

RESILIENSI SISWA MADRASAH ALIYAH (MA) X DI KOTA SURAKARTA

Asifa Nuriah Marganingrum¹, Anniez Rachmawati Musslifah^{2*}, Sri Ernawati³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, FSHS, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

*Korespondensi: rachmawatianniez@gmail.com

Citation (APA):

Marganingrum, A. N. M., Musslifah, A. R., & Ernawati, S. (2025). Resiliensi Siswa Madrasah Aliyah (MA) X di Kota Surakarta. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(2), 451–462. <https://doi.org/10.33506/jn.v11i2.5004>

Email Authors:

asifamarganingrum@gmail.com
rachmawatianniez@gmail.com
sri.ernawati@usahidsolo.ac.id

Submitted: 29 Oktober, 2025

Accepted: 20 November, 2025

Published: 25 Desember, 2025

Copyright © 2025 Asifa Nuriah Marganingrum, Anniez Rachmawati Musslifah, Sri Ernawati

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



ABSTRAK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi menuntut siswa memiliki kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis yang memadai dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Resiliensi menjadi kemampuan penting bagi siswa untuk bertahan, bangkit, dan berkembang dari berbagai kesulitan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran resiliensi siswa Madrasah Aliyah (MA) di Kota Surakarta berdasarkan pengalaman subjektif siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan tujuh siswa MA sebagai informan utama. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi siswa berada pada kategori baik, yang ditunjukkan melalui kemampuan regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, serta kemampuan mengambil makna dan hikmah dari pengalaman sulit. Pengukuran resiliensi dalam penelitian ini ditentukan dengan indikator-indikator resiliensi berdasarkan aspek Reivich dan Shatte yang secara konsisten ditunjukkan dalam narasi pengalaman informan. Resiliensi siswa juga diperkuat oleh dukungan orang tua, guru, dan teman sebaya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Kata kunci: Resiliensi; Siswa; Fenomenologi.

ABSTRACT

The development of science and technology in the era of globalisation requires students to have adequate adaptability and psychological resilience in facing academic and social pressures. Resilience is an important ability for students to survive, bounce back, and thrive from various difficulties they experience. This study aims to describe the resilience of Madrasah Aliyah (MA) students in Surakarta City based on their subjective experiences. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method, involving seven MA students as key informants. Data collection was conducted through participatory observation and in-depth interviews. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes the stages of data reduction, data presentation, and verification-based conclusion drawing. The results of the study indicate that student resilience is in the good category, as demonstrated by their ability to regulate emotions, self-control, optimism, problem-solving skills, empathy, self-efficacy, and the ability to derive meaning and lessons from difficult experiences. Resilience in this study was measured using resilience indicators based on Reivich and Shatte's aspects, which were consistently demonstrated in the informants' narratives. Student resilience was also strengthened by the support of parents, teachers, and peers in dealing with academic and social pressures.

Keywords: Resilience; Students; Phenomenological.

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi berlangsung sangat pesat dan membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk individu yang mampu beradaptasi, berpikir kritis, dan bersaing secara positif di tengah dinamika masyarakat modern. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai

kemampuan akademik, tetapi juga memiliki kesiapan psikologis dalam menghadapi perubahan dan tantangan zaman. Oleh karena itu, pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup, pengembangan kepribadian, serta kesiapan individu menghadapi berbagai tantangan di masa depan Aisyah (2024).

Dalam menghadapi arus perubahan yang semakin dinamis, peserta didik memerlukan kekuatan psikologis berupa ketahanan diri agar mampu beradaptasi secara positif, termasuk dalam memanfaatkan perkembangan teknologi. Ketahanan diri tersebut dikenal dengan istilah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit ketika menghadapi kesulitan, ancaman, maupun tekanan. Resiliensi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menghadapi masalah, tetapi juga sebagai proses berdamai dengan pengalaman sulit dan berkembang melaluinya. Dengan resiliensi yang baik, peserta didik mampu memaknai pengalaman negatif sebagai sumber pembelajaran dan pertumbuhan diri (Reivich & Shatté, 2002; Takril & Herdi, 2022).

Masa remaja pada siswa SMA/MA merupakan fase transisi yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Pada tahap ini, siswa berada dalam proses pencarian jati diri dan dihadapkan pada tuntutan akademik, konflik interpersonal, serta pengaruh lingkungan sosial, khususnya pergaulan sebaya. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan perilaku penyesuaian diri seperti kesulitan mengelola emosi, penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan motivasi belajar, hingga pengambilan keputusan yang kurang tepat, apabila siswa tidak memiliki kemampuan resiliensi. Oleh karena itu, penguatan pemahaman tentang resiliensi serta pendampingan yang tepat sangat diperlukan agar siswa mampu mengelola emosi, mengambil keputusan secara sehat, dan berkembang secara optimal Henriques et al, (2023).

Dalam konteks kehidupan sekolah, siswa dihadapkan pada tantangan dan tekanan yang semakin kompleks, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi hingga dinamika interaksi sosial. Resiliensi berperan penting dalam membantu siswa beradaptasi, bangkit dari kesulitan, serta mengubah pengalaman negatif menjadi sumber pertumbuhan diri. Fenomena ini menjadi sangat relevan dalam konteks pendidikan modern, di mana siswa dituntut memiliki kemampuan untuk mengelola berbagai hambatan dan tekanan selama proses pembelajaran. Temuan awal berdasarkan wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa bervariasi dan dipengaruhi oleh latar belakang keluarga serta lingkungan sosial. Sebagian siswa mampu bangkit meskipun menghadapi permasalahan berat, sementara siswa lainnya memerlukan pendampingan yang lebih intensif, khususnya dalam mengelola emosi agar tidak terpuruk. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan resiliensi yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi dan prestasi belajar yang lebih optimal dibandingkan siswa dengan resiliensi rendah Sembiring & Tarigan (2022). Namun demikian, kajian mengenai resiliensi siswa masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif, sehingga penelitian kualitatif yang menggali pengalaman subjektif siswa, khususnya dalam konteks Madrasah Aliyah, masih terbatas. Lingkungan pendidikan Madrasah Aliyah memiliki karakteristik khas yang menekankan pembentukan nilai religius dan moral sebagai bagian dari proses pendidikan. Nilai-nilai tersebut berpotensi menjadi sumber internal dalam membentuk resiliensi siswa ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menggali secara mendalam bagaimana resiliensi dialami dan dimaknai oleh siswa MA dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut,

penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran resiliensi siswa MA X di Kota Surakarta melalui pendekatan fenomenologis, dengan menekankan makna pengalaman hidup siswa dalam menghadapi berbagai tantangan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial serta bagaimana mereka memaknai resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman hidup (*lived experiences*) informan secara holistik tanpa manipulasi variabel penelitian. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah (MA) X yang berlokasi di Kota Surakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik MA sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan penanaman nilai-nilai religius, sehingga relevan untuk mengkaji pembentukan resiliensi siswa dalam konteks pendidikan berbasis nilai.

Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh siswa Madrasah Aliyah yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa aktif MA X yang pernah mengalami tekanan akademik maupun sosial serta bersedia memberikan informasi secara terbuka. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa informan memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian dan mampu memberikan data yang mendalam. Untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik informan penelitian, identitas informan utama disajikan pada Tabel I berikut.

Tabel I. Identitas Informan Utama

Informan	Usia	Jenis Kelamin
AA	16 tahun	Perempuan
MR	17 tahun	Perempuan
NL	16 tahun	Laki-laki
NA	16 tahun	Perempuan
DY	16 tahun	Laki-laki
BL	17 tahun	Laki-laki
KA	15 tahun	Perempuan

Sumber: Diolah Peneliti, 2025

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Observasi partisipatif dilakukan dengan melibatkan peneliti secara langsung dalam lingkungan sekolah untuk memahami konteks sosial dan interaksi siswa, sedangkan wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur guna menggali pengalaman, persepsi, serta makna resiliensi yang dialami siswa. Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang merencanakan, mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data penelitian (Sugiyono, 2019, hal. 222).

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan Miles et al., 2014 dalam (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan aspek resiliensi siswa, sedangkan penyajian data disusun dalam bentuk narasi deskriptif yang dilengkapi kutipan langsung dari informan untuk memperjelas tema-tema yang muncul. Penarikan kesimpulan dilakukan secara

berkelanjutan sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai resiliensi siswa. Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan data hasil observasi dan wawancara serta mencermati konsistensi informasi antar-informan untuk meningkatkan kredibilitas temuan (Sugiyono, 2019, hal. 368). Pemaknaan resiliensi dalam penelitian ini mengacu pada aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté, meliputi regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, serta kemampuan mengambil makna dari pengalaman sulit. Aspek-aspek tersebut digunakan sebagai kerangka konseptual dalam menginterpretasikan narasi pengalaman informan, sehingga resiliensi dipahami sebagai proses psikologis yang dialami siswa, bukan sekadar hasil pengukuran kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran resiliensi siswa Madrasah Aliyah berdasarkan pengalaman subjektif mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Sesuai dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, resiliensi dalam penelitian ini tidak diukur melalui skor atau instrumen kuantitatif, melainkan ditentukan berdasarkan kemunculan konsisten indikator-indikator resiliensi dalam narasi pengalaman informan. Analisis resiliensi mengacu pada tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté, yang digunakan sebagai kerangka konseptual untuk menginterpretasikan data hasil wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Jumlah informan dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak tujuh siswa berdasarkan prinsip kecukupan data dalam penelitian kualitatif. Pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh menunjukkan pola pengalaman yang relatif serupa dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan terkait resiliensi siswa. Dengan demikian, ketujuh informan dinilai telah mewakili fenomena resiliensi siswa secara mendalam sesuai dengan tujuan penelitian fenomenologis. Berdasarkan hasil analisis data, ketujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté adapun pembahasan tiap aspek diuraikan sebagai berikut:

Regulasi Emosi

Kemampuan dalam mengelola emosi merupakan aspek penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan individu dalam berinteraksi sosial, menyelesaikan tugas, dan menjaga kesejahteraan fisik maupun psikologis Danang Pradana 2013 dalam (Agustina, 2021). Menurut pendapat Reivich dan Shatte 2002 dalam (Agustina, 2021), kemampuan ini berperan penting dalam membantu individu tetap terkendali saat menghadapi tekanan dan mampu menyesuaikan respons emosional dengan situasi yang sedang berlangsung. Kemampuan tersebut juga mendukung keberhasilan dalam menjalin hubungan sosial dan penyelesaian masalah yang dihadapi. Dalam aspek ini informan mampu tetap tenang ketika berada di posisi tekanan dan mampu mengendalikan dirinya apabila sedang sedih, cemas, kesal, marah sehingga dapat mempercepat dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapinya Namun demikian, tidak semua informan menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang sama kuat. Salah satu informan, DY, mengungkapkan bahwa ketika berada dalam tekanan emosional, ia cenderung mengekspresikan emosi secara verbal dengan nada keras atau teriakan.

“Kalau emosi kadang yaa agak keras mbaa saya ,yaa kalau kepepet dalam tekanan itu saya akan mengeluarkan suara lah heheh” (Informan DY).

Sementara itu, keenam informan lainnya telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan emosi. Ketika mereka mengalami perasaan sedih, cemas, kesal atau marah, masing-masing informan memiliki cara tersendiri untuk mengontrol dan mengelola emosi tersebut. Salah satu cara yang mereka lakukan adalah dengan memilih untuk diam sejenak serta menghindari hal-hal yang menjadi sumber emosi hingga perasaan tersebut benar-benar mereda. Salah satu informan BL mengatakan jika ia sedang berada dalam situasi emosi, dia akan menuliskan apa yang sedang dia pikirkan dan mencurahkan dalam buku.

“Kalau saya pribadi itu lebih ke emm lebih sering mengeluarkan emosi itu lewat menulis, menulis semua apa yang dipikirkan atau apa yang sedang dirasakan itu semuanya ditulis dibuku. jadi kek curhat tapi didalam buku” (Informan BL).

Kemampuan mengenali emosi, menahan impuls negatif, serta menyalurkan emosi secara konstruktif menunjukkan bahwa sebagian besar informan telah memiliki regulasi emosi sebagai bagian dari proses resiliensi. Secara metodologis, kemunculan pola pengelolaan emosi yang relatif konsisten pada mayoritas informan menjadi dasar bahwa aspek regulasi emosi telah teridentifikasi dalam pengalaman ketujuh siswa.

Kontrol Diri

Kemampuan mengendalikan diri merupakan keterampilan individu dalam membatasi dorongan, keinginan, serta tekanan yang muncul baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya. Aspek kontrol diri ini sangat penting bagi para siswa untuk mengelola tekanan dan tuntutan dalam menghadapi berbagai situasi, baik tuntutan atau tekanan akademik maupun non akademik. Dalam penelitian ini, kontrol diri tidak diukur melalui tes perilaku, melainkan diidentifikasi melalui narasi siswa tentang cara mereka merespons tuntutan akademik dan konflik sosial, serta strategi yang digunakan untuk tetap menjalankan peran sebagai pelajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh informan pernah mengalami tekanan, baik dalam konteks akademik maupun nonakademik, namun sebagian besar mampu menunjukkan kontrol diri dalam menghadapi situasi tersebut. Salah satu informan NA mengatakan, bahwa ia pernah mengalami tekanan dan tuntutan, namun ia mampu mengontrol dirinya untuk menghadapi tekanan dan tuntutan yang dialaminya.

“Itu sih mbaa di organisasi, singkatnya si aku tertekan di tuntutan harus kerja sama tapi posisi kita ada problem, nah di situ kan bener bener harus profesional kan mbaa, susahny tu di itu, dan orang yang diajak tu gabisa di ajak kerja sama” (Informan NA).

Sementara itu, keenam informan lainnya telah cukup mampu untuk mengontrol diri mereka, walaupun terkadang masih sering mendapatkan tekanan dan tuntutan konflik interpersonal. Selain itu, tuntutan dan tekanan akademis juga tidak mudah bagi seorang siswa, siswa dihadapkan pada jadwal yang padat, tugas yang menumpuk, serta ujian. Hal ini membuat siswa harus bisa mengontrol diri mereka. Kontrol diri bukan hanya sekedar menahan godaan untuk menunda pekerjaan atau bermalas-malasan, lebih dari itu kontrol diri juga menjadi kunci utama siswa agar tetap fokus sebagaimana mestinya kewajiban menjadi seorang pelajar. Informan AA mengatakan bahwa untuk pembelajaran kurikulum yang baru ini, ia sempat kaget dengan kebijakan kurikulum yang sedang berlangsung, hal tersebut menyebabkan perubahan yang drastis. Namun ia mengatakan walaupun tertekan tetap berusaha untuk mengerjakan tugas sekolah dari paling yang dia pahami terlebih dahulu.

“ Yaaa karena pada pembelajaran yang sekarang tu beda banget sama yang dulu, terus juga jam pulangny juga beda sama yang dulu karena mungkin eee sistem kurikulumnya juga diubah semenjak tahun ajaran baru ini, semuanya itu bener-bener berubah sampe kita yang kelas 11 dan 12 tu bener-bener kaget gitu loh kalau ada perubahan sing drastis banget, aku bisa menjalaninya walaupun tertekan dengan cara mungkin aku mengerjakan ya tugas yang lebih aku pahami dulu kek tugas tugas sekolah yang udah bener-bener ada di kepalaku gitu loh” (Informan AA).

Sikap yang ditunjukkan oleh informan AA juga sejalan dengan perilaku keenam informan lainnya, yang tetap berupaya menjalankan kewajiban sebagai pelajar dengan menaati peraturan sekolah, mengikuti proses pembelajaran dengan baik, serta menyelesaikan tugas sesuai kemampuan mereka masing-masing. Temuan ini sejalan dengan pendapat Miskanik (2022) yang menyatakan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai mediator antara konsep diri, dukungan sosial, dan hasil belajar dalam pembentukan resiliensi siswa. Dengan demikian, kontrol diri dalam penelitian ini dipahami sebagai proses adaptif siswa dalam mengelola tuntutan dan tekanan, yang memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan dan berkembang secara positif.

Optimisme

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis, maka dari itu optimisme menjadi faktor terpenting dalam menumbuhkan resiliensi. Kecenderungan untuk memiliki harapan baik dan keyakinan positif terhadap masa depan. Siswa yang optimis cenderung lebih gigih dalam mengejar tujuan, memiliki motivasi yang tinggi dan mampu bangkit setelah mengalami kegagalan. Mereka melihat nilai buruk atau kesulitan sebagai sesuatu yang sementara dan dapat diperbaiki, bukan untuk sebagai bukti ketidakmampuan diri. Dalam penelitian ini, optimisme tidak diukur melalui skala sikap, melainkan diidentifikasi melalui narasi siswa mengenai cara mereka memandang kesulitan, harapan terhadap hasil yang ingin dicapai, serta strategi kognitif yang digunakan untuk mempertahankan motivasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh informan mampu mengekspresikan keyakinan positif terhadap kemampuan diri dan masa depan mereka, meskipun berada dalam kondisi yang menekan. Dapat dilihat dari jawaban informan MR bahwa ketika menghadapi kesulitan, ia menyakini bahwa setiap usaha akan membuahkan hasil asalkan tetap fokus dan terus berusaha, ia berpendapat bahwa pada akhirnya hasil yang diharapkan pasti dapat dicapai.

“Yaa karena kek berfikir aja kita menghadapi hal sulit terus pasti kita akan mendapatkan hasilnya di berikutnya gitu, jadi kek kita lebih ke yok kita fokus apa namanya itu berusaha lagi, pasti ada intinya hasilnya itu di kemudian hari gituu” (Informan MR).

Pernyataan tersebut mencerminkan pola pikir optimis, yaitu keyakinan bahwa usaha saat ini memiliki dampak positif bagi masa depan. Pola serupa juga ditunjukkan oleh informan KA, yang menggunakan afirmasi diri dan perbandingan sosial positif sebagai strategi untuk mempertahankan semangat.

“Ayo bisa, ayo bisa, temen kamu bisa masa kamu enggak bisa heheh, kalau engga ya gini ih ayo habis ini makan gitu hehehe, yang penting selesai dulu gitu” (Informan KA).

Informan KA juga meyakinkan dirinya mampu menyelesaikan berbagai hal yang dihadapi. Ia juga mengatakan bahwa terkadang ia melihat temannya bisa dan membuatnya termotivasi bahwa jika mereka

bisa berarti dirinya juga pasti bisa, selain itu ia juga menerapkan *self reward* sebagai bentuk apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukannya.

Ketujuh informan menunjukkan penerapan aspek optimisme secara konsisten. Namun demikian, terdapat beberapa faktor yang dapat menurunkan sikap optimisme mereka, seperti kurangnya rasa percaya diri dan pengaruh negative dari perkataan orang di sekitar mereka. Meskipun demikian, para informan mampu mengendalikan hal tersebut dengan cara tidak terlalu mempedulikannya, tetap menyakinkan diri dan terus melakukan hal positif selama tidak merugikan orang lain, berpegangan pada tujuan yang ingin dicapai, serta memotivasi diri melalui membaca kalimat motivasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmadani & Daulay (2023) yang menyatakan bahwa optimis berperan untuk mendorong individu berhasil akan kegigihan dan memotivasi dirinya bahwa masa depan yang akan dihadapi akan jauh lebih baik.

Kemampuan Menganalisis Masalah

Gaya berpikir merupakan cara individu dalam memahami dan menafsirkan suatu peristiwa yang dialami, baik yang bersifat positif maupun negatif Rahmadani & Daulay (2023). Kemampuan menganalisis masalah pada seorang siswa sangat diperlukan untuk dapat mengidentifikasi penyebab utama dari permasalahan yang sedang mereka hadapi. Tak jarang jika banyak siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan, seperti halnya permasalahan yang ada di lingkungan sekolah maupun permasalahan pribadi. Hal ini membutuhkan kemampuan mereka untuk memperkuat dalam menganalisis masalah dan gaya berfikir untuk memecahkan permasalahan yang ada. Dalam penelitian ini, kemampuan menganalisis masalah tidak dinilai dari ketepatan solusi, melainkan dari cara siswa memaknai permasalahan, mengidentifikasi sumber masalah, serta menentukan langkah yang dapat atau tidak dapat mereka kendalikan

Salah satu informan KA mengatakan, bahwa dirinya mampu mengendalikan permasalahan selama sumber permasalahan tersebut berasal dari dirinya sendiri, namun apabila permasalahan yang dihadapi berada di luar kendalinya, ia mengakui memerlukan bantuan dari orang lain.

“Mampu, kalau masih masalahnya dari diri sendiri masih mampu, tapi kalau udah yang besar banget gak mampu heheh pasti minta bantuan” (Informan KA).

Informan BL juga mengatakan, bahwa ia sudah mampu dalam menganalisis permasalahan yang terjadi padanya, ia juga mengatakan bahwa permasalahan yang telah dialaminya membuat dirinya terlatih dalam menganalisis permasalahan yang dihadapi.

“Kalau sekarang alhamdulillah sudah bisa , mungkin dari banyaknya pengalaman dari suatu masalah atau problematika yang dialami mungkin itu sebagai pengalaman dan juga mungkin bisa mengatasi permasalahan berikutnya.” (Informan BL)

Dalam aspek ini, ketujuh informan telah mempunyai kemampuan untuk menganalisis masalah. Hal tersebut terlihat dari cara mereka dalam menganalisis permasalahan yang muncul dalam kegiatan berorganisasi serta menyelesaikannya dengan sikap tenang. Beberapa informan juga mengaku bahwa pengalaman atau permasalahan di masa lalu terkadang mempengaruhi mereka, sehingga muncul keraguan dan ketakutan akan kemungkinan terulangnya permasalahan yang sama. Namun ketakutan dan kecemasan

tersebut mampu mereka atasi, karena mereka yakin bahwa setiap permasalahan pasti mengandung hikmah dan dapat membentuk pribadi yang lebih baik. Selain itu, peran orang tua, guru dan teman sebaya juga sangat penting dalam aspek ini, karena sebagai seorang siswa, mereka tetap memerlukan dukungan dan bantuan dalam menganalisis permasalahan yang sedang dihadapi.

Empati

Empati merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan mengenali keadaan psikologis serta emosi yang di alami oleh orang lain. Qomaruddin & Sa'diyah (2024). Dalam penelitian ini, empati tidak diukur melalui penilaian sikap atau skala psikologis, melainkan diidentifikasi melalui narasi siswa tentang perilaku menolong, kepedulian terhadap kondisi emosional orang lain, serta kesediaan untuk terlibat dalam penyelesaian masalah sosial di lingkungan sekolah. Salah satu informan NL, mengatakan sebagai salah satu anggota organisasi harus tetap membantu apabila terdapat permasalahan, karena permasalahan dalam organisasi juga menyangkut dirinya, maka dari itu ia turut serta menyelesaikan permasalahan tersebut secara sukarela.

“Dalam organisasi kan aku ya harus tetep membantu, posisi aku sebagai PJ divisi, otomatis kalau ada permasalahan harus membantu, aku ya sadar kalau di organisasi kan permasalahan itu menyangkut di aku juga, nah aku ikut menyelesaikan” (Informan NL).

Sikap empatik juga ditunjukkan oleh informan AA, yang secara sukarela membantu temannya mengerjakan tugas kelompok meskipun tidak berada dalam satu kelompok kerja.

“Eee ketika temenku itu sih kayak misal kerja kelompok tu, nah tapi temenku yang patnernya gak pada pengen bantu, terus aku ngelihat dia kek bener bener kasian gitu loh ngerjain sendiri terus akhire yaudah lah tak bantu aja.” (AA).

Dalam aspek ini, ketujuh informan telah memiliki rasa empati yang cukup baik, mereka mengetahui kapan harus menolong dan memahami orang-orang disekitar mereka. Sebagai seorang siswa, mereka juga saling membantu antar teman, misalnya membantu menjelaskan materi pembelajaran, membantu teman yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah, hingga menjadi pendengar yang baik bagi teman yang sedang menghadapi masalah atau sedang bersedih. Mereka juga mengatakan bahwa terkadang membantu dengan sukarela tanpa harus menunggu orang disekitarnya meminta bantuan. Mereka juga mengatakan bahwasanya menolong dan memahami orang lain perlu melihat kemampuan dari diri sendiri terlebih dahulu, selagi mampu tentunya pasti akan berempati dengan sukarela. Temuan ini sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatte 2002, dalam (Agustina, 2021) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan ber empati cenderung memiliki hubungan sosial yang baik. Dengan demikian, empati dalam penelitian ini dipahami sebagai bagian dari proses resiliensi yang membantu siswa membangun dukungan sosial yang kuat, sehingga mereka tidak hanya mampu menghadapi kesulitan secara individual, tetapi juga memperoleh kekuatan melalui relasi sosial yang sehat dan bermakna.

Efikasi Diri

Efikasi diri memiliki peran penting dalam mengembangkan resiliensi pada siswa. Efikasi diri (*self-efficacy*) merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi dan

menyelesaikan permasalahan. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang kegagalan sebagai proses pembelajaran, tetapi berusaha dan tidak mudah menyerah. Dalam penelitian ini, efikasi diri tidak diukur melalui tingkat keberhasilan akademik atau skor tes, melainkan diidentifikasi melalui narasi siswa mengenai keyakinan terhadap kemampuan diri, cara mereka menghadapi kesulitan belajar, serta strategi yang digunakan ketika mengalami hambatan akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketujuh informan memiliki tingkat efikasi diri yang bervariasi, namun secara umum mampu menunjukkan upaya aktif dalam menghadapi kesulitan yang muncul. Informan DY mengakui bahwa tugas tersebut terasa sulit ia berusaha menyelesaikan tugas semampunya., ia juga mengatakan bahwa tugas sekolah menjadi beban baginya, karena hal tersebut sudah merupakan kewajiban seorang siswa.

“Pernah, itu tugas matematika kalau engga bahasa arab, tapi aku bisa mengerjakannya, kalau tugas endak, kan sudah kewajiban si itu” (Informan DY).

Sementara itu, informan NA mengatakan bahwa ia merasa kurang mampu memahami materi pembelajaran tanpa bantuan guru atau teman. Ia juga menyampaikan bahwa ketika menggunakan handphone menjadi tidak fokus hingga membuatnya mengantuk. Menurutnya, dia lebih mudah memahami materi apabila dijelaskan langsung oleh guru atau melalui diskusi dengan temannya, sehingga mereka dapat belajar bersama dan saling mengajar satu sama lain.

“Enggak, karena aku kadang kalau pakek hp aja gak fokus malah tidur, jadi akutu lebih paham kalau dijelasin sama guru, kalau gak gitu aku tanya sama temen , soale kalau sama temen lebih enak gitu mba bisa belajar bareng. kita sama sama saling ngajari gitu” (Informan NA).

Dalam aspek ini, ketujuh informan telah memiliki aspek efikasi diri dalam menghadapi masalah serta memecahkan berbagai permasalahan dan keyakinan diri bahwa mereka dapat berhasil melewatinya. Dalam menghadapi problem pembelajaran terkait tugas atau materi, mereka berusaha untuk menyelesaikannya secara mandiri atau mencari bantuan kepada teman untuk membantu menjelaskan materi yang mereka belum pahami. Mereka mengungkapkan bahwa lebih nyaman bertanya dengan teman dibandingkan dengan guru. Selain itu, mereka juga berupaya belajar secara mandiri dengan memanfaatkan berbagai media yang ada, seperti internet dan buku yang telah difasilitasi oleh pihak sekolah. Beberapa informan menyatakan bahwa terkadang tugas sekolah terasa membebani mereka, namun terlepas dari itu mereka tetap berusaha mengerjakan dengan sebaik mungkin, mereka juga menyadari bahwa menyelesaikan tugas sekolah merupakan salah satu kewajiban bagi seorang siswa. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu mengelola stress dan emosi negative, sehingga tidak mudah larut dalam tekanan. Dengan demikian efikasi diri berperan penting sebagai faktor memperkuat resiliensi siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Manara 2008 dalam (Afifah dkk 2022) yang menyatakan bahwa Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan serta tidak pantang menyerah dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Pencapaian

Pencapaian merupakan kemampuan siswa untuk mencapai hal positif dari hidupnya setelah mengalami suatu permasalahan, sehingga meningkatkan aspek positif dalam hidupnya. Dalam penelitian ini, pencapaian tidak diartikan sebagai prestasi akademik formal, melainkan diidentifikasi melalui narasi

siswa tentang perubahan sikap, nilai hidup, dan perilaku positif yang mereka kembangkan setelah mengalami permasalahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketujuh informan mampu merefleksikan pengalaman sulit sebagai sumber pembelajaran dan penguatan diri. Informan BL mengatakan, salah satu hikmah dari berbagai permasalahan yang dihadapinya dan ia terapkan sampai sekarang yaitu kesabaran.

“Kalau hikmah dari berbagai masalah yang saya hadapi dimasa lalu banyak banget mbaa, terutama yang paling poin penting yaitu kesabaran, jadi ketika ingin menyelesaikan suatu permasalahan harus dengan sabar, itu salah satu hikmah yang saya terapkan sampai sekarang” (Informan BL).

Sikap serupa juga ditunjukkan oleh NL juga mengatakan, aspek positif yang utama diterapkan dalam kesehariannya yaitu ibadah, orang tuanya juga berpesan kepadanya agar tidak meninggalkan sholat, selain itu, hal positif yang selalu ia terapkan adalah berbuat baik dengan niat yang benar benar dalam kebaikan.

“Hal positifnya, emm ibadah, terutama dalam hal ibadah. Orang tua juga bilang kalau bisa sholat itu harus sholat, tidak boleh ditinggalkan. Itu hal positif yang pertama, lalu yang kedua emm berbuat baik kepada teman dan orang lain. Kalau bisa, berbuat baik benar-benar dalam kebaikan, jangan sampai hal jelek malah dibantu” (Informan NL).

Dalam aspek ini, ketujuh informan telah memiliki kemampuan untuk mengambil hikmah dan pembelajaran dari berbagai permasalahan yang mereka alami. Mereka juga mengungkapkan bahwa menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan memerlukan sikap kesabaran, menghindari pengambilan keputusan yang terburu-buru, serta mereka juga mengintergrasikan aspek positif dalam kehidupan sehari-hari dengan berusaha menjadi pribadi yang lebih setiap harinya, menanamkan nilai-nilai kebaikan, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti melakukan hobi masing-masing. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmiyah & Laka (2025) yang menyatakan bahwa siswa yang beresiliensi tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga menerapkan nilai-nilai positif seperti kesabaran dan optimisme, serta komitmen tinggi untuk terus belajar meskipun menghadapi tekanan dan hambatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi siswa Madrasah Aliyah X di Kota Surakarta tergambarkan secara positif melalui pengalaman subjektif ketujuh informan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Sesuai dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, resiliensi dalam penelitian ini tidak dipahami sebagai hasil pengukuran kuantitatif atau skor tertentu, melainkan sebagai proses psikologis yang dimaknai dan dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari, yang teridentifikasi melalui kemunculan aspek resiliensi secara konsisten dalam narasi pengalaman informan. Ketujuh informan menunjukkan kemampuan resiliensi melalui tujuh aspek utama menurut Reivich dan Shatte yaitu regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, pencapaian. Meskipun terdapat variasi tingkat kemampuan pada masing-masing aspek, secara umum ketujuh siswa mampu mengelola tekanan, menyesuaikan diri secara adaptif, serta mengembangkan sikap dan nilai positif sebagai hasil dari pengalaman menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak bersifat statis, melainkan berkembang sebagai proses pembelajaran psikologis yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup siswa. Penetapan tujuh informan sebagai subjek penelitian didasarkan pada prinsip keabsahan data dalam penelitian kualitatif, di mana pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang

diperoleh menunjukkan pola pengalaman yang relatif serupa dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan terkait resiliensi siswa. Dengan demikian, ketujuh informan dinilai telah mewakili fenomena resiliensi siswa MA secara mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian fenomenologis.

Penelitian ini juga menemukan bahwa resiliensi siswa tidak terbentuk secara individual semata, melainkan diperkuat oleh dukungan lingkungan, khususnya peran orang tua, guru, dan teman sebaya. Orang tua berperan dalam memberikan nilai, nasihat, dan dukungan emosional, guru berfungsi sebagai pembimbing akademik dan moral, sedangkan teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial dan emosional yang membantu siswa bertahan dalam situasi sulit. Dukungan tersebut berkontribusi dalam memperkuat kemampuan siswa untuk bangkit, beradaptasi, dan berkembang secara positif. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi siswa Madrasah Aliyah merupakan hasil dari interaksi antara kemampuan psikologis internal dan dukungan sosial yang bermakna, serta dipengaruhi oleh pendidikan berbasis nilai religius. Temuan ini memberikan kontribusi teoritis dengan pemahaman resiliensi dari perspektif fenomenologis, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi sekolah untuk mengembangkan program pendampingan siswa yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada ketahanan psikologis siswa secara komprehensif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhimah, Syifaul. 2020. "Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dina." *Jurnal Pendidikan Anak* 9 (1): 59.
- Agustina, Desy. 2021. "Resiliensi Pada Mahasiswa Yatim (Studi Kasus Tentang Resiliensi Pada Mahasiswa Yatim Di Universitas Negeri Yogyakarta)." *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 7 (1): 35–45.
- Aisyah, S. (2024). Integrasi Pendidikan Islam dalam Membangun Kepribadian Muslim yang Tangguh dalam Menghadapi Tantangan Zaman. *Al-Ilmi : Journal of Islamic Education*, 1, 86–112.
- Aini, Putri Nur. 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/quanta.v6i2.3040>.
- Baviga, R. dkk, 2023. 2023. "MANAJEMEN UMKM: Mengelola SDM Untuk Meningkatkan Produktifitas UMKM Di Indonesia. PT. Sonpedia Publishing Indonesia." *Journal of Japan Society for Bronchology*, no. 20: 99.
- Dwi Oktaviani, Dwi Oktaviani, and Eko Perianto. 2022. "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Siswa." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (1): 127–34. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.611093>.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2021. "Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Pandemi Covid-19 (The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological During the Covid-19 Pandemic)." *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS) 2021* 17 (18): 465–76. <https://osf.io/desg9>.
- Henriques, Emanuela, Laurensius Laka, and Tomas Hatmoko. 2023. "Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya Dan Pembinaan Spiritualitas." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 6 (4): 3359–71.

- Ilmiyah, Nurul, and Laurensius Laka. 2025. "Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Dukungan Orang Tua (Studi Korelasional Pada Siswa SMK) Academic Resilience Viewed From The Perspective Of Emotional Regulation And Parental Support" 10: 137–48.
- Miskanik, Miskanik. 2022. "Kontrol Diri Sebagai Mediator Konsep Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 5 (1): 120–28. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.5706>.
- Pratiwi, Risanti Z, and D Kumalasari. 2021. "Dukungan Orang Tua Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa The Parental Support and Academic Resilience among Undergraduate Students." *Jurnal Magister Psikologi UMA* 13 (2): 1–10.
- Qomaruddin, Qomaruddin, and Halimah Sa'diyah. 2024. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman, Journal of Management, Accounting and Administration. 1, No.2 : 2024, Hlm 81." *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1 (2): 77–84. <https://pub.nuris.ac.id/journal/jomaa/article/view/93>.
- Rahmadani, Atika, and Nurussakinah Daulay. 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>.
- Sari, Liliyana, Nurul Afifah, and Rozi Sastra Purna. 2022. "Peran Self-Efficacy Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 5 (2): 217–25. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1526>.
- Sembiring, Mimpin, and Thomas Tarigan. 2022. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar." *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik* 2 (2): 131–47. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>.
- Sugiyono, Dr. 2009. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D."
- Takril, Asysyifa, and Herdi. 2022. "Hubungan Resiliensi Akademik Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama Di Boarding School." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 11 (2): 162–76. <https://doi.org/10.21009/insight.112.05>.
- Yahya., Rachsyanda Annisa, and Vidya Kusumawardani. 2022. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." *Perempuan Dan Teknologi Digital* 4 (4). <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.

PROFIL SINGKAT

Asifa Nuriah Marganingrum, lahir di Wonogiri, 28 September 2003. Saat ini sedang menyelesaikan jenjang S1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta.