

**PENGARUH KEBERSYUKURAN DAN *SELF EFFICACY*
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA
FUAD IAIN LANGSA ANGKATAN 2019-2022**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**AINUN SANI FAJIYAH
NIM. 3022019020**

**Program Studi
Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FALKUTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
1445 H / 2024 M**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos) dalam Ilmu
Dakwah Dan Konseling**

Oleh :

Ainun Sani Fajiyah

NIM : 3022019020

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dedy Surya, M.Psi

NIP. 19910717 201801 1 001

Pembimbing II



Syiva Fitria, M.Sc

NIP. 19930228 201903 2 018

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa
Dinyatakan Lulus Dan Di Terima Sebagai Tugas Akhir Penyelesaian Program
Sarjana (S-1) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

Pada Hari / Tanggal:

Senin, 29 Januari 2024 M

17 Rajab 1445 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua



Dedy Sarva, M.Psi

NIP. 199107172018011001

Sekretaris



Syiva Fitria, M.Sc

NIP. 199302282019032018

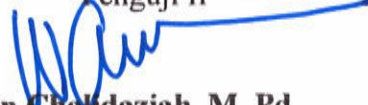
Penguji I



Dr. Nurmawati, M.Pd

NIP. 198101122008012015

Penguji II



Wan Chandaziah, M. Pd

NIP. 19920622201903018

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa



Dr. Mawardi Siregar, MA

NIP. 197611162009121002

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Ainun Sani Fajiyah**
NIM : 3022019020
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah/Bimbingan dan Konseling
Islam
Alamat : Des. Marsada, Dus. Purbasinomba Tua, Kec. Sipirok,
Tapanuli Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Kebersyukuran dan Self Efficacy dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022”** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 16 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan




Ainun Sani Fajiyah

NIM : 3022019020

ABSTRAK

Ainun Sani Fajiyah. 2024. Pengaruh Kebersyukuran dan Self-Efficacy dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Pendidikan tinggi merupakan fase penting bagi mahasiswa untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri, namun fase ini tidak terlepas dari berbagai tekanan dan tantangan akademik yang signifikan. Resiliensi akademik, yang didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk menghadapi kesulitan, tantangan, dan tekanan dalam pengaturan akademik secara efektif, menjadi faktor penentu keberhasilan studi. Untuk memahami faktor-faktor yang mendasari ketahanan ini, penelitian ini berfokus pada peran kebersyukuran dan self-efficacy. Kebersyukuran merupakan perasaan positif atau penerimaan terima kasih, sedangkan self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara empiris pengaruh kebersyukuran dan self-efficacy secara parsial maupun simultan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019–2022.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas, Pengambilan sampel menggunakan Random Sampling sebanyak 262 sampel. Menggunakan skala Skala resiliensi akademik menggunakan The Academic Resilience Scale (ARS-30) yang di adopsi dari simon Cassidy tahun 2016. Kebersyukuran diukur menggunakan Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) yang di adopsi dari McCullough, Emmons dan Tsang (2002). Self-Efficacy menggunakan skala milik Ralf Schwarzer, dkk (1996) yang sudah di adaptasi dari penelitian Hanny Ishtifa (2016). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda.

Berdasarkan hasil penlitian menunjukkan bahwa tingkat Kebersyukuran pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 sebagian besar berada pada kategori tinggi (37,0%). Kebersyukuran pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 sebagian besar berada pada akategori rendah (38,5%). Dari hasil uji F, nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($37.517 > 3.88$) kemudian untuk nilai $F_{sig} < \alpha$ 5% ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima, data tersebut dikatakan bahwa kebersyukuran dan Self efficacy secara Bersama-sama (simultan) mempengaruhi secara signifikan pada Resiliensi akademik, dari hasil Uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 21,9% Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel kebersyukuran, *Self efficacy* terhadap Resiliensi akademik sebesar 21,9% dan siasanya 78,1% di pengaruhi oleh factor-faktor lain diluar dari penelitian ini.

Kata kunci : kebersyukuran, self efficacy, resiliensi akademik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur kehadirat Allah swt yang Maha Kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa diakhir masa perkuliahannya.

