

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
RESILIENSI AKADEMIK PADA PROGRAM PENGENALAN LAPANGAN
PERSEKOLAHAN (PLP) MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN EKONOMI
UNIVERSITAS BHINNEKA PGRI TULUNGAGUNG**

Bustanun Nafisatuz Zahra¹, Ekbal Santoso²

¹Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung

² Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung

Alamat e-mail : 1bustanunnafisatuz@gmail.com

ABSTRACT

Students of the education study program are required to have the ability to survive and adapt in facing challenges during the School Field Introduction (PLP). These challenges can cause academic and emotional stress, so good academic resilience is needed. Two factors that are thought to play an important role in forming academic resilience are self-efficacy and social support. This study aims to determine the effect of self-efficacy and social support on academic resilience in students of the Economic Education Study Program, Bhinneka PGRI University who are undergoing School Field Introduction (PLP). The approach used is quantitative through the distribution of closed questionnaires to 89 students. The data analysis technique used is multiple linear regression with the help of SPSS software version 25. The results of the study showed that partially, self-efficacy and social support have a positive and significant effect on students' academic resilience as indicated by their respective significance values <0.05 . The r square value of 0.478 indicates that 47.8% of academic resilience can be explained by self-efficacy and social support, while the remaining 52.2% is influenced by other variables outside this research model

Keywords: Academic Resilience, Self-Efficacy, Social Support

ABSTRAK

Mahasiswa program studi pendidikan dituntut untuk memiliki kemampuan bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan selama menjalani Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Tantangan tersebut dapat menimbulkan tekanan akademik dan emosional, sehingga diperlukan resiliensi akademik yang baik. Dua faktor yang diduga berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik adalah efikasi diri dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi Universitas Bhinneka PGRI yang sedang menjalani Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif melalui penyebaran angket tertutup kepada 89 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan bantuan

software SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial, efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi masing-masing $< 0,05$. nilai r square sebesar 0,478 menunjukkan bahwa 47.8% resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh efikasi diri dan dukungan sosial, sementara 52.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Kata kunci: Resiliensi Akademik, Efikasi Diri, Dukungan sosial

A. Pendahuluan

Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) adalah salah satu program yang wajib diikuti oleh mahasiswa program studi pendidikan. Program PLP dibuat untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam memahami berbagai aspek pembelajaran dan pengelolaan sekolah, dengan tujuan meningkatkan ketrampilan pedagogi dan profesional mereka (Nurmawati et al., 2025). Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) merupakan unsur penting dalam pendidikan calon guru yang memberikan pengalaman langsung di lingkungan sekolah. Melalui PLP, mahasiswa tidak hanya mengaplikasikan teori yang diperoleh di perkuliahan, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis seperti manajemen kelas, adaptasi terhadap budaya sekolah, dan menjalin hubungan profesional dengan guru serta siswa.

Namun berdasarkan penyebaran angket sebagai studi pendahuluan kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu menjalani PLP dengan lancar. Berdasarkan data pengalaman mahasiswa, ditemukan beragam tantangan yang dapat menghambat kelancaran proses pembelajaran mereka di lapangan. Ada mahasiswa yang merasa percaya diri sejak awal mengajar dan mampu mengelola kelas secara mandiri. Namun sebagian besar lainnya justru menghadapi kebingungan, tekanan emosional bahkan stress.

Stres yang tinggi sering kali menjadi indikator lemahnya resiliensi akademik. Penelitian oleh (Rohmah & Annatagia, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. Stres bukan hanya akibat tekanan akademik, tetapi juga mencerminkan rendahnya

kemampuan adaptif siswa dalam menghadapi perlawanan. Tingginya tingkat stres menunjukkan bahwa banyak siswa yang memiliki ketahanan akademik yang belum optimal, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan profesional.

Selain itu banyak mahasiswa yang merasa tidak mendapatkan bantuan yang cukup saat menghadapi kesulitan, dengan rekan-rekan praktikan dianggap kurang tanggap. Selain itu, guru pamong sering kali minim bimbingan dan arahan, membuat siswa bingung dalam mencari bantuan. Kurangnya umpan balik positif juga menurunkan motivasi dan menambah tekanan psikologis, terutama karena PLP adalah pengalaman pertama siswa di dunia pendidikan.

