

Peran *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial pada Resiliensi Akademik Siswa SMP

Dennis Hermawan¹, Nanik Wijayati², Ellianawati³, Decky Avrilianda⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Semarang, Semarang, Jawa Tengah, (024) 8508093
e-mail: [1dennishermawan25@gmail.com](mailto:dennishermawan25@gmail.com), [2nanikanang@mail.unnes.ac.id](mailto:nanikanang@mail.unnes.ac.id),
[3ellianawati@mail.unnes.ac.id](mailto:ellianawati@mail.unnes.ac.id), [4decky.avrilianda@mail.unnes.ac.id](mailto:decky.avrilianda@mail.unnes.ac.id)

Article History:

Submission
Aug 21th, 2025

Accepted
Sep 22th, 2025

Published
Okt 20th, 2025

Abstract. *Academic resilience is a crucial factor for junior high school students undergoing academic transition and emotional instability. Resilience is influenced by self-efficacy and social support. This study aims to analyze the role of self-efficacy and social support in building academic resilience. The research uses the PRISMA-based systematic literature review method with VOS viewer visual analysis, examining 12 articles (2015-2025). The results indicate that self-efficacy helps students regulate emotions, maintain motivation, and develop problem-solving strategies. Support from parents, peers, and teachers also significantly contributes to enhancing academic resilience. The interaction between these two factors creates a mutually reinforcing dynamic. These findings confirm that educational approaches need to be integrated by developing students' self-efficacy while strengthening their surroundings social support system to build sustainable academic resilience*

Keywords: Academic Resilience, Self-efficacy, Social Support

Abstrak. Resiliensi akademik merupakan hal yang krusial bagi siswa SMP yang sedang menghadapi transisi akademik dan ketidakstabilan emosional. Resiliensi dipengaruhi oleh *self-efficacy* dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-efficacy* dan dukungan sosial dalam membangun resiliensi akademik. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* berbasis PRISMA dengan analisis visual VOS viewer dengan mengkaji 12 artikel (2015-2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* membantu siswa mengatur emosi, menjaga motivasi, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah. Dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan guru juga berkontribusi besar dalam meningkatkan resiliensi akademik. Interaksi keduanya menciptakan dinamika saling memperkuat. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan pendidikan perlu terintegrasi dengan mengembangkan *self-efficacy* siswa serta memperkuat sistem pendukung sosial di sekitarnya untuk membangun ketahanan akademik yang berkelanjutan.

Kata kunci: Resiliensi Akademik, Self-efficacy, Dukungan Sosial

A. PENDAHULUAN

Resiliensi akademik, yaitu kapasitas siswa dalam mengatasi tantangan dan dan berbagai hambatan dalam proses pembelajaran menjadi elemen esensial dalam keberhasilan akademik siswa. Hal tersebut dikarenakan kondisi dalam pendidikan yang memiliki tekanan dan berbagai hambatan. Kajian literatur menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat ketahanan akademik yang baik memiliki kemampuan untuk dapat menjaga konsistensi motivasi dan nilai akademik di tengah berbagai rintangan (Alfaizin & Hakim, 2022; Amelina, 2024; Khotimah et al., 2022; Rahman et al., 2025; Syam & Yusri, 2023). Akan tetapi, pada usia remaja SMP yang termasuk dalam remaja awal yang memiliki kondisi emosional kurang stabil (Aini, 2022). Tuntutan tugas akademik dan materi pembelajaran yang lebih sulit dari jenjang pendidikan sebelumnya dan tuntutan dari keluarga maupun lingkungan juga menjadi penyebab tidak stabilnya kondisi emosional siswa dan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

Siswa SMP merupakan masa awal mereka menghadapi tantangan dan masalah dalam bidang akademis dikarenakan tingkat kesulitan materi dan harapan untuk dapat meningkatkan kemandirian dalam belajar. Keberhasilan dan kegagalan dalam konteks akademik ataupun non akademik pasti akan selalu terjadi, oleh karena itu siswa memerlukan ketahanan dan kebangkitan untuk berhadapan dengan berbagai rintangan dalam dunia akademik (Arifin, 2022). Faktor internal seperti keyakinan diri untuk dapat mencapai tujuan tertentu atau disebut dengan *self-efficacy* dan peran dari jejaring sosial siswa seperti orang tua, guru dan teman sebaya turut memberikan peran dalam proses pembentukan resiliensi akademik (García-Crespo et al., 2021; Romano et al., 2021; Uygur et al., 2023; Yang & Wang, 2022). Namun, bagaimana kedua faktor tersebut saling bekerja sama dalam membentuk resiliensi

