



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DI SMAN 2 PADANG
PANJANG**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Penyelesaian Studi (S-1)
Pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab
Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

Oleh:

**Feby Rahayu Safitri
NIM.2130306022**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BAUSANGKAR**

2025 M/1447 H



**THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-DISCLOSURE* AND
ACADEMIC RESILIENCE AMONG STUDENTS AT SMAN 2
PADANG PANJANG**

THESIS

**Submitted to Islamic Psychology Department
Ushuluddin, Adab, Adn Da'wah Faculty, To fulfill one of
Requirement
For Obtaining Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State
Islamic University Batusangkat**

By:

Feby Rahayu Safitri

REG. NO.2130306022

**ISLAMIC PSYCHOLOGY DEPARTMENT
USHULUDDIN ADAB AND DAKWAH FACULTY
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
2025 M/1447 H**



هوبوغن انتارا سيلف-ديسكلوشر دغن ريسيلينسي اكاديميك قد سيسوا دي سمان ٢ فادغ
فانجاغ

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة
شرطا للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتو سنكار

الكاتبة:

فيبي رحايو سافيتري

رقم التسجيل:

٢١٣٠٣٠٦٠٢٢

قسم علم النفس الإسلامي

كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة

جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار

٢٠٢٥ م / ١٤٤٧ هـ

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama Feby Rahayu Safitri NIM 2130306022 dengan judul "**Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa di SMAN 2 Padang Panjang**". Memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *Munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Juni 2025

Pembimbing



Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A
NIP. 197909162003122003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Feby Rahayu Safitri
NIM : 2130306022
Prodi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa di SMAN 2 Padang Panjang**" adalah benar karya sendiri, bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagai mestinya.

Batusangkar, Agustus 2025

Saya yang menyatakan,


Feby Rahayu Safitri
NIM.2130306022

BIODATA PENULIS



Nama : Feby Rahayu Safitri
Nim : 2130306022
Tempat, Tanggal Lahir : Bukittinggi, 22 Desember 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jorong Hilir Balai, Nagari Paninjauan, Kec. X
Koto, Kab. Tanah Datar.
No. HP : 0822-8814-4166
Email : fbyrahayu.s03@gmail.com
Nama Orang Tua
- Ayah : Rahmad Sofyan
- Ibu : Zulfiar
Jumlah Saudara : 2
Anak Ke : 3

Riwayat Pendidikan

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Padang Panjang pada tahun 2008-2009
2. SDN 20 Tigo Suku pada tahun 2009-2015
3. MtSN 5 Tanah Datar pada tahun 2015-2018
4. SMKN 2 Padang Panjang pada tahun 2018-2021

PERSEMBAHAN



"Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Mujadilah: 11)

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Dengan penuh rasa syukur, cinta, dan hormat yang tak terhingga, persembahan ini kupersembahkan kepada:

Kepada Ayahandaku tercinta, Rahmad Sofyan, lelaki sederhana yang selalu menjadi teladan dalam kesabaran dan kerja keras. Meski tanpa gelar pendidikan tinggi, Ayah telah menunjukkan arti sesungguhnya dari perjuangan hidup. Doa dan pengorbananmu adalah cahaya yang menerangi setiap langkahku. Semoga Allah membalas setiap lelahmu dengan kemuliaan yang lebih indah dari yang pernah kuimpikan.

Kepada Ibundaku tersayang, Zulfiar, sosok wanita tangguh yang hatinya dipenuhi dengan kasih sayang tiada batas. Ibu mungkin tidak sempat menempuh bangku kuliah hingga S1, namun bagiku Ibu adalah guru kehidupan sejati yang mengajarkan arti ketulusan, keikhlasan, dan ketabahan. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan doa yang tak pernah berhenti mengiringi setiap perjalananku.

Kepada kakak dan abangku tersayang yang selalu memberi dukungan, semangat, serta menjadi contoh dalam keteguhan dan kebaikan. Kehadiran kalian membuatku merasa tak pernah berjalan sendiri. Dan untuk keluarga besarku yang tak henti mengalirkan doa, cinta, serta dukungan, terima kasih telah menjadi rumah tempat aku kembali, tempat aku belajar arti kebersamaan dan ketulusan yang sejati. Semoga Allah SWT selalu menjaga setiap langkah kita, melimpahkan rahmat serta keberkahan-Nya, dan mempertemukan kita kembali dalam kebahagiaan yang abadi di surga-Nya kelak.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan antara *Self-disclosure* dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Di SMAN 2 Padang Panjang**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk penulisan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Shalawat serta salam penulis persembahkan kepada Baginda Rasulullah SAW, yang telah membimbing umat manusia dengan berbagai ilmu pengetahuan dan mewariskan dua pedoman hidup, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah, sebagai tuntunan menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk Ibu Yul, yang selalu membekali penulis dengan kasih sayang serta memahami perasaan dan keadaan penulis, memberikan dukungan dan semangat. Ucapan semangatmu yang tulus, meski sederhana, selalu mampu menenangkan hati dan meyakinkan penulis bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja. Kepada Ayah Yan, pahlawan tanpa kuda yang menjadi garda terdepan penulis, yang diam-diam selalu menjadi sandaran, dengan semangat yang tak pernah padam untuk mendukung setiap keinginan penulis. Sangat terimakasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan kesempatan untuk penulis belajar, melanjutkan pendidikan program S-1.
2. Prof. Delmus Puneri Salim, Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian, sehingga penulis bisa menyelesaikan tepat waktu.
3. Dr. Risman Bustamam, M.Ag, selaku dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan dukungan dan layanan fasilitas dalam proses perkuliahan, selama penulis mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan penelitian skripsi.
4. Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar, Ibunda Sri Putri Rahayu Z, S. Psi. M. A. yang selalu membimbing, membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi. M. A, sebagai dosen pembimbing, terimakasih kepada ibu atas bimbingan, dukungan, dan kesabaran yang telah ibu berikan selama proses

penyusunan skripsi ini. Petunjuk dan masukan yang berharga telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik.

6. Dr. Irman, S.Ag., M.Pd sebagai validator dari instrumen penelitian penulis penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya.
7. Dra. Desmita, M.Si sebagai validator dari instrumen penelitian penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya.
8. Dian Erhan Saputra, S.Psi., Psikolog sebagai validator dari instrumen penelitian penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya.
9. Bapak dan ibu dosen yang banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar sehingga menambah wawasan dan memperluas cakrawala keilmuan penulis.
10. Terimakasih kepada kakk dan abg penulis yang selalu memberikan support dan dukungan material dalam menyelesaikan pendidikan ini.
11. Terimakasih kepada Miftah Aulia, S. Sos yang menjadi tempat curhat, memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada keluarga besar Mak Nur yang telah memberikan perhatian dan support dalam melanjutkan pendidikan.
13. Terimakasih untuk teman-teman penulis Intan, Zaza, Asa, Sherin, Ijum, Pia, Pion, Ajik yang ikut membantu memberikan kritik dan saran kepada penulis.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga segala bentuk bantuan, baik secara moral maupun material, mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan, dan perbaikannya sehingga laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Batusangkar, 22 Mei 2025

Penulis,

Feby Rahayu Safitri
NIM.2130306022

ABSTRAK

Feby Rahayu Safitri, NIM. 2130306022 judul skripsi “**Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Di Sman 2 Padang Panjang**”. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar, 2025, 78 halaman.

Ditemukan bahwa banyak siswa mengalami tekanan akademik berupa beban tugas yang menumpuk, kesulitan memahami pelajaran, serta kekhawatiran akan pencapaian prestasi yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Dalam menghadapi tekanan tersebut, diperlukan resiliensi akademik agar siswa mampu bertahan dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi. Salah satu faktor yang diperkirakan berhubungan dengan resiliensi akademik adalah *self-disclosure*, yaitu kemampuan siswa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan pribadi kepada orang lain guna memperoleh dukungan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Dalam penelitian ini jumlah populasi sebanyak 309 siswa dengan jumlah sampel penelitian yang didapatkan sebanyak 76 siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *self-disclosure* dan skala Resiliensi Akademik (ARS-30). Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 20.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang ($r = 0,005$; $p = 0,964$). Artinya, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Korelasi dalam penelitian ini dengan arah positif, namun sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, tingkat keterbukaan diri siswa tidak dapat dijadikan sebagai prediktor atau faktor yang berhubungan dengan tingkat resiliensi akademik mereka.

Kata Kunci: *Self-Disclosure*, Resiliensi Akademik, Siswa SMA

ABSTRACT

Feby Rahayu Safitri, Student ID 2130306022, thesis title: "**The Relationship Between *Self-Disclosure* And Academic Resilience Among Students At Sman 2 Padang Panjang**". Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, State Islamic University Mahmud Yunus Batusangkar, 2025, 78 pages.

It was found that many students experienced academic pressure in the form of piled-up assignments, difficulties in understanding lessons, and concerns about achieving academic performance, all of which affect their psychological condition. In dealing with such pressures, academic resilience is needed so that students are able to endure and recover from the difficulties they face. One of the factors presumed to be related to academic resilience is self-disclosure, namely the ability of students to express their personal thoughts and feelings to others in order to gain emotional support. The aim of this study was to determine whether there is a relationship between self-disclosure and academic resilience among students at SMAN 2 Padang Panjang.

This research employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of 309 students, while the research sample comprised 76 twelfth-grade students selected through stratified random sampling. The research instruments used were the Self-Disclosure Scale and the Academic Resilience Scale (ARS-30). Data analysis was conducted using the Product Moment correlation technique with the assistance of SPSS 20.

The findings revealed that there was no significant relationship between self-disclosure and academic resilience among students at SMAN 2 Padang Panjang ($r = 0.005$; $p = 0.964$). This means that the alternative hypothesis (H_a) was rejected, while the null hypothesis (H_0) was accepted. The correlation in this study was positive, yet very weak and statistically insignificant. Thus, the level of students' self-disclosure cannot be considered as a predictor or factor associated with their academic resilience.

Keywords: *Self-Disclosure*, Academic Resilience, Senior High School Students

الملخص

فبي رحايو سافيتري، الرقم الجامعي: ٢٢٠٦٠٣٠٣٠٢١٣، عنوان البحث: "العلاقة بين الإفصاح الذاتي والمرونة الأكاديمية لدى طلاب المدرسة الثانوية الحكومية الثانية ببادانغ بانجانغ برنامج دراسات علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية بباتوسنغكار، ٢٠٢٥، ٧٨ صفحة

بناءً على الظاهرة التي لوحظت في المدرسة الثانوية الحكومية الثانية ببادانغ بانجانغ، تبين أن العديد من الطلاب يواجهون ضغوطاً أكاديمية تتمثل في كثرة الواجبات الدراسية، وصعوبة فهم الدروس، والقلق بشأن التحصيل الأكاديمي، مما يؤثر على حالتهم النفسية. ولمواجهة هذه الضغوط، يحتاج الطلاب إلى المرونة الأكاديمية التي تمكنهم من الصمود والتغلب على التحديات. ويُفترض أن يكون الإفصاح الذاتي، أي قدرة الطالب على مشاركة أفكاره ومشاعره الشخصية مع الآخرين للحصول على الدعم العاطفي، أحد العوامل المرتبطة بالمرونة الأكاديمية. ويهدف هذا البحث إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الإفصاح الذاتي والمرونة الأكاديمية لدى طلاب المدرسة الثانوية الحكومية الثانية ببادانغ بانجانغ

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم ارتباطي. وبلغت عينة البحث ٧٦ طالباً من الصف الثاني عشر تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية الطبقية. أما أدوات البحث فتمثلت في مقياس الإفصاح الذاتي المستند إلى نظرية ديفيتو (٢٠١١)، ومقياس المرونة الأكاديمية (أ.ر.س-٣٠) المعدل عن كاسيدي (٢٠١٦) وقد تم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (المنتج اللحظي)

وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفصاح الذاتي والمرونة الأكاديمية لدى طلاب وبذلك رُفضت الفرضية. ($r = ٠,٠٠٥$ ؛ $p = ٠,٩٦٤$) المدرسة الثانوية الحكومية الثانية ببادانغ بانجانغ البديلة (هـ) وقُبِلت الفرضية الصفرية (هـ). ويوصي البحث بضرورة تعزيز المرونة الأكاديمية للطلاب من خلال عوامل أخرى، مثل تقوية الكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي، واستراتيجيات المواجهة

الكلمات المفتاحية: الإفصاح الذاتي، المرونة الأكاديمية، طلاب المرحلة الثانوية

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
المخلص	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Landasan Teori	13
B. Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Konseptual Penelitian	26
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional	33
E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Uji Asumsi	65
C. Uji Hipotesis	67
D. Pembahasan	69
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi	74

C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Persentase Persentase Perseverance (Ketekunan)</i>	5
Gambar 1. 2 <i>Reflecting and adaptive help seeking</i>	5
Gambar 1. 3 <i>Negative affect and emosional response</i>	6
Gambar 2.1 <i>Kerangka Berfikir</i>	27
Gambar 4. 1 <i>Grafik Kategorisasi Self-Disclosure</i>	59
Gambar 4. 2 <i>Grafik Kategorisasi Resiliensi Akademik</i>.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Jumlah Populasi Siswa Kelas XI SMAN 2 Padang Panjang	30
Tabel 3. 2	Jumlah Sampel Siswa Kelas XI SMAN 2 Padang Panjang	32
Tabel 3. 3	Respon Pernyataan Skala Likert	36
Tabel 3. 4	Blueprint Skala <i>Self-Disclosure</i>	37
Tabel 3. 5	<i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik	39
Tabel 3. 6	Nilai Kriteria Validitas Isi	42
Tabel 3. 7	Nilai Aiken's V <i>self-disclosure</i>	42
Tabel 3. 8	Nilai Aiken's V Resiliensi Akademik.....	43
Tabel 3. 9	Hasil Reabilitas <i>Self-Disclosure</i>	46
Tabel 3. 10	<i>Blueprint</i> Penelitian Skala <i>Self-Disclosure</i>	47
Tabel 3. 11	Hasil Reabilitas Resiliensi Akademik.....	48
Tabel 3. 12	<i>Blueprint</i> Penelitian Skala Resiliensi Akademik	49
Tabel 3. 13	Interpretasi Koefisien Korelasi pada Nilai <i>r</i>	53
Tabel 4. 1	Hasil Uji Data Empirik Dan Data Hipotetik.....	55
Tabel 4. 2	Kategori Penilaian <i>Self-Disclosure</i>	56
Tabel 4. 3	Deskripsi Data <i>Self-Disclosure</i>	57
Tabel 4. 4	Frequency Kategorisasi <i>Self-Disclosure</i>	59
Tabel 4. 5	Kategori Penilaian Resiliensi Akademik	60
Tabel 4. 6	Deskripsi Data Resiliensi Akademik	61
Tabel 4. 7	Frequency Kategorisasi Resiliensi Akademik	63
Tabel 4. 8	Analisis Deskriptif <i>Self-Disclosure</i> Dan Resiliensi Akademik	65
Tabel 4. 9	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	66
Tabel 4. 10	Uji Linearitas ANOVA Table	67
Tabel 4. 11	Hasil <i>Korelation Product Moment</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Deskripsi Sampel Penelitian	79
Lampiran 2 Lembar Surat Tugas Pembimbing	81
Lampiran 3 Lembar Surat Tugas Seminar Proposal.....	82
Lampiran 4 Lembar Validitas Instrumen	83
Lampiran 5 Lembar Hasil Uji Validitas Skala Self-Disclosure.....	87
Lampiran 6 Lembar Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Akademik	88
Lampiran 7 Lembar Surat Izin Uji Coba Skala	889
Lampiran 8 Variabel Self-Disclosure dan Resiliensi Akademik	90
Lampiran 9 Lembar Hasil Uji Coba Skala Self-Disclosure	94
Lampiran 10 Resiliensi Akademik.....	100
Lampiran 11 Lembar Surat Izin Penelitian Dari UIN MY Batusangkar	104
Lampiran 12 Lembar Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	105
Lampiran 13 Lembar Skala Dan Hasil Penelitian	106
Lampiran 14 Hasil Penelitian Variabel Self-Disclosure	111
Lampiran 15 Skala Resiliensi Akademik	114
Lampiran 16 Hasil Penelitian Variabel Resiliensi Akademik	116
Lampiran 17 Lembar Dokumentasi Penyebaran Skala Penelitian	120
Lampiran 18 Lembar Surat Balasan Penelitian	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah menjadi lingkungan utama setelah keluarga dalam proses pendidikan. Lingkungan sekolah adalah sarana pendidikan untuk mengembangkan keterampilan sosial, dimana siswa dapat berinteraksi dengan teman, guru, staf sekolah, serta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Interaksi-interaksi tersebut dapat membantu siswa dalam pembentukan identitas, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan potensi diri (Umar & Masnawati, 2024). Pada tahap ini sebagian besar siswa berada di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). SMA dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi akademik secara maksimal, melalui lingkungan belajar yang kompetitif dan terarah, serta dapat membentuk identitas diri dan kesiapan menghadapi tantangan di jenjang yang lebih tinggi (Tasya et al., 2024).