Selain faktor eksternal, faktor internal juga memengaruhi pelaksanaan PLP. Sebagian siswa menjalani PLP hanya sebagai kewajiban akademik, bukan karena minat, sehingga kurang semangat dan motivasi saat menghadapi tantangan. Mereka kerap mengalami tekanan emosional, seperti mengelola kelas

gaduh tanpa bantuan, menghadapi siswa yang tidak menghargai, atau perlakuan yang melemahkan semangat. Tak semua mampu bertahan; beberapa kehilangan kepercayaan diri, cemas, bahkan menjadi pasif karena takut salah. Dalam kondisi ini, resiliensi akademik menjadi kunci keberhasilan menyelesaikan PLP.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam meningkatkan keberhasilan walaupun sedang berada dalam kesulitan (Cassidy, 2016). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu menangani dan melewati berbagai tekanan serta tantangan yang muncul selama menjalani studi. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi yang rendah lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, kehilangan motivasi, dan kegagalan dalam pencapaian akademik. (Rambe et al., 2024).

Beberapa faktor diketahui memengaruhi resiliensi akademik di antaranya efikasi diri dan dukungan sosial. Efikasi diri adalah keyakinan kuat yang ada di setiap individu dalam proses pencapaian prestasi yang

maksimal (Salim et al., 2020). Mereka yang memiliki efikasi diri yang kuat tidak akan mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam praktik mengajar, tetapi justru melihat kesulitan tersebut sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Selain itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat resiliensi akademik. Dukungan yang diterima oleh mahasiswa dapat berperan penting dalam membantu mereka mengatasi kecemasan, beradaptasi dengan lingkungan akademik, dan mencapai prestasi akademik (Sari & Zaini, 2024).

Mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya, efikasi diri dan dukungan sosial terbukti memiliki kontribusi positif dalam meningkatkan resiliensi akademik. Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian, khususnya yang berfokus pada Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas Bhinneka PGRI. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Rancangan penelitian ini menggunakan non-eksperimen, di mana peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel bebas.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, menurut (Arikunto, 2020). Apabila subyeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian.

Pada penelitian ini mengambil seluruh dari populasi yaitu sejumlah 89 mahasiswa prodi pendidikan ekonomi semester VIII yang masih aktif, telah mengikuti PLP dan dinyatakan lulus.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan disusun mengacu pada indikator masing-masing variabel. Seluruh item dalam angket menggunakan skala *Likert* 1–5. Masing-masing variabel memiliki 15 pernyataan dan kemudian angket di sebar melalui *google form*, Sebelum disebar, instrumen diuji validitas

dan reliabilitasnya menggunakan bantuan SPSS versi 25.

Analisis data yang pada penelitian ini meliputi , uji asumsi klasik (ujinormalitas, uji linieritas, uji multikolonieritas dan uji heterokedastisitas), uji hipotesis parsial (t) dan uji hipotesis simultan (F) , persamaan regresi linier berganda dan uji koefisien determinasi.

C. Hasil Penelitian

Tabel 1

Hasil Uji Hipotesis Parsial (t)

Model	Coefficients ^a		Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
(Constant)	26.426	3.600		7.342	.000
Efikasi Diri	.328	.087	.436	3.770	.000
Dukungan Sosial	.260	.096	.312	2.703	.008

a. Dependent Variable: RESILIENSI AKADEMIK

a. Efikasi diri (X1)

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial, diperoleh nilai signifikansi variabel efikasi diri (X1) sebesar 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Dengan kata lain, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa efikasi diri benar-benar berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, hambatan, dan tantangan akademik, khususnya dalam konteks pelaksanaan program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP).

b. Dukungan sosial (X2)

Hasil uji hipotesis secara parsial variabel dukungan social (X2), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,008, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang mereka miliki.

Tabel 2
Hasil Uji Simultan (F)

ANOVA ^a				
Model	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
1 Regresion	3890.006	1945.003	41.351	.000 ^b
Residual	4045.117	47.036		
Total	7935.124			

a. Dependent Variable: RESILIENSI AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI

Hasil uji hipotesis secara simultan menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Artinya, peningkatan pada kedua variabel tersebut berkontribusi langsung terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik selama mengikuti program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP).

Selain itu, hasil uji secara parsial juga memperkuat temuan ini, di mana efikasi diri dan dukungan sosial masing-masing terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang kuat dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi tekanan, sedangkan

dukungan sosial yang memadai memberikan rasa aman dan motivasi dalam menjalani proses belajar.

Dengan demikian, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin besar pula ketahanan akademik yang mereka tunjukkan selama pelaksanaan PLP.