khususnya pada siswa SMP masih belum banyak diteliti. Selain itu belum ditemukan adanya *systematic literature review* yang secara khusus dan mendalam membahas sinergi antara *self-efficacy* dan dukungan sosial pada tingkat pendidikan SMP atau remaja awal, sebagian besar *systematic literature review* cenderung berfokus pada tingkat pendidikan yang berbeda seperti SMA atau perguruan tinggi (Alfath et al., 2025; Arvianti, 2024; Auliya & Nur Eva, 2025; Fahsadila, 2025; García-Crespo et al., 2021; Yin et al., 2022). Oleh karena itu, perbedaan kontribusi pada penelitian ini adalah dengan menyempitkan fokus kedua konstruk psikologi-sosial yang dinilai sangat fundamental pada masa remaja awal melalui *systematic literature review*. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memperkuat atau memodifikasi model teoritis yang sudah ada tentang resiliensi akademik pada masa remaja awal dengan menempatkan interaksi *self-efficacy* dan dukungan sosial. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan kontribusi praktis bagi sekolah untuk mengembangkan program peningkatan *self-efficacy* dan penguatan sistem dukungan sosial. Terkhusus untuk konselor sekolah, hasil studi ini dapat digunakan untuk dukungan informasi dalam melakukan asesmen awal pada siswa *less resilient* dan bisa berfokus pada penguatan keyakinan diri dan pengoptimalan dukungan dari lingkungan terdekat siswa.

B. LANDASAN TEORI

Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk dapat bertahan, melewati tekanan, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif, serta mampu mendorong sikap optimis dan rasa percaya diri pada usia remaja awal dalam menghadapi proses akademik yang dinamis (Adilah et al., 2024; Keo, 2022; Victor-Aigboidion et al., 2020; Wahidah, 2018). Resiliensi tiap individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi aspek psikologis internal seperti *self-efficacy* dan aspek eksternal berupa sistem pendukung sosial (Auliya & Nur Eva, 2025; Dwiputri & Harsono, 2022; Rosana et al., 2023).

Albert Bandura menyebutkan bahwa *self-efficacy* ialah penilaian personal seseorang terhadap kapasitas dirinya dalam meraih tujuan yang diinginkan, atau sejauh mana seseorang dapat percaya dan yakin akan kemampuannya untuk dapat melakukan tugas yang dapat mendorong seseorang meraih hal-hal yang diinginkan (Budiono et al., 2022; Hidayanti, 2023). Albert Bandura juga menyebutkan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* yaitu *mastery experience* atau pengalaman terhadap penguasaan suatu hal, *vicarious experience* berkaitan persepsi individu bahwa dirinya mampu untuk menguasai suatu hal dikarenakan telah didemonstrasikan oleh orang lain, *verbal persuasion* yang merujuk pada *feedback* positif orang lain, dan *physiological and emotional states* yang berkaitan dengan interpretasi individu terhadap reaksi emosional dan fisik (Kabir & Rabby, 2023). Menurut Bandura indikator seseorang memiliki *self-efficacy* ditentukan oleh tiga dimensi yaitu *magnitude* atau tingkat kesulitan, *generality* yaitu sejauh mana keyakinan diri dapat digeneralisasikan ke berbagai bidang, dan *strength* atau seberapa kuat dan tahan lama seseorang yakin akan dirinya (Appiah-Twumasi et al., 2022; Lipińska-Grobelny & Narska, 2021; Perera & Priyanath, 2022).

Selain faktor *self-efficacy*, dukungan sosial juga menjadi penguat resiliensi akademik siswa. Menurut Sarafino, dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe yaitu 1) dukungan emosional atau penghargaan yang meliputi berbagai bentuk ekspresi seperti, kepedulian, perhatian positif dan motivasi, 2) *tangible or instrumental support* berupa bantuan langsung misalnya memberikan sesuatu atau membantu dalam membuat suatu tugas, 3) *informational support* seperti memberikan nasihat, saran, ataupun *feedback*, 4) *companionship support* atau kehadiran orang lain untuk menghabiskan waktu bersama sehingga tidak menimbulkan rasa kesepian (Awwaliyah et al., 2025; Ayu & Muhid, 2022; Ramadhana, 2019).

Temuan dari studi sebelumnya mengungkapkan bahwa baik *self-efficacy* maupun dukungan sosial merupakan hal yang fundamental bagi resiliensi akademik siswa SMP. Sebagian penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi secara parsial dimana peningkatan salah satu variabel saja sudah dapat memperkuat resiliensi (Ahmad et al., 2022; Prawitasari & Antika, 2022). Sedangkan pada studi lain justru lebih menekankan pada sifat sinergis kedua variabel tersebut, di mana dampaknya akan lebih kuat ketika *self-efficacy* diperkuat oleh sistem dukungan eksternal (Adilah et al., 2024; Rachmawati et al., 2021). Berdasarkan kerangka teoritis yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *systematic review* pada penelitian 10 tahun terakhir dan melakukan tinjauan kritis terhadap model penguatan resiliensi akademik siswa SMP melalui sinergi antara pembangunan keyakinan diri dan penyediaan sistem dukungan sosial yang memadai.