Keberhasilan akademik siswa tidak terjadi secara langsung, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor, baik dari internal maupun eksternal siswa. Secara umum, terdapat empat faktor yang mempengaruhi proses serta hasil belajar siswa yaitu, karakteristik materi pelajaran, kondisi lingkungan belajar, faktor instrumental seperti sarana dan prasarana, serta kondisi individu siswa. Faktor-faktor tersebut memiliki peran dan kontribusi tersendiri terhadap pencapaian prestasi akademik siswa (Erezka, 2022). Dalam menjalani proses belajar siswa sering mengalami tuntutan akademik. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres, trauma hingga bunuh diri ketika mereka mengalami kesulitan untuk bertahan dalam suatu kondisi yang menekan (Nikmala & Wirastania, 2023).

Tekanan akademik pada siswa juga sering di temukan yang dapat berdampak buruk terhadap keberlangsungan akademik siswa. Fenomena ini tidak hanya terjadi secara individual, tetapi juga tercermin dalam skala yang lebih luas, sebagaimana terlihat dalam berbagai temuan penelitian

internasional. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Organization for Economic Co-Operational and Developemet (OECD)* terhadap 540.000 responden yang berusia 15 tahun di 72 negara, ditemukan bahwa tekanan akademik di sekolah menjadi salah satu faktor pemicu stres bagi siswa. Faktor utama yang menyebabkan stres tersebut adalah kekhawatiran terhadap pencapaian akademik, dimana 66% siswa merasa tertekan akibat memperoleh nilai ujian yang rendah. Sedangkan 59% siswa mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian yang sulit (OECD, 2020).

Dalam mengatasi tekanan tersebut, setiap siswa memiliki tingkat ketahanan yang berbeda-beda dalam mengatasinya. Dalam konteks akademik dikenal dengan resiliensi akademik. Resiliensi merujuk pada kemampuan siswa untuk bangkit dan terus berusaha mencapai prestasi dari berbagai hambatan (Nikmala & Wirastania, 2023). Menurut Cassidy (2016) yang menjelaskan bahwa resiliensi akademik menetapkan konsep ketahanan dalam konteks pendidikan dan menunjukkan potensi peningkatan keberhasilan belajar meskipun dihadapkan pada tantangan.

Resiliensi akademik bukanlah kemampuan bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan pembelajaran. Kemampuan ini terbentuk saat siswa menghadapi tekanan atau tantangan akademik, sehingga membantu mereka membangun daya tahan mental untuk bertahan dan berkembang dalam dunia pendidikan (Laraswati et al., 2023). Siswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik atau memiliki kemampuan beradaptasi, dapat mengatasi masalah dalam situasi sulit, begitupun sebaliknya (Fanira & Rohmadani, 2021).

Upaya meningkatkan resiliensi dapat dilakukan dengan berfokus pada empat aspek utama, diantaranya interaksi sosial, kesehatan jasmani, mentalitas adaptif dan makna untuk bertahan. Keempat aspek dapat dimanfaatkan untuk bertahan serta menjadi pembelajaran dari pengalaman yang sulit maupun traumatis (Zaimatus, 2021). Resiliensi pada diri individu dapat berkembang dengan baik jika individu memiliki tekad untuk

mengatasi masalah yang dihadapinya. Selain itu, kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dan menerima keadaan yang menjadi faktor penting dalam membentuk ketahanan psikologis yang tangguh (Oktaviana & Kristinawati, 2022).

Resiliensi dapat dikembangkan melalui kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, yang membuat individu lebih mampu menghadapi dan bangkit dari tekanan akademik. Kepercayaan diri ini juga mendorong individu untuk tetap gigih, tidak mudah menyerah, serta terus berusaha mencari solusi demi mencapai tujuan akademiknya (Kristianti & Kristinawati, 2021). Sebaliknya, apabila kepercayaan diri dan resiliensi akademik tidak terbentuk dengan baik, individu menjadi lebih rentan terhadap tekanan belajar yang dapat memicu stres dan kecemasan. Kondisi ini berisiko mengganggu stabilitas emosional, menurunkan motivasi, serta berdampak negatif pada prestasi akademik secara keseluruhan (Afiffah, 2023).

Kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan semakin tampak pada saat mereka mengalami langsung berbagai pengalaman negatif yang menantang ketangguhan pribadi. Dalam menghadapi situasi tersebut, siswa memanfaatkan kekuatan internal seperti motivasi dan kepercayaan diri, serta dukungan eksternal dari keluarga, teman, dan guru untuk tetap fokus pada tujuan akademik mereka (Simorangkir et al, 2022).

Fenomena peneliti dapatkan melalui penelitian awal dengan observasi, wawancara, serta menyebar angket menggunakan Google Form pada siswa SMAN 2 Padang Panjang, pada tanggal 11 Januari 2025. Berikut hasil wawancara dengan siswa SMAN 2 Padang Panjang:

“Iya lo kak, tugas-tugas di sekolah banyak tidak cuma dari 1 mapel. Walaupun kami berteman 1 kelas saya tidak mau saling berbagi tugas atau PR. Terkadang belajar di kelas, saya kesulitan memahami pelajaran karena metode dan bahasa yang digunakan terlihat seperti metode lama. Jadi harus les tambahan di luar jam sekolah dan belajar lagi di rumah walaupun hingga malam. Saya tidak mau nilai jelek, tidak mau mengecewakan orang

tua, karna orang tua saya pengen saya masuk ke universitas yang bagus. Kadang saya pusing harus gimana dan capek. Saya cuma bisa curhat sama teman itupun yang beda sekolah.” (CS)

“Tugas di sekolah banyak apalagi menjelang mau ujian semua tugas harus selesai. Kadang memang dari saya sendiri suka menunda tugas tapi kalau sudah memulai membuat tugas saya sanggup membuat sampai selesai. Saya juga ingin kuliah hukum ya karna kayak hukum di sekolah ini lah atau yang ada sekarang. Ditambah metode pelajaran di sekolah yang masih lama tidak memanfaatkan teknologi yang ada sekarang ini, kadang juga membuat saya pusing untuk memahami pelajaran. Tugas yang membuat saya sangat kesulitan saat ujian lisan, saya kesulitan karna tidak bisa menjelaskan dengan bahasa buku tapi jika pakai bahasa sendiri saya bisa, biasanya saya menggunakan bahasa daerah saja (minang).” (RY)

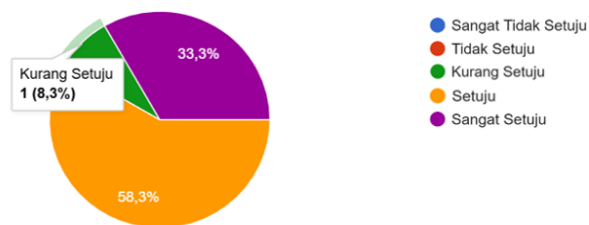
“Saya pusing dengan metode pelajarannya kak, kayak ada salah satu mapel harus menggunakan rumus dan praktek labor, pas awal semester ada kak evaluasi kami untuk belajar di labor tapi setelah itu nggak ada lagi evaluasi praktek labor hanya dengan rumus-rumus jadi kami pusing nggak paham. Jadi saya harus les tambahan nggak bisa nggak les tambahan. Kemarin nilai saya turun karna nggak paham sama pelajarannya, saya jadi takut, cemas nilai ini mempengaruhi nilai akhir. Ditambah lagi tugas-tugas di sekolah yang banyak, kadang membuat saya mengerjakannya hingga malam.” (SL)

Dari hasil wawancara dengan siswa SMAN 2 Padang Panjang tersebut dapat disimpulkan bahwa cara siswa bangkit dari tekanan akademik diantaranya yaitu, dengan belajar les tambahan di luar jam pelajaran sekolah, mengulang kembali pelajaran di rumah, tetap berusaha mengikuti ujian lisan walaupun dengan bahasa sendiri (minang), dan tetap menyelesaikan tugas walaupun menumpuk.

Dan hasil dari menyebar angket, peneliti memberikan sejumlah pertanyaan yang merujuk pada berbagai aspek yang dikemukakan oleh

Cassdy (2016), dengan 12 siswa sebagai responden. Didapatkan hasil dengan diagram lingkaran sebagai berikut:

Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun mengalami kesulitan.
12 jawaban

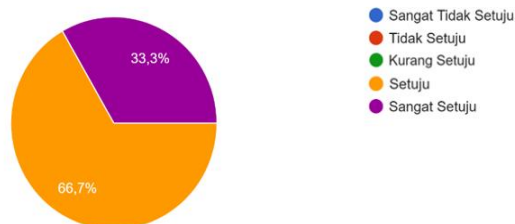


Gambar 1. 1 *Persentaste Perseverance* (Ketekunan)

Berdasarkan gambar di atas, hasil penyebaran angket terhadap pernyataan “Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun mengalami kesulitan” Sebagian besar responden memberikan respons yang positif. Sebanyak 58,3% responden menyatakan “Setuju” dan 33,3% menyatakan “Sangat Setuju” terhadap pernyataan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki ketekunan dan semangat yang tinggi dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi hambatan. Sementara itu, hanya 8,3% responden yang “Kurang Setuju” yang mengindikasikan adanya sebagian kecil siswa yang memerlukan sukungan atau motivasi tambahan dalam menghadapi kesulitan akademik.

Ketika saya mengalami kesulitan belajar, saya tetap berusaha mengevaluasi cara belajar dengan mencari guru atau teman yang dianggap dapat membantu.

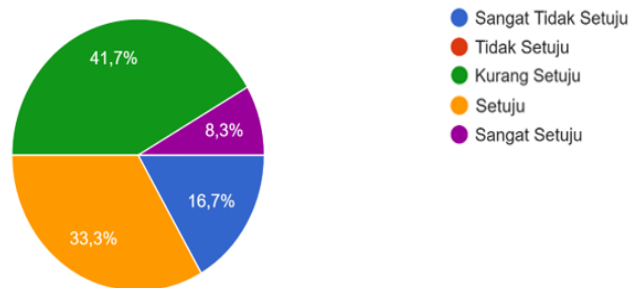
12 jawaban



Gambar 1. 2 *Reflecting and adaptive help seeking* (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif)

Dari gambar di atas, hasil dari penyebaran angket terhadap pertanyaan “Ketika saya mengalami kesulitan belajar, saya tetap berusaha mengevaluasi cara belajar dengan mencari guru atau teman yang dianggap dapat membantu”. Sebanyak 66,7% responden menyatakan “Setuju”, sementara 33,3% lainnya menyatakan “Sangat Setuju”. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki inisiatif untuk mengevaluasi dan memperbaiki metode belajar mereka saat menghadapi kesulitan belajar. Hal ini mencerminkan adanya sikap positif dalam mengatasi hambatan belajar, yang merupakan indikator penting dari kemandirian dan motivasi belajar siswa.

Saat menghadapi kesulitan belajar, saya merasa cemas.
12 jawaban



Gambar 1.3 Negative affect and emosional response (Efek negatif dan respon emosional)

Bedasarkan gambar di atas, hasil angket terhadap pertanyaan “Saat menghadapi kesulitan belajar, saya merasa cemas” sebagian besar responden menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif rendah. Sebanyak 41,7% responden menyatakan “Kurang Setuju” dan 16,7% menyatakan “Sangat Tidak Setuju”. Dengan pernyataan tersebut, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak terlalu cemas saat mengalami kesulitan dalam belajar. Sementara itu, 33,3% responden “Setuju” dan 8,3% “Sangat Setuju” menunjukkan bahwa sebagian lainnya memang merasakan kecemasan dalam situasi tersebut. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan meskipun ada sebagian siswa yang merasa cemas ketika

menghadapi tantangan belajar, namun sebagian besar lainnya mampu mengelola perasaan tersebut dengan cukup baik.

Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi masalah akademiknya dan memiliki kecerdasan emosional yang baik. Sehingga mereka cenderung memiliki kesejahteraan hidup yang lebih baik dibandingkan individu dengan kemampuan resiliensi yang rendah (Septa & Liana, 2023). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik diantaranya, *self-disclosure*, dukungan sosial, *self-efficacy*, strategi *coping*, serta lingkungan belajar (Ester et al., 2020).

Berdasarkan keseluruhan faktor, peneliti memilih *self-disclosure* untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Dikarenakan *self-disclosure* sering dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan mental yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial. Sedangkan resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan akademik. Meneliti kedua variabel dapat memberikan pemahaman, apakah keterbukaan diri berkontribusi pada daya tahan mental dalam konteks akademik. Sejalan dengan penelitian Eka Cahyani (2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik.

Self-disclosure merupakan pengungkapan informasi mengenai diri sendiri yang tidak diketahui oleh orang lain (Devito, 2011). Secara umum, individu cenderung lebih terbuka kepada orang yang mereka percaya dan suka. Namun kecenderungan untuk melakukan *self-disclosure* juga dapat terjadi dalam hubungan yang bersifat sementara, seperti pertemanan singkat atau interaksi dengan orang asing, dimana mereka merasa aman untuk berbagi informasi mengenai dirinya (Oktaviana & Kristinawati, 2022).

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) menjadi salah satu aspek dalam komunikasi interpersonal. Proses ini mencakup penyampaian perasaan, pikiran, tekanan, pengalaman dan harapan yang dimiliki. Dengan kata lain, dalam komunikasi interpersonal, seseorang perlu mengungkapkan dirinya untuk membangun hubungan yang lebih baik dan bermakna. Saat *self-*

disclosure dilakukan dengan tepat, hal ini dapat memperkuat dan memperdalam hubungan yang terjalin, baik dalam hubungan keluarga, pertemanan maupun hubungan romantis (Tania & Nurudin, 2021).

Kesediaan individu untuk mengungkapkan diri dapat terlihat dari sejauh mana individu bersedia mengekspresikan pikiran perasaan dan pengalaman dirinya kepada orang lain. Hal ini juga mencakup kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan informasi pribadi yang dibagikan kepada orang lain (Nabila et al., 2023). Pengungkapan diri tidak hanya mengenai seberapa banyak informasi yang dibagikan, tetapi juga mengenai sejauh mana individu merasa nyaman dan aman dalam membagikan informasi tersebut. Pada saat individu mampu untuk mengungkapkan diri dengan lingkungan yang dapat memberikan dukungan emosional yang baik, hal ini menjadi salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan diri (Alfina et al., 2024).

