademik. Pada penelitian Mimpin (2022) regulasi emosi berkontribusi 50,2% terhadap resiliensi akademik. Dukungan orang tua juga berkontribusi besar dalam faktor tingginya resiliensi akademik, hal ini senada dengan penelitian Hasanah et al. (2024) yang menyebutkan bahwa dukungan orang tua berkorelasi positif dan signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa tingginya tingkat resiliensi akademik disebabkan oleh tingginya dukungan orang tua yang diterima siswa. Kombinasi antara regulasi emosi dan dukungan orang tua saling mempengaruhi dan berkontribusi terhadap tingkat resiliensi akademik (Putri et al. 2023). Sehingga siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dan menerima dukungan orang tua yang cukup dapat memiliki resiliensi akademik yang tinggi.

Berdasarkan hasil studi eksploratif yang dilakukan terhadap 30 siswa SMKN 1 Purwosari, 13 siswa memiliki resiliensi akademik yang baik dengan presentase 41,9%. Sedangkan, 18 siswa sisanya memiliki resiliensi yang rendah dengan presentase 58,1%. Artinya, siswa SMKN 1 Purwosari memiliki permasalahan resiliensi akademik. Penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan resiliensi akademik cukup banyak yang dapat dijadikan acuan, namun penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua pada siswa SMK masih jarang diteliti. Maka berdasarkan uraian tersebut, dilakukan penelitian tentang regulasi emosi dan dukungan orang tua sebagai prediktor resiliensi akademik pada siswa SMKN 1 Purwosari.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini dipilih karena kajian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kausalitas, yaitu menyelidiki pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik siswa di SMKN 1 Purwosari. Penentuan sampel menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* dengan kualifikasi kelas X dan XI sebagai sampel penelitian. Kelas XII tidak dimasukkan dalam sampel penelitian, dikarenakan sudah tidak dapat diakses karena telah selesai masa pembelajarannya. Dari teknik pengambilan sampel tersebut maka didapatkanlah sampel berjumlah sebanyak 191 dengan rincian 103 siswa kelas X dan 88 siswa kelas XI.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi yang telah dimodifikasi untuk mengetahui resiliensi akademik, regulasi emosi, dan dukungan

orang tua. Skala resiliensi akademik disusun oleh peneliti berdasarkan teori milik Martin & Marsh (2006), skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti menggunakan teori milik Gross (1998), dan skala dukungan orang tua disusun oleh peneliti menggunakan teori Sarafino (2012). Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan jenis skala likert sebagai alat pengumpulan data yang berisi 4 pilihan jawaban *range score*. Uji validitas skala resiliensi akademik, regulasi emosi, dan dukungan orang tua menggunakan bantuan dari program SPSS versi 27 *for windows*. Adapun hasil uji validitas terhadap resiliensi akademik, diketahui terdapat 19 item, regulasi emosi 14 item, dan dukungan orang tua 16 item. Analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik pada siswa SMKN 1 Purwosari adalah resgresi berganda. Cara perhitungan dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 27 *for windows*.

## Hasil

Berdasarkan data-data yang didapatkan selama proses penelitian selanjutnya peneliti melakukan proses skoring. Skor-skor tersebut kemudian dilakukan analisis deskriptif dengan membandingkan antara skor hipotetik dan skor empirik variabel penelitian. Berikut adalah tabel skor hipotetik dan skor empirik hasil penelitian:

**Tabel 1. Norma Kategorisasi**

| Variabel            | Skor Hipotetik |     |      |       | Skor Empirik |     |      |      |
|---------------------|----------------|-----|------|-------|--------------|-----|------|------|
|                     | Min            | Max | Mean | SD    | Min          | Max | Mean | SD   |
| Resiliensi Akademik | 19             | 76  | 47,5 | 15,83 | 39           | 69  | 54   | 18   |
| Regulasi Emosi      | 14             | 56  | 35   | 11,7  | 28           | 56  | 42   | 14   |
| Dukungan Orang Tua  | 16             | 64  | 40   | 13,3  | 30           | 64  | 47   | 18,5 |

Skor empirik dari masing-masing variabel tersebut digunakan untuk mengkategorisasikan data yang diperoleh ke dalam lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategorisasi dilakukan dengan menggunakan norma sebagai berikut:

**Tabel 2. Norma Kategorisasi**

| Kategorisasi  | Rumus Norma                          |
|---------------|--------------------------------------|
| Sangat tinggi | $(M + 1,50 s) < X \leq$              |
| Tinggi        | $(M + 0,50 s) < X \leq (M + 1,50 s)$ |
| Sedang        | $(M - 0,50 s) < X \leq (M + 0,50 s)$ |
| Rendah        | $(M - 1,50 s) < X \leq (M - 0,50 s)$ |
| Sangat rendah | $X \leq (M - 1,50 s)$                |

Bermodalkan angka-angka dari tabel skor hipotetik dan empirik serta rumus kategorisasi, akhirnya peneliti dapat menetapkan hasil kategorisasi dari tiap-tiap variabel, sebagai berikut:

**Tabel 3. Tabel hasil kategorisasi skor standar**

| Variabel            | Kategori   | Sangat Rendah | Rendah               | Sedang               | Tinggi               | Sangat Tinggi |
|---------------------|------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------|
| Resiliensi Akademik | Pedoman    | $X \leq 48,3$ | $48,3 < X \leq 53,2$ | $53,2 < X \leq 58,1$ | $58,1 < X \leq 63,1$ | $63,1 < X$    |
|                     | Jumlah     | 11            | 50                   | 82                   | 38                   | 10            |
|                     | Presentase | 5,8%          | 26,2%                | 42,9%                | 19,9%                | 5,2%          |
| Regulasi Emosi      | Pedoman    | $X \leq 31,8$ | $31,8 < X \leq 37,3$ | $37,3 < X \leq 42,8$ | $42,8 < X \leq 48,3$ | $48,33 < X$   |
|                     | Jumlah     | 14            | 40                   | 86                   | 35                   | 16            |
|                     | Presentase | 7,3%          | 20,9%                | 45,0%                | 18,3%                | 8,4%          |
| Dukungan Orang Tua  | Pedoman    | $X \leq 39,1$ | $39,1 < X \leq 45,9$ | $45,9 < X \leq 52,7$ | $52,7 < X \leq 59,5$ | $59,5 < X$    |
|                     | Jumlah     | 17            | 31                   | 81                   | 48                   | 14            |
|                     | Presentase | 8,9%          | 16,2%                | 42,4%                | 25,1 %               | 7,3%          |

Berdasarkan hasil kategorisasi skor standar di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik, regulasi emosi, dan dukungan orang tua siswa SMKN 1 Purwosari berada pada kategori sedang, hal ini dikarenakan presentase tertinggi respons siswa masing-masing terletak pada kategori sedang. Hasil olah data mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik siswa SMKN 1 Purwosari sebagai berikut:

**Tabel 4. Tabel hasil uji normalitas**

|                     |       |        |
|---------------------|-------|--------|
| Resiliensi Akademik | 0.200 | Normal |
| Regulasi Emosi      | 0.200 | Normal |
| Dukungan Orang tua  | 0.200 | Normal |

**Tabel 5. Tabel Uji Multikolinieritas**

|                    |           |                                    |
|--------------------|-----------|------------------------------------|
| Regulasi Emosi     | VIF 1,003 | Tidak ada gejala multikolinieritas |
| Dukungan Orang Tua | VIF 1,003 | Tidak ada gejala multikolinieritas |

**Tabel 7. Tabel Uji Heterokedastisitas**

|                    |                |                                     |
|--------------------|----------------|-------------------------------------|
| Regulasi Emosi     | $0,535 > 0,05$ | Tidak ada gejala heterokedastisitas |
| Dukungan Orang Tua | $0,339 > 0,05$ | Tidak ada gejala heterokedastisitas |

**Tabel 8. Tabel Uji t**

| Coefficients <sup>a</sup> |                    |                             |            |                           |       |
|---------------------------|--------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|
| Model                     |                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     |
|                           |                    | B                           | Std. Error | Beta                      |       |
| 1                         | (Constant)         | 28,693                      | 2,964      |                           | 9,680 |
|                           | Regulasi Emosi     | 0,442                       | 0,054      | 0,494                     | 8,234 |
|                           | Dukungan Orang Tua | 0,188                       | 0,043      | 0,260                     | 4,339 |
|                           |                    |                             |            |                           |       |

**Tabel 9. Tabel Uji F**

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |     |             |        |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|
| Model              |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      |
| 1                  | Regression | 1502,925       | 2   | 751,463     | 45,339 |
|                    | Residual   | 3115,954       | 188 | 16,574      |        |
|                    | Total      | 4618,880       | 190 |             |        |

**Tabel 10. Tabel model *summary* variabel regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik**

| Model Summary |                   |          |                   |                            |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1             | .570 <sup>a</sup> | 0,326    | 0,318             | 4,071                      |

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Purwosari Pasuruan Jawa Timur. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua secara parsial, yang ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 45,339, serta uji t untuk mengetahui pengaruh parsial dengan hasil  $p < 0,05$  untuk regulasi emosi dan dukungan orang tua. Dengan kata lain, secara sendiri maupun bersama-sama regulasi emosi dan dukungan orang tua dapat mempengaruhi resiliensi akademik yang dimiliki oleh siswa SMKN 1 Purwosari. Secara bersama-sama regulasi emosi dan dukungan orang tua memberikan kontribusi terhadap meningkatnya resiliensi akademik siswa sebesar 32,6%, sehingga masih terdapat 67,4% faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik siswa SMKN 1 Purwosari. Nilai koefisien korelasi antar variabel menunjukka arah positif, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan orang tua maka semakin tinggi pula derajat resiliensi akademik yang dimiliki siswa SMKN 1 Purwosari baik secara parsial maupun simultan.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hipotesis pertama terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $p$  sebesar  $p < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik siswa di SMKN 1 Purwosari. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa maka semakin meningkat pula resiliensi akademik siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mimpin (2022) yang menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik dengan nilai korelasi “cukup kuat” yaitu 0.709 dengan arah hubungan positif. Dikuatkan juga oleh Sukmaningpraja & Santhoso (2016), bahwa regulasi emosi mempengaruhi resiliensi akademik sebesar 46,6%. Ini artinya, kemampuan regulasi emosi siswa sangat mempengaruhi bagaimana siswa menjalani proses akademiknya di sekolah, siswa yang tidak mampu mengelola regulasi emosinya maka dapat dipastikan siswa tidak akan mampu bertahan dan menghadapi tantangan akademik dengan dampak prestasi dan hasil belajar yang buruk.

Di tengah padatnya tuntutan akademik, siswa SMKN 1 Purwosari memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, terbukti oleh hasil persentase statistik deskriptif responden terbanyak pada kategori sedang. Siswa SMKN 1 Purwosari akan melakukan jeda ketika merasa stres dengan tugas-tugas yang diberikan, mereka menjedanya dengan bermain game, pergi *hang out* atau sekedar berhenti mengerjakan sebentar dan melakukan aktivitas lain. Hal tersebut menandakan siswa SMKN 1 Purwosari cenderung mengetahui kapan mereka harus mengekspresikan dan bagaimana seharusnya mereka bersikap saat dihadapkan dengan tantangan akademik.

Berdasarkan pada hipotesis kedua menemukan bahwa adanya pengaruh dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik siswa, yang ditunjukkan oleh nilai  $p$  sebesar  $p < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik siswa SMKN 1 Purwosari. Hasil ini menyimpulkan bahwa semakin baik dukungan orang tua yang diterima siswa maka semakin baik pula kualitas resiliensi akademik mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Kumalasari (2021) bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan orang tua dengan resiliensi akademik dengan nilai korelasi sebesar 0.414. Hal ini dapat ditafsiri, bahwa semakin tinggi dukungan orang tua, semakin tinggi pula resiliensi akademik siswa.

Dukungan orang tua berperan sebagai jarring pengaman saat siswa mengalami situasi sulit dalam kehidupan akademiknya. Dukungan orang tua menjadi aspek penting bagi siswa SMKN 1 Purwosari dalam menjalankan proses akademik mereka. Dukungan dari orang tua seperti, mendukung pilihannya sendiri, memberikan saran dan informasi terkait pemilihan jurusan dan mengapresiasi

apapun pencapaiannya hampir semua menerimanya dengan baik. Dengan ini, dukungan orang tua terbukti sangat mempengaruhi mereka dalam bertahan dan menghadapi tantangan akademik.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 45.339, serta uji regresi berganda dengan hasil  $p < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan regulasi emosi dan dukungan orang tua secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Putri et al. (2023) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan orang tua dengan resiliensi akademik. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam meregulasi emosi dan dukungan orang tua yang siswa dapatkan maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Regulasi emosi dan dukungan orang tua sama-sama mempengaruhi tingkat resiliensi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa keduanya saling bergantung. Peningkatan dan penurunan dari regulasi emosi dan dukungan orang tua sangat mempengaruhi tingkat resiliensi akademik mereka.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik siswa SMKN 1 Purwosari, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan oleh variabel regulasi emosi dan dukungan orang tua terhadap resiliensi akademik, baik secara parsial maupun simultan. Hal ini terlihat pada nilai signifikansi pada uji t dan uji F sebesar  $p < 0,05$ . Selain itu, regulasi emosi dan dukungan orang tua memberikan sumbangan pengaruh sebesar 32,6% dengan sisanya (67,4%) dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil korelasi regulasi emosi dan dukungan orang tua dengan resiliensi akademik menghasilkan korelasi positif, yang artinya semakin tinggi regulasi dan dukungan orang tua yang dimiliki maka semakin tinggi pula resiliensi akademik siswa.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar peneliti selanjutnya melibatkan sampel yang lebih luas dan menyeluruh untuk mengetahui secara lengkap bagaimana kualitas resiliensi akademik ditinjau dari regulasi emosi dan dukungan orang tua. Peneliti juga diharapkan untuk mempertimbangkan faktor lain sebagai variabel *dependent* untuk mengetahui lebih luas lagi faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi akademik. Selain itu, pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Siswa, orang tua, dan tenaga pendidik diharapkan untuk saling berkolaborasi dalam peningkatan resiliensi akademik