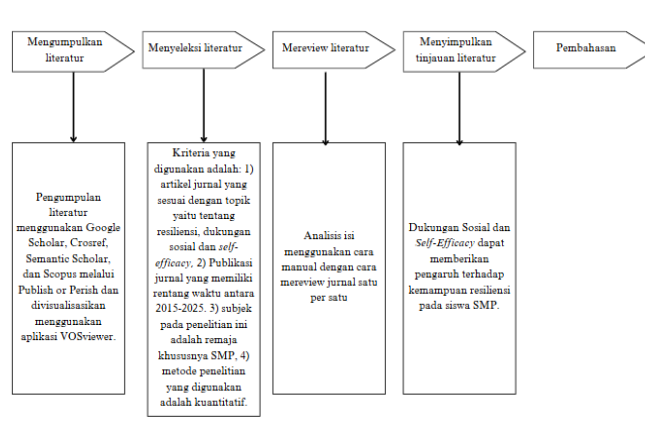
C. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan *Systematic Literature Review* (SRL). SRL didefinisikan sebagai langkah-langkah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, menelaah, menganalisis, dan menyajikan secara sistematis berdasarkan artikel-artikel yang telah ada (Arvianti, 2024). Prosedur dalam metode penelitian ini meliputi (1) pendataan referensi, (2) penyortiran sumber terkait, (3) evaluasi literatur berbasis analisis isi (4) perumusan hasil kajian, dan (5) analisis atas temuan yang didapatkan. Implementasi dari model PRISMA dalam penelitian ini mengikuti tiga tahapan metodologis, yang pertama mengidentifikasi literatur yang diperoleh dari proses penelusuran, yang kedua adalah penyaringan artikel berdasarkan kriteria kelayakan, dan tahap ketiga adalah menetapkan artikel yang memenuhi syarat inklusi (Auliya & Nur Eva, 2025).

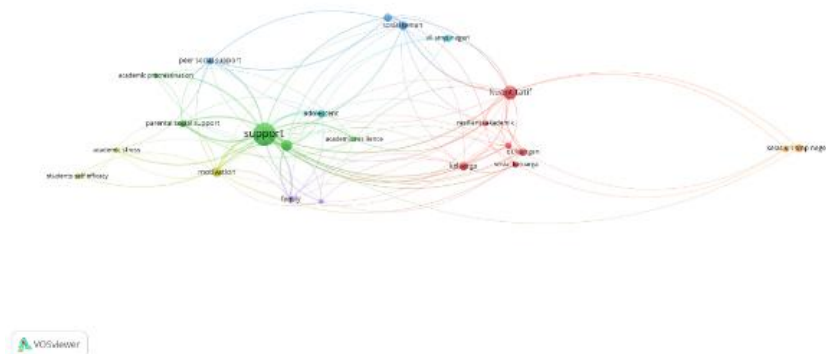
Teknik Pengumpulan Data

Pada proses penelusuran dan pengumpulan artikel jurnal, *keyword* yang digunakan adalah “resiliensi”, “*self-efficacy*”, “dukungan sosial”, dan “siswa SMP”. Syarat kelayakan pada *literature review* yang digunakan adalah relevansi dengan fokus penelitian, periode publikasi dalam dekade terakhir (2015-2025). Proses pencarian artikel menggunakan *Publish or Perish* dan aplikasi *VOSviewer*. Metode penelitian ini digambarkan melalui ilustrasi pada Gambar 1.



Gambar 1. *Systematic Literature Review*

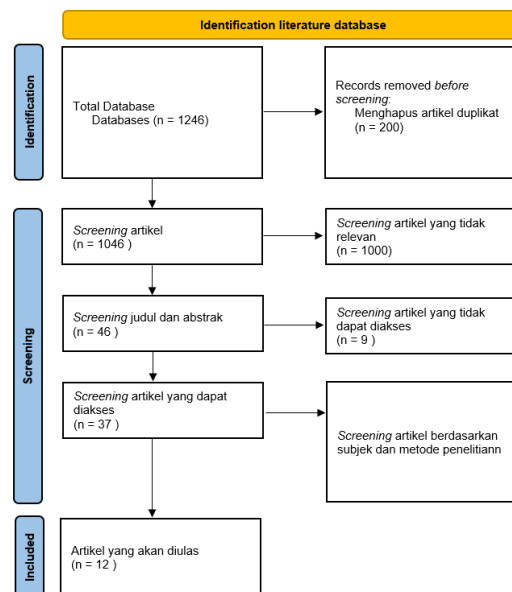
Hasil visualisasi dari *VOSviewer* digambarkan melalui Gambar 2.



Gambar 2. *VOSviewer*

Berdasarkan tampilan visual dari *VOSviewer* diatas, menandakan bahwa penelitian yang membahas peran *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMP masih belum banyak dibahas.

Tahapan penelusuran artikel menggunakan model PRISMA digambarkan melalui Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Proses Pengumpulan dan Pemilihan Artikel Menggunakan Model PRISMA

Teknik Analisis Data

Pada proses untuk menelusuri dan mengumpulkan literatur pada artikel jurnal yang dipublikasikan di internet, peneliti menggunakan bantuan *Publish or Perish* untuk mendapatkan artikel dan menggunakan aplikasi *VOSviewer* sebagai tampilan visual untuk mengetahui seberapa banyak penelitian yang menggunakan *self-efficacy* dan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan pengaruhnya terhadap resiliensi sebagai variabel terikat. Setelah melihat visualisasi dari hubungan variabel-variabel, langkah berikutnya adalah menggunakan aplikasi *Publish or Perish* untuk

menemukan dan melakukan seleksi jurnal-jurnal yang memuat kombinasi kata kunci terkait resiliensi, *self-efficacy*, dukungan sosial, dan siswa SMP.

Seleksi artikel didasarkan dengan tema penelitian, kata kunci terkait, publikasi jurnal dengan rentang waktu 2015-2025, subjek penelitian adalah siswa SMP, dan menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan kriteria-kriteria tersebut, hasil dari penelusuran dari situs *Google Scholar* didapatkan hasil 200 artikel, kemudian dilakukan seleksi dan menghasilkan 6 artikel. Lalu untuk hasil penelusuran dari *Crossref* ditemukan 1000 artikel dan dilakukan proses seleksi sehingga menghasilkan 3 artikel. Penelusuran dengan situs *Semantic Scholar* ditemukan 27 artikel terkait, setelah proses seleksi didapatkan 1 artikel. Berikutnya penelusuran melalui *Scopus* ditemukan 19 *papers* dan dilakukan seleksi sehingga menjadi 2 *papers*. Sehingga total artikel yang didapatkan adalah 12 artikel yang memenuhi syarat.

Tingginya tingkat eksklusi artikel disebabkan oleh beberapa alasan, antara lain ketidaksesuaian subjek populasi karena banyaknya artikel yang menggunakan subjek penelitian pada jenjang SMA atau pendidikan tinggi, ketidaksesuaian metodologi yang disebabkan banyaknya jumlah studi tanpa data kuantitatif, akses terbatas karena beberapa artikel tidak dapat diakses secara lengkap (terkunci *paywall*), dan kualitas jurnal dikarenakan banyak ditemukan repository institusi dan proceeding seminar. Dengan demikian jumlah akhir 12 artikel ini merepresentasikan Kumpulan penelitian dengan kualitas yang baik dan lebih spesifik terkait subjek dan objek penelitian.

D. HASIL PENELITIAN

Setelah dilaksanakan seleksi artikel, maka total artikel yang didapatkan adalah 12 artikel. Dari total 12 artikel tersebut ditemukan hasil bahwa *self-efficacy* sebagai faktor internal dan dukungan sosial dari orang tua, guru dan teman sebaya sebagai

faktor eksternal memiliki pengaruh yang positif dalam membentuk resiliensi akademik siswa SMP. Hasil analisis tersebut dipaparkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

| No | Judul | Peneliti & Tahun | Hasil Analisis |
|----|---|--|---|
| 1 | Peran <i>Academic Self Efficacy</i> dan <i>Social Support</i> terhadap <i>Academic Resilience</i> pada Siswa Sekolah Menengah Pertama | (Adilah <i>et al.</i> , 2024) | Pada siswa SMP, terdapat korelasi yang signifikan antara keyakinan akademik dan dukungan sosial dengan ketahanan menghadapi tantangan akademik. |
| 2 | Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> Terhadap Resiliensi Akademik Siswa | (Prawitasari & Antika, 2022) | Temuan dalam penelitian mengungkapkan bahwa efikasi diri mampu menjelaskan 54,9% varians dalam resiliensi akademik, dan menunjukkan masih terdapat 45,1% faktor determinan lain yang turut berpengaruh. |
| 3 | <i>Predictive power of academic self-efficacy on academic resilience among secondary school students</i> | (Victor-Aigboidion <i>et al.</i> , 2020) | Temuan dalam studi ini menunjukkan bahwa <i>self-efficacy</i> berpengaruh positif secara |

| No | Judul | Peneliti & Tahun | Hasil Analisis |
|----|---|------------------|---|
| | | | signifikan terhadap resiliensi akademik |
| 4 | Pengaruh Dukungan Sosial Guru terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP | (Keo, 2022) | Temuan dalam penelitian di sekolah ini mengungkapkan adanya peran krusial dari guru melalui dukungan sosialnya dalam meningkatkan daya tahan akademik siswa dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran. |
| 5 | Pengaruh Religiusitas, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Siswa Kelas VII SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020 | (Arifin, 2022) | Studi ini membuktikan bahwa kekuatan spiritual, kecakapan emosional, dan dukungan dari keluarga secara simultan membentuk fondasi yang kokoh bagi perkembangan resiliensi seseorang. |
| 6 | Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Resiliensi Akademik pada Remaja | (Aini, 2022) | Hasil dari studi tentang konteks pendidikan menengah pertama di wilayah Ngrambe, dukungan psikososial dari orang tua terbukti menjadi salah satu faktor yang |

| No | Judul | Peneliti & Tahun | Hasil Analisis |
|----|---|----------------------------|--|
| | SMP Negeri di Kecamatan Ngrambe | | krusial dalam membangun ketahanan akademik peserta didik. |
| 7 | <i>The Relationship Between Social Support and Resilience in Qur'an Memorizing at Santri SMP ISR in Malang City</i> | (Dwiputri & Harsono, 2022) | Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan resiliensi akademik dalam mengingat qur'an pada SMP Islam di Malang |
| 8 | Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi Akademik Siswa SMP Selama Pembelajaran Daring | (Ayodani & Wibowo, 2023) | Walaupun terdapat hubungan antara dukungan sosial dari orang tua dan resiliensi akademik selama PJJ, intensitas hubungannya tergolong rendah. Hal tersebut menyiratkan bahwa faktor dari dinamika pertemanan menunjukkan korelasi yang lebih kuat dalam membangun ketahanan belajar siswa pada masa pandemi. |
| 9 | <i>Do Social Support and Self-Efficacy Correlate with Academic Resilience Among Adolescence?</i> | (Rachmawati et al., 2021) | Temuan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik, dan terdapat |

| No | Judul | Peneliti & Tahun | Hasil Analisis |
|----|---|--------------------------------|---|
| | | | hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan resiliensi akademik dengan nilai masing-masing $p < 0,05$. |
| 10 | <i>The Relationship Between Self-respect, Self-Efficacy, and Social Support with Disaster Resilience Among Adolescents in Indonesia: A Cross-sectional Design</i> | (Ahmad <i>et al.</i> , 2022) | Terdapat pengaruh secara parsial dan simultan dengan variabel bebas <i>self-esteem</i> , <i>self-efficacy</i> -, dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja |
| 11 | <i>An Analyze of the Relationship Between Students' Motivation, Self-Efficacy, and Academic Resilience</i> | (Gorghiu <i>et al.</i> , 2024) | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan dari kepercayaan diri dan keyakinan diri dari <i>self-efficacy</i> terbukti dapat membangun resiliensi akademik |
| 12 | Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Siswa SMP X Jakarta Timur | (Ramadhana, 2019) | Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin kuat dukungan yang diterima dari rekan sebaya, semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki siswa. |

Temuan dari 12 artikel penelitian secara kolektif menunjukkan bahwa resiliensi akademik pada siswa SMP dibangun oleh fondasi internal dan eksternal. *Self-efficacy* berperan sebagai penguat dari dalam diri siswa dan dukungan sosial

yang berasal dari berbagai sumber berfungsi sebagai sistem pendukung. Sinergi antara kedua faktor internal dan eksternal ini berperan efektif untuk mengembangkan ketahanan akademik siswa SMP.

E. PEMBAHASAN

Hasil sebuah studi literatur menjelaskan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif dengan *self-efficacy* dan *strong support system* dari keluarga dan lingkungan sekolah (Radhamani & Kalaivani, 2021). Beberapa penelitian mengkonfirmasi bahwa temuan ini memperkuat proporsi faktor internal (*self-efficacy*) dan faktor eksternal (dukungan sosial) secara sinergis dan independent membangun resiliensi akademik (Adilah *et al.*, 2024; Ahmad *et al.*, 2022; Rachmawati *et al.*, 2021). Oleh karena itu faktor internal seperti *self-efficacy* dan dukungan sosial dari lingkungan sangat dibutuhkan untuk dapat melatih dan meningkatkan kemampuan resiliensi akademik siswa.

Self-efficacy memiliki fungsi sebagai penggerak dari dalam diri siswa. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa keyakinan diri atau kepercayaan diri siswa atas kemampuan yang dimilikinya secara konsisten berkorelasi positif dengan perkembangan resiliensi akademik (Gorghiu *et al.*, 2024; Prawitasari & Antika, 2022; Victor-Aigboidion *et al.*, 2020). Temuan dari Victor memperlihatkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi diperlukan dalam bidang akademis supaya siswa mampu untuk melakukan upaya-upaya konstruktif dan fungsional untuk menghadapi kegagalan dalam bidang akademis sehingga dapat meningkatkan daya tahan dan stabilitas dan memposisikan siswa untuk tetap pada jalan menuju tercapainya tujuan akademis (Victor-Aigboidion *et al.*, 2020). Mereka cenderung tidak memandang sebuah kegagalan sebagai akhir, namun sebagai bagian dari proses belajar. Mereka cenderung lebih tenang, kreatif, gigih, dan mampu untuk mengontrol kestabilan emosi ketika mengalami kegagalan (Nuraeni & Kusuma, 2022). Oleh karena itu *self-*

efficacy merupakan salah satu determinan utama dalam peningkatan resiliensi akademik siswa (Prawitasari & Antika, 2022; Rachmawati et al., 2021).

Sementara itu, dukungan sosial dari orangtua, teman sebaya ataupun guru berkontribusi positif terhadap ketahanan siswa SMP dalam menghadapi hambatan dan tantangan akademik (Aini, 2022; Arifin, 2022; Ayodani & Wibowo, 2023; Dwiputri & Harsono, 2022; Keo, 2022; Rachmawati et al., 2021; Ramadhana, 2019). Keluarga terutama orang tua akan memberikan dukungan emosional seperti pemberian kasih sayang, pengertian dan perhatian yang akan membentuk rasa percaya diri siswa sejak dini, sehingga hal tersebut mampu membentuk landasan yang kokoh bagi resiliensi akademik siswa. (Ayodani & Wibowo, 2023; Green et al., 2024).

Selain dari anggota keluarga, sistem pendukung sosial remaja juga diperoleh dari hubungan pertemanan dalam lingkungan sosial mereka, dimana pada masa remaja, mereka akan cenderung menghabiskan waktu dan berinteraksi dengan teman sebaya karena lebih banyak berada di luar lingkungan rumah seperti sekolah. Dukungan yang diberikan pada lingkungan pertemanan berupa empati, penerimaan, dan pemberian motivasi akan cenderung memperkuat ketahanan diri siswa ketika mendapatkan kesulitan dalam bidang akademik (Ayodani & Wibowo, 2023; Du & Zou, 2024; Murtiningrum & Pedhu, 2021; Sakdiyah et al., 2020; Shao & Kang, 2022).

Dalam lingkungan akademik di sekolah, guru juga turut berperan dalam memberikan dukungan sosial. Dukungan yang dapat diberikan oleh guru bisa berupa pemberian perhatian, bimbingan belajar, penyediaan sumber belajar, pemberian informasi, serta memberikan kesempatan untuk menunjukkan kemampuan siswa dan memberikan apresiasi atas usaha siswa (Keo, 2022; Li, 2022). Lebih lanjut, guru juga dapat mendorong siswa untuk mampu beradaptasi dengan

tantangan melalui pendekatan kreatif (Fernandez *et al.*, 2025; Pratiwi *et al.*, 2019; Xu *et al.*, 2022) serta dapat memberikan bimbingan personal dan *constructive feedback* agar siswa bisa memahami kekurangannya dan termotivasi untuk terus berkembang (Mandailina, 2024; Zahro *et al.*, 2019).

Efektivitas dari dukungan sosial terhadap *academic resilience* pada siswa tidak mutlak, akan tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor budaya pola asuh orang tua. Dukungan sosial bukan hanya sekedar kehadiran fisik atau kuantitas dalam memberikan bantuan materi, akan tetapi terkait dengan kualitas dalam pemberian dukungan. Pola asuh helikopter atau orang tua yang terlalu *overprotective* dan selalu menyelesaikan semua permasalahan anak dengan alasan untuk melindungi anak justru akan melemahkan resiliensi pada anak karena menghambat aspek kemandirian dan tanggung jawab anak. Hal penting dalam kualitas dukungan adalah memberdayakan dan memungkinkan siswa untuk dapat menghadapi permasalahan akademik (Aufa, 2024; Ra *et al.*, 2024; Tampubolon & Siahaan, 2023; Zhang *et al.*, 2023).

Temuan pada studi ini dapat memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan konseling untuk mengembangkan intervensi holistik dan efektif seperti membangun *self-efficacy* secara sistematis melalui tiga strategi yaitu: 1) bekerja sama dengan guru kelas untuk merancang aktivitas akademik yang memungkinkan siswa untuk merasakan kesuksesan untuk membangun keyakinan dasar, 2) menyajikan *modeling* melalui figur yang dapat diteladani dalam mengatasi kegagalan, 3) memberikan *feedback positive* yang fokus pada usaha dan strategi belajar siswa. Sementara itu implikasi untuk memperkuat sistem pendukung, guru bimbingan konseling dapat mengidentifikasi sumber dukungan, memfasilitasi dan menjadi jembatan antara siswa dan sumber dukungan melalui konseling, serta berkolaborasi dengan guru lain untuk menciptakan iklim kelas yang *supportive*.

F. PENUTUP

Analisis literatur mengungkap bahwa ketahanan akademik adalah suatu kemampuan yang dapat dikembangkan melalui interaksi dengan keyakinan diri dan bantuan dari jejaring sosial sebagai faktor kunci. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi serta didukung dari lingkungan sosial yang kuat akan cenderung mampu beradaptasi dalam menghadapi hambatan akademik, serta tetap berusaha mencapai prestasi yang tinggi meskipun menghadapi kesulitan. Implikasinya, pengembangan resiliensi akademik membutuhkan kolaborasi antara faktor keyakinan diri (*self-efficacy*) dan lingkungan sosial (dukungan sosial). Namun, temuan dalam studi ini memiliki keterbatasan. Pertama, jumlah artikel yang terbatas akibat dari proses seleksi yang ketat. Kedua, terdapat adanya studi dalam konteks Indonesia yang lebih mendominasi, sehingga generalisasi temuan dalam konteks budaya yang berbeda diperlukan kehati-hatian. Untuk penelitian lebih lanjut, dapat mengeksplorasi variabel internal lain seperti regulasi emosi atau *growth mindset* dan variabel eksternal seperti kondisi keluarga atau iklim sekolah secara lebih mendalam. Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan bervariasi, dan merancang model intervensi yang menargetkan peningkatan *self-efficacy* dan pengoptimalan sistem pendukung.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Adilah, M. A. R., Andriany, A. R., & Nasution, N. (2024). Peran Academic Self-Efficacy dan Social Support terhadap Academic Resilience pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 817. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24468>
- Ahmad, G., Utami, R. N., & Ede, A. R. La. (2022). The Relationship Between Self-

- respect, Self-efficiency, and Social Support With Disaster Resilience Among Adolescents in Indonesia: A Cross-sectional Design. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 18, Issue SUPP17).
- 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>
- Alfaizin, H., & Hakim, Z. A. (2022). Resiliensi Akademik dan Prestasi Belajar Al-Qur'an Hadits pada Siswa yang Belajar Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 115–124.
- Alfath, E. A., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Terlambat Lulus: Systematic Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 12–22.
- Amelina, R. (2024). Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 148–160.
<https://doi.org/10.26877/empati.v11i2.17507>
- Appiah-Twumasi, E., Agyemang, C., Ameyaw, Y., & Anderson, I. K. (2022). Development and validation of questionnaire for physics learning self-efficacy among Ghanaian senior high schools. *East African Journal of Education and Social Sciences*, 3(1), 8–18.
- Arifin, S. (2022). Pengaruh Religiusitas, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Siswa Kelas VII SMP IT Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020. *Islamic Education*, 2(1), 1–6.
<https://doi.org/10.57251/ie.v2i1.261>
- Arvianti, K. R. (2024). Systematic Literature Review: Kemampuan Menulis Matematis dan Resiliensi Matematis 2019-2023. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 13.

- <https://doi.org/10.47134/ppm.v1i2.159>
- Aufa, N. (2024). Impak Parenting Pada Anak di Masa Mendatang Terkait Teori Praktis Karl Groos Melalui Film Animasi Finding Nemo. *Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (ACIECE)*, 8, 151–157.
- Auliya, N. P. D., & Nur Eva. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup: Systematic Literature Review Using Big Data Analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3545>
- Awwaliyah, F., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja di smkn 4 tasikmalaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 27–38.
- Ayodani, B. T., & Wibowo, D. H. (2023). Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi Akademik Siswa SMP Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia, Volume 8 N(Vol 8 No 1 (2023): Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia)*, 1–8.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).
- Budiono, A. N., Suryani, W., & Triana, D. (2022). Hubungan Academic Self Efficacy dengan Academic Resilience. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1589>
- Du, H., & Zou, S. (2024). The Effect of Parenting Style on Adolescent Resilience: An Empirical Analysis based on CEPS(2014-2015) Data. *International Journal of Social Sciences and Public Administration*, 4(1), 36–49. <https://doi.org/10.62051/ijsspa.v4n1.06>
- Dwiputri, F. S. N., & Harsono, Y. T. (2022). The Relationship Between Social Support and Resilience in Qur'an Memorizing at Santri SMP ISR in Malang City. *KnE*

- Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10218>
- Fahsadila, S. (2025). The Effect of Support Programs on Academic Resilience in Dropout Students: A Systematic Literature Review. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 9(1), 143–155.
- Fernandez, Y. J., Sutopo, Y., Yuwono, A., Avrilianda, D., & Subali, B. (2025). Efektivitas Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dalam Pembentukan Karakter Mandiri di Sekolah Dasar. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(1), 120–132.
- García-Crespo, F. J., Fernández-Alonso, R., & Muñiz, J. (2021). Academic resilience in European countries: The role of teachers, families, and student profiles. *Plos One*, 16(7), e0253409.
- Gorghiu, G., Santi, E. A., & Pribeanu, C. (2024). An Analyze of the Relationship Between Students' Motivation, Self-efficacy, and Academic Resilience. *Educatia* 21, 29, 77–84. <https://doi.org/10.24193/ed21.2024.29.09>
- Green, Z., Çiçek, İ., & Yıldırım, M. (2024). The relationship between social support and uncertainty of COVID-19: The mediating roles of resilience and academic self-efficacy. *Psihologija*, 00, 2–2. <https://doi.org/10.2298/psi220903002g>
- Hidayanti, N. (2023). Implikasi Self Efficacy Albert Bandura dalam Pendidikan Agama Islam . *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, Volume 9 No 4, 1626–1636.
- Kabir, E. B., & Rabby, S. K. M. A. H. (2023). Self-Efficacy as a predictor of cyberloafing: the role of mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, and physiological states. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(6), 1691–1701.
- Keo, G. D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Guru terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(6), 7840–7850. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4241>