Kemampuan mengungkapkan diri juga bermanfaat dalam membantu individu mengenali diri mereka sendiri dengan lebih baik serta memperkuat persahabatan. Individu yang memiliki kemampuan *self-disclosure* yang baik akan merasa nyaman untuk berbagi perasaan, ide, dan pengalaman pribadi dengan teman dekatnya. Melalui hal tersebut dapat menciptakan hubungan interpersonal yang mendalam dan saling percaya, yang dapat membangun dukungan sosial yang kuat (Puspitasari et al., 2024).

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri cenderung lebih mudah beradaptasi dengan orang lain, mampu mengungkapkan perasaan yang tidak menenangkan, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, bersikap positif dan lebih mudah memberikan kepercayaan kepada orang lain. Sebaliknya individu yang kesulitan dalam mengungkapkan diri sering kali mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri, merasa kurang percaya diri, serta cenderung diliputi perasaan takut, cemas, minder dan bersikap tertutup (Gainau dalam Hasanah & Afni, 2023).

Bagi siswa pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan salah satu cara efektif untuk bersosialisasi di tengah masyarakat. Proses ini juga

memperkuat hubungan interpersonal serta menjadi sumber dukungan emosional dalam menghadapi tekanan, termasuk tekanan akademik. Melalui berbagi informasi dan pengalaman, siswa juga dapat membangun ikatan sosial lebih mendalam yang dapat menciptakan koneksi dengan dukungan emosional dan psikologis (Prihantoro et al., 2020).

Berdasarkan keseluruhan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik. Penelitian mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik, khususnya pada siswa SMA, masih jarang ditemukan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian di area tersebut, yang bisa menjadi peluang untuk eksplorasi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Hubungan *Self-Disclosure* dengan Resilensi Akademik
2. Hubungan Resilensi Akademik dengan Kecerdasan Emosional
3. Hubungan Resilensi Akademik dengan Dukungan Sosial
4. Hubungan Resilensi Akademik dengan *Self-Efficacy*
5. Hubungan Resilensi Akademik dengan Strategi *Coping*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah yang tepat untuk penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-*

disclosure dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian. Maka terdapat beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan, dimana dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dimana data hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang mampu memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan mengenai pengembangan strategi untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui pendekatan *self-disclosure*, serta menjadi dasar bagi pendidik dan konselor dalam mendukung siswa menghadapi tantangan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan mengenai *self-disclosure* dan resiliensi akademik. Dimana secara khusus, diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat antara lain:

a. Bagi Siswa

Bagi siswa SMAN 2 Padang Panjang dapat dijadikan pedoman akan perlunya resiliensi akademik dalam dunia pendidikan dan mampu melihat bahwa *self-disclosure* dapat

membantu siswa untuk meningkatkan hubungan sosial dengan teman sebaya secara positif.

b. Bagi Pembaca

Bagi pembaca diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai informasi ilmiah mengenai bagaimana cara yang tepat dalam menempatkan mengelola emosional negatif dalam pendidikan dengan memiliki kemampuan resiliensi akademik dan melihat bagaimana *self-disclosure* memiliki hubungan dengan resiliensi akademik pada seorang individu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan menulis dalam melakukan penelitian mengenai *self-disclosure* dan resiliensi akademik pada saat menulis karyanya.

3. Luaran Penelitian

Luaran penelitian ini, diharapkan dapat dipresentasikan dalam forum resmi, seperti seminar nasional maupun internasional, serta dipublikasikan dalam jurnal atau artikel ilmiah. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Secara akademik, penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Srata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Resiliensi Akademik

a. Definisi Resiliensi Akademik

Menurut Cassidy (2016) resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk meningkatkan prestasi dalam pendidikan meskipun ditengah menghadapi tantangan atau kesulitan yang besar. Resiliensi terbentuk melalui interaksi antara faktor risiko dan faktor promotif yang membantu menghasilkan dampak positif atau mencegah dampak negatif, dengan fokus pada perkembangan sehat meski menghadapi berbagai tantangan hidup Wahidah (2018).

Menurut Masten (2001), mengungkapkan bahawa resiliensi merupakan konsep umum yang menaungi berbagai istilah yang berkaitan dengan pola adaptasi positif, khususnya dalam hal kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup. Pendapat lain menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi merupakan kualitas pribadi yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup, keterampilan dalam mengelola stres atau tekanan, serta kemandirian dalam menangani kecemasan dan depresi.

Pendapat lain juga disampaikan oleh Martin & Marsh (2003) juga mengungkapkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk mengatasi kegagalan, hambatan, stres, atau tekanan secara efektif dalam lingkungan akademik. Menurut Rutter (2006), resiliensi merupakan hasil dari interaksi antara faktor protektif dan faktor risiko, yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam merespons situasi penuh tantangan. Setiap individu menunjukkan tingkat ketahanan yang berbeda-beda tergantung pada

kemampuan mereka dalam memanfaatkan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tekanan (Rutter, 2006).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, baik secara verbal maupun nonverbal, serta bangkit dan beradaptasi dalam situasi sulit guna mencapai prestasi di bidang pendidikan. Resiliensi dalam konteks akademik mencakup keterampilan dalam mengelola stres, menghadapi tantangan, serta mempertahankan atau bahkan meningkatkan kinerja belajar meskipun berada dalam kondisi yang tidak mendukung. Kemampuan ini bukan hanya bersifat pribadi, melainkan juga merupakan hasil dari interaksi antara faktor protektif dan risiko, yang dipengaruhi oleh sejauh mana individu mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Dengan demikian, resiliensi akademik menggambarkan kapasitas siswa untuk mengatasi kegagalan, tekanan, dan hambatan secara positif dan adaptif dalam lingkungan pendidikan.

b. Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi resiliensi akademik diantaranya, yaitu:

1) *Perseverance* (Ketekunan)

Dimensi ketekunan ditandai dengan sikap gigih dalam bekerja, berusaha, tetap bertahan dan tidak mudah menyerah, berpegang teguh pada rencana serta tujuan menerima dan memanfaatkan umpan balik, berfikir kreatif dalam menyelesaikan masalah serta melihat kesulitan sebagai peluang untuk menghadapi tantangan dan berkembang sebagai dorongan utama.

2) *Reflecting and adaptive help seeking* (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif)

Dimensi refleksi dan pencarian bantuan adaptif mencakup evaluasi kekuatan dan kelemahan diri, menyesuaikan strategi belajar, mencari dukungan serta motivasi, memantau usaha dan pencapaian serta dapat mengelola *reword* dan konsekuensi.

3) *Negative affect and emosional response* (Efek negatif dan respon emosional)

Dimensi ini berfungsi untuk mengukur reaksi afektif negatif serta respons emosional yang dialami siswa ketika menghadapi kesulitan akademik. Reaksi tersebut dapat berupa perasaan marah, kecewa, frustrasi, maupun tertekan yang muncul saat siswa menemui hambatan dalam proses pembelajaran atau pencapaian prestasi di lingkungan pendidikan.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Menurut Nashori & Saputro (2021) terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik, yaitu sebagai berikut:

1. Usia dan Gender

Kemampuan individu untuk mengatasi masalah dipengaruhi oleh kognitif, pengalaman, kepribadian dan dukungan yang dimiliki. Tantangan setiap gender tergantung pada norma sosial di lingkungannya, yang menentukan tingkat resiko dan kesulitan dalam hidup. Perbedaan resiliensi berdasarkan usia dan gender dalam penelitian Goroshit & Eshel menemukan bahwa usia yang lebih tua dapat memprediksi resiliensi komunitas dan negara.

2. Status Sosial Ekonomi

Status Sosial Ekonomi (SSE) memberikan penjelasan tentang bagaimana masalah kesehatan mental muncul di antara individu. SSE adalah konsep luas yang mengacu pada posisi orang, keluarga, rumah tangga, atau kelompok untuk menghormati perasaan sesuatu yang dapat dirasakan dalam kehidupan sosial. SSE yang rendah dapat memperburuk kesehatan fisik dan emosional akibat tingginya paparan stres, sementara akses terhadap layanan psikologi tetap terbatas. Akibatnya, individu menjadi tidak mampu memenuhi harapan dalam norma sosial, kesulitan mendapatkan pekerjaan atau mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang efektif.

3. Karakteristik Kepribadian

Kepribadian seseorang menentukan bagaimana individu dapat menyelesaikan kesulitan dan menggunakan kemampuannya untuk mengendalikan pada saat situasi sulit. Karakteristik kepribadian memiliki efek signifikan dari pada resistensi individu.

4. Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor pelindung dalam situasi mental seseorang. Agama dianggap mampu dapat mengendalikan perilaku negatif dan mendorong individu untuk bertindak positif dalam kehidupan sehari-hari mereka (Aldi et al., 2022).

5. Koping Stres

Koping stres merupakan dimana proses individu mencoba untuk mengatasi stres atau mengurangi stres. Lazarus dan Folkman, membagi koping stres menjadi dua, pertama: *problem-focused coping* merupakan

strategi penyelesaian masalah dengan analisis dan logika. Kedua, *emotional-focused coping* yang berfokus pada regulasi emosi akibat stres atau masalah.

6. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengendalikan serta menjalankan berbagai tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung yakin akan keberhasilannya dalam menyelesaikan tugas, sementara individu dengan efikasi diri rendah mungkin meragukan kemampuannya. Selain itu, efikasi diri berperan penting dalam membentuk keyakinan seseorang untuk bangkit dari kesulitan atau situasi yang tidak menyenangkan.

7. Kecerdasan Emosional

Resiliensi berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan serta mengelola emosi negatif yang muncul akibat kondisi tersebut. Keadaan emosi memiliki peran penting dalam menentukan tingkat resiliensi individu. Dalam psikologi, terdapat konsep kecerdasan emosi yang menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara efektif.

8. Optimisme

Optimisme merupakan kecenderungan untuk melihat segala sesuatu dari sisi positif dan mengharapkan hasil yang terbaik. Seseorang yang memiliki ketahanan diri dapat diidentifikasi dari seberapa besar harapan yang mereka miliki saat menghadapi situasi atau kondisi yang menekan.

9. Kebersyukuran

Syukur merupakan sebuah perasaan atau emosi yang kemudian diwujudkan dalam sikap, moral yang baik, serta kepribadian, yang pada akhirnya memengaruhi cara individu merespons suatu situasi.

10. Gaya Pola Asuh

Pola asuh orang tua dapat dipahami melalui dua dimensi utama, yaitu control dan responsivitas. Dimensi kontrol mengacu pada tuntutan yang diberikan orang tua kepada anak untuk membentuk pribadi yang bertanggung jawab dan mandiri. Selain itu, kontrol bertujuan agar anak memenuhi, aturan, norma dan Batasan yang telah ditetapkan. Sedangkan dimensi responsivitas mencerminkan dukungan kehangatan dan kasih sayang yang diberikan orang tua dalam mendampingi perkembangan anak.

11. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor eksternal yang membantu seseorang meningkatkan ketahanan dalam menghadapi situasi sulit yang memerlukan penyesuaian.

2. *Self-Disclousure*

a. *Definisi Self-Disclousure*

DeVito (2011) berpendapat bahwa istilah *self-disclosure* mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar, seperti pernyataan “*Saya takut terbang*”. *Self-disclosure* mencerminkan kemampuan individu untuk membagikan informasi pribadi, emosi, dan pengalaman kepada orang lain, yang menjadi komponen penting dalam menciptakan hubungan interpersonal yang sehat dan bermakna (Pratiwi et al., 2024).

Menurut Jourard dan Lasakow (1958), *self-disclosure* merupakan suatu proses di mana seseorang memperkenalkan dirinya kepada orang lain dengan cara menerima dan membagikan informasi yang disampaikan dalam interaksi interpersonal. Menurut Jourard (1971), pengungkapan diri (*self-disclosure*) dipandang sebagai salah satu gejala kesehatan mental yang menjadi salah satu cara yang dapat ditempuh individu untuk mengembangkan kepribadian yang sehat dan seimbang dalam kehidupannya.

Pendapat lain menurut Wheelless & Grotz (1976), *self-disclosure* merupakan suatu proses di mana individu secara sengaja membagikan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, baik berupa perasaan, pikiran, pengalaman, maupun harapan. Proses ini menjadi penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, hal tersebut memungkinkan terciptanya pemahaman dan kepercayaan antara individu yang terlibat.

Dapat disimpulkan bahwa, *self-disclosure* merupakan proses komunikasi antar individu yang dilakukan secara sadar, dimana kemampuan individu untuk membuka diri dan mengungkapkan perasaan pribadi kepada orang lain. Informasi yang diungkapkan dapat mencakup perasaan, pikiran, pengalaman, maupun aspek pribadi lainnya yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain.

b. Aspek-aspek *Self-Disclosure*

DeVito (2011) terdapat beberapa aspek dalam *Self-disclosure* yaitu:

a. *Amount* (Kuantitas)

Tingkat kuantitas dalam pengungkapan diri bisa diukur melalui seberapa sering seseorang membuka diri kepada orang lain serta berapa lama waktu yang dihabiskan untuk menyampaikan pesan-pesan pribadi atau *self-disclosure* kepada orang lain.

b. Valensi

Valensi merupakan sifat positif atau negatif dari informasi yang diungkapkan. Seseorang bisa membagikan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan tentang dirinya, memberikan pujian terhadap dirinya sendiri atau justru merendahkan diri. Nilai-nilai yang dianut individu juga mempengaruhi karakter dan tingkat keterbukaan diri tersebut.

c. Ketepatan dan Kejujuran

Ketepatan dalam mengungkapkan diri bergantung pada sejauh mana individu memahami dirinya sendiri. Dalam hal kejujuran, mengungkapkan diri bisa sangat jujur, dilebih-lebihkan, menyembunyikan informasi penting atau bahkan tidak jujur sama sekali.

d. Intensi

Intensi merupakan seberapa luas dan mendalam informasi yang dipilih untuk diungkapkan, serta sejauh mana individu menyadari dan mengontrol informasi apa saja yang ingin dibagikan kepada orang lain.

e. *Intimacy* (keintiman)

Dalam pengungkapan diri, seseorang bisa membagikan informasi yang sangat pribadi dan mendalam, menyampaikan hal-hal yang dianggap tidak terlalu penting atau bersifat umum, bahkan terkadang bisa juga menyampaikan informasi yang benar.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Disclosure*

Tingkat seseorang dalam membuka diri kepada orang lain dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. DeVito (2011) mengidentifikasi sejumlah faktor yang mempengaruhi sejauh

mana seseorang bersedia untuk melakukan *self-disclosure*, yaitu sebagai berikut:

1) Besar Kelompok

Keterbukaan diri cenderung terjadi dalam kelompok kecil dibandingkan kelompok besar. Hal ini karena individu lebih nyaman dan dapat memantau respons lawan bicara dengan lebih mudah. Jika situasi dianggap mendukung, proses *self-disclosure* bisa dilanjutkan, sebaliknya jika situasi dianggap tidak mendukung individu cenderung akan menghentikannya.

2) Perasaan menyukai

Individu cenderung membuka diri kepada individu yang mereka sukai atau cintai. Sebaliknya, individu tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak disukai. Individu juga sering membuka diri kepada orang yang mereka percaya.

3) Efek Diadik

Self-disclosure sering terjadi secara timbal balik. Pada saat seorang individu mulai membuka diri, pihak lain cenderung merespons dengan melakukan hal yang sama. Efek timbal balik dapat memberikan rasa aman dan memperkuat dorongan untuk terus berbagi informasi pribadi.

4) Kompetensi

Individu yang memiliki tingkat kompetensi yang tinggi cenderung lebih terbuka dibandingkan mereka yang merasa kurang mampu. Rasa percaya diri dan pandangan positif terhadap diri sendiri memungkinkan mereka lebih mudah untuk berbagi informasi pribadi.

5) Kepribadian

Sifat yang ada pada diri individu juga dapat memengaruhi tingkat keterbukaan diri. Individu yang *ekstrover* dan mudah bergaul (*sociable*) lebih sering melakukan *self-disclosure* daripada individu yang *introver* dan kurang bersosial.

6) Topik Pembicaraan

Individu yang melakukan keterbukaan diri tergantung pada topik tertentu yang dibahas. Informasi yang menyenangkan atau positif cenderung lebih mudah diungkapkan dibandingkan dengan informasi yang bersifat negatif.

7) Jenis Kelamin

Gender juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi keterbukaan diri. Secara umum, perempuan cenderung lebih terbuka dan lebih sering melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan laki-laki.

3. Siswa

Siswa pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya termasuk dalam kategori remaja akhir (*late adolescent*) yang berada dalam rentang usia 17 hingga 22 tahun, masa transisi dari remaja menuju dewasa muda yang ditandai dengan kematangan intelektual, emosional, dan kemampuan menentukan tujuan hidup (Akbar et al., 2023).

Pada tahap ini, siswa SMA menunjukkan perkembangan kemampuan berpikir abstrak, analitis, dan kritis yang ditandai dengan kemampuan memahami konsep secara mendalam dan menerapkan pengetahuan dalam konteks nyata (Budiyana et al., 2025). Selain itu, keterikatan emosional yang aman dengan orang tua berkontribusi pada regulasi emosi yang lebih baik, membantu siswa mengelola tekanan

akademik dan situasi interpersonal secara lebih sehat (Agustina et al., 2025).

4. Hubungan Antar *Self-Disclosure* Dengan Resiliensi Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik siswa di SMAN 2 Padang Panjag. Menurut Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk dapat meningkatkan prestasi belajar meskipun sedang menghadapi tantangan atau kesulitan yang berat. Sejalan dengan pendapat tersebut menurut (Sartika & Nirbita, 2023) resiliensi juga dapat meningkatkan peluang untuk meraih keberhasilan akademik. Siswa yang mempunyai kemampuan resiliensi dapat mendorong pencapaian prestasi, meskipun menghadapi tantangan yang dipengaruhi oleh karakter, kondisi, serta lingkungan belajar.

Pendapat lain menurut Lubis dalam Alfalathi et al., (2023) Resiliensi akademik adalah keterampilan individu untuk mencapai keberhasilan akademik dengan mempertahankan motivasi dan kinerja yang baik, meskipun menghadapi berbagai rintangan, tekanan, dan tantangan yang beresiko menurunkan prestasi hingga menyebabkan putus sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah *self-disclosure* (Ester et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Eka Cahyani (2022) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik.

Self-disclosure merupakan suatu proses dimana seseorang secara sadar mengungkapkan informasi pribadi baik pikiran, perasaan, perilaku orang lain, maupun pengalaman yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain (DeVito, 2011). Proses ini tidak hanya membantu individu menjalin hubungan yang lebih terbuka, tetapi juga memberikan manfaat pada diri individu, seperti mendapatkan perspektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilakunya. Dengan pengungkapan diri juga berperan penting dalam membantu

individu mengatasi berbagai masalah atau kesulitan pribadi yang dihadapinya (Swarnawati, 2021).

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Rima Rahmadani (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dan Stres Akademik Pembelajaran Daring, Dengan Resiliensi Akademik Sebagai Variabel Moderator Pada Siswa Kelas X SMA Negeri Se-Kabupaten Indragiri Hilir” ditemukan hasil bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. *Self-disclosure* juga berhubungan secara signifikan dengan stres akademik. Dan resiliensi akademik yang berperan sebagai variabel pemoderasi dalam hubungan *self-disclosure* dan stres akademik. Artinya, resiliensi akademik memperkuat efek *self-disclosure* dengan tingkat resiliensi yang baik, semakin rendah stres akademik yang dirasakan siswa. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik. Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti Ulfa Rima Rahmadani meneliti variabel stres akademik dengan subjek penelitian siswa kelas X SMA negeri se-kabupaten indragiri hilir, sedangkan di dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti variabel stres akademik dengan subjek siswa di SMAN 2 padang panjang dan pada variabel *self-disclosure* peneliti Ulfa Rima Rahmadani menggunakan teori dari Wheelless dan Grotz (1976) sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori dari DeVito (2011) dan pada variabel resiliensi akademik Ulfa Rima Rahmadani menggunakan teori dari Kumalasari, Lutfiyanni & Grasiawaty (2020) sedangkan penelitian ini menggunakan teori Cassidy (2016).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Cahyani (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19” menemukan bahwa adanya hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa dimasa pandemi covid 19. Penelitian Eka

Cahyani pada variabel resiliensi akademik menggunakan teori dari Cassidy (2016) dan variabel *self-disclosure* menggunakan teori dari Wheelless dan Grotz (1976). Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik dan pada variabel resiliensi akademik sama-sama menggunakan teori dari Cassidy (2016). Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti Eka Cahyani meneliti dengan subjek penelitian mahasiswa di masa pandemi covid 19, sedangkan di dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek siswa di SMAN 2 padang panjang dan pada variabel *self-disclosure* peneliti Eka Cahyani menggunakan teori dari Wheelless dan Grotz (1976) sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori dari DeVito (2011).

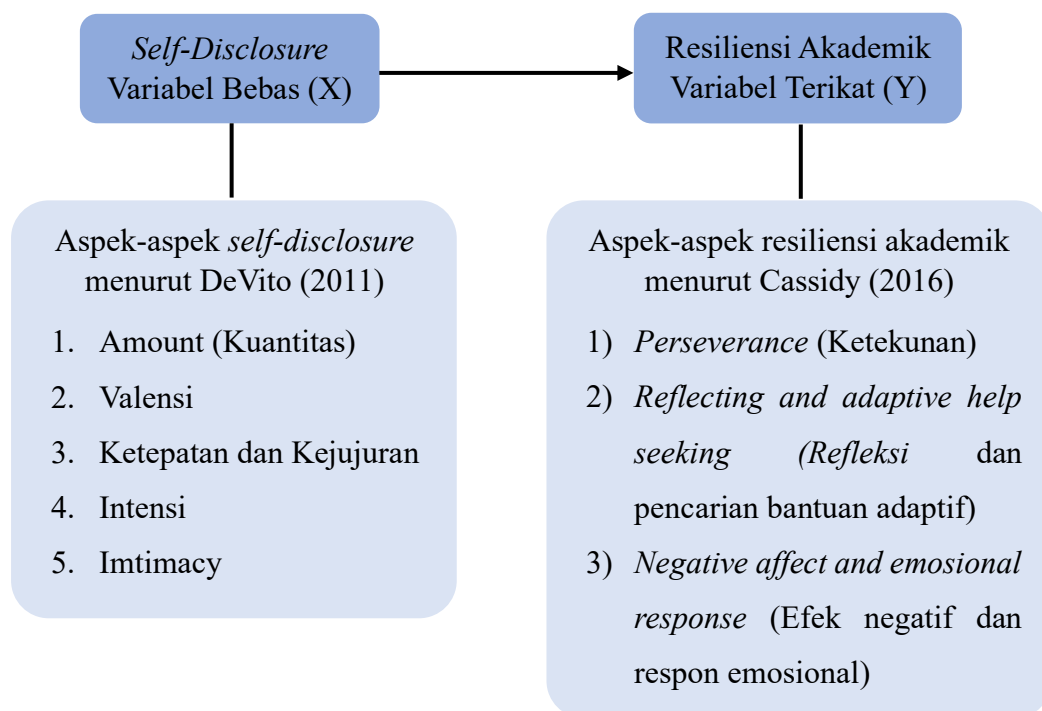
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Febrianti (2024) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Remaja di Panti Asuhan Kota Pekanbaru” dalam penetiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dan dukungan sosial dengan resiliensi. Artinya, *self-disclosure* dan dukungan sosial mampu mempengaruhi resiliensi remaja di panti asuhan. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti Ayu Febrianti dengan subjek penelitian remaja di panti asuhan kota pekanbaru, sedangkan di dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek siswa di SMAN 2 padang panjang, saudari Ayu Febrianti meneliti dengan tiga variabel yaitu, *self-disclosure*, dukungan sosial dan resiliensi, sedangkan dalam penelitian ini peneliti berfokus dengan 2 variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik, serta pada variabel *self-disclosure* peneliti Ayu Febrianti menggunakan teori dari Wheelless (1978) sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori dari DeVito (2011).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mazura Nur Asfa (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Kesabaran Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesabaran dan resiliensi akademik. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai resiliensi akademik dan pada variabel resiliensi akademik sama-sama menggunakan teori dari Cassidy (2016). Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti Mazura Nur Asfa meneliti variabel kesabaran, dengan subjek penelitian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sedangkan di dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti variabel kesabaran melainkan variabel *self-disclosure* menggunakan subjek siswa di SMAN 2 Padang Panjang.

C. Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka berpikir merupakan suatu model konseptual yang menggambarkan cara mengaitkan teori dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebelumnya. Kerangka ini dapat disusun dalam bentuk hubungan asosiatif yang menunjukkan keterkaitan antar variabel, dan perbandingan atau komparatif yang digunakan untuk membandingkan dua atau lebih fenomena yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2018). Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun untuk mengkaji hubungan *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (independen) yang disimbolkan dengan (X), yaitu *self-disclosure*, dan variabel terikat (dependen) yang disimbolkan dengan (Y), yaitu resiliensi akademik. Adapun kerangka berpikirnya adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui proses penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0): Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.
2. Hipotesis alternatif (H_a): Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.

Adapun bentuk hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0: r_o \leq r_t$$

$$H_a: r_o > r_t$$

Keterangan:

- a) $H_0: r_o \leq r_t$ artinya, korelasi yang dihitung dari data (r_o) lebih kecil atau sama dengan nilai korelasi kritis (r_t) pada tingkat signifikansi tertentu. Dengan kata lain, tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik.
- b) $H_a: r_o > r_t$ artinya, korelasi yang dihitung dari data (r_o) lebih besar dari nilai korelasi kritis (r_t). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data melalui alat ukur yang menghasilkan data dalam bentuk numerik (angka). Data numerik tersebut kemudian dianalisis secara statistik guna menguji kesesuaian hasil dengan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah menghasilkan pengukuran yang akurat dan dapat dipercaya guna mendukung analisis statistik (Sugiyono, 2018).

Sementara itu, desain yang digunakan adalah desain penelitian korelasional. Desain korelasional merupakan desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan serta seberapa kuat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian dengan desain ini dilakukan tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap variabel-variabel yang diteliti, sehingga hubungan yang diamati bersifat alami sebagaimana adanya (Santoso & Madiistriyatno, 2021).

Jadi pada penelitian ini, peneliti akan menguji dua teori guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa di salah satu SMAN yang ada di kota Padang Panjang yaitu, siswa kelas XII yang berada di SMAN 2 Padang Panjang.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 11 Januari hingga 29 Juli 2025 termasuk observasi, wawancara dan penyebaran angket awal yang peneliti lakukan kepada siswa SMAN 2 Padang Panjang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam konteks penelitian kuantitatif, Sugiyono (2017) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam setiap penelitian, penting untuk mengidentifikasi populasi secara jelas dengan mencantumkan jumlah anggotanya serta wilayah penelitian yang dicakup (Hardani et al., 2020).

Berkenaan dengan penelitian ini, maka yang akan penulis jadikan populasi ialah siswa kelas XII yang ada di SMAN 2 Padang Panjang. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini yakni 309 siswa SMAN 2 Padang Panjnag, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi Siswa Kelas XII SMAN 2 Padang Panjang

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1	XII. F 1	31 Siswa
2	XII. F 2	34 Siswa
3	XII. F 3	32 Siswa
4	XII. F 4	34 Siswa
5	XII. F 5	35 Siswa
6	XII. F 6	35 Siswa
7	XII. F 7	36 Siswa
8	XII. F 8	36 Siswa
9	XII. F 9	36 Siswa
Total Keseluruhan		309 Siswa

Sumber: Data Siswa SMAN 2 Padang Panjang

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil sebagai representasi dari keseluruhan, dimana bagian tersebut memiliki jumlah

dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan populasi secara menyeluruh. Pemilihan sampel yang tepat sangat penting karena hasil penelitian yang diperoleh dari sampel akan digeneralisasikan kepada seluruh populasi (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *Stratified Random Sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Adapun *stratified random sampling* adalah metode dimana populasi dibagi kedalam beberapa strata berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian sampel diambil secara acak dari setiap strata (Bhardwaj, 2019).

Dalam menentukan jumlah sampel, salah satu acuan yang dapat digunakan adalah tabel *Isaac* dan *Michael*, yang menyediakan pedoman jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Dalam penelitian ini, peneliti memilih tingkat kesalahan sebesar 10%, yang berarti tingkat kepercayaan adalah 90%. Oleh karena itu, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menghitung jumlah sampel yang sesuai (Sugiyono, 2018).

Adapun rincian perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n: Jumlah Sampel

N: Jumlah Populasi

e: Tingkat Kesalahan (10% atau 0,1)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} = \frac{309}{1 + 309(0,1)^2}$$

$$n = \frac{309}{1 + 309 (0,01)}$$

$$n = \frac{309}{1 + 3,09}$$

$$n = \frac{309}{4,09}$$

$$n = 75,55$$

Diketahui bahwa jumlah populasi siswa adalah 309 siswa. Dengan tingkat kesalahan sebesar 10%, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sekitar 75,55 yang kemudian dibulatkan menjadi 76. Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel sebanyak 76 siswa SMAN 2 Padang Panjang yang akan dipilih secara acak dari kelas XI. E 1 hingga XI. E 9. Kemudian peneliti menggunakan rumus *propotional stratifiet sampling* untuk menentukan pengambilan jumlah masing-masing sampel dari Sugiyono (2013), yaitu sebagai berikut:

$$\text{Jumlah sampel} = \frac{\text{Jumlah Sub Populasi}}{\text{Jumlah Seluruh Populasi}} \times \text{Jumlah Sampel yang Digunakan}$$

Berikut disajikan tabel yang memperlihatkan hasil perhitungan proporsi dari sampel yang telah ditentukan, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi data yang diperoleh dalam penelitian ini. Disajikan dalam tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 3. 2

Jumlah Sampel Siswa Kelas XII SMAN 2 Padang Panjang

No	Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Rumus	Jumlah Siswa
1	XII. F 1	31 Siswa	$\text{Jumlah sampel} = \frac{31}{309} 76 = 7,62$	7
2	XII. F 2	34 Siswa	$\text{Jumlah sampel} = \frac{34}{309} 76 = 8,36$	8
3	XII. F 3	32 Siswa	$\text{Jumlah sampel} = \frac{32}{309} 76 = 7,87$	8

4	XII. F 4	34 Siswa	$Jumlah\ sampel = \frac{34}{309} 76 = 8,36$	8
5	XII. F 5	35 Siswa	$Jumlah\ sampel = \frac{35}{309} 76 = 8,60$	9
6	XII. F 6	35 Siswa	$Jumlah\ sampel = \frac{35}{309} 76 = 8,60$	9
7	XII. F 7	36 Siswa	$Jumlah\ sampel = \frac{36}{309} 76 = 8,85$	9
8	XII. F 8	36 Siswa	$Jumlah\ sampel = \frac{36}{309} 76 = 8,85$	9
9	XII. F 9	36 Siswa	$Jumlah\ sampel = \frac{36}{309} 76 = 8,85$	9
Total Populasi		309	Total Sampel	76

D. Definisi Operasional

1. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa dalam menghadapi situasi sulit, bangkit dari keterpurukan, mengatasi tantangan serta menyesuaikan diri secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik dalam lingkungan akademik.

Terdapat 3 (tiga) dimensi resiliensi akademik menurut Cassidy 2016 diantaranya, sebagai berikut:

a. *Perseverance* (Ketekunan)

Dimensi ketekunan ditandai dengan sikap gigih dalam bekerja, berusaha, tetap bertahan dan tidak mudah menyerah, berpegang teguh pada rencana serta tujuan menerima dan memanfaatkan umpan balik, berfikir kreatif dalam menyelesaikan masalah serta melihat kesulitan sebagai peluang untuk menghadapi tantangan dan berkembang sebagai dorongan utama.

b. *Reflecting and adaptive help seeking* (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif)

Dimensi refleksi dan pencarian bantuan adaptif mencakup evaluasi kekuatan dan kelemahan diri, menyesuaikan strategi belajar, mencari dukungan serta motivasi, memantau usaha dan pencapaian serta dapat mengelola *reword* dan konsekuensi.

- c. *Negative affect and emosional response* (Efek negatif dan respon emosional)

Dimensi ini berfungsi untuk mengukur reaksi afektif negatif serta respons emosional yang dialami siswa ketika menghadapi kesulitan akademik. Reaksi tersebut dapat berupa perasaan marah, kecewa, frustrasi, maupun tertekan yang muncul saat siswa menemui hambatan dalam proses pembelajaran atau pencapaian prestasi di lingkungan pendidikan.

2. *Self-Disclosure*

Self-disclosure adalah suatu proses di mana individu secara sengaja dan terbuka mengungkapkan informasi pribadi, termasuk pikiran, perasaan, perilaku orang lain, atau pengalaman yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain, dengan tujuan untuk memperkuat hubungan interpersonal atau meningkatkan keterbukaan dalam komunikasi dengan orang yang dipercaya.

Menurut DeVito (2011) terdapat 5 lima aspek dalam *self-disclosure*, antara lain:

- a. *Amount* (Kuantitas)

Tingkat kuantitas dalam pengungkapan diri bisa diukur melalui seberapa sering seseorang membuka diri kepada orang lain serta berapa lama waktu yang dihabiskan untuk menyampaikan pesan-pesan pribadi atau *self-disclosure* kepada orang lain.

- b. *Valensi*

Valensi merupakan sifat positif atau negatif dari informasi yang diungkapkan. Seseorang bisa membagikan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan tentang dirinya, memberikan pujian terhadap dirinya sendiri atau justru merendahkan diri. Nilai-nilai yang dianut individu juga mempengaruhi karakter dan tingkat keterbukaan diri tersebut.

c. Ketepatan dan Kejujuran

Ketepatan dalam mengungkapkan diri bergantung pada sejauh mana individu memahami dirinya sendiri. Dalam hal kejujuran, mengungkapkan diri bisa sangat jujur, dilebih-lebihkan, menyembunyikan informasi penting atau bahkan tidak jujur sama sekali.

d. Intensi

Intensi merupakan seberapa luas dan mendalam informasi yang dipilih untuk diungkapkan, serta sejauh mana individu menyadari dan mengontrol informasi apa saja yang ingin dibagikan kepada orang lain.

e. *Intimacy* (keintiman)

Dalam pengungkapan diri, seseorang bisa membagikan informasi yang sangat pribadi dan mendalam, menyampaikan hal-hal yang dianggap tidak terlalu penting atau bersifat umum, bahkan terkadang bisa juga menyampaikan informasi yang benar.

3. Siswa

Siswa Sekolah Menengah Atas adalah individu yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir (*late adolescent*), umumnya berusia sekitar 17 hingga 22 tahun, dan sedang menjalani masa transisi penting menuju fase dewasa muda. Pada tahap ini, mereka mulai menunjukkan kematangan intelektual dan emosional yang lebih stabil, disertai kemampuan menentukan tujuan hidup secara lebih terarah. Perkembangan ini tercermin dalam kemampuan berpikir abstrak, analitis, dan kritis, yang memungkinkan mereka memahami konsep secara mendalam serta menerapkan pengetahuan dalam berbagai situasi nyata. Selain itu, mereka juga mengembangkan keterampilan sosial-emosional, termasuk kemampuan mengelola emosi, mengatasi tekanan akademik, dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari secara lebih adaptif.

E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan sarana yang digunakan untuk mengukur berbagai jenis fenomena, baik yang bersifat alam maupun sosial. Fenomena-fenomena tersebut secara spesifik disebut sebagai variabel penelitian. Untuk mempermudah pengumpulan data dari responden, peneliti menggunakan skala Likert sebagai alat ukur. Menurut Sugiyono, skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial tersebut telah dirumuskan secara jelas oleh peneliti dan dijadikan sebagai variabel penelitian. Dengan menggunakan skala Likert, variabel-variabel tersebut dijabarkan ke dalam sejumlah indikator. Indikator inilah yang menjadi acuan dalam penyusunan item-item instrumen, baik dalam bentuk pernyataan maupun pertanyaan (Sugiyono, 2018).

Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan-pernyataan yang disusun diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Setiap respons yang diberikan oleh responden diberi skor; untuk pernyataan favorable, skor berkisar dari 4 hingga 1, sedangkan untuk pernyataan unfavorable, skor diberikan secara terbalik, yaitu dari 1 hingga 4 (Periantalo, 2015).

Tabel 3. 3
Respon Pernyataan Skala Likert

Respon Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Sebagai langkah awal dalam penyusunan instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu merancang kisi-kisi sebagai panduan dalam pengembangan skala *self-disclosure* dan skala resiliensi akademik. Berikut merupakan skala pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan skala resiliensi akademik:

1. Skala *self-disclosure*

Instrumen pengumpulan data *self-disclosure* dalam penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh DeVito 2011, yaitu: *amount* (kuantitas), valensi, ketepatan dan kejujuran, intensi, serta *intimacy* (keintiman). Skala ini terdiri dari 40 item yang terbagi menjadi 20 item yang bersifat favorable dan 20 item unfavorable.

Tabel 3. 4
Blueprint Skala Self-Disclosure

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favo	Unfavo	
<i>Amount</i> (kuantitas)	Sering membagikan pengalaman pribadi kepada orang lain.	1, 2	3, 4	4
	Menyampaikan informasi tentang diri secara berulang dalam berbagai situasi.	5, 6	7, 8	4
Valensi	Mengungkapkan hal-hal positif mengenai diri kepada orang lain.	9, 10	11, 12	4

	Menyampaikan pengalaman negatif yang dialami secara terbuka.	13, 14	15, 16	4
Ketepatan dan Kejujuran,	Menyampaikan informasi sesuai dengan kenyataan yang dialami.	17, 18	19, 20	4
	Tidak menyembunyikan kebenaran ketika berbicara tentang diri sendiri.	21, 22	23, 24	4
Intensi	Mengungkapkan informasi pribadi secara luas.	25, 26	27, 28	4
	Menyampaikan cerita pribadi dengan penuh kesadaran.	29, 30	31, 32	4
<i>Intimacy</i> (keintiman)	Mengungkapkan hal-hal yang bersifat sangat pribadi kepada orang tertentu.	33, 34	35, 36	4
	Membicarakan topik yang sensitif kepada individu yang dipercaya.	37, 38	39, 40	4
Total		20	20	40

2. Skala resiliensi akademik

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang disusun berdasarkan tiga aspek resiliensi menurut Cassidy (2016). Skala ini berjumlah 24 aitem dengan tiga aspek yaitu *perseverance* (8 aitem), *reflecting and adaptive help-seeking* (8 aitem) dan *negative affect and emotional response* (8 aitem), dengan 12 favorable dan 12 unfavorable.

Tabel 3. 5
Blueprint Skala Resiliensi Akademik

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favo	Unfavo	
1. <i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Mampu menyelesaikan tugas meskipun menghadapi hambatan.	1, 2	3, 4	4
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan.	5, 6	7, 8	4
2. <i>Reflecting and adaptive help seeking</i> (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif)	Mengubah pendekatan untuk belajar.	9, 10	11, 12	4
	Mencari bantuan dan dukungan.	13, 14	15, 16	4
	Optimisme	17, 18	19, 20	4

3. <i>Negative affect and emosional response</i> (Efek negatif dan respon emosional)	Tingkat kecemasan yang rendah	21, 22	23, 24	4
Total		12	12	24

a. Uji Validitas

Istilah validitas berasal dari kata *validity* dalam bahasa Inggris, yang secara etimologis mengacu pada makna keabsahan atau kebenaran. Dalam konteks penelitian, validitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen atau alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat dan cermat. Dengan kata lain, validitas menunjukkan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan mencerminkan realitas yang sebenarnya (Sugiono et al., 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien validitas isi dengan pendekatan Aiken's V, yang memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1. Suatu item dianggap layak digunakan jika memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5, sedangkan item dengan nilai di bawah 0,5 dianggap tidak relevan. Rumus Aiken's V yang digunakan adalah sebagai berikut (Azwar, 2018):

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

v= indeks validitas Aiken

s = skor yang diberikan oleh peneliti, di kurang skor terendah dalam skala ($s = r - l_o$)

l_o = nilai penilaian validitas terendah (misalnya 1)

c = nilai penilaian validitas tertinggi (misalnya 5)

r = skor yang diberikan oleh penilai

Setelah memperoleh hasil penilaian dari para validator atau *professional judgement*, yang melibatkan Bapak Dr. Irman, S.Ag., M.Pd., Ibu Dra. Desmita, M.Si., serta Bapak Dian Erhan Saputra, S.Psi., Psikolog.

Dalam proses validasi, para ahli diminta memberikan tanda centang (\checkmark) pada skala penilaian yang terdiri atas lima kategori, yaitu: 1 = Tidak Valid, 2 = Kurang Valid, 3 = Cukup Valid, 4 = Valid, dan 5 = Sangat Valid. Selain itu, penilaian juga dilakukan berdasarkan kategori kelayakan penggunaan aitem, yaitu:

A = Dapat digunakan tanpa revisi,

B = Dapat digunakan dengan revisi sedikit,

C = Dapat digunakan dengan revisi sedang,

D = Dapat digunakan dengan revisi banyak,

E = Tidak dapat digunakan.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala *self-disclosure* terdiri dari 40 aitem, sedangkan skala resiliensi akademik terdiri dari 24 aitem. Berdasarkan hasil penilaian, Bapak Dr. Irman, S.Ag., M.Pd. serta Ibu Dra. Desmita, M.Si menyatakan bahwa kedua skala tersebut dapat digunakan dengan revisi sedang, sedangkan menurut Bapak Dian Erhan Saputra, S.Psi., Psikolog, kedua skala tersebut dapat digunakan dengan revisi sedikit.

Selanjutnya peneliti melaksanakan uji Aiken's V. Dengan kriteria penilaian validitas isi sebagai berikut:

Tabel 3. 6
Nilai Kriteria Validitas Isi

Nilai	Keterangan
0,8-1,00	Validitas Sangat Tinggi
0,6-0,79	Validitas Tinggi
0,40-0,59	Validitas Sedang
0,20-0,39	Validitas Rendah
0,00-0,19	Validitas Sangat Rendah

Adapun hasil uji Aiken's V terhadap variabel *self-disclosure* dan variabel resiliensi akademik:

1) Self-Disclosure

Berikut disajikan tabel hasil nilai validator atau *professional judgement* Aiken's V *self-disclosure*:

Tabel 3. 7
Nilai Aiken's V *self-disclosure*

Butir Aitem	Aiken's V	Ket.	Butir Aitem	Aiken's V	Ket.
Aitem 1	0,75	Valid	Aitem 21	0,83	Valid
Aitem 2	0,75	Valid	Aitem 22	0,75	Valid
Aitem 3	0,58	Valid	Aitem 23	0,83	Valid
Aitem 4	0,83	Valid	Aitem 24	0,75	Valid
Aitem 5	0,75	Valid	Aitem 25	0,75	Valid
Aitem 6	0,83	Valid	Aitem 26	0,75	Valid
Aitem 7	0,66	Valid	Aitem 27	0,75	Valid
Aitem 8	0,75	Valid	Aitem 28	0,83	Valid

Aitem 9	0,83	Valid	Aitem 29	0,75	Valid
Aitem 10	0,66	Valid	Aitem 30	0,91	Valid
Aitem 11	0,75	Valid	Aitem 31	0,75	Valid
Aitem 12	0,58	Valid	Aitem 32	0,83	Valid
Aitem 13	0,75	Valid	Aitem 33	0,75	Valid
Aitem 14	0,75	Valid	Aitem 34	0,75	Valid
Aitem 15	0,75	Valid	Aitem 35	0,75	Valid
Aitem 16	0,75	Valid	Aitem 36	0,75	Valid
Aitem 17	0,75	Valid	Aitem 37	0,83	Valid
Aitem 18	0,75	Valid	Aitem 38	0,75	Valid
Aitem 19	0,83	Valid	Aitem 39	0,75	Valid
Aitem 20	0,83	Valid	Aitem 40	0,75	Valid

Hasil pada tabel menunjukkan bahwa jumlah aitem sebanyak 40 dengan nilai Aiken's V masing-masing melebihi 0,5. Artinya, semua aitem *self-disclosure* dinyatakan valid dan dapat digunakan pada tahap uji coba berikutnya.

2) Resiliensi Akademik

Berikut disajikan tabel hasil nilai validator atau *professional judgement* Aiken's V resiliensi akademik:

Tabel 3. 8

Nilai Aiken's V Resiliensi Akademik

Butir Aitem	Aiken's V	Ket.	Butir Aitem	Aiken's V	Ket.
Aitem 1	0,83	Valid	Aitem 13	0,75	Valid
Aitem 2	0,83	Valid	Aitem 14	0,75	Valid
Aitem 3	0,75	Valid	Aitem 15	0,75	Valid

Aitem 4	0,75	Valid	Aitem 16	0,83	Valid
Aitem 5	0,75	Valid	Aitem 17	0,83	Valid
Aitem 6	0,83	Valid	Aitem 18	0,75	Valid
Aitem 7	0,75	Valid	Aitem 19	0,75	Valid
Aitem 8	0,75	Valid	Aitem 20	0,75	Valid
Aitem 9	0,83	Valid	Aitem 21	0,83	Valid
Aitem 10	0,91	Valid	Aitem 22	0,75	Valid
Aitem 11	0,75	Valid	Aitem 23	0,66	Valid
Aitem 12	0,75	Valid	Aitem 24	0,75	Valid

Berdasarkan tabel, diketahui terdapat 24 aitem dengan nilai Aiken's V di atas 0,5. Hal ini menandakan bahwa seluruh aitem resiliensi akademik dinyatakan valid sehingga dapat digunakan pada tahap uji coba berikutnya.

b. Uji Reabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen pengukuran mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Konsep ini menekankan kestabilan hasil ketika pengukuran dilakukan secara berulang terhadap objek atau fenomena yang sama, dengan instrumen yang identik dan dalam kondisi yang relatif serupa. Sebuah tes dikategorikan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi apabila mampu memberikan hasil yang serupa meskipun dilaksanakan pada waktu yang berbeda kepada subjek yang sama. Oleh sebab itu, kualitas suatu alat ukur ditentukan tidak hanya oleh validitasnya, tetapi juga oleh tingkat reliabilitas yang dimilikinya (Sugiono et al., 2020).

