

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN WELAS DIRI DENGAN KETAHANAN AKADEMIK PESERTA DIDIK SMK

Almaeda Eka Murnalia¹, Jaryanto²

*Pendidikan Akuntansi, FKIP, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 57126, Indonesia

almaedaekam@gmail.com

Abstract

This study aims to examine 1) the relationship of social support with the academic resilience of Accounting and Finance Institution students SMK Y Surakarta, 2) the relationship of self-compassion with the academic resilience of Accounting and Finance Institution students SMK Y Surakarta, 3) the relationship of social support and self-compassion together with the academic resilience of Accounting and Finance Institution students SMK Y Surakarta. This study uses quantitative descriptive method with correlational approach. The sample includes 80 students with stratified proportional random sampling technique. This research data collection technique uses questionnaire. Data analysis technique uses descriptive statistical analysis, prerequisite tests uses normality, linearity, heteroscedasticity, and multicollinearity tests. Test the hypothesis use partial correlation test, multiple correlation test, F test, and multiple regression test. The result of this study are 1) there is a relationship between social support with the academic resilience of Accounting and Finance Institution students SMK Y Surakarta, 2) there is a relationship between self-compassion with the academic resilience of Accounting and Finance Institution students SMK Y Surakarta, 3) there is a relationship between social support and self-compassion together with the academic resilience of Accounting and Finance Institution students SMK Y Surakarta.

Keywords: social support, self-compassion, and academic resilience.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji 1) hubungan dukungan sosial dengan ketahanan akademik peserta didik Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Y Surakarta, 2) hubungan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Y Surakarta, 3) hubungan dukungan sosial dan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Y Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian sebanyak 80 peserta didik menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan kuisioner. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, uji prasyarat yaitu uji normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi parsial, uji korelasi berganda, uji F, dan uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat 1) hubungan dukungan sosial dengan ketahanan akademik peserta didik Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Y Surakarta, 2) hubungan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Y Surakarta, 3) hubungan dukungan sosial dan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Y Surakarta.

Kata kunci: dukungan sosial, welas diri, dan ketahanan akademik.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan yang semakin kompetitif ini dapat menyebabkan tekanan psikologis bagi peserta didik hingga membuat peserta didik mengalami stres akademik. Menurut Aryani (2016) dan Karneli, dkk. (2019) dampak dari stres akan tuntutan akademik, dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dan kegagalan akademik, fungsi kognitif terganggu, mengalami gangguan psikologis dan fisik yang menyebabkan prestasi dan kualitas belajar menurun, mengalami kecemasan, depresi, hingga mengganggu kesehatan mental.

Tuntutan-tuntutan yang diterima oleh peserta didik tersebut tidak pernah terlepas dari faktor ketangguhan sumber daya manusia (dalam hal ini adalah peserta didik) yang merupakan output dari pendidikan. Permasalahan yang dialami dalam lingkungan pendidikan tersebut diperlukan adanya unsur ketahanan dari diri peserta didik agar tidak terjadi peningkatan kegagalan akademik. Ketahanan atau yang dikenal dengan *resilience* ini memiliki definisi sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi, menghadapi, meminimalkan dampak yang merugikan bagi diri sendiri dan kemampuan untuk berkembang setelah menghadapi kesulitan yang mendalam (Reivich & Shatte, 2002).

Istilah ketahanan pada ranah pendidikan, dikenal sebagai istilah ketahanan akademik. Ketahanan akademik yang diartikan dengan kemampuan individu untuk meningkatkan keberhasilan dibidang pendidikan meski mengalami kesulitan di dalamnya (Bustam, et al., 2021 dan Cassidy, 2016). Ketahanan akademik yang dimiliki oleh individu terbukti menjadi protektor

dan dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan keadaan yang sulit sekalipun.

Penelitian yang dilakukan oleh Irawan, Rizka., dkk (2022) di sekolah menengah kejuruan memberikan hasil bahwa terdapat 12,59% peserta didik dengan tingkat resiliensi atau ketahanan akademik yang rendah dan 70,37% peserta didik yang memiliki tingkat ketahanan akademik sedang. Hal ini memberikan keterangan bahwa ketahanan akademik yang dimiliki peserta didik perlu untuk lebih ditingkatkan lagi agar mencapai pada tingkatan yang tinggi. Suwarjo (2008) mengatakan bahwa peserta didik yang tidak memiliki ketahanan akademik akan menjadikannya tidak mampu beradaptasi dan kesulitan untuk bangkit dari masalah yang dihadapi.

Ketahanan akademik ini perlu untuk dikaji karena memiliki manfaat dibidang kehidupan seperti menekan pengaruh stres akademik (Kumalasari & Akmal, 2021), berkontribusi membantu peningkatan capaian akademik meski mengalami trauma, memiliki hubungan yang negatif terhadap *academic burnout* (Martin & Marsh, 2006) dan berhubungan positif terhadap performa akademik (Mwangi, et al., 2015). Pembentukan diri peserta didik yang resilien menurut Jowkar, et al (2014) dan Missasi (2019) terbentuk dari beberapa faktor protektif.

Faktor-faktor tersebut diantaranya berupa dukungan sosial dan welas diri. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk kepedulian dan keberadaan individu lain yang mengakui dan menyayangi individu lainnya. Welas diri dapat

diartikan sebagai kebaikan yang diberikan kepada diri sendiri dengan cara tidak menghakimi diri sendiri atas kekurangan, kegagalan dan mengakui bahwa masalah yang terjadi merupakan bagian dari adanya kehidupan (Neff dan McGehee, 2010).

Indikator ketahanan akademik penelitian ini mengacu pada aspek ketahanan akademik menurut Cassidy (2016) yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif) dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

Penelitian ini bertujuan, 1) menguji hubungan antara dukungan sosial dengan ketahanan akademik peserta didik SMK Y Surakarta, 2) menguji hubungan antara welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik SMK Y Surakarta, 3) menguji hubungan antara dukungan sosial dan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik SMK Y Surakarta.

Penelitian ini berkaitan dengan teori behaviorisme, yaitu teori belajar yang mempelajari mengenai tingkah laku atau perilaku individu (Rahman, 2014). Teori ini memahami bahwa belajar dapat terjadi ketika stimulus dan respon saling berinteraksi untuk memengaruhi tingkah laku, sedangkan stimulus atau rangsangan ini mencakup penguat (welas diri) dan lingkungan sekitar (dukungan sosial). Respon timbul akibat dari pengalaman yang pernah dirasakan oleh individu, dalam hal ini respon timbul melalui bantuan dari rangsangan atau stimulus dukungan sosial dan welas diri. Stimulus dan respon yang saling berinteraksi ini memotivasi peserta didik tersebut untuk bangkit dan belajar sehingga akan

tercipta perubahan tingkah laku peserta didik yang berkenaan dengan ketahanan akademik.

Dukungan sosial merupakan faktor yang sering dikaitkan dengan ketahanan. Dukungan sosial diperlukan dalam kegiatan belajar peserta didik seperti dukungan sosial orangtua dalam proses belajar anak di rumah, dukungan sosial teman sebaya dan guru di sekolah (Fatwa, 2016) dalam memberikan motivasi belajar sehingga dapat menghindarkan individu dari berbagai ancaman kesehatan mental. Keberadaan dukungan sosial akan membuat peserta didik lebih optimis dalam menghadapi kehidupan, keterpurukan, kegagalan akademik, tekanan, atau kesulitan.

Hal ini menjadikan individu mampu untuk beradaptasi dengan baik terhadap kesulitan (Masten, 2018), mampu mengatur emosi dan membentuk penerimaan diri yang baik (Ain, dkk, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati & Hidayat (2019) dan Satyaningrum (2014) juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh yang positif terhadap pembentukan ketahanan akademik. Indikator dukungan sosial ini mengacu pada bentuk dukungan sosial menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan jaringan sosial.