- Khotimah, K., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2022). Hubungan motivasi belajar dengan resiliensi akademik siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 180–189.
- Li, S. (2022). The Relationship between Parenting and Self-Regulated Learning of Children and Adolescents. In *Journal of Education, Humanities and Social Sciences MAMEE* (Vol. 2022).
- Lipińska-Grobelny, A., & Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *E-Mentor. Czasopismo Naukowe Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie*, 90(3), 4–10.
- Mandailina, V. (2024). Examining the Influence of Lecturer Support and Classroom Environment on Mathematical Resilience, Self-Efficacy, and Self-Confidence. *Jurnal Derivat*, 11(2).
- Murtiningrum, D., & Pedhu, Y. (2021). Resiliensi Akademik Siswa/Siswi Kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Santo Andreas Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(2), 166–181.
- Nuraeni, T. H., & Kusuma, A. B. (2022). Resiliensi Matematis Ditinjau Dari Self - Efficacy Siswa. *Paradikma: Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(1), 14–19. <https://doi.org/10.24114/paradikma.v15i1.35104>
- Perera, H., & Priyanath, H. M. S. (2022). Effect of self-efficacy on self-employment intention of undergraduates: a case of arts undergraduates in Sabaragamuwa University of Sri Lanka. *Journal of Social Review and Development*, 1(2), 5–13.
- Pratiwi, K. F., Wijayati, N., Mahatmanti, F. W., & Marsudi, M. (2019). Pengaruh model pembelajaran inkuiri terbimbing berbasis penilaian autentik terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 13(1).
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Biimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 0–00.

- https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Ra, M. A., Harkina, P., & Junaidi, J. (2024). Hubungan Perilaku Overprotective Orangtua Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 10759–10769.
- Rachmawati, I., Setyosari, P., Handarini, D. M., & Hambali, I. M. (2021). Do social support and self-efficacy correlate with academic resilience among adolescence. *International Journal of Learning and Change*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.1504/IJLC.2021.111664>
- Radhamani, K., & Kalaivani, D. (2021). Academic Resilience among Students: A Review of Literature. *International Journal of Research and Review*, 8(6), 360–369.
- Rahman, F., Putra, E., & Ningsih, E. Y. (2025). Kecerdasan Emosi dan Resiliensi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 820–834.
- Ramadhana, N. S. (2019). Kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa SMP X Jakarta Timur. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 39–45.
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). Academic resilience and engagement in high school students: The mediating role of perceived teacher emotional support. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 334–344.
- Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Stres Akademik di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 9(2), 112–122.
- Sakdiyah, F., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2020). Resiliensi dan Kejadian Bullying pada Remaja SMP di Demak. <http://jpk.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index>

- Shao, Y., & Kang, S. (2022). The association between peer relationship and learning engagement among adolescents: The chain mediating roles of self-efficacy and academic resilience. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938756>
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). Hubungan resiliensi diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 56–62.
- Tampubolon, N. T., & Siahaan, E. M. R. B. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri Remaja yang Memiliki Orangtua yang Berperilaku Over Protective. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6450–6462.
- Uygur, S. S., Asici, E., & Kocer, M. (2023). Prediction of academic resilience in adolescents through academic, social and emotional self-efficacy and gender. *Research in Pedagogy*, 13(1), 251–266.
- Victor-Aigboidion, V., Onyishi, C. N., & Dominic U. Ngwoke. (2020). Predictive Power of Academic Self-efficacy on Academic Resilience Among Secondary School Students. *Journal of the Nigerian Council of Educational Psychologists*, Volume 12, 294–306.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 111–140.
- Xu, Y., Yang, G., Yan, C., Li, J., & Zhang, J. (2022). Predictive effect of resilience on self-efficacy during the COVID-19 pandemic: The moderating role of creativity. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066759>
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 823537.
- Yin, Y., Lyu, M., Chen, Y., Zhang, J., Li, H., Li, H., Xia, G., & Zhang, J. (2022). Self-efficacy and positive coping mediate the relationship between social support

and resilience in patients undergoing lung cancer treatment: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13, 953491.

Zahro, U. S., Ellianawati, E., & Wahyuni, S. (2019). Pembelajaran inkuiri terbimbing untuk melatih kreativitas dan keterampilan berpikir ilmiah siswa. *UPEJ Unnes Physics Education Journal*, 8(1), 1-7.

Zhang, J., Wu, Z., Tao, H., Chen, M., Yu, M., Zhou, L., Sun, M., Lv, D., Cui, G., & Yi, Q. (2023). Profile and mental health characterization of childhood overprotection/overcontrol experiences among Chinese university students: a nationwide survey. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1238254.