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*.

Reliabilitas diukur berdasarkan koefisien yang nilainya berkisar antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, maka reliabilitas instrumen semakin tinggi sebaliknya, semakin mendekati angka 0, maka reliabilitasnya semakin rendah. Nilai koefisien *Alpha Cronbach* yang dianggap memadai untuk suatu instrumen pengukuran berkisar antara 0,7 hingga 0,9 (Azwar, 2018).

Penggunaan formula *Alpha Cronbach* dipilih karena dianggap mampu memberikan estimasi reliabilitas yang lebih tepat dan mendekati nilai sesungguhnya. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 2.2 untuk Windows. Dalam penelitian ini, nilai minimum koefisien *Alpha Cronbach* yang diharapkan untuk memenuhi kriteria reliabilitas adalah sebesar 0,7.

Sebelum melaksanakan uji reliabilitas, penulis terlebih dahulu mengolah data hasil uji coba instrumen guna mengeliminasi item yang memiliki tingkat daya diskriminasi rendah. Proses analisis daya diskriminasi dilakukan dengan menguji korelasi antara setiap item dan skor total melalui indikator *Corrected Item Total Correlation* (CITC). Suatu item dianggap memiliki daya diskriminasi yang memadai apabila nilai CITC mencapai minimal 0,3. Rincian hasil perhitungan CITC dapat dilihat pada bagian lampiran. Setelah diketahui nilai CITC untuk masing-masing item, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian reliabilitas skala dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2016).

Pada bagian ini dipaparkan hasil uji reliabilitas variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik yang telah diujicobakan kepada siswa SMAN 1 Padang Panjang:

1) *Self-Disclosure*

Berikut tabel hasil uji reliabilitas dilihat dari *Cronbach's Alpha* pada skala *self-disclosure* sebagai berikut:

Tabel 3. 9

Hasil Reabilitas *Self-Disclosure*

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
,884	40

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada skala *self-disclosure* sebesar 0,884, yang lebih tinggi dari batas minimum 0,70. Dengan demikian, skala *self-disclosure* dapat dinyatakan reliabel.

Peneliti mengolah data dengan menggugurkan aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah, di mana nilai *Corrected Item Total Correlation (CITC)* dinyatakan memenuhi kriteria jika lebih dari 0,25. Analisis daya diskriminasi dilakukan dengan menguji korelasi antara setiap aitem dengan total skor. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa dari 40 aitem yang diuji, terdapat 38 aitem yang dinyatakan reliabel dan 2 aitem tidak reliabel sehingga digugurkan. Selanjutnya, disusunlah skala *self-disclosure* dalam bentuk final, yang memuat aitem-aitem reliabel sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 10
Blueprint Penelitian Skala Self-Disclosure

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Amount</i> (kuantitas)	Sering membagikan pengalaman pribadi kepada orang lain.	1, 2	3, 4	4
		Menyampaikan informasi tentang diri secara berulang dalam berbagai situasi.	5, 6	7, 8	4
2	Valensi	Mengungkapkan hal-hal positif mengenai diri kepada orang lain.	9, 10	11, 12	4
		Menyampaikan pengalaman negatif yang dialami secara terbuka.	13, 14	15, 16	4
2	Ketepatan dan Kejujuran,	Menyampaikan informasi sesuai dengan kenyataan yang dialami.	17, 18	19, 20	3
		Tidak menyembunyikan kebenaran ketika	21, 22	23, 24	4

		berbicara tentang diri sendiri.			
4	Intensi	Mengungkapkan informasi pribadi secara luas.	25, 26	27, 28	4
		Menyampaikan cerita pribadi dengan penuh kesadaran.	29, 30	31, 32	3
5	<i>Intimacy</i> (keintiman)	Mengungkapkan hal-hal yang bersifat sangat pribadi kepada orang tertentu.	33, 34	35, 36	4
		Membicarakan topik yang sensitif kepada individu yang dipercaya.	37, 38	39, 40	4
Total			19	19	38

2) Resiliensi Akademik

Hasil tabel uji reabilitas dari *Cronbach's Alpha* pada skala resiliensi akademik disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. 11
Hasil Reabilitas Resiliensi Akademik

Reliability Statistic	
Cronbach's Alpha	N of Items
,873	24

Hasil analisis reliabilitas memperlihatkan bahwa skala resiliensi akademik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,873. Nilai ini melampaui standar minimum 0,70, yang berarti skala tersebut memiliki reliabilitas.

Peneliti mengolah data dengan menggugurkan aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah, di mana suatu aitem dinyatakan memenuhi kriteria apabila nilai *Corrected Item Total Correlation* (CITC) lebih dari 0,25. Analisis daya diskriminasi dilakukan dengan menguji korelasi setiap aitem dengan total skor. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa dari 24 aitem yang dianalisis, 23 aitem dinyatakan reliabel dan 1 aitem tidak reliabel sehingga digugurkan. Berdasarkan hasil tersebut, disusun skala resiliensi akademik dalam bentuk final yang memuat aitem-aitem reliabel sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 12

***Blueprint* Penelitian Skala Resiliensi Akademik**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Mampu menyelesaikan tugas meskipun menghadapi hambatan.	1, 2	3, 4	4

		Berpegang teguh pada rencana dan tujuan.	5, 6	7, 8	4
2	<i>Reflecting and adaptive help seeking</i> (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif)	Mengubah pendekatan untuk belajar.	9, 10	11, 12	4
		Mencari bantuan dan dukungan.	13, 14	15, 16	4
3	<i>Negative affect and emosional response</i> (Efek negatif dan respon emosional)	Optimisme	17, 18	19, 20	3
		Tingkat kecemasan yang rendah	21, 22	23, 24	4
Total			12	12	24

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses pengolahan data yang dilakukan dengan cara mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden. Penyusunnya dilakukan secara terstruktur, penyajian data dilakukan melalui tabel-tabel yang sesuai dengan fokus penelitian, dilanjutkan dengan analisis numerik untuk menjawab rumusan masalah, serta pengujian statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2017).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) yang terdiri dari, sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, terdapat sejumlah asumsi yang harus dipenuhi terlebih dahulu, salah satunya adalah pengujian terhadap karakteristik data mentah. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal. Salah satu metode yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov*, yang berfungsi untuk menentukan apakah sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal. Keputusan didasarkan pada nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal sebaliknya, jika kurang dari 0,05, maka data tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 untuk *Windows*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel atau lebih, yang penting dalam analisis korelasi dan regresi linier. Nilai signifikansi digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka hubungan antara variabel dinyatakan linier jika kurang dari 0,05, maka hubungan tidak linier. Uji linearitas dalam SPSS digunakan untuk menguji keberadaan hubungan linear antara dua variabel dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi pada uji *F for Linearity* menunjukkan ($p < 0,05$) (Priyatno, 2011).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel X (*self-disclosure*) dan variabel Y (resiliensi akademik). Karena penelitian ini bersifat korelasional, maka teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* (*Pearson*). Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 20 untuk sistem operasi *Windows* (Priyatno, 2011).

Berikut rumus korelasi *Product Moment* (*Pearson*):

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r = koefisien korelasi dari X dan Y
- n = jumlah pasangan data
- $\sum X$ = jumlah nilai pada variabel X
- $\sum Y$ = jumlah nilai pada variabel Y
- $\sum XY$ = jumlah hasil antara skor X dan Y
- $\sum X^2$ = jumlah kuadrat nilai X
- $\sum Y^2$ = jumlah kuadrat nilai Y

Analisis *Product Moment* (*Pearson*) merupakan salah satu teknik uji korelasi yang digunakan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara dua variabel yang memiliki skala pengukuran interval atau rasio. Analisis ini bertujuan untuk menelusuri hubungan langsung antar variabel yang saling berhubungan secara linier. Penggunaan metode ini mensyaratkan data berskala interval atau rasio. Nilai koefisien korelasi (*r*) berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin mendekati angka 1 menunjukkan

tingkat hubungan yang semakin kuat antar variabel. Sebaliknya, semakin mendekati angka 0, maka hubungan antar variabel tersebut dianggap semakin lemah (Yolanda et al., 2024).

Tabel 3. 13
Interpretasi Koefisien Korelasi pada Nilai r

Nilai r	Interpretasi
0,90-1,00	Sangat Tinggi
0,70-0,90	Tinggi
0,50-0,70	Sedang
0,30-0,50	Rendah
0,00-0,30	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Padang Panjang, salah satu sekolah menengah atas negeri yang terletak di Kota Padang Panjang, Sumatera Barat. SMAN 2 Padang Panjang dikenal sebagai sekolah yang memiliki komitmen tinggi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan karakter siswa. Latar belakang pemilihan sekolah ini sebagai lokasi penelitian didasarkan pada ketersediaan populasi yang memadai dan relevan dengan topik penelitian, sehingga dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai fenomena yang diteliti.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 309 siswa, dan dengan menggunakan tingkat kesalahan 10% atau tingkat kepercayaan 90%, peneliti menerapkan rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh jumlah sampel sebanyak 76 siswa, yang dipilih secara acak dari kelas XII menggunakan teknik proportional stratified sampling. Adapun rincian distribusi sampel yaitu:

2. Data Empirik Dan Data Hipotetik

Data empirik merupakan data hasil penelitian yang diolah dengan bantuan SPSS 20, kemudian dikategorikan berdasarkan kurva normal. Sementara itu, data hipotetik diperoleh dari pengkategorian sesuai skor hipotetik yang ditetapkan pada skala. Berikut deskripsi hasil dari penghitungan data empirik dan hipotetik.

Tabel 4. 1
Hasil Uji Data Empirik Dan Data Hipotetik

Data	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Data Hipotetik	<i>Self-Disclosure</i>	76	38	152	114	95	19
	Resiliensi Akademik	76	23	92	69	57,5	11,5
Data Empirik	<i>Self-Disclosure</i>	76	74	124	50	100,24	11,048
	Resiliensi Akademik	76	49	88	39	64,61	6,404

Mengacu pada Tabel 3.15, hasil analisis data *self-disclosure* memperlihatkan bahwa data hipotetik memiliki nilai minimum (min) sebesar 38, maksimum (max) 152, rentang (range) 114, rata-rata (mean) 95, dan standar deviasi (SD) 19. Adapun pada data hipotetik pada variabel resiliensi akademik, diperoleh nilai minimum (min) 23, maksimum (max) 92, rentang (range) 69, rata-rata (mean) 57,5, serta standar deviasi (SD) 11,5.

Berdasarkan hasil analisis, variabel *self-disclosure* memperoleh skor empirik dengan nilai minimum (min) sebesar 74, maksimum (max) 124, rentang (range) 50, rata-rata (mean) 100,24, dan standar deviasi (SD) 11,048. Adapun pada variabel resiliensi akademik, diperoleh skor empiris dengan nilai minimum (min) 49, maksimum (max) 88, rentang (range) 39, rata-rata (mean) 64,61, serta standar deviasi (SD) 6,404.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS versi 20, diperoleh perbandingan antara data hipotetik dan empirik. Rata-rata (mean) data empirik pada variabel *self-disclosure* adalah 100,24, sedangkan rata-rata data hipotetik sebesar 95. Temuan ini menunjukkan bahwa rata-rata data empirik lebih tinggi dibandingkan data hipotetik, sehingga dapat

disimpulkan bahwa tingkat *self-disclosure* pada siswa berada di tingkat tinggi dari perkiraan alat ukur.

Sementara itu, pada variabel resiliensi akademik, perbandingan antara data empiris dan hipotetik menunjukkan bahwa rata-rata (mean) data empirik sebesar 64,61, sedangkan rata-rata data hipotetik sebesar 57,5. Hasil ini mengindikasikan bahwa nilai rata-rata empiris lebih tinggi daripada nilai hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang lebih tinggi dari perkiraan awal.

3. Deskripsi Data Variabel *Self-Disclosure*

Pengukuran *self-disclosure* pada siswa dilakukan dengan menggunakan skala yang terdiri dari 38 aitem dengan empat kategori respons, yaitu “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai”. Instrumen tersebut diberikan kepada 76 siswa sebagai responden penelitian. Selanjutnya, untuk menentukan tingkat *self-disclosure*, peneliti menggunakan rumus skor kategorisasi dengan membagi hasil pengukuran ke dalam tiga kategori, yaitu:

Tabel 4. 2
Kategori Penilaian *Self-Disclosure*

Rumus	Skor	Kategorisasi
$X < (M-1SD)$	$X < 76$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$76 \leq X < 114$	Sedang
$(M+1SD) \leq X$	$114 \leq X$	Tinggi

Pada tabel di atas dapat dilihat kateorisasi pada variabel *self-disclosure* dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Kategori rendah, didapatkan skor 76. Artinya, apabila skor yang diperoleh berada di bawah rata-rata minus satu standar deviasi.

- b. Kategori sedang, memperoleh skor paling rendah 76 dan tinggi 114 yaitu skor yang diperoleh berada di sekitar rata-rata maka, dikategorikan sedang.
- c. Kategori tinggi, apabila skor yang diperoleh berada di atas 114 rata-rata plus satu standar deviasi maka dapat dikategorikan tinggi.

Berikut ini gambaran hasil pengukuran *self-disclosure* pada siswa SMAN 2 Padang Panjang secara rinci disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3
Deskripsi Data *Self-Disclosure*

No	Inisial	Skor	Kategori	No	Inisial	Skor	Kategori
1	O. N.S	84	Sedang	39	Jib	97	Sedang
2	La	104	Sedang	40	A1	80	Sedang
3	AT	102	Sedang	41	H	93	Sedang
4	HC	100	Sedang	42	A2	113	Tinggi
5	NK	99	Sedang	43	Nu	106	Sedang
6	I	96	Sedang	44	Bn	122	Tinggi
7	Ag	94	Sedang	45	Ge	96	Sedang
8	Y.K.P	92	Sedang	46	Ra	103	Sedang
9	S.R	110	Sedang	47	Ah	91	Sedang
10	Hu	92	Sedang	48	N.A	83	Sedang
11	Di	116	Tinggi	49	MN	82	Sedang
12	Ha	99	Sedang	50	N	98	Sedang
12	Ri	108	Sedang	51	L	107	Sedang
14	St	97	Sedang	52	M	100	Sedang
15	Am	105	Sedang	53	W	107	Sedang
16	Je	108	Sedang	54	Fa	112	Sedang
17	R.F	104	Sedang	55	ZA	93	Sedang

18	Qu	97	Sedang	56	Din	93	Sedang
19	Na	90	Sedang	57	K	95	Sedang
20	Sy	100	Sedang	58	Al	119	Tinggi
21	Si	107	Sedang	59	d	113	Sedang
22	Za	108	Sedang	60	Bakpau	108	Sedang
23	Lu	106	Sedang	61	P	91	Sedang
24	Fa	75	Rendah	62	Ale	124	Tinggi
24	Ra	81	Sedang	63	V	108	Sedang
26	Rh	96	Sedang	64	AF	83	Sedang
27	Kas	91	Sedang	65	L.R.P	109	Sedang
28	SL	120	Tinggi	66	Ganteng	112	Sedang
29	M.R	92	Tinggi	67	F. SR	106	Sedang
30	Kay	89	Sedang	68	YAW	102	Sedang
31	Mhd	103	Sedang	69	D	101	Sedang
32	Rd	89	Sedang	70	Z.H	106	Sedang
33	Ab	90	Sedang	71	NHA	86	Sedang
34	An	102	Sedang	72	NR	96	Sedang
35	Nu	98	Sedang	73	ZNR	97	Sedang
36	An	112	Sedang	74	N	115	Tinggi
37	De	115	Tinggi	75	Tf	109	Sedang
38	Ha	74	Rendah	76	Ib	117	Tinggi
Jumlah Skor/N				7.618/76		100,23 (Sedang)	

Berdasarkan data pada tabel di atas, diperoleh skor total sebesar 7.618 dari keseluruhan 76 responden. Perhitungan tersebut menghasilkan nilai rata-rata sebesar 100,23. Apabila dikategorikan sesuai dengan pedoman klasifikasi yang digunakan dalam penelitian ini, maka variabel *self-disclosure* pada siswa berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran lebih jelas, berikut disajikan hasil kategorisasi dengan menggunakan bantuan program

SPSS 20 yang bertujuan untuk melihat frekuensi pada variabel *self-disclosure*.

