



Gambaran Resiliensi Siswa dalam Menghadapi Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Pada Sekolah Menengah Atas

Tanziil Dara Sabrina Salsadilla^{1*}, Rahmulyani²

^{1,2} Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Coresponding Author. E-mail: tanziilalदारass@gmail.com

Received: 12 May 2022 ; Revised: 30 May 2022; Accepted: 28 June 2022

Abstract : *This study aims to describe the state of student resilience when faced with academic anxiety during limited face-to-face learning in class X MIA SMA Negeri 1 Labuhan Deli. The method used in this research is descriptive quantitative method which is a research which is carried out with the aim of describing the existence of a phenomenon, in this study it is not intended to test hypotheses but only to describe what happens to a certain variable. The sample in this study was 100 students from class X MIA. Data were analyzed using quantitative descriptive. The results of this study found that there are students who have low resilience when facing academic anxiety during limited face-to-face learning. Then gender or gender can affect a person's level of resilience. In this study, it was found that male students were more resilient than female students. In class X MIA SMA Negeri 1 Labuhan Deli.*

Keywords: Resilience; Academic Anxiety; Limited Face-to-face, Academic

Abstrak: Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan keadaan resiliensi siswa ketika menghadapi kecemasan akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas pada siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Labuhan Deli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif yang merupakan suatu penelitian yang mana dilakukan dengan tujuan menggambarkan adanya suatu fenomena, dalam penelitian ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis akan tetapi hanya untuk menggambarkan apa yang terjadi pada suatu variabel tertentu. Sampel pada penelitian ini adalah 100 orang siswa dari kelas X MIA. Data dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat siswa yang memiliki resiliensi rendah ketika menghadapi kecemasan akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas. Kemudian gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Pada penelitian ini ditemukan bahwa siswa laki-laki lebih resilien dari pada siswa perempuan pada siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Labuhan Deli.

Kata Kunci: Resiliensi; Kecemasan Akademik; Tatap Muka Terbatas; Akademik

PENDAHULUAN

Situasi pandemi Covid-19 sejak tahun 2019 dirasakan oleh berbagai Negara di dunia. Virus yang dinamakan SARS-CoV dan lebih umum di kenal dengan Covid-19 menyebar pertama kalinya di Negara China tepatnya di Wuhan. Pada tahun 2019 belum ada obat untuk menanggulangi orang-orang yang terjangkit virus Covid-19 hingga awal 2020 mulai di temukan vaksin namun masih dalam proses pengujian laboratorium dapat digunakan. Pandemi mengakibatkan Negara di seluruh dunia krisis kesehatan. Banyak warga Negara baik di China maupun Negara lain meninggal dunia karena gangguan pernafasan yang di sebabkan oleh terjangkit virus Covid-19. Untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19 maka pemerintah di setiap Negara melakukan kebijakan untuk melakukan *Lock Down*/Pembatasan Bersekala Besar, dengan kebijakan ini pemerintah membatasi Warga Negara Indonesia dan Asing untuk masuk kedalam Negeri untuk meminimalisir penularan virus Covid-19.

Sebagai bagian dari beberapa Negara yang turut mendapat efek buruk dari pandemi Corona Virus atau Covid-19., awal mula Covid-19 di Indonesia pada pertengahan Februari 2019 yang menimbulkan berbagai kekhawatiran dan kesulitan di berbagai bidang penting seperti bidang kesehatan, perekonomian tidak terkecuali bidang pendidikan. Sebagai bidang yang turut terdampak

adanya virus Covid-19, Kemendikbud RI memutuskan sebuah peraturan sebagai petunjuk dalam proses pendidikan di seluruh tingkat pendidikan saat menghadapi situasi pandemi Covid-19. Upaya kementerian pendidikan segera menjalankan perubahan dalam sistem pembelajaran yang sebelumnya di jalani dengan tatap muka diperbaharui menjadi pembelajaran jarak jauh secara online (PJJ/Daring) hingga kasus penyebaran virus Covid-19 mengalami penurunan dan dapat beraktivitas kembali. Kebijakan yang dirancang sedemikian rupa dikarenakan agar terhindar dari resiko penularan Covid-19 melalui kerumunan.

Pendidikan ialah satu diantara banyak hal penting di dunia ketika virus menyebar. Di Indonesia sendiri terdapat undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyebutkan “Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana demi terjalannya belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat mengembangkan dirinya, kecerdasan, etika mulia serta meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, bangsa dan Negara. Maka oleh itu sekolah sebuah tempat menuntut ilmu dapat memberikan banyak wawasan serta rasa aman pada siswa ketika kegiatan belajar mengajar dilaksanakan karena melalui sekolah siswa dapat menjalankan serta membina komunikasi yang positif dengan teman sebayanya”.

Namun ketika situasi pandemi Covid-19 membuat hambatan baru di dunia tidak terkecuali pendidikan di Indonesia. Pemberlakuan pendidikan jarak jauh sudah di terapkan dengan maksimal . Sudah lebih dari dua tahun lebih pandemi Covid-19 menggemparkan banyak negara. Permulaan pandemi terjadi, berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi penyebaran virus ini. Pemerintah menggagas beberapa kebijakan untuk meminimalisirnya, tidak terkecuali di bidang pendidikan.

Dalam penerapannya, ternyata pembelajaran jarak jauh melalui berbagai jenis media komunikasi yang tersedia menimbulkan efek yang bermacam-macam, berbagai kendala yang dihadapi oleh tenaga pendidik, wali murid, dan peserta didik ketika pelaksanaan aktivitas Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hambatan yang ditemukan apabila tidak segera selesaikan dikhawatirkan dapat menimbulkan efek buruk yang berkelanjutan seperti menurunnya minat belajar siswa, maupun risiko kekerasan pada anak hingga berakibat pada kelangsungan sekolah siswa nantinya. Upaya menangani problematika ini maka SKB 4 Menteri merevisi kebijakan. Pemerintah merevisi kebijakan pada Agustus 2020. Dimana awalnya hanya wilayah hijau/ aman yang diizinkan untuk aktivitas tatap muka terbatas, diperluas ke Zona Kuning sudah dapat melakukan pembelajaran tatap muka terbatas. Diperkuat dengan peraturan yang baru dikeluarkan melalui SKB 4 menteri di bulan November 2020 yang memperbolehkan sekolah mengadakan pertemuan tatap muka terbatas (Tanuwijaya dan Tambunan, 2021, h. 83).

Sesuai dengan informasi yang di terima dari beberapa guru bidang studi menyatakan belajar dengan bergiliran (*shifting*) dan jumlah maksimal siswa per ruangan membatasi juga waktu belajar luar jaringan (*offline*) di sekolah. Dengan adanya sistem belajar yang baru tentunya akan terjadi kendala diawal bahkan dapat menimbulkan ketidaktercapaian materi. Selain itu ketidak tercapaian jam belajar akan berpengaruh pada kemampuan belajar siswa yang dihasilkan. Guru merangkum beberapa materi menjadi satu pokok pembahasan yang harus diberikan dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini guru juga merasakan dan menyadari bahwa jika pembelajaran dilakukan dengan jam singkat akan menuai dampak negatif bagi siswa dalam kebutuhan materi pelajaran. Apabila pembelajaran seperti ini terus berlangsung dan tidak segera menemukan solusi maka akan berpotensi pada penurunan pencapaian akademik.

Guru bimbingan dan konseling di sekolah SMA Negeri 1 Labuhan Deli juga merasakan banyak kekurangan dalam sistem pembelajaran yang terus mengalami revisi menyesuaikan dengan situasi dan kondisi masa *new normal*. Tidak sedikit siswa yang mengalami masalah kehadiran baik saat pembelajaran daring maupun pembelajaran tatap muka terbatas, namun hal tersebut harus tetap diproses sesuai dengan tindakan guru bimbingan dan konseling. Beberapa permasalahan yang diamati selama pembelajaran tatap muka terbatas yaitu: banyak siswa yang tidak hadir karena tugas dari guru bidang studi belum diselesaikan, kemudian merasa takut ketika presentasi di depan teman-teman

sekelas, sulit terbiasa dengan keadaan belajar yang harus berbaur dengan orang baru, khawatir akan kemampuan yang dimilikinya, merasa tidak tenang berada di luar lingkungan rumah karena masih ada kemungkinan tertular virus.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tatap muka terbatas menunjukkan bahwa adanya reaksi diri yang merasa tidak mampu dalam menjalani aktivitas belajar dengan baik selama pembelajaran tatap muka terbatas. Keterbatasan dalam memperoleh pokok pembahasan dari setiap materi yang di berikan guru bidang studi, rentang waktu belajar yang terlalu singkat sehingga siswa kurang mengeksplor, kurang mampu mengatur waktu belajar dirumah, kebiasaan belajar di rumah yang buruk dan cenderung tidak memperdulikan mata pelajaran menjadi sesuatu yang sulit di kendalikan sehingga menimbulkan kecemasan akademik pada peserta didik. Kecemasan akademik ialah suatu jenis kekhawatiran yang berkaitan dengan konteks pembelajaran di lingkungan pendidikan. Saat kembali bersekolah dengan pembelajaran terbatas, siswa dituntut kembali menyesuaikan diri dengan pola belajar yang lebih singkat. Tuntutan akademik disaat *new normal* bagi beberapa siswa menjadi suatu ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan.

Dalam hal ini siswa diharuskan untuk bisa adaptasi dengan situasi baru (*new normal*) , baik dalam hal perubahan cara belajar daring menuju tatap muka terbatas ataupun ketika beradaptasi pada lingkungan *new normal*. Situasi itu sebaiknya dihindari, meminimalisir dan melakukan pencegahan agar tidak berdampak pada belajar siswa. Hal ini bisa dikatakan dengan istilah resiliensi. Resiliensi itu merupakan kemampuan untuk melewati dan bangkit dari masa sulit seseorang (Reivich. K dan Shatte. A. dalam Dewi, 2013 h.8). Saat sesuatu hal terjadi pada seseorang baik tekanan hidup yang berlangsung begitu singkat dan cepat, seseorang harus mempunyai kemampuan dan mengembangkannya sedemikian rupa agar masalah dapat terlewat dengan baik. Dalam rangka menjaga kelangsungan hidup yang optimal, maka dibutuhkan resiliensi yang tinggi.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan deskriptif Kuantitatif merupakan suatu penelitian yang mana dilakukan dengan tujuan menggambarkan adanya suatu fenomena, dalam penelitian ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis akan tetapi hanya untuk menggambarkan apa yang terjadi pada suatu variabel tertentu (arikunto, 2010). Peneliti ingin mendapatkan gambaran keadaan resiliensi siswa terhadap kecemasan akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas selama memasuki masa *new normal*.

Penelitian ini tidak melakukan perlakuan terhadap variabel-variabel penelitian melainkan mengkaji berdasarkan fakta-fakta yang terjadi. Menggambarkan kedua variabel yang dinyatakan dengan besarnya koefisien dan signifikan secara statistik.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisis yang telah ditetapkan mengenai dan darimana informasi yang diinginkan . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Labuhan Deli pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 yang terdiri dari 4 kelas.

Ketika hanya akan melakukan penelitian sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel merupakan sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti. Pada penelitian sampel apabila kita bertujuan untuk mengeneralisasikan perolehan penelitian sampel Arikunto (2006, h. 130). Meskipun sampel hanya merupakan bagian dari populasi, kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel itu harus dapat menggambarkan dalam populasi.

Teknik yang diungkapkan oleh Isaac dan Michael adalah cara untuk memutuskan jumlah sampel yang memenuhi syarat berikut ini: (1) mengetahui jumlah populasinya; (2) memiliki taraf kesalahan (*significance level*) 1%, 5% dan 10%; dan (3) cara ini khusus digunakan untuk sampel yang berdistribusi normal, sehingga teknik ini tidak dapat dipergunakan untuk sampel yang tidak normal, seperti sampel yang homogen. Berdasarkan ketentuan tersebut, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini di tentukan dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dengan jumlah sampel sebanyak 100 siswa dari kelas X MIA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran pada Resiliensi terhadap Kecemasan Akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas pada siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Labuhan Deli adalah sebagai berikut

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 100 orang siswa sebagai sampel penelitian yang merupakan siswa kelas X jurusan IPA/MIA. Dari 100 siswa tersebut terdiri dari 48 (48%) siswa laki-laki dan 52 (52%) siswa perempuan. Jumlah siswa yang mengisi instrumen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Gender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	48	48.0	48.0	48.0
	Perempuan	52	52.0	52.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel 2. Hasil Resiliensi Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Kategori	Interval		F	%	L	P
Rendah	≤47	≤47	5	5%	3	2
Sedang	59,05479	48-59	65	65%	30	35
Tinggi	≥60	≥60	30	30%	15	15

Berdasarkan kategori pada Tabel 2 maka didapatkan hasil dari 100 orang siswa yaitu terdapat 5% siswa yang memiliki resiliensi yang rendah yang terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 2 orang siswa perempuan. Terdapat 65% siswa memiliki resiliensi pada kategori sedang yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 35 siswa perempuan. Kemudian siswa yang memiliki resiliensi tinggi sebanyak 30% yang terdiri dari 15 orang siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Semakin rendah skor resiliensi maka rendah juga resiliensi siswa begitu juga sebaliknya.

Tabel 3. Kategori Aspek Resiliensi Siswa Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Regulasi Emosi	Rendah	9	≤9	17	17	5	12
	Sedang	13,664	≥ 10-14	71	71	41	30
	Tinggi	≥	≥15	12	12	2	10
	Jumlah			100		48	52
ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Implus Kontrol	Rendah	5	≤5	30	30	14	16
	Sedang	7,509	≥ 6-7	47	47	24	23
	Tinggi	≥	≥8	23	23	10	13
	Jumlah			100		48	52
ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Optimis	Rendah	8	≤8	32	32	12	20
	Sedang	10,88	≥ 9-11	55	55	30	25
	Tinggi	≥	12	13	13	6	7
	Jumlah			100		48	52
ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Analisis	Rendah	6	≤3-6	43	43	23	20

Kausal	Sedang	7,79	7	30	30	13	17
	Tinggi	\geq	8	27	27	12	15
	Jumlah			100		48	52
ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
empati	Rendah	5	≤ 5	26	26	12	14
	Sedang	7,948	7	37	37	18	19
	Tinggi	\geq	8	37	37	18	19
	Jumlah			100		48	52
ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Efikasi diri	Rendah	3	≤ 2	9	9	4	5
	Sedang	4,26	3	21	21	13	8
	Tinggi	\geq	4	70	70	31	39
	Jumlah			100		48	52
ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Pencapaian	Rendah	10	≤ 10	24	24	12	12
	Sedang	14,132	11 14	64	64	31	33
	Tinggi	\geq	≥ 15	12	12	5	7
	Jumlah			100		48	52

Sedangkan pada setiap aspek resiliensi dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Pada aspek regulasi emosi, siswa yang memiliki regulasi emosi rendah terdapat 17 siswa (17%) yang terdiri dari 5 siswa dan 12 siswi. Pada kategori sedang terdapat 71% siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli yang terdiri dari 41 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Sedangkan pada kategori regulasi emosi yang tinggi terdapat 12% meliputi 10 siswa perempuan dan 2 siswa laki-laki. Dari hasil perbandingan kategori regulasi emosi dapat disimpulkan bahwa perempuan cenderung memiliki regulasi emosi atau kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan terlihat kurang stabil dibandingkan laki-laki.
- b. Pada aspek Impuls kontrol yang merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Dapat dilihat pada tabel kategori resiliensi pada aspek impuls kontrol siswa yang memiliki resiliensi rendah sebanyak 30% dengan frekuensi perempuan 16 orang lebih banyak dibandingkan laki-laki 14 orang. Pada kategori sedang terdapat frekuensi laki-laki dengan perempuan memiliki selisih satu pada kategori sedang. Siswa yang memiliki impuls kontrol yang tinggi sebanyak 23% diantaranya 10 orang laki-laki dan 13 orang perempuan. Dari pengkategorisasian pada aspek impuls kontrol ditemukan bahwa persentase terbanyak pada kategori sedang sebanyak 47% dengan 24 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan yang memiliki pengendalian impuls sedang. Individu yang mampu mengontrol impulsivitasnya dengan cara pencegahan agar tidak salah dalam mengartikan sesuatu sehingga mampu tanggap terhadap masalah yang dialami.
- c. Pada aspek optimis dapat dilihat bahwa frekuensi tertinggi terdapat pada kategori sedang sebanyak 55 siswa (55%), sementara itu pada kategori tinggi 13% dan rendah 32%. Dapat diartikan bahwa siswa SMA negeri 1 Labuhan Deli kelas X MIA memiliki optimis yang tergolong baik. Pada aspek resiliensi berikutnya yaitu analisis kausal persentase tertinggi terdapat pada kategori rendah yaitu 43% yang terdiri dari 23 laki-laki dan 20 orang perempuan.

- d. Dari aspek analisis kausal merujuk pada kemampuan individu untuk dapat mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi permasalahan akan terus-terusan berbuat kesalahan yang sama.
- e. Pada aspek berikutnya yaitu empati dimana empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain serta mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Dari hasil tabulasi kategori pada aspek empati dilihat bahwa siswa yang memiliki empati yang rendah berjumlah 12 orang laki-laki dan 14 orang perempuan sehingga persentasinya adalah 26%. Frekuensi pada aspek empati terbanyak yaitu pada kategori tinggi dan sedang yaitu 37%.
- f. Efikasi diri merupakan rasa percaya yang dimiliki oleh seseorang sehingga yakin dapat menyelesaikan masalah dan memperoleh kesuksesan. Pada aspek efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli tergolong siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dapat dilihat dari perolehan skor sebanyak 70% siswa memiliki efikasi diri yang tinggi.
- g. Persentase terbesar pada aspek pencapaian terdapat pada kategori sedang yaitu 64% yang terdiri dari 31 siswa laki-laki dan 33 siswa perempuan. Namun pada kategori rendah juga tergolong terbesar setelah kategori sedang yaitu mencapai 24%. *Reaching Out* (Pencapaian) merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah terjadi banyak kemalangan yang menimpa.

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Terdapat dalam hasil penelitian Bhansali & Trivedi (2008, hal.3), akademik merupakan sumber utama ketegangan diantara remaja saat ini terlebih lagi pada situasi new normal/ pasca pandemi. Dalam kenyataannya, remaja mengalami perasaan tertekan yang disebabkan oleh perubahan yang secara tiba-tiba tersebut. Pada sebagian besar remaja, mungkin akan mengalami berbagai hambatan dalam proses perubahannya. Kecemasan akademik tertuang dalam bentuk perasaan bahaya, takut, atau tegang sebagai hasil dari tekanan sekolah atau kegiatan dan keadaan yang dialami. Cara seseorang merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul contohnya seperti siswa yang pertama kali menggunakan zoom meeting dan melakukan pembelajaran daring. Contoh lainnya yaitu ketika masa pembelajaran tatap muka terbatas yang diberlakukan selama *new normal*, siswa yang merasakan gugup saat belajar tatap muka, siswa gemetar saat diperintahkan oleh gurunya menjelaskan kembali materi pelajaran atau presentasi di depan teman-temannya, siswa mengalami perasaan tidak tenang karena pola belajar yang dijalaninya di rumah dengan di sekolah berbeda.

Berikut ini akan disajikan deskripsi umum skor kecemasan akademik subjek penelitian. Data ini sangat penting dalam pengolahan data dalam memberikan pengkategorian subjek ke dalam tiga kriteria (Tinggi, Sedang, Rendah).

Tabel 4. Kategori Aspek Kecemasan Akademik Siswa Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Patterns Of Anxiety Engedering Mental Activity	Rendah	19	≤ 19	19	19	12	7
	Sedang	26,735	$\geq 20-27$	68	68	32	36
	Tinggi	\geq	≥ 28	13	13	4	9
	Jumlah			100		48	52

ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Misdirected Attention	Rendah	16	≤ 16	22	22	10	12
	Sedang	24	$\geq 17-24$	67	67	34	33
	Tinggi	\geq	≥ 25	11	11	4	7
	Jumlah				100	48	52

ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Physiological Distress	Rendah	6	≤ 6	15	15	3	12
	Sedang	9,86	$\geq 7-10$	73	73	40	33
	Tinggi	\geq	≥ 11	12	12	5	7
	Jumlah				100	48	52

ASPEK	Kat	INTERVAL		F	Persentase %	L	P
Innapropriate Behaviors	Rendah	13	≤ 13	19	19	9	10
	Sedang	19,3	$\geq 14-19$	72	72	37	35
	Tinggi	\geq	≥ 20	9	9	2	7
	Jumlah				100	48	52

Pada tabel pengkategorian aspek kecemasan akademik siswa selama pembelajaran tatap muka terbatas di SMA Negeri 1 Labuhan Deli yaitu pada aspek *Patterns Of Anxiety Engedering Mental Activity* atau pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental terdapat 13% pada tergolong tinggi yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan, sementara itu pada kategori terbanyak yaitu kategori sedang 68% yang merupakan 32 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Dari aspek tersebut dapat diartikan bahwa sedikit pola kecemasan yang ditampilkan oleh peserta didik sehingga tidak menimbulkan aktivitas mental yang membuat kekhawatiran.

Pada aspek *Misdirected Attention* atau fokus yang menunjukkan arah yang salah seperti saat peserta didik diharuskan melakukan kegiatan belajar yang membutuhkan konsentrasi penuh namun mereka cemas sehingga tidak menghiraukan perhatian mereka mengalami penurunan. Fokus dapat teralihkan melalui faktor eksternal seperti: sikap peserta didik lain, jam, keributan di luar kelas atau faktor internal seperti: kekhawatiran, melamun, reaksi fisik. Pada aspek ini terdapat 11% siswa pada kategori tinggi yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan.

Aspek distress secara fisik atau (*Physiological Distress*) dapat digambarkan dengan kecemasan seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti mempunyai perasaan kecewa. Aspek-aspek emosional dan fisik dari kecemasan mengganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik. Pada kategori aspek distress secara fisik dilihat pada tabel diatas persentase tertinggi pada kategori sedang yaitu sebanyak 73% sementara itu pada kategori tinggi sebesar 12% dan rendah 15% dengan frekuensi gender 3 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

Pada aspek terakhir yaitu *inappropriate Behaviors* dapat dilihat bahwa pada kategori tinggi terdapat 9 siswa diantaranya 2 orang laki-laki dan 7 orang perempuan. Kecemasan yang dialami seseorang bisa disebabkan oleh berbagai hal misalnya tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah

diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri.

Segala hal yang berkaitan dengan lingkungan akademis dapat memunculkan kecemasan. Hal itu misalnya terkait dengan tugas-tugas sekolah, project yang harus diselesaikan dalam tugas sekolah, dan situasi tes yang harus dihadapi. Target kurikulum, iklim pembelajaran, pemberian tugas yang padat, sistem penilaian yang ketat, dan penerapan disiplin di lingkungan akademis juga turut mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada siswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 sampel penelitian didapat bahwa 5% siswa memiliki resiliensi rendah diantaranya 3 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan. Sementara itu pada kategori sedang sebanyak 65% dan pada kategori tinggi 30%. Siswa yang mengalami kecemasan akademik sebanyak 47% merupakan 26 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Sementara pada kategori sedang sebanyak 49% dan pada kategori tinggi sebanyak 4% yang terdiri dari 1 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Total siswa yang mengalami kecemasan akademik dan berpengaruh kepada resiliensinya terdapat 27 siswa laki-laki dan 33 siswa perempuan.

Pada aspek optimis, siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli kelas X MIA memiliki nilai optimism yang tinggi dengan persentase sebesar 55% pada kategori sedang yang mengartikan bahwa siswa memiliki aspek optimis. Pada kategori aspek distress secara fisik dilihat pada tabel diatas persentase tertinggi pada kategori sedang yaitu sebanyak 73% sementara itu pada kategori tinggi sebesar 12% dan rendah 15% dengan frekuensi gender 3 laki-laki dan 12 perempuan yang mengartikan adanya kecenderungan wanita mengalami *Physiological Distress* dibandingkan pria.

REFERENSI

- Adhiman, F., & Mugiarto, H. (2021). Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik pada Siswa dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 258–264.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *the German Journal of Psychiatry*, 13, 9–16.
- Dewi, S. malasari. (2013). Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Esa Unggul (Skripsi). *Tersedia di Repository Universitas Esa Unggul*.
- Gustyawan, A. (2019). *Gambaran Resiliensi Pada Orang dengan HIV/AIDS(ODHA) yang Tergabung dalam Supporting Group di Kabupaten Jember (Skripsi)*. 1–95.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 240–246.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologi*. Kencana.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Kemdikbud. (2020). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran Tatap Muka* (hal. m <https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol>).
- Menanti, A., Murad, A., & Nurmaniah. (2019). *Resiliensi Mahasiswa Dalam Belajar*. Penerbit EW Nesia Medan.
- Novianti, R. (2018). Orang Tua Sebagai Pemeran Utama dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak. *Educhild*, 7(1), 26–33. <https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/viewFile/5101/4780>
- Piliang, Y. A. (2013). Budaya Teknologi Di Indonesia: Kendala Dan Peluang Masa Depan. *Jurnal*

- Sosioteknologi*, 12(28), 247–262. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2013.12.28.1>
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan*.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *Handbook of Resilience in Children. The Resilience Faktor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony: New York. Harmony.
- Rumega, J. (2010). *Metodologi Penelitian dengan SPSS* (hal. 95). UNIBA PRESS.
- Sulistyowati, R. A. (2021). *Resiliensi Inovasi dan Motivasi Pertemuan Tatap Muka Terbatas* (hal. 24).
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Kencana.
- Tanuwijaya, N. S., & Tambunan, W. (2021). Alternatif Solusi Model Pembelajaran Untuk Mengatasi Resiko Penurunan Capaian Belajar dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Analisis Kebijakan Pendidikan). *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 80–90.
- Toby, M. P. (2018). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan Defense Mechanism pada Mahasiswa (Skripsi)*. 1–135.
- Zautra, A., Lisa, M., Johnson, M., Mary, C., & Davis. (2005). Positive Affect as a Source of Resilience for Women in Chronic Pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, May, 212–220. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.2.212>