Shalawat dan salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad saw, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada Ilahi Rabbi yang telah memberikan hidayah-Nya dan inayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kebersyukuran dan Self Efficacy dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022”** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dedy Surya, M.Psi, selaku pembimbing pertama dan Ibu Syiva Fitria, M. Sc selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu, mengoreksi dan memberikan arahan, saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yakni bapak Dr. Mawardi Siregar, MA. serta para dosen yang telah mengajar dan mendidik saya, serta seluruh civitas akademika yang banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan tinggi hingga selesai.

Selain dari pada itu, saya tidak lupa menghaturkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Keluargaku tercinta Ayahanda Zainuddin Batubara yang selalu mengingatkan saya untuk selalu beribadah pada Allah SWT. Kepada ibunda tersayang Lenni Herlina Wati yang mendidikku dari kecil hingga sekarang, yang terus mendo'akan yang terbaik untuk saya. mengajarkan saya bertahan dikondisi apapun dan memberikan arti cinta yang tulus pada anak-anaknya.

2. Seluruh Keluarga Besar Batubara yang selalu mendukung dan mendoakan disetiap langkah saya.
3. Untuk temanku M. Hammam Fadlurahman, S.Ag dan Khairunnisa, S.Sos beserta keluarga yang telah membantu, mendoakan dan memberi dukungan disetiap keputusan saya dan juga membuat saya paham akan kapasitas yang ada pada diri saya, terimakasih sudah menganggap saya bagian dari keluarga.
4. Teman-temanku di IAIN Langsa, khususnya teman satu jurusan Bimbingan dan Konseling.
5. Terkhusus Para Ummi guru di KB IT RIYADHUS SHALIHIN yang telah menemaniku hingga saat ini. Kemudian memberikan motivasi, nasehat, do'a yang tulus untuk saya.

Skripsi ini telah tersusun sedemikian rupa, namun kekurangan dan kejanggalan masih juga didapati. Maka penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini akan besar manfaatnya bagi para pembaca, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas iman Islam dan Ikhsan dalam mencapai ketaqwaan kepada Allah SWT.

Langsa, 16 Januari 2024

Ainun Sani Fajiyah

NIM. 3022019020

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Sistematik Pembahasan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kerangka Teori	10
1. Resiliensi Akademik	10
2. Kebersyukuran	14
3. <i>Self-Efficacy</i>	18
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Identifikasi Variabel.....	27
D. Definisi Operasional	28
1. Resiliensi Akademik	28
2. Kebersyukuran	29
3. Efikasi Diri.....	29
E. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Instrumen Penelitian	32
1. Skala Resiliensi Akademik	32

2. Skala Kebersyukuran	33
3. Skala Self-Efficacy	34
H. Validitas dan Reliabilitas Data.....	35
1. Uji Validitas Data.....	35
2. Uji Reliabilitas Data.....	36
I. Pelaksanaan Skorsing	36
J. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	39
K. Teknik Analisis Data.....	40
1. Analisis Deskriptif	40
2. Pengujian Asumsi Klasik	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Karakteristik Subjek Penelitian	45
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	46
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk.....	47
4. karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	48
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data.....	50
2. Uji Prasyarat	56
3. Uji hipotesis	60
C. Pembahasan	64
1. Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi akademik.....	64
2. Pengaruh <i>Self efficacy</i> Terhadap Resiliensi akademik.....	66
3. Pengaruh kebersyukuran dan <i>Self efficacy</i> terhadap <i>Resiliensi</i> akademik.....	68
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	118

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi.....	30
Tabel 3.2 Indikator Pengukuran Resiliensi Akademik	33
Tabel 3.3 Indikator Pengukuran Kebersyukuran.....	34
Tabel 3.4 Indikator Pengukuran Self efficacy	35
Tabel 3.5 Kategorisasi Skala Likert Resiliensi Akademik	37
Tabel 3.6 Kategorisasi Skala Likert Kebersyukuran.....	37
Tabel 3.7 Kategorisasi Skala Likert <i>Self Efficacy</i>	37
Tabel 3.8 Kriteria Kategorisasi Subjek Penelitian	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk	48
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	49
Tabel 4.5 Skor Hipotetik Dan Empiric Resiliensi Akademik	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Resiliensi Akademik Pada Subjek Penelitian.....	52
Tabel 4.7 Skor Hipotetik Dan Skor Empiric Kebersyukuran.....	53
Tabel 4.8 Kategorisasi Rasa Kebersyukuran Pada Subjek Penelitian	54
Tabel 4.9 Skor Hipotetