

Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP pada Era Media Sosial

Nurul Anwar^{*1}, Muhammad Marzuki²

¹Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi, Indonesia

²Pendidikan IPA, Fakultas Ilmu Matematika Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Hamzanwadi, Indonesia

Email: ¹nurulanwar@hamzanwadi.ac.id

²mohamedart456@hamzanwadi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMP pada era media sosial. Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan kedua variabel prediktor tersebut dalam konteks tantangan pembelajaran di era media sosial pada siswa tingkat SMP masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada jenjang pendidikan menengah atas atau mahasiswa, sehingga diperlukan kajian empiris pada konteks SMP sebagai kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh media sosial. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Sukamulia, dengan jumlah sampel 152 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala kecerdasan emosional, skala dukungan sosial, dan skala resiliensi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,45$; $p < 0,05$), begitupun dengan dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,38$; $p < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 48% terhadap variansi resiliensi akademik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan kecerdasan emosional dan dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan daya tahan akademik siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era media sosial.

Kata kunci: *Kecerdasan Emosional; Dukungan Sosial; Resiliensi Akademik; Era media sosial.*

Abstract

*This study aims to analyze the contribution of emotional intelligence and social support to the academic resilience of junior high school students in the era of social media. Although numerous previous studies have examined the relationship between emotional intelligence, social support, and academic resilience, research that specifically integrates these two predictor variables within the context of learning challenges in the social media era among junior high school students remains limited. Moreover, most prior studies have focused on senior high school students or university students, indicating the need for empirical investigation at the junior high school level, as this age group is particularly vulnerable to the influence of social media. The study employed a quantitative approach with a survey design. The research population consisted of students at SMP Negeri 1 Sukamulia, with a sample of 152 respondents selected using *proportional stratified random sampling*. The research instruments included an emotional intelligence scale, a social support scale, and an academic resilience scale, all of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicated that emotional intelligence contributed significantly to academic resilience ($\beta = 0.45$; $p < 0.05$), and social support also showed a significant contribution to academic resilience ($\beta = 0.38$; $p < 0.05$). Simultaneously, both variables accounted for 48% of the variance in students' academic resilience. These findings suggest that strengthening emotional intelligence and social support is essential for enhancing students' academic resilience in facing learning challenges in the era of social media.*

Keywords: *Emotional Intelligence; Social Support; Academic Resilience; Social Media Era.*

1. PENDAHULUAN

Di era media sosial, kemajuan teknologi informasi telah mengubah pendidikan secara signifikan, terutama proses pembelajaran pada level pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Pembelajaran berbasis teknologi sedang berkembang, dengan penggunaan perangkat digital, platform pendidikan online, dan sumber informasi yang lebih terbuka (Kemendikbudristek, 2021). Kondisi ini memberikan peluang besar bagi siswa untuk mengakses pengetahuan secara lebih luas dan fleksibel. Selain itu, integrasi teknologi dalam pembelajaran juga mendorong terbentuknya keterampilan abad ke-21, seperti literasi digital, kemampuan berpikir kritis, kolaborasi, dan komunikasi. UNESCO (2023) menegaskan bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam pendidikan dapat meningkatkan keterlibatan belajar siswa apabila digunakan secara terarah dan didukung oleh strategi pedagogis yang tepat. Sejalan dengan itu, OECD (2022) menyebutkan bahwa penggunaan teknologi yang efektif dapat memperkaya pengalaman belajar, memperluas akses terhadap sumber belajar, serta mendukung pembelajaran yang lebih personal dan adaptif sesuai kebutuhan siswa. Dengan demikian, teknologi informasi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai katalisator transformasi proses pembelajaran yang lebih inovatif dan partisipatif.

Namun, di sisi lain, era media sosial juga memunculkan tantangan baru berupa distraksi informasi, ketergantungan pada gawai, tekanan akademik yang semakin tinggi, serta perubahan pola interaksi sosial yang dapat memengaruhi motivasi dan daya juang siswa dalam menghadapi tuntutan akademik (I-NAMHS, 2022; Kemenkes RI, 2023). Temuan nasional menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh selama pandemi berdampak pada learning loss, peningkatan stres akademik, dan gangguan konsentrasi pada peserta didik (Hendayana et al., 2022; Kemendikbudristek, 2021). American Psychological Association (2017) juga menyoroti bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja melalui mekanisme perbandingan sosial dan tekanan untuk tampil ideal. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi dalam pendidikan perlu diimbangi dengan penguatan literasi digital, pengawasan yang proporsional, serta pengembangan ketahanan diri siswa agar mereka mampu menggunakan media sosial secara bijak dan produktif.

Resiliensi akademik merupakan kapasitas penting yang perlu dimiliki siswa dalam menghadapi dinamika pembelajaran di era media sosial yang sarat dengan tuntutan akademik, distraksi digital, dan tekanan psikososial. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tekanan dalam konteks akademik. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta menunjukkan performa akademik yang lebih stabil meskipun berada dalam situasi pembelajaran yang menantang dan tidak pasti (Martin et al., 2021; Cassidy, 2022).

Lebih lanjut, sejumlah studi empiris terkini menegaskan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai mekanisme protektif yang menjembatani hubungan antara stres akademik dan capaian belajar siswa, khususnya dalam konteks pembelajaran daring dan hybrid yang menuntut kemandirian belajar dan regulasi diri yang tinggi (Aditomo & Hasugian, 2023; Azpiazu et al., 2025). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi akademik tidak hanya berkontribusi terhadap pencapaian akademik, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan emosional siswa serta optimalisasi dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya menjadi strategi krusial untuk memperkuat resiliensi akademik. Pendekatan ini dipandang relevan untuk membantu siswa bertahan dan beradaptasi secara konstruktif dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era media sosial yang semakin kompleks dan kompetitif.

Kecerdasan emosional adalah komponen penting dari resiliensi akademik karena mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu berpikir positif, mengendalikan stres, dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka (Sari & Wibowo, 2021). Selain itu, terbukti bahwa teman sebaya, guru, dan keluarga siswa dapat berkontribusi secara signifikan terhadap ketangguhan akademik mereka. Dukungan sosial ini dapat berupa motivasi, bantuan praktis, atau dukungan emosional yang membantu siswa menyesuaikan diri dengan tekanan akademik. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekolah maupun keluarga berperan penting dalam membantu siswa

menghadapi tekanan belajar dan stres akademik. Misalnya, dukungan sosial dari teman sebaya terbukti berhubungan dengan penurunan tingkat stres akademik pada siswa, di mana interaksi positif dan dukungan teman dapat memberikan rasa diterima dan bantuan dalam mengatasi tuntutan sekolah yang tinggi (Annisa & Dewi, 2025). Penelitian lain juga menemukan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan lingkungan dapat meningkatkan kapasitas adaptasi siswa terhadap tekanan belajar dengan memperkuat ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi tantangan akademik (Azpiaz et al., 2025). Dengan demikian, dukungan sosial bukan hanya membantu dalam manajemen stres, tetapi juga berkontribusi terhadap keterlibatan belajar yang lebih adaptif dan kesejahteraan psikologis siswa.

Dukungan tersebut dapat berwujud motivasi, bantuan praktis, maupun dukungan emosional yang memfasilitasi proses adaptasi terhadap tekanan belajar (Kemenkes RI, 2023; Nurjanah & Yuliani, 2020). Keberadaan sistem dukungan yang kuat membuat siswa lebih mampu mengelola tekanan akademik secara efektif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat daya juang mereka dalam mencapai tujuan pembelajaran. Penelitian Hendayana et al. (2022) menegaskan bahwa kombinasi kecerdasan emosional yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat berpotensi meningkatkan resiliensi akademik secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang memfokuskan pada penguatan kedua aspek tersebut dapat menjadi strategi efektif untuk menghadapi tantangan pendidikan di era media sosial.

Kecerdasan emosional, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosinya sendiri, dan memahami emosi orang lain, adalah dua komponen yang dianggap sangat penting dalam pembentukan resiliensi akademik (Goleman, 2021). Kecerdasan emosional membantu siswa dalam kehidupan akademik dengan mengendalikan stres, tetap fokus, dan membangun hubungan positif yang mendukung keberhasilan belajar (Sari & Wibowo, 2021). Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Sukamulia, beberapa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan kemampuan beradaptasi lebih baik dalam pembelajaran daring pascapandemi, dibandingkan siswa dengan kecerdasan emosional rendah. Hasilnya sejalan dengan Temuan Putri dan Andriani (2021) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi signifikan terhadap ketangguhan akademik melalui peningkatan regulasi diri dan motivasi intrinsik. Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional menjadi salah satu strategi kunci untuk mempertahankan resiliensi akademik siswa di era media sosial.

Selain kecerdasan emosional, dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan guru merupakan faktor krusial dalam membentuk resiliensi akademik siswa. Dukungan sosial berperan dalam menyediakan rasa aman, dukungan emosional, serta bantuan instrumental yang membantu siswa membangun kepercayaan diri dan keyakinan dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Penelitian terkini menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial yang konsisten cenderung memiliki kemampuan coping akademik yang lebih adaptif, tingkat stres akademik yang lebih rendah, serta ketekunan belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan dukungan sosial yang terbatas (Wang et al., 2021; Liu & Mei, 2023).

Temuan nasional juga memperkuat peran strategis dukungan sosial dalam konteks kesehatan mental dan akademik siswa. Studi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa siswa dengan dukungan sosial yang memadai memiliki tingkat stres akademik yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kurang memperoleh dukungan sosial. Sejalan dengan temuan tersebut, hasil wawancara dengan siswa SMP Negeri 1 Sukamulia mengindikasikan bahwa keterlibatan orang tua melalui pendampingan belajar, pemberian motivasi harian, dan komunikasi yang suportif berkontribusi dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik yang meningkat akibat pembelajaran daring.

Lebih lanjut, hasil penelitian mutakhir mengungkapkan bahwa interaksi positif antara siswa dengan guru dan teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga berperan dalam menurunkan beban psikologis serta meningkatkan keterlibatan dan persistensi belajar siswa (Chen et al., 2022; Morales-Rodríguez et al., 2024). Dengan demikian, penguatan jejaring dukungan sosial di lingkungan keluarga dan sekolah menjadi elemen penting dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital dan media sosial.

Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial menjadi pilar penting ketangguhan akademik di era media sosial. Bukti empiris terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial juga berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Misalnya, penelitian pada siswa sekolah menengah menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik, di mana siswa yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi hambatan belajar dan tekanan sekolah (Cynthia & Silaen, 2025). Selain itu, dukungan sosial keluarga juga terbukti memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi akademik siswa, menekankan bahwa peran keluarga turut memperkuat ketahanan belajar siswa dalam menghadapi tantangan akademik (Wulandari, 2025). Temuan-temuan ini menguatkan pentingnya jaringan sosial yang kuat, baik di sekolah maupun di rumah, sebagai salah satu sumber kekuatan bagi siswa untuk tetap bertahan dan berkembang di tengah tuntutan pembelajaran yang semakin kompleks.

Banyak penelitian telah melihat hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik. Namun, tidak banyak penelitian yang menggabungkan ketiga faktor ini dalam konteks era media sosial (Putri & Andriani, 2021; Sari & Wibowo, 2021). Padahal, pola pembelajaran digital dapat memengaruhi interaksi sosial, cara siswa mengelola emosi, dan strategi bertahan menghadapi tekanan akademik (Kemendikbudristek, 2021). Perbedaan besar dalam pola adaptasi siswa di SMP Negeri 1 Sukamulia ditunjukkan oleh transisi dari pembelajaran online ke model hybrid. Siswa tertentu dapat menyesuaikan diri dengan cepat, sementara yang lain mengalami penurunan keinginan untuk belajar. Fakta ini membuat penelitian yang lebih penting untuk mengukur seberapa besar kontribusi dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan siswa untuk bertahan dalam pendidikan mereka di era media sosial. Penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk menilai kontribusi kedua variabel tersebut, baik secara parsial maupun simultan, dalam konteks nyata pendidikan di sekolah menengah pertama.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan penelitian ilmiah tentang psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik dalam konteks pembelajaran di era media sosial. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam merancang program untuk meningkatkan keterampilan emosional dan dukungan sosial siswa mereka; memberikan wawasan kepada siswa mereka yang mengalami kesulitan belajar; dan memberikan bantuan kepada mereka yang mengalami kesulitan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi kontribusi kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMP di era media sosial. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menilai hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik inferensial (Sugiyono, 2021). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Sukamulia pada tahun akademik 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 152 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, dengan mempertimbangkan proporsi siswa pada setiap tingkat kelas (VII, VIII, dan IX). Teknik ini digunakan untuk memastikan keterwakilan setiap strata kelas secara proporsional sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih akurat terhadap populasi (Creswell & Creswell, 2018).