siswa baik melalui pelatihan maupun saling berempati. Pelatihan regulasi bagi siswa dapat diadakan oleh pihak sekolah melalui *workshop* atau seminar pengenalan emosi, strategi menghadapi stres, maupun teknik relaksasi untuk mengurangi stres dan kecemasan. Selanjutnya, pelibatan orang tua dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa adalah dengan menunjukkan simpati, memberi nasihat yang tepat, mendengarkan secara aktif, penghargaan berupa pujian, apresiasi, dan pelukan hangat. Memberikan informasi terkait pendidikan dan nilai-nilai moral serta memberikan dukungan instrumental seperti dukungan finansial dan penyediaan fasilitas belajar bagi anak.

### Referensi

- Adrian, F. (2023, February). Tantangan dan Strategi Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean (MEA).
- Aini, P. N. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA REMAJA SMP NEGERI DI KECAMATAN NGRAMBE. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 6(2), 38–45. <https://doi.org/10.22460/q.v6i2p11-19.3040>
- Apriningtyas Budiyati, G., Oktavianto Jurusan Keperawatan, E., Surya Global, S., & Ringroad Selatan, J. (2020). STRES DAN RESILIENSI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19. In *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan* (Vol. 10).
- Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., Rauf, W., Jurnal, G., Pendidikan, I., & Konseling, D. (2017). *Should Students Engage to Their Study? (Academic Burnout and School-Engagement among Students)*. 7(1), 40–47.
- Borjian, A. (2018). Academically Successful Latino Undocumented Students in College: Resilience and Civic Engagement. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(1), 22–36. <https://doi.org/10.1177/0739986317754299>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Fitriana, S. (2023). Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir: Studi Kasus Dalam Proses Penyelesaian Skripsi. In *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*.
- Gunawan, A., & Bintari Dini. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10, 51–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Hasanah, N., Putri, Z. M., & Murni, D. (2024). Studi Cross Sectional: Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12, 7–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024>.
- Martini, A. N. L. (2022). *MENUMBUHKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA PADA USIA REMAJA MELALUI PRAKTIK PRANAYAMA DAN BUTTERFLY HUG*. 3. Retrieved from <http://ejournal.uhnsugriwa.ac.id/index.php/ppg>
- Pangaribuan, E., Marimbun, E., & Siahaan, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Medan.

- INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 8999–9011. Retrieved from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- PISA 2022 Results (Volume I)*. (2023). OECD. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). ANALITIKA Jurnal Magister Psikologi UMA Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa The Parental Support and Academic Resilience among Undergraduate Students. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5482>
- Putri, A., & Darmayanti, N. (n.d.). *Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik*.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 21–31. Retrieved from <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa MTsN. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 417. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- Roodbeen, R. T. J., Lugtenberg, M., Pöstges, H., Lansink, K. W. W., Theeuwes, H. P., De Jongh, M. A. C., & Joosen, M. C. W. (2022). Experiences of recovery and posthospital care needs of working-age adults after physical trauma: a qualitative focus group study. *BMJ Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-053330>
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMK Najlatun Naqiyah. *Jurnal BK UNESA*, 13.
- Sholichah, I. F., Psi, S., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). *Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 2(3), 184–191.
- Wayan Mimpin, N. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas II SD. *Journal of Education Action Research*, 6(3), 376–382. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i3.49527>
- Yang, S., Shu, D., & Yin, H. (2022). “Teaching, my passion; publishing, my pain”: unpacking academics’ professional identity tensions through the lens of emotional resilience. *Higher Education*, 84(2), 235–254. <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00765-w>