Welas diri juga dapat memengaruhi ketahanan akademik peserta didik. Individu akan terbantu dengan adanya welas diri karena dapat menjaga keseimbangan diri ketika dalam kondisi tidak nyaman, dapat meningkatkan perasaan positif yang mampu menurunkan kecemasan hingga dapat meminimalisir rasa kurang nya-

man akibat tekanan dan tuntutan yang dimiliki. Penelitian yang telah dilakukan oleh Bustam, dkk (2021); Hasanah & Hidayat (2017); dan Sofiachudari & Setyawan (2018) menemukan hasil terdapat hubungan positif antara welas diri dengan ketahanan akademik yakni individu yang memandang baik dirinya cenderung lebih mampu untuk menghadapi tantangan akademik dan bangkit dari keterpurukan yang dialami. Indikator welas diri mengacu pada aspek welas diri menurut Neff (2003) yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi) dan *mindfulness* (kesadaran penuh).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan welas diri, sementara untuk variabel terikatnya adalah ketahanan akademik. Penelitian ini memiliki populasi yang terdiri dari seluruh peserta didik kelas X dan XI akuntansi dan keuangan lembaga di SMK Y Surakarta sejumlah 100 peserta didik. Teknik pengambilan sampelnya dilakukan menggunakan teknik *stratified proportional random sampling* dengan rumus Slovin dan menghasilkan jumlah sampel sebanyak 80 peserta didik. Teknik pengumpulan data, menggunakan kuisisioner. Kuisisioner diisi dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai variabel dukungan sosial, welas diri dan ketahanan akademik. Skala dalam pengukuran instrumen menggunakan modifikasi skala likert dengan lima skala yang terdiri dari lima alternatif jawa-

ban. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan regresi. Uji prasyarat analisis yang pada penelitian ini terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas hingga uji multikolinearitas. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi parsial, uji korelasi berganda, uji F, dan uji regresi berganda yang dibantu menggunakan *software SPSS version 24 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Data penelitian ini merupakan hasil dari penyebaran angker atau kuisisioner melalui *google form*. Data diperoleh dari 80 peserta didik akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta. Hasil analisis deskriptif dari penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS Version 24 for windows*. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif yang disajikan dalam satu tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai standar deviasi dari ketiga variabel dapat dikatakan baik dan bersifat heterogen. Hal ini terjadi apabila nilainya menjauhi angka 0.

	N	Descriptive Statistic				
		Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Dukungan Sosial	80	22	60	44,31	9,646	93,053
Welas Diri	80	24	50	38,06	7,016	49,224
Ketahanan Akademik	80	24	60	47,14	9,063	82,145
Valid N	80					

Variabel Dukungan Sosial (X1)

Berikut ini merupakan tabel kecenderungan skor variabel dukungan sosial:

Tabel 2. Kecenderungan Skor Variabel Dukungan Sosial

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 34,66$	11	13,75%	Rendah
2	$34,66 < X \leq 47,34$	39	48,75%	Sedang
3	$X > 47,34$	30	37,5%	Tinggi
TOTAL		80	100%	

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Hasil kecenderungan skor variabel dukungan sosial, menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial peserta didik akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta berada pada kategori sedang dengan frekuensi 39 peserta didik atau setara 48,75% dari total sampel.

Variabel Welas Diri (X2)

Berikut ini merupakan tabel kecenderungan skor variabel welas diri:

Tabel 3. Kecenderungan Skor Variabel Welas Diri

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 33,34$	16	20%	Rendah
2	$33,34 < X \leq 41,34$	38	47,5%	Sedang
3	$X > 41,34$	26	32,5%	Tinggi
TOTAL		80	100%	

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Hasil kecenderungan skor variabel welas diri, menunjukkan bahwa tingkat welas diri peserta didik akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta berada pada kategori sedang dengan frekuensi 38 peserta didik atau setara 47,5% dari total sampel.

Variabel Ketahanan Akademik (Y)

Berikut ini merupakan tabel kecenderungan skor variabel ketahanan akademik:

Tabel 4. Kecenderungan Skor Variabel Ketahanan Akademik

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	< 36	11	13,75%	Rendah
2	$36 < X \leq 48$	32	40%	Sedang
3	$X > 48$	37	46,25%	Tinggi
TOTAL		80	100%	

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Hasil kecenderungan skor variabel ketahanan akademik, menunjukkan bahwa tingkat ketahanan akademik peserta didik akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 37 peserta didik atau setara 46,25% dari total sampel.

Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

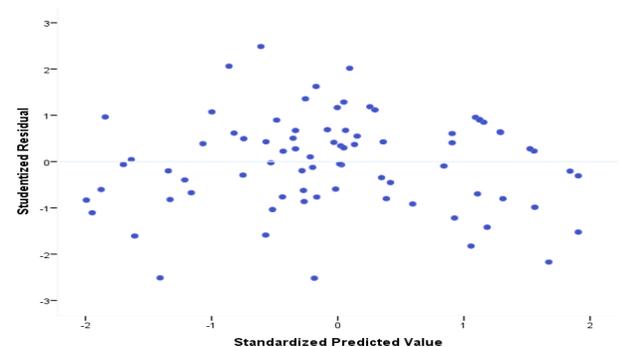
N	Asymp. Sig. (2-tailed)
80	0,200

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan pada hasil uji normalitas Tabel 5, diketahui bahwa nilai signifikansinya sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Gambar 1. Hasil Uji Linearitas



(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan diagram Gambar 1 menunjukkan bahwa, titik-titik berpencar secara acak atau plot tidak membentuk suatu pola tertentu sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel X dan Y adalah linear.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Dukungan Sosial	0,365	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Welas Diri	0,532	Tidak terjadi heteroskedastisitas

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan pada Tabel 6, diperoleh nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial dan welas diri $> 0,05$ yang artinya data tersebut tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Multikolinearitas

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0,803	1,245	Tidak terjadi multikolinearitas
Welas Diri	0,803	1,245	Tidak terjadi multikolinearitas

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan pada Tabel 7, pada variabel dukungan sosial dan welas diri memiliki nilai toleran $0,803 > 0,10$ serta nilai VIF $1,245 < 10$ yang artinya tidak terdapat multikolinearitas pada kedua variabel bebas tersebut.

Uji Hipotesis

Uji Korelasi Parsial

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Parsial

	Correlation	Ketahanan Akademik (Y)
Dukungan Sosial (X1)	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,389 0,000 80
Welas Diri (X2)	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,741 0,000 80

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

1) Hubungan Dukungan Sosial dengan Ketahanan Akademik

Berdasarkan pada data Tabel 8, menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya hubungan kedua variabel signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan variabel ketahanan akademik peserta didik kelas 10 dan 11 akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta. Besaran korelasi pada variabel dukungan sosial yaitu sebesar 0,389. Apabila dikaitkan dengan pengklasifikasian keeratan hubungan, maka hubungan kedua variabel tersebut masuk ke dalam klasifikasi lemah. Kuat atau lemahnya hubungan variabel tersebut dimuat dalam tabel besarnya koefisien korelasi (Sugiyono, 2019) berikut ini:

Tabel 9. Klasifikasi Koefisien Korelasi

Inteval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi
0,80-1,000	Sangat tinggi

Nilai koefisien korelasi yang positif memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang positif atau searah.

2) Hubungan Welas Diri dengan Ketahanan Akademik

Berdasarkan pada data Tabel 8, menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya hubungan kedua variabel signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga variabel welas diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan

variabel ketahanan akademik peserta didik kelas 10 dan 11 akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta. Besaran korelasi pada variabel welas diri yaitu sebesar 0,741. Apabila dikaitkan dengan pengklasifikasian keeratan hubungan berdasarkan pada Tabel 9, maka hubungan kedua variabel tersebut masuk ke dalam klasifikasi kuat. Nilai koefisien korelasi yang positif memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang positif atau searah.

Uji Korelasi Berganda dan Uji F

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Berganda dan Uji F

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Cha
1	,832 ^a	,693	,685	5,090	,693	86,741	2	77	,00

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan pada Tabel 10 di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien dari hasil uji korelasi berganda adalah 0,832 yang artinya terdapat hubungan positif dan menunjukkan hubungan yang erat. Berdasarkan pada Tabel 10 diperoleh nilai signifikansi uji F (nilai sig. *F Change*) 0,000. Nilai sig. *F Change* 0,000 < 0,05 yang mengartikan bahwa, terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik kelas 10 dan 11 akuntansi dan keuangan lembaga SMK Y Surakarta. Nilai *R Square* dalam penelitian ini menunjukkan besaran kontribusi variabel dukungan sosial dan welas diri sebesar 69,3% sedangkan untuk 30,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji Regresi Berganda

Tabel 11. Hasil Uji Regresi Berganda

Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,690	3,454		,779	,438
	Dukungan Sosial (X1)	,246	,066	,262	3,711	,000
	Welas Diri (X2)	,882	,091	,682	9,679	,000

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023)

Berdasarkan pada Tabel 11, koefisien regresi masing-masing variabel dapat dilihat pada kolom *unstandardized coefficients B* atau nilai B. Nilai signifikansi dapat dilihat pada kolom *sig*. Persamaan regresi yang diperoleh berdasarkan hasil uji regresi berganda, sebagai berikut:

$$Y = 2,690 + 0,246X_1 + 0,882X_2$$

Persamaan yang diperoleh dari analisis regresi berganda, dapat dijabarkan dengan nilai konstanta sebesar 2,690 mempunyai arti, apabila variabel dukungan sosial dan welas diri mempunyai nilai 0 maka besarnya ketahanan akademik adalah 2,690. Nilai *Unstandardized Coefficients* bagian B variabel dukungan sosial dengan angka 0,246 mempunyai makna bahwa setiap penambahan nilai dukungan sosial sebesar 1, akan menambah nilai ketahanan akademik sebesar 0,246. Nilai *Unstandardized Coefficients* bagian B variabel welas diri dengan angka 0,882 mempunyai makna bahwa setiap penambahan nilai welas diri sebesar 1, akan menambah nilai ketahanan akademik sebesar 0,882. Variabel welas diri mempunyai pengaruh yang dominan terhadap ketahanan akademik, hal ini dibuktikan dengan nilai *Beta* variabel welas diri yang menunjukkan angka 0,682 lebih tinggi dari variabel dukungan sosial yang mencapai angka 0,262.

Pembahasan

Hubungan Dukungan Sosial dengan Ketahanan Akademik Peserta Didik SMK

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan ketahanan akademik peserta didik. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula ketahanan akademik pada peserta didik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati & Hidayat (2019), Sari & Indrawati (2018), dan Satyaningrum (2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan positif dengan ketahanan akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan positif dengan ketahanan akademik. Peserta didik memerlukan dukungan yang baik dari lingkungannya untuk mempertahankan dan meningkatkan ketahanan akademiknya.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan ini sejalan dengan teori behaviorisme. Teori ini menyatakan bahwa individu terbentuk dari lingkungannya, lingkungan tersebut menjadi stimulus bagi individu dalam melakukan berbagai hal salah satunya yaitu perubahan tingkah laku. Berdasarkan teori tersebut, dukungan sosial mempunyai peranan penting sebagai stimulus dalam merangsang pembentukan dan peningkatan ketahanan akademik peserta didik. Adanya dukungan sosial, membuat peserta didik merasa lebih optimis dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Lingkungan yang mendukung dapat membentuk gaya berpikir yang positif sehingga dapat

memunculkan dorongan bagi peserta didik untuk melewati masa-masa sulitnya dengan baik. Ahmed, et al (2018) juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh peserta didik, menjadi unsur yang penting dalam perubahan belajar peserta didik ke arah yang lebih baik seperti mendorong peserta didik belajar lebih tekun dan membuat ketahanan akademiknya meningkat.