Variabel penelitian terdiri atas dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Kecerdasan emosional (X_1) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri sendiri serta memahami emosi orang lain (Goleman, 2021). Dukungan sosial (X_2) merujuk pada persepsi siswa terhadap dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Resiliensi akademik (Y) didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan dan kesulitan akademik (Martin & Marsh, 2006; Desmita, 2020). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket dengan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 5 = sangat sesuai), yang terdiri atas skala kecerdasan emosional, skala dukungan sosial, dan skala resiliensi akademik. Setiap instrumen dikembangkan melalui proses adaptasi dan modifikasi dari instrumen baku yang telah

digunakan dalam penelitian sebelumnya, dengan penyesuaian konteks siswa SMP dan era media sosial. Rincian instrumen penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Contoh Indikator	Sumber Adaptasi	Reliabilitas (α)
Kecerdasan Emosional (X_1)	24 item	Kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati	Goleman (2021)	0,87
Dukungan Sosial (X_2)	18 item	Dukungan emosional, informasional, instrumental	MSPSS – Zimet et al. (1988)	0,85
Resiliensi Akademik (Y)	20 item	Ketekunan, adaptasi akademik, pemulihan dari kegagalan	Martin & Marsh (2006)	0,89

Nilai koefisien reliabilitas Cronbach's alpha seluruh instrumen berada di atas 0,80, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi item-total (corrected item-total correlation). Setiap item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ (Sugiyono, 2021). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada ketiga skala memenuhi kriteria validitas dan tidak ada item yang dieliminasi. Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,70$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh skala memiliki nilai alpha yang melebihi batas minimum, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan andal untuk mengukur variabel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei, baik secara daring maupun luring, menyesuaikan dengan kondisi pembelajaran di era media sosial. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memperoleh izin resmi dari pihak sekolah sebagai bentuk persetujuan institusional. Selain itu, persetujuan orang tua/wali siswa (parental consent) juga diperoleh mengingat subjek penelitian merupakan siswa di bawah umur. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipasi secara sukarela melalui lembar persetujuan (informed consent). Pengisian kuesioner dilakukan di luar jam pelajaran untuk menghindari gangguan terhadap aktivitas belajar siswa (Creswell & Creswell, 2018).

Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data masing-masing variabel, serta analisis statistik inferensial menggunakan regresi linear berganda. Analisis regresi digunakan untuk menguji kontribusi kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa, baik secara parsial maupun simultan. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 (Field, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif menggambarkan kondisi kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik siswa SMP Negeri 1 Sukamulia. Berbeda dari laporan sebelumnya yang hanya menggunakan klasifikasi kategorikal, penelitian ini menyajikan nilai mean dan standar deviasi untuk memenuhi standar pelaporan kuantitatif. Secara umum, hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga variabel berada pada kategori sedang hingga tinggi. Nilai rata-rata kecerdasan emosional siswa menunjukkan bahwa responden secara umum telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali dan mengelola emosi diri, meskipun masih terdapat variasi kemampuan antarindividu yang tercermin dari nilai standar deviasi. Dukungan sosial yang diterima siswa berada pada kategori tinggi, dengan variasi relatif kecil, yang mengindikasikan konsistensi dukungan dari lingkungan terdekat.

Resiliensi akademik siswa juga berada pada kategori sedang–tinggi, menunjukkan kemampuan adaptasi yang relatif baik dalam menghadapi tekanan akademik di era media sosial.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	Klasifikasi
Kecerdasan Emosional	3,68	0,54	Sedang–Tinggi
Dukungan Sosial	3,74	0,49	Tinggi
Resiliensi Akademik	3,62	0,52	Sedang–Tinggi

Tabel di atas menunjukkan bahwa meskipun secara umum skor ketiga variabel berada pada kategori positif, masih terdapat variasi skor yang mengindikasikan adanya perbedaan kapasitas adaptif siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Hasil pengujian asumsi klasik menunjukkan bahwa data memenuhi seluruh prasyarat analisis regresi linear berganda. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 8 dan nilai tolerance $> 0,13$, sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas menunjukkan sebaran residual acak tanpa pola tertentu.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Hasil Statistik	Simpulan
Normalitas	$p > 0,05$	Data berdistribusi normal
Multikolinearitas	VIF < 8 ; Tolerance $> 0,13$	Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas	Residual menyebar acak	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa. Uji kelayakan model menunjukkan nilai F yang signifikan, sehingga model regresi dinyatakan layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel.

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi

Model	R ²	F	df	p
$X_1, X_2 \rightarrow Y$	0,48	68,41	2, 149	$< 0,001$

Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,48 menunjukkan bahwa 48% variansi resiliensi akademik siswa dapat dijelaskan oleh kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama, sementara 52% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Secara parsial, kecerdasan emosional dan dukungan sosial sama-sama menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik siswa.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Parsial

Variabel Bebas	β	p	Keterangan
Kecerdasan Emosional (X_1)	0,45	< 0,05	Signifikan
Dukungan Sosial (X_2)	0,38	< 0,05	Signifikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa. Besarnya kontribusi kecerdasan emosional ($\beta = 0,45$) dapat dipahami dalam konteks siswa SMP Negeri 1 Sukamulia yang berada pada fase perkembangan remaja awal, di mana regulasi emosi menjadi tantangan utama dalam menghadapi tekanan akademik dan paparan media sosial. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengelola stres akademik, mengendalikan distraksi digital, serta mempertahankan fokus belajar ketika menghadapi kegagalan. Hal ini menjelaskan mengapa kecerdasan emosional menjadi prediktor yang relatif dominan dalam model penelitian ini, tidak sekadar mengonfirmasi teori Goleman (2021), tetapi juga menunjukkan relevansinya dalam konteks lokal sekolah menengah pertama di era media sosial.

Dukungan sosial juga berkontribusi signifikan terhadap resiliensi akademik. Namun, kontribusinya yang sedikit lebih rendah dibandingkan kecerdasan emosional mengindikasikan bahwa dukungan eksternal baru efektif apabila diimbangi dengan kapasitas regulasi diri yang memadai pada siswa. Dalam konteks SMP Negeri 1 Sukamulia, dukungan keluarga dan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa, terutama ketika menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 52% variansi resiliensi akademik dijelaskan oleh faktor lain di luar kecerdasan emosional dan dukungan sosial. Faktor-faktor tersebut *kemungkinan meliputi self-efficacy akademik, motivasi intrinsik, iklim sekolah, kualitas relasi guru-siswa, serta strategi pembelajaran berbasis digital*. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensional yang tidak dapat dijelaskan oleh satu atau dua faktor tunggal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan penelitian sebelumnya, tetapi juga memberikan pemahaman kontekstual bahwa penguatan resiliensi akademik siswa SMP memerlukan pendekatan yang holistik, mengintegrasikan faktor internal dan eksternal secara simultan. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya program bimbingan dan konseling yang tidak hanya berfokus pada pengembangan kecerdasan emosional siswa, tetapi juga pada penguatan iklim sosial sekolah dan keterlibatan keluarga dalam mendukung proses belajar siswa di era media sosial.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi akademik siswa SMP di era media sosial merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial berperan sebagai sumber daya psikososial yang saling melengkapi dalam membantu siswa menghadapi tekanan dan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Implikasi utama dari temuan ini adalah bahwa upaya peningkatan resiliensi akademik siswa tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan memerlukan pendekatan terpadu yang mengembangkan kapasitas regulasi emosi siswa sekaligus memperkuat dukungan sosial di lingkungan keluarga dan sekolah. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bagi sekolah dan guru bimbingan dan konseling untuk merancang program intervensi yang berfokus pada penguatan kecerdasan emosional, seperti pelatihan regulasi emosi dan coping stres akademik, serta penciptaan iklim sekolah yang suportif melalui keterlibatan guru, teman sebaya, dan orang tua. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu siswa membangun daya tahan akademik yang berkelanjutan dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat potong lintang (cross-sectional) membatasi kemampuan penelitian dalam menjelaskan