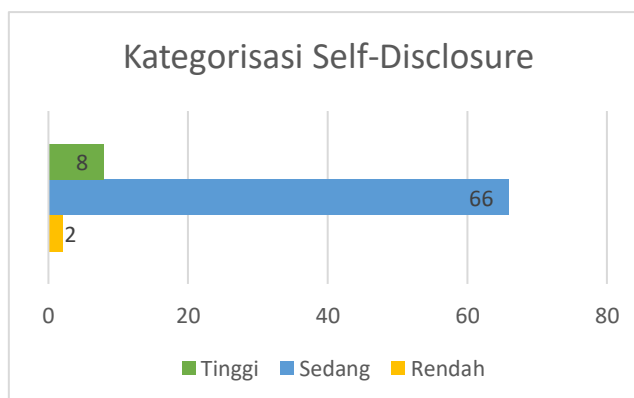
Tabel 4. 4
Frequency Kategorisasi Self-Disclosure

		Kategorisasi religiusitas			
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Rendah	2	2.6	2.6	2.6
	Sedang	66	86.8	86.8	89.5
	Tinggi	8	10.5	10.5	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel *frequency* di atas, diketahui bahwa dari 76 responden terdapat 2 siswa (2,6%) yang berada pada kategori rendah, 66 siswa (86,8%) pada kategori sedang, dan 8 siswa (10,5%) pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang memiliki tingkat *self-disclosure* pada kategori sedang, yaitu sebesar 86,8%.

Guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap hasil penelitian, berikut disajikan grafik distribusi kategorisasi variabel *self-disclosure*.

Gambar 4. 1
Grafik Kategorisasi Self-Disclosure



Berdasarkan grafik pada gambar di atas, terlihat bahwa kategori sedang pada variabel *self-disclosure* menempati posisi tertinggi, diikuti oleh kategori tinggi, dan terakhir kategori rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa dalam menyampaikan informasi pribadi maupun pengalaman yang relevan tidak berada pada taraf rendah maupun tinggi, melainkan berada pada tingkat menengah. Temuan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan untuk berbagi informasi secara moderat yaitu, siswa tidak sepenuhnya terbuka (*self-disclosure* tinggi), tetapi juga tidak menutup diri (*self-disclosure* rendah). Hal tersebut dapat mengindikasikan adanya keseimbangan antara kebutuhan untuk membuka diri dan menjaga privasi.

4. Deskripsi Data Variabel Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik pada siswa diukur menggunakan skala yang terdiri atas 23 aitem dengan empat pilihan respons, yaitu "sangat sesuai", "sesuai", "tidak sesuai", dan "sangat tidak sesuai". Instrumen ini diberikan kepada 76 siswa sebagai responden penelitian. Selanjutnya, peneliti menentukan tingkat resiliensi akademik dengan menerapkan rumus skor kategorisasi, yang membagi hasil pengukuran ke dalam tiga kategori, yaitu:

Tabel 4. 5

Kategori Penilaian Resiliensi Akademik

Rumus	Skor	Kategorisasi
$X < (M-1SD)$	$X < 46$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$46 \leq X < 69$	Sedang
$(M+1SD) \leq X$	$69 \leq X$	Tinggi

Pada tabel di atas ditampilkan kategorisasi variabel resiliensi akademik yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kategori rendah, dengan skor 46, yaitu apabila skor yang diperoleh berada di bawah rata-rata dikurangi satu standar deviasi.
- b. Kategori sedang, dengan rentang skor antara 46 hingga 69, yakni apabila skor yang diperoleh berada di sekitar rata-rata sehingga termasuk dalam kategori sedang.
- c. Kategori tinggi, dengan skor di atas 69, yaitu apabila skor yang diperoleh melebihi rata-rata ditambah satu standar deviasi.

Secara lebih rinci, hasil pengukuran resiliensi akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 6
Deskripsi Data Resiliensi Akademik

No	Inisial	Skor	Kategori	No	Inisial	Skor	Kategori
1	O. N.S	60	Sedang	39	Jib	58	Sedang
2	La	63	Sedang	40	A1	67	Sedang
3	AT	63	Sedang	41	H	75	Tinggi
4	HC	67	Sedang	42	A2	66	Sedang
5	NK	71	Tinggi	43	Nu	61	Sedang
6	I	65	Sedang	44	Bn	64	Tinggi
7	Ag	58	Sedang	45	Ge	64	Sedang
8	Y.K.P	65	Sedang	46	Ra	68	Sedang
9	S.R	64	Sedang	47	Ah	58	Sedang
10	Hu	58	Sedang	48	N.A	58	Sedang
11	Di	62	Tinggi	49	MN	66	Sedang
12	Ha	67	Sedang	50	N	72	Tinggi
12	Ri	59	Sedang	51	L	74	Tinggi

14	St	68	Sedang	52	M	71	Tinggi
15	Am	73	Tinggi	53	W	71	Tinggi
16	Je	66	Sedang	54	Fa	66	Sedang
17	R.F	62	Sedang	55	ZA	67	Sedang
18	Qu	64	Sedang	56	Din	67	Sedang
19	Na	68	Sedang	57	K	69	Sedang
20	Sy	62	Sedang	58	Al	64	Sedang
21	Si	71	Tinggi	59	d	60	Sedang
22	Za	66	Sedang	60	Bakpau	61	Sedang
23	Lu	55	Sedang	61	P	49	Sedang
24	Fa	69	Sedang	62	Ale	68	Tinggi
24	Ra	53	Sedang	63	V	56	Sedang
26	Rh	68	Sedang	64	AF	63	Sedang
27	Kas	58	Sedang	65	L.R.P	60	Sedang
28	SL	65	Sedang	66	Ganteng	54	Sedang
29	M.R	62	Sedang	67	F. SR	69	Sedang
30	Kay	88	Tinggi	68	YAW	59	Sedang
31	Mhd	54	Sedang	69	D	58	Sedang
32	Rd	63	Sedang	70	Z.H	74	Tinggi
33	Ab	63	Sedang	71	NHA	67	Sedang
34	An	67	Sedang	72	NR	70	Tinggi
35	Nu	65	Sedang	73	ZNR	67	Sedang
36	An	62	Sedang	74	N	60	Sedang
37	De	54	Sedang	75	Tf	73	Tinggi
38	Ha	67	Sedang	76	Ib	81	Tinggi
Jumlah Skor/N				4.910/76		64,60 (Sedang)	

Dari data pada tabel di atas, diperoleh total skor sebesar 4.910 yang dihimpun dari 76 responden. Perhitungan tersebut menghasilkan nilai rata-rata 64,60. Berdasarkan pedoman klasifikasi yang digunakan, hasil

ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa berada dalam kategori sedang. Artinya, secara umum para siswa memiliki kemampuan resiliensi akademik pada tingkat menengah, tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, hasil kategorisasi variabel resiliensi akademik disajikan dengan bantuan program SPSS 20, yang digunakan untuk menampilkan frekuensi pada variabel tersebut.

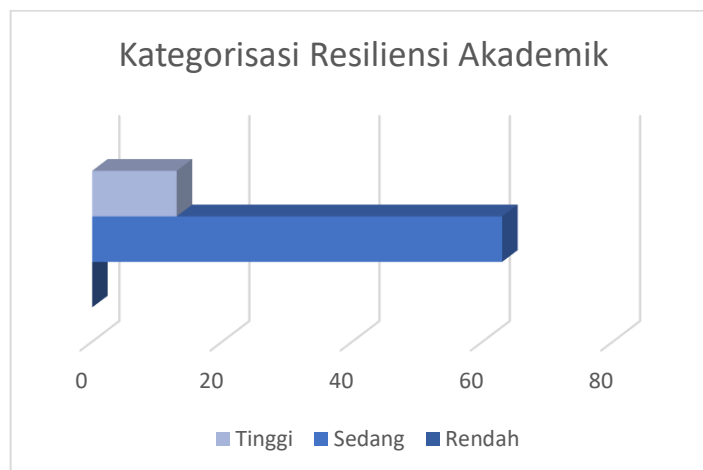
Tabel 4. 7
Frequency Kategorisasi Resiliensi Akademik

Kategorisasi kebahagiaan					
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Sedang	63	82.9	82.9	82.9
	Tinggi	13	17.1	17.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel *frekuensi* di atas, diketahui bahwa dari 76 responden tidak terdapat siswa (0%) yang termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 63 siswa (82,9%) berada pada kategori sedang, dan 13 siswa (17,1%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang, yaitu sebesar 82,9%.

Untuk memperjelas pemahaman mengenai hasil penelitian, disajikan grafik distribusi kategorisasi variabel resiliensi akademik berikut ini.

Gambar 4. 2
Grafik Kategorisasi Resiliensi Akademik



Berdasarkan grafik pada gambar di atas, terlihat bahwa kategori sedang pada variabel resiliensi akademik menempati posisi tertinggi, diikuti oleh kategori tinggi, dan terakhir tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah.

Kategori sedang pada resiliensi akademik menunjukkan bahwa siswa SMAN 2 Padang Panjang umumnya mampu menghadapi tantangan akademik dengan cukup baik, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam mempertahankan motivasi dan strategi adaptif ketika menghadapi tekanan. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dasar untuk bangkit dari kesulitan, namun tetap memerlukan dukungan dan penguatan, baik dari guru maupun lingkungan sekolah, agar dapat mencapai tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

5. Hasil Analisis Deskriptif *Self-Disclosure* Dan Resiliensi Akademik

Teknik analisis deskriptif berfungsi untuk melakukan pengujian dan pengukuran data penelitian. Pada studi ini, penulis menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 20, dan hasil analisis deskriptif mengenai *self-disclosure* dan resiliensi akademik ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4. 8
Analisis Deskriptif *Self-Disclosure* Dan Resiliensi Akademik

Descriptive statistic						
	N	Range	Min	Max	Mean	Std Deviation
<i>Self-Disclosure</i>	76	50	74	124	100.24	11.048
Resiliensi Akademik	76	39	49	88	64.61	6.404
Valid N (listwise)	76					

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel *self-disclosure* memiliki rentang nilai sebesar 50, dengan nilai minimum 74 dan nilai rata-rata 100,24. Sementara itu, variabel resiliensi akademik menunjukkan rentang nilai 39, dengan nilai minimum 49 dan nilai rata-rata 64,61. Rentang nilai yang lebih luas pada *self-disclosure* mengindikasikan adanya variasi data yang lebih besar dibandingkan dengan resiliensi akademik. Selain itu, rata-rata yang lebih tinggi pada *self-disclosure* menunjukkan bahwa secara umum, tingkat resiliensi akademik siswa cenderung lebih rendah dibandingkan kemampuan *self-disclosure* diperoleh dari data yang dianalisis.

B. Uji Asumsi

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis serta menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan. Sebelum melaksanakan analisis regresi linear, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik. Adapun persyaratan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan

rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Distribusi frekuensi suatu variabel dinyatakan normal apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Analisis uji normalitas dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak pengolah data statistik SPSS versi 20 *for Windows*. Adapun hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 9

Test of Normality One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Test of Normality			
	Statistic	df	Sig
Self-Disclosure	.067	76	200*
Resiliensi Akademik	.088	76	200*
* . This is a lower bound of the true significsnce a. Liliefors Significance Correction			

Berdasarkan tabel yang ditampilkan, diperoleh hasil bahwa variabel *self-disclosure* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, lebih tinggi dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data *self-disclosure* berdistribusi normal. Demikian pula, variabel resiliensi akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang juga melebihi 0,05, sehingga data resiliensi akademik dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, yaitu *self-disclosure* dan resiliensi akademik, sama-sama memenuhi asumsi distribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah rata-rata hasil data sampel menunjukkan hubungan yang membentuk garis lurus, sehingga dapat dilihat apakah kedua variabel memiliki keterkaitan. Dalam penelitian ini, uji linearitas diterapkan pada variabel *self-disclosure* (X) dan resiliensi akademik (Y). Pengujian dilakukan menggunakan metode

Deviation from Linearity dengan taraf signifikansi $> 0,05$. Data dinyatakan linear apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas antara *self-disclosure* dan resiliensi akademik disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 1
Uji Linearitas ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y*X	Between groups	(Combined)	1839.041	38	48.396	1.447	.132
		Linearity	.086	1	.086	.003	.960
		Deviation from Linearity	1838.955	37	49.701	1.486	.116
	Within Groups		1237.117	37	33.436		
	Total		3076.158	75			

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi linearitas sebesar 0,116, yang lebih tinggi dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik dapat dianalisis menggunakan model linear. Secara spesifik, hasil ini mengindikasikan adanya hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, model linear dinilai sesuai untuk menjelaskan keterkaitan perubahan pada satu variabel dengan perubahan pada variabel lainnya.

C. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan metode *korelasi product moment*. Uji hipotesis bertujuan untuk mengidentifikasi serta membuktikan adanya hubungan antara dua atau lebih variabel (Sugiyono,

2018). Dalam pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment* peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 *for Windows* untuk mengetahui hubungan antara variabel. Adapun hipotesis yang diajukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0): Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.
2. Hipotesis alternatif (H_a): Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa di SMAN 2 Padang Panjang.

Dalam membuktikan hipotesis, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji asumsi sebagai prasyarat sebelum melakukan uji korelasi. Setelah seluruh persyaratan terpenuhi, analisis korelasi dilaksanakan dengan bantuan SPSS versi 20. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi, yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Adapun hasil analisis *korelasi product moment* yang diperoleh peneliti disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 2
Hasil Korelation Product Moment

Korelasi			
		<i>Self-Disclosure</i>	Resiliensi Akademik
<i>Self-Disclosure</i>	Pearson correlation	1	.005
	Sig. (2-tailed)		.964
	N	76	76

Resiliensi Akademik	Pearson correlation	.005	1
	Sig. (2-tailed)	.964	
	N	76	76

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,005 dengan nilai signifikansi 0,964. Karena nilai signifikansi 0,964 lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang. Artinya, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak terbukti, karena nilai signifikansi yang diperoleh melebihi batas 0,05.

Menurut Sugiyono (2013), besarnya koefisien korelasi antar variabel berkisar antara 0 hingga 1,00, di mana semakin mendekati 1,00 menunjukkan hubungan yang semakin kuat. Berdasarkan hasil analisis *pearson product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,005 yang mengindikasikan bahwa hubungan antar variabel tergolong sangat lemah.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dimana pada penelitian ini variabel X atau independent adalah *self-disclosure* dan variabel Y atau dependent adalah resiliensi akademik. Dengan subjek penelitian siswa kelas XII (dua belas) di SMAN 2 Padang Panjang, yang dengan jumlah 76 siswa yang terbagi menjadi beberapa kelas.