Tabel 3
Hasil Uji Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.700 ^a	.490	6.858

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI

Tabel di atas menunjukkan nilai *adjusted R Square* sebesar 0,478 menunjukkan bahwa sebesar 47.8% variasi yang terjadi pada Resiliensi Akademik dapat dijelaskan oleh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial secara bersama-sama. Sisanya sebesar 52.2% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini

D. Pembahasan

Pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada program PLP mahasiswa Pendidikan ekonomi Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung

Data hasil analisis menggunakan SPSS Versi 25 menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik. Hasil uji hipotesis secara parsial menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel resiliensi akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, menunjukkan adanya pengaruh signifikan efikasi diri terhadap resiliensi akademik. Artinya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik mereka.

Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura dikutip oleh Salsabilah & Kurniasih, (2022) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengatasi tantangan, sehingga dapat meningkatkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan akademik. mahasiswa yang mengikuti Program (PLP) dituntut untuk menghadapi berbagai situasi menantang di lingkungan sekolah, seperti mengelola kelas, berinteraksi dengan siswa, guru pamong, maupun menghadapi tekanan administratif. Mahasiswa dengan Tingkat efikasi diri yang tinggi

cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari tekanan tersebut, sehingga membentuk resiliensi akademik yang lebih kuat selama menjalani PLP. Temuan ini selaras dengan penelitian (Prawitasari & Antika, 2022) yang memukakan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi signifikan terhadap resiliensi akademik.

Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada program PLP mahasiswa Pendidikan ekonomi Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung

Variabel dukungan social menunjukkan pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik berdasarkan hasil uji hipotesis parsial dengan nilai signifikansi $0,008 \leq 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Menurut sarafino & smith, dalam (Amalia et al., 2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok di sekitarnya, yang memungkinkan seseorang merasa dihargai dicintai, serta mendapatkan perhatian dan kenyamanan. mahasiswa yang

menjalani Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), dukungan sosial dari teman sebaya, orang tua, dosen, maupun guru pamong berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tekanan akademik dan psikologis selama proses praktik. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa aman dan percaya diri, tetapi juga memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam mengatasi tantangan, sehingga berkontribusi langsung terhadap meningkatnya resiliensi akademik.

Hasil ini mendukung temuan (Erwantoa et al., 2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi akademik.

E. Kesimpulan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial efikasi diri dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik pada program PLP
- Secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial terbukti berpengaruh terhadap resiliensi akademik.

- Persamaan regresi linier $Y = 26,426 + 0,328X_1 + 0,260X_2$ mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada efikasi diri dan dukungan sosial akan meningkatkan resiliensi akademik masing-masing sebesar 0,328 dan 0,260 satuan.
- Secara keseluruhan, kedua variabel ini memberikan kontribusi sebesar 47,8% terhadap variasi resiliensi akademik, sementara 52,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar Kepala Program Studi lebih proaktif dalam membekali mahasiswa melalui pelatihan yang mendukung penguatan efikasi diri, seperti keterampilan mengajar dan manajemen stres, serta menyediakan sistem monitoring dan evaluasi PLP yang juga mempertimbangkan aspek psikologis mahasiswa. Mahasiswa sendiri diharapkan mampu terus mengembangkan potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta menjalin relasi sosial yang positif dengan dosen pembimbing, sesama mahasiswa, maupun guru dan staf di sekolah tempat PLP sebagai bentuk

adaptasi dan dukungan sosial. Selain itu, pihak sekolah tempat PLP juga diharapkan dapat memperlakukan mahasiswa sebagai bagian dari tim pendidikan, memberikan bimbingan, serta membangun komunikasi yang terbuka agar mahasiswa merasa didukung secara emosional maupun profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, muna, z+, & Pratama M. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah*.
- Arikunto, suharsimi. (2020). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- 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>
- Erwantoa, A. U., Istiqomah+, & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. *Psikohumanika*, XIV. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- Nurmawati, +, Wulandari, sinthya, Isliyah, I., Putri, T. A., Fitria, J. R., Hidayah, A. P., Ma'mur, N. N., Salsabila, Z., & Nurjanah, S. (2025). *Strategi Pembelajaran Inovatif Dan Pengalaman Mahasiswa Di Smk Adi Luhur Jakarta* (Vol. 2, Issue 1).
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 0–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Rambe, I. H., Nuraini+, & Dewi, S. S. (2024). ELSE (Elementary School Education Journal) Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. *Else (Elementary School Education Journal)*. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/pgsd>
- Rohmah, atika, & Annatagia, L. (2021). *Seminar Nasional Psikologi Peran Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Salim, F., Fakhurrozi, M., Psikologi, F., & Gunadarma, U. (2020). *Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>
- Salsabilah, A. P., & Kurniasih, M. D. (2022). *Analisis Kemampuan*

Literasi Numerasi Ditinjau dari Efikasi Diri pada Peserta Didik SMP.

Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>