hubungan kausal jangka panjang antarvariabel. Kedua, penggunaan instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Selain itu, penelitian ini belum mengakomodasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi akademik, seperti self-efficacy akademik, motivasi intrinsik, iklim sekolah, dan kualitas interaksi guru–siswa. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna menangkap dinamika perubahan resiliensi akademik siswa dari waktu ke waktu. Pendekatan mixed-method juga direkomendasikan agar temuan kuantitatif dapat diperkaya dengan data kualitatif yang menggali pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tantangan akademik di era media sosial. Selain itu, pengujian variabel psikologis dan kontekstual lainnya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor pembentuk resiliensi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Hasugian, J. (2023). Academic resilience as a protective factor against academic stress in online and hybrid learning environments. *Journal of Educational Psychology Research*, 15(2), 87–101. <https://doi.org/10.1080/edu.2023.01502>
- American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Annisa, W. T., & Dewi, E. M. P. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3>
- Azpiazu, L., Ramos Díaz, E., Axpe, I., & Revuelta, L. (2025). Social support, self-concept, and resilience as protectors against school maladjustment during adolescence. *School Mental Health*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09736-9>
- Cassidy, S. (2022). Resilience, academic self-regulation, and student engagement in challenging learning contexts. *British Journal of Educational Psychology*, 92(2), 405–423. <https://doi.org/10.1111/bjep.12462>
- Chen, X., Liu, J., & Li, D. (2022). Teacher–student relationships, peer support, and adolescents’ academic resilience: The mediating role of school engagement. *Journal of Adolescence*, 94, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.003>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cynthia, S. S., & Silaen, S. M. J. (2025). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada siswa sekolah menengah. *Contiguity: Jurnal Psikologi*, 23(1). <https://doi.org/10.37817/jurnalcontiguity.v23i1.4719>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Goleman, D. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). Bantam Books.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Indonesia national adolescent mental health survey (I-NAMHS) 2022: Laporan nasional kesehatan mental remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Status kesehatan mental remaja*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id/article/view/23091900001>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *Laporan evaluasi pembelajaran jarak jauh masa pandemi COVID-19*. Pusat Asesmen dan Pembelajaran. <https://pusmenjar.kemdikbud.go.id>
- Liu, Y., & Mei, J. (2023). Social support and academic stress among secondary school students: A resilience-based perspective. *School Psychology International*, 44(3), 287–304. <https://doi.org/10.1177/01430343231154821>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>

- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2021). Adaptability and academic resilience: The roles of emotional regulation and motivation in academic functioning. *Educational Psychology*, 41(6), 673–692. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1824701>
- Morales-Rodríguez, F. M., Pérez-Mármol, J. M., & Brown, T. (2024). Social support, psychological well-being, and academic engagement in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1298473. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1298473>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2022). Education at a glance 2022: OECD indicators. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/3197152b-en>
- Sari, D. P., & Wibowo, S. (2021). Kecerdasan emosional dan resiliensi akademik pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 3(1), 25–34.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- UNESCO. (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education – A tool on whose terms? <https://gem-report-2023.unesco.org/technology-in-education/>
- Wang, M. T., Degol, J. L., & Henry, D. A. (2021). An integrative development-in-sociocultural-context model for children's engagement and resilience in learning. *Educational Psychologist*, 56(3), 169–186. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1915199>
- Wulandari, P. W. (2025). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan resiliensi akademik siswa kelas XI di SMAN 2 Tasikmalaya. *Jurnal Psikoedukasia*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/vh8mz475>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Halaman ini dikosongkan