Bukan suatu hal yang mengherankan apabila dukungan sosial menjadi hal yang penting dalam ketahanan akademik peserta didik. Sebagai makhluk sosial, mempunyai hubungan sosial yang baik terhadap sesama merupakan salah satu strategi dan kemampuan yang tepat dalam hidup. Mempunyai hubungan yang mendukung, memberikan saran dan panutan yang membangun dapat membantu mengurangi tekanan dalam masa-masa yang sulit serta dapat membantu dalam meningkatkan ketahanan dalam diri individu. Dukungan sosial yang diperoleh peserta didik pada penelitian ini berada pada kategori sedang yaitu sebesar 48,75%. Dukungan sosial yang diperoleh peserta didik perlu dimanfaatkan secara maksimal agar mendukung peningkatan ketahanan akademiknya. Upaya untuk memaksimalkan dukungan sosial ini, guru dan sekolah dapat melakukan kerjasama dengan orang tua untuk menyediakan dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan tersebut seperti penyediaan fasilitas dan kebutuhan belajar peserta didik, memberikan dorongan, pengarahan, respon yang positif kepada peserta didik. Adanya dukungan sosial, dapat memberikan kekuatan bagi peserta didik untuk mengatasi kesulitan, bangkit dari

tekanan dan keterpurukan sehingga akan meningkatkan ketahanan akademik yang dimilikinya.

Hubungan Welas Diri dengan Ketahanan Akademik Peserta Didik SMK

Penelitian yang telah dilakukan memberikan hasil variabel welas diri memiliki hubungan yang signifikan dengan ketahanan akademik peserta didik. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bustam, dkk (2021), Hasanah & Hidayat (2017), dan Sofiachudari & Setyawan (2018) yang menjelaskan bahwa welas diri berhubungan positif dengan ketahanan akademik. Dijelaskan pula, adanya welas diri akan memengaruhi kemampuan ketahanan akademik membantu individu dalam beradaptasi menghadapi kesulitan akademik. Semakin tinggi welas diri yang tertanam dalam diri peserta didik maka, ketahanan akademiknya juga akan semakin tinggi.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan teori behaviorisme yang menekankan pada pengukuran, karena memiliki peranan penting untuk menentukan apakah terdapat perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman. Perubahan perilaku inilah yang nantinya dapat mengarahkan pada welas diri yang terjadi dalam diri masing-masing individu, dikarenakan hal tersebut muncul dari pengalaman-pengalaman yang pernah dirasakan oleh individu (Gage dan Berliner dalam Andriani, et al., 2022). Pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hal akademik dapat membuat peserta didik menanamkan welas diri pada dirinya. Alasan yang logis terkait hal ini adalah apabila peserta didik mengalami hal yang tidak nyaman maka hanya

akan menimbulkan pikiran dan emosi yang negatif, sehingga mengakibatkan keterpurukan dan kecemasan yang mendalam. Adanya penanaman welas diri dalam diri mereka, akan dapat menjaga keseimbangan diri ketika sedang berada dalam kondisi tidak nyaman, meningkatkan emosi yang positif yang dapat menurunkan kecemasan akibat tekanan dan tuntutan akademik yang dimiliki.

Welas diri yang tertanam dalam diri masing-masing peserta didik, dapat membantunya untuk bersikap peduli terhadap dirinya sendiri dan utamanya dengan bersikap lebih tenang maka tantangan akademik dapat teratasi dengan lebih mudah. Welas diri yang dimiliki peserta didik pada penelitian ini berada pada kategori sedang yaitu sebesar 47,5%. Peserta didik perlu untuk sering berlatih menerima diri apa adanya, menghargai diri sendiri atas kekurangan yang ada. Guru, lingkungan sekolah dan keluarga juga dapat membantu memberikan pemahaman dan layanan kepada individu untuk menanamkan afirmasi positif untuk diri sendiri, memberikan pengertian kepada diri dan kontrol emosi untuk tidak mencela diri berlebihan. Hal tersebut dapat menekan perasaan dan pikiran negatif yang membayangi diri peserta didik, menurunkan kecemasan dan depresi akibat tekanan yang diperoleh, serta meningkatkan perasaan positif yang nantinya berdampak pada peningkatan ketahanan akademik peserta didik menjadi lebih baik.