Berdasarkan hasil perbandingan antara skor hipotetik dan skor empirik, diketahui bahwa pada variabel *self-disclosure* skor hipotetik sebesar 95, sedangkan skor empirik mencapai 100,24. Sementara itu, pada variabel resiliensi akademik diperoleh skor hipotetik 57,5 dan skor empirik

64,61. Hasil ini menunjukkan bahwa capaian empirik pada variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik. Dengan demikian, perbedaan antara skor hipotetik dan empirik mengindikasikan bahwa tingkat *self-disclosure* maupun resiliensi akademik siswa SMAN 2 Padang Panjang berada di atas perkiraan yang ditetapkan oleh alat ukur.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-disclosure*, diketahui bahwa terdapat 2 responden (2,6%) berada pada kategori rendah, 66 responden (86,8%) berada pada kategori sedang, dan 8 responden (10,5%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-disclosure* siswa SMAN 2 Padang Panjang secara umum berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada variabel resiliensi akademik, tidak ditemukan responden pada kategori rendah. Sebanyak 63 responden (82,9%) berada pada kategori sedang dan 13 responden (17,1%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, resiliensi akademik siswa SMAN 2 Padang Panjang juga dapat dikategorikan pada tingkat sedang.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment*, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,005 dengan taraf signifikansi 0,964. Hasil ini menunjukkan arah hubungan negatif antara variabel *self-disclosure* dan resiliensi akademik, namun tidak signifikan. Dengan kata lain, tingkat *self-disclosure* tidak memiliki hubungan dengan resiliensi akademik siswa. Dengan demikian, kecenderungan data memperlihatkan bahwa semakin rendah tingkat *self-disclosure*, semakin tinggi resiliensi akademik, dan sebaliknya. Oleh karena itu, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi akademik pada siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Mustafa et al., (2019), yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian yang

dilakukan oleh Oktaviana & Kristinawati (2022), bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nol (Ho) diterima. Dapat di simpulkan bahawa, *self-disclosure* tidak mempengaruhi resiliensi pada siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya keseimbangan antara keinginan untuk berbagi diri dengan orang lain dan kebutuhan untuk tetap menjaga privasi.

Hasil ini berbeda dengan teori yang dikemukakan oleh DeVito (2011), yang menyatakan bahwa *self-disclosure* merupakan kemampuan penting dalam komunikasi interpersonal, di mana keterbukaan diri membantu individu memperoleh dukungan emosional dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Dukungan emosional tersebut seharusnya dapat memperkuat ketahanan akademik siswa. Cassidy (2016) juga menegaskan bahwa resiliensi akademik terbentuk melalui interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif, salah satunya adalah interaksi sosial yang bisa diperoleh melalui keterbukaan diri.

Penelitian Cahyani (2022) menemukan adanya hubungan positif antara *self-disclosure* dan resiliensi akademik pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Demikian pula, penelitian Rahmadani (2022) menyatakan bahwa *self-disclosure* berhubungan dengan stres akademik, dengan resiliensi akademik sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan tersebut. Penelitian Febrianti (2024) juga menunjukkan adanya pengaruh *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan.

Meski demikian, hasil dalam penelitian ini sejalan dengan temuan lain yang menekankan bahwa resiliensi akademik lebih dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal selain *self-disclosure*. Misalnya, regulasi emosi dan efikasi diri terbukti berperan besar dalam meningkatkan resiliensi (Putri & Santoso, 2019), sementara dukungan sosial keluarga dan kualitas hubungan dengan guru juga berpengaruh signifikan (Hidayat & Lestari, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik lebih bersifat

multidimensional, dan keterbukaan diri hanya salah satu faktor kecil yang belum tentu berpengaruh langsung.

Hal tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cecilia & Suryadi, (2024) temuan penelitian mengungkapkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) dapat diterima, dengan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dan resiliensi akademik. Artinya, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial orang tua lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih kuat, sedangkan rendahnya dukungan sosial orang tua berpotensi diikuti oleh rendahnya resiliensi akademik.

Lebih lanjut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah et al., (2022) menemukan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik, yang berarti hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, siswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih baik, sedangkan siswa dengan motivasi belajar rendah berpotensi memiliki resiliensi akademik yang rendah.

Allah berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat (10):11 yang berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ
مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan

terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar-Ra’d ayat (10):11).

Surah tersebut menegaskan bahwa perubahan dalam kehidupan seseorang sangat bergantung pada usaha yang dilakukan dari dalam diri. Dalam konteks penelitian ini, resiliensi akademik siswa lebih ditentukan oleh faktor internal seperti motivasi, keyakinan diri, dan strategi *coping*, bukan semata-mata oleh keterbukaan diri (*self-disclosure*). Dengan kata lain, kekuatan utama dalam menghadapi tantangan akademik berasal dari kesungguhan individu dalam memperbaiki dirinya sendiri.

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾
 إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: *“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”*
“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6).

Ayat ini mengandung pesan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia selalu disertai dengan jalan keluar atau kemudahan. Bagi siswa, tekanan akademik tidak selamanya membawa dampak negatif, melainkan dapat menjadi peluang untuk tumbuh lebih kuat jika dihadapi dengan ketabahan. Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi akademik, yaitu kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi dari tantangan belajar dengan keyakinan bahwa di balik kesulitan terdapat peluang untuk berkembang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji *korelasi product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,005 dengan signifikansi 0,964, yang mengarah negatif. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik. Namun demikian, data menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin rendah tingkat *self-disclosure*, semakin tinggi resiliensi akademik, dan sebaliknya, semakin tinggi resiliensi akademik, semakin rendah tingkat *self-disclosure*.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang. Hal ini ditunjukkan dengan diterimanya H_0 dan ditolaknya H_a , sehingga keterbukaan diri siswa tidak berhubungan secara langsung dengan tingkat resiliensi akademik yang mereka miliki.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa tidak semata-mata dipengaruhi oleh keterbukaan diri (*self-disclosure*), sehingga upaya peningkatan resiliensi akademik di sekolah perlu memperhatikan faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, strategi koping, serta lingkungan belajar yang kondusif. Temuan ini juga menunjukkan bahwa meskipun keterbukaan diri merupakan aspek penting dalam interaksi sosial, namun belum tentu berperan langsung dalam membentuk daya tahan akademik siswa. Oleh karena itu, guru, konselor sekolah, maupun pihak terkait disarankan untuk mengembangkan program pembinaan yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada keterbukaan diri, tetapi juga mencakup penguatan keterampilan manajemen

stres, regulasi emosi, dan dukungan akademik agar resiliensi siswa dapat berkembang secara optimal.

1. Implikasi Teoritis

Temuan bahwa *self-disclosure* tidak berhubungan signifikan dengan resiliensi akademik menunjukkan bahwa keterbukaan diri bukanlah faktor utama yang menentukan tingkat resiliensi siswa. Hal ini sejalan dengan perspektif psikologi positif yang menekankan bahwa resiliensi lebih banyak dipengaruhi oleh regulasi emosi, efikasi diri, serta dukungan sosial daripada sekadar perilaku keterbukaan diri. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model teoritis yang lebih komprehensif dalam memahami resiliensi akademik, dengan menekankan peran kombinasi faktor internal dan eksternal siswa.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa program peningkatan resiliensi akademik di sekolah tidak cukup hanya berfokus pada keterbukaan diri siswa, tetapi juga harus memperhatikan aspek lain yang lebih berpengaruh. Guru dan konselor sekolah perlu merancang intervensi yang menekankan pada penguatan keterampilan manajemen stres, strategi koping adaptif, serta dukungan sosial yang memadai. Selain itu, penting untuk membangun lingkungan belajar yang kondusif dan suportif agar siswa merasa aman dan termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh, siswa diharapkan dapat mengembangkan ketahanan akademik yang lebih baik, meskipun tingkat *self-disclosure* mereka berbeda-beda.

C. Saran

Merujuk pada hasil penelitian yang menemukan tidak adanya hubungan antara self-disclosure dan resiliensi akademik, peneliti memberikan beberapa saran berikut:

1. Saran untuk Siswa

Siswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan regulasi emosi, manajemen stres, dan strategi koping adaptif dalam menghadapi tantangan akademik. Meskipun keterbukaan diri tidak terbukti berhubungan signifikan dengan resiliensi akademik, siswa tetap dianjurkan untuk berbagi pengalaman atau kesulitan kepada pihak yang dipercaya, seperti guru BK atau teman dekat, agar mendapatkan dukungan emosional maupun akademik yang positif.

2. Saran untuk Guru

Guru, terutama guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan layanan yang berfokus pada peningkatan keterampilan resiliensi akademik melalui pelatihan keterampilan belajar, penguatan efikasi diri, serta bimbingan mengenai teknik manajemen stres. Guru juga perlu menciptakan lingkungan kelas yang suportif dan terbuka, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan permasalahan tanpa takut mendapatkan stigma.

3. Saran untuk Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat menjadi sumber dukungan utama bagi anak dalam menghadapi kesulitan akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan perhatian, komunikasi yang hangat, serta dorongan positif tanpa menuntut secara berlebihan. Orang tua juga sebaiknya memberikan ruang bagi anak untuk menceritakan pengalaman mereka, sekaligus menghargai privasi anak dalam hal-hal tertentu, sehingga

tercipta keseimbangan antara keterbukaan dan penghargaan terhadap kemandirian.

4. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian, misalnya dengan menambahkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi akademik, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, efikasi diri, atau strategi koping. Selain itu, penggunaan metode campuran (mixed methods) dapat dipertimbangkan agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aspek psikologis dan resiliensi akademik. Penelitian di sekolah dengan karakteristik berbeda juga dapat dilakukan untuk memperkaya generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, N. P. (2023). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Agustina, S. D. A., Windrawanto, Y., Krisna Maria Agustin, A., & Kristen Satya Wacana, U. (2025). Aspek-Aspek Perkembangan Remaja Yang Dipengaruhi Oleh Kelekatan Antara Orang Tua Dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 223–234.
- Akbar, R., Mulya Budi Ongkai, T., & Suryana, E. (2023). Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(8), 6356–6367. <http://Jiip.stkipyapisdompui.ac.id>
- Aldi, F. M., Suryanto, T., & Devi, Y. (2022). Pengaruh Pemahaman Dan Religiusitas Terh. *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan Islam*, 03(01), 85–107. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-mal>
- Alfalathi, S. A., Sopiha, S., & Nurbayah, S. (2023). Hubungan Peningkatan Kesejahteraan Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Kip-K Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 14–17.
- Alfina, Meifilina, A., & Kusumawijayanti, A. R. (2024). Komunikasi Interpersonal Pengungkapan Diri (*Self-Disclousure*) Penggunaan Second Account di Instagram (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2020 Universitas Islam Balitar Blitar). *Jurnal Translitera*, 13(2), 2088–2432. <https://doi.org/10.35457/translitera.v13i2.3893>
- Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research (Google Translate, Trans.). *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Budiyana, M. D. P., Nursabil, M. S., Pratiwi, N. I., Musyayaroh, N., Shofiah, S., Umiyati, S. S., Susanti, S., & Astuti, W. (2025). Analisis Perkembangan Kognitif dalam Pemahaman Konsep Gelombang pada Siswa Jenjang SD-SMP-SMA Berdasarkan Teori Perkembangan Piaget. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 9(1), 59–80. <https://doi.org/10.30595/jssh.v9i1.20224>

- Cahyani, E. (2022). Hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 102–113.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cecilia, C., & Suryadi, D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas X. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1). <https://doi.org/10.24912/provitae.v17i1.29991>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group. Hal 64.
- Dewi, K., Azmi, L. N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Erezka, R. (2022). Motivasi Siswa Memilih Sekolah, Prestasi Belajar dan Perencanaan Arah Karier Siswa Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(1), 18–30. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i1.1249>
- Ester, Atrizka, D., & Irvan, D. P. A. (2020). Peran Self-Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 119–125.
- Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>
- Febrianti, A. (2024). Hubungan antara self-disclosure dan dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Kota Pekanbaru. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–56.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawati, J., & Utami, E. F. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Grup.
- Hasanah, U., & Afni, S. N. (2023). Gambaran *Self-Disclosure* Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Berdasarkan Budaya. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 686–695.

<https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>

- Hidayat, R., & Lestari, N. (2020). Dukungan sosial, *self-efficacy*, dan resiliensi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 77–89.
- Jourard, S.M. & Lasakow, P. (1958). Some Factors in Self-Disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 91-98.
- Jaurard, S. M. (1971). *The Transparent self*. Penerbit: Thomson Internasional.
- 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. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1613>
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). *Self-Disclosure* dengan Resiliensi Abstrac. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(2), 63–72.
- Laraswati, R., Muwakhidah, M., Aulia, R. K., Harnastiti, R., & Ayu, W. C. (2023). Pedagogika:Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan. *Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 120–125. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1year2023>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*. Sydney: Self-concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre. <https://www.aare.edu.au/data/publications/2003/mar03770.pdf>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mustafa, M. R., Nuzulia, F., & Hadiyati, R. (2019). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Darussalam. *Jurnal Empati*, 8(1), 192–199.
- Nabila, A. N. F., Munjirin, A., Ayu, Y. F., Khotima, C., & Karmiyati, D. (2023). Mengulik Manfaat Self-Disclosure Bagi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 245–253. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi Penulis*. Penerbit: UII (Universitas Islam Indonesia).
- Nikmala, H. Della, & Wirastania, A. (2023). Efektivitas Teknik Bermain Peran dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Resiliensi Akademik Siswa Kelas X di SMA Hang Tuah 1 Surabaya. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(2), 88–94. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v9i2.1998](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.52657/jfk.v9i2.1998)

- OECD. (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' well-being*. PISA, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). *Self-Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i2.2093>
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pratiwi, F. R., Zola, N., Laura, D. H., & Ilfadil, I. (2024). How self-disclosure of student based on demographic perspective. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(3), 181–196. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1126700>
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self-Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312. <https://doi.org/10.31315/jik.v18i3.3919>
- Puspitasari, F. D., Yul, A. I., & Efendy, M. (2024). Membangun Kepercayaan Intimasi Pertemanan dan Self-disclosure pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 51–59. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Putri, A. N., & Santoso, D. (2019). Efikasi diri, regulasi emosi, dan resiliensi akademik siswa. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 120–134.
- Rahmadani, U. R. (2022). *Hubungan antara self-disclosure dan stres akademik pembelajaran daring dengan resiliensi akademik sebagai variabel moderator pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Indragiri Hilir*. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(1), 33–42.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.
- Septa, R. S. D., & Liana, C. (2023). Tingkat Resiliensi Pada Guru Sejarah Di Mojokerto. *Journal Pendidikan Sejarah*, 13(2), 1–9.
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2023). Resiliensi Akademik dan Keterlibatan Mahasiswa Calon Guru: Studi Transisi Pembelajaran Era Post-Pandemic. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.6318>
- Simorangkir, F. D. H., Simarmata, S. W., & Sembiring, M. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Resiliensi Akademik Siswa Di SMP Tamansiswa

- Binjai Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 12–18. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v11i1.543>
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Swarnawati, A. (2021). Self-Disclosure dalam Komunikasi Diadik antara Mahasiswa dan Dosen Penasehat Akademik. *Jurnal Riset Komunikasi*, 4, 38–49.
- Tania, A. S. R., & Nurudin. (2021). Self-Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19. *Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15.
- Tasya, A. I., Selva, O., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3(2), 191–204. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137|192>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization And Measurement Of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Zaimatus, S. N. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1).