Hubungan Dukungan Sosial dan Welas Diri dengan Ketahanan Akademik Peserta Didik SMK

Penelitian ini menunjukkan bahwa hub-

ungan dari ketiga variabel yaitu dukungan sosial dan welas diri dengan ketahanan akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori behaviorisme yang menekankan pada pemahaman belajar merupakan perubahan perilaku sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon. Bukan hanya itu, namun juga menekankan pada pengukuran dalam menentukan perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman-pengalaman yang dirasakan individu. Dukungan sosial dan welas diri dapat memberikan dampak yang baik bagi penumbuhan dan peningkatan ketahanan akademik peserta didik (Dwiastuti, 2021). Ketahanan akademik merupakan suatu hal yang perlu diupayakan harus ada di dalam diri peserta didik. Ketahanan akademik sangat diperlukan karena dapat membantu peserta didik tersebut untuk menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan situasi yang sulit sehingga dapat bertahan dalam situasi yang penuh tekanan sekalipun.

Dukungan sosial dan welas diri dapat mendukung ketahanan akademik peserta didik dengan menanamkan afirmasi positif di dalam dirinya sendiri serta bantuan dari lingkungan yang ada di sekitarnya. Peserta didik yang memperoleh dukungan sosial yang baik dan welas diri yang tertanam dalam dirinya, akan memberikan dorongan kepada dirinya sendiri untuk menumbuhkan, mempertahankan, hingga meningkatkan ketahanan akademiknya.

Berdasarkan pada Tabel 11, variabel welas diri mempunyai hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan variabel dukungan sosial. Nilai beta yang ditunjukkan pada Tabel 10 memberikan sumbangan nilai sebesar 0,882 pada var-

iablel welas diri sebagai variabel yang paling dominan dan nilai beta sebesar 0,246 pada variabel dukungan sosial yang menunjukkan variabel welas diri memberi pengaruh yang tinggi pada variabel ketahanan akademik. Hal tersebut disebabkan karena welas diri merupakan hal mendasar yang perlu ditanamkan sejak dini, dimana dengan welas diri individu akan memahami seperti apa dirinya dengan lebih baik dibandingkan orang lain. Pemahaman inilah yang akan membawa individu menjadi mengerti dengan apa yang seharusnya dirinya lakukan ketika sedang dihadapkan oleh hal tidak menyenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, analisis data dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel ketahanan akademik. Hal ini didasarkan pada hasil uji korelasi parsial dengan signifikansinya $0,000 < 0,05$ artinya hubungan kedua variabel signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hubungan pada variabel welas diri dengan variabel ketahanan akademik, memiliki hasil hubungan yang positif dan signifikan. Hal ini didasarkan pada hasil uji korelasi parsial dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya hubungan kedua variabel signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hubungan antara variabel dukungan sosial dan variabel welas diri secara bersama-sama dengan variabel ketahanan akademik peserta didik menunjukkan hasil, terdapat hubungan

yang positif dan signifikan. Hal ini diperlihatkan pada hasil uji korelasi berganda pada nilai signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$ yang mengartikan bahwa, terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dan welas diri dengan ketahanan akademik peserta didik. Persamaan regresi pada penelitian ini adalah $Y = 2,690 + 0,246X_1 + 0,882X_2$.

Berdasarkan pengujian hipotesis, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka peneliti dapat memberikan saran yaitu sekolah diharapkan mampu memberikan dukungan baik secara langsung dengan menyediakan fasilitas sarana dan prasarana yang menunjang aktivitas akademik peserta didik maupun tidak langsung. Sekolah juga dapat memberikan program layanan dan edukasi mengenai welas diri dengan ketahanan akademik.

Guru diharapkan mampu memberikan dukungan seperti dengan membimbing dan mendorong peserta didik untuk menetapkan dan mengingatkan tujuan belajar yang akan dicapai sehingga peserta didik dapat termotivasi dalam belajar. Guru juga diharapkan untuk dapat memberikan arahan untuk mengendalikan sikap emosional dalam menghadapi segala sesuatu. Orang tua diharapkan untuk selalu terlibat dalam memberikan dukungan bahkan sekecil apapun untuk anak-anaknya dalam menimba ilmu, dan memberikan pengertian kepada anak agar dapat berlatih menerapkan aspek-aspek welas diri dalam dirinya.

Penelitian ini diharapkan pula dapat memberikan gambaran dan menambah wawasan bagi peserta didik untuk memanfaatkan dukungan yang diperoleh dengan baik dan maksimal serta

selalu berlatih mengembangkan sikap dalam menghadapi suatu masalah dengan menerapkan aspek-aspek welas diri pada dirinya sendiri. Penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat mengkaji ketahanan akademik dengan jangkauan yang luas dengan menambahkan variabel lain atau memperluas jumlah sampel dan obyek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, U., Umrani, W. A., Qureshi, M. A., & Samad, A. (2018). Examining the links between teachers support, academic efficacy, academic resilience, and student engagement in Bahrain. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 5(9), 36-46.
- Ain, M. Q., Triharini, M., & Kusumaningrum, T. (2020). Correlation between family support and emotional regulation with the resilience of breast cancer patients in the City of Surabaya: A Literature Review. *Pedimaternal Nursing Jurnal*, 6(1).
- Aryani, F. (2016). Stres belajar "Suatu pendekatan dan intervensi konseling". *Edukasi Mitra Grafika*.
- Andriani, K, M., Maemonah & Wiranat, R. (2022). Penerapan teori belajar skinner. *Saliha*, 5(1), 78-91.
- Azmy, T., & Hartini, N. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap ketahanan pada remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1).
- Azra, M. Z. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *In Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*.
- Bustam, Zakiah., dkk. (2021). *Sense of humor, self-compassion*, dan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17-25.

- Cassidy, S. (2016). the academic resilience scale (ARS-30): A multidimensional construct measure. *Journal Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-11.
- Cheng, V., & Catling, J. (2015). The role of resilience, delayed gratification, and stress in predicting academic performance. *Psychology Teaching Review*, 21(1), 13-24.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., Andriani, F. (2021). Perkembangan penelitian resiliensi akademik di Indonesia: *Scoping literature review*. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(1).
- Erliana, Y. D., & Mustafa, K. (2019). Hubungan antara *self-compassion* dengan *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa. *Jurnal Simawa*, 1(1), 10-13.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Fatwa, T. (2016). Dukungan sosial dan post traumatic stress disorder pada anak penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi*, 13(2).
- Florentina, T., Gunawan, A., & Andini, K. (2021). Kontribusi social support dan hardiness terhadap academic resilience pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 21(2).
- Harianti, W. S., & Fadillah, D. F. (2021). Faktor protektif yang berkontribusi pada ketahanan akademik: Sistematis reuiu. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Indonesia*, 5(5).
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Hidayah, Nur., dkk. (2019). Peningkatan prestasi belajar melalui dukungan sosial dan kepercayaan diri pada remaja (siswa SMP) di Rusunawa Jatinegara Barat. *Ikraith-Humaniora*, 3(1).
- Irawan, Rizka., dkk. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2).
- Jowkar, B., Kajouri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic resilience in education: The role of achievement goal orientations. *Journal Adv Med Educ Prof*, 2(1), 33-38.
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2022). Less stress, more satisfaction with online learning during the covid-19 pandemic: The moderating role of academic resilience. *Psychological Research on Urban Society*, 4(1), 12.
- Martin, Andrew J., & Marsh, Herbert W. (2003). Academic resilience and the four cs: confidence, control, composure, and commitment. *University of Western Sydney*.
- Martin, Andrew J., & Marsh, Herbert W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Journal Psychology in the School*, 43(3).
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory and Review*, 10(1), 12-31.
- Mwangi, C.N., Okatcha, F.M., & Ileri, A.M. (2015). Relationship between academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu Country, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In Hill, V. Z & Shackelford, t. k. *encyclopedia of personality, and individual difference*. New York: Springer Internasional Publishing.
- Nurhayati, S. R, dan Hidayat, N. (2019). The effect of social support and hope on resilience in adolescents. *Humaniora*, 10(3).
- Reivich, K, & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstale*. New York: Broadway Books.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Empati*, 15(2).
- Satyaninrum, I. R. (2014). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *Tazkiya Journal of Psychology*, 2 (1).
- Saufi, M., Budiono, A.N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi self regulated learning dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Journal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(10), 67-75.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1).
- Suwarjo. (2008). *Modul pengembangan resiliensi Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY*.
- Wiranto, Handy., Suroso., Rista, Karolin. (2022). Academic resilience pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK): Menguji peranan problem focused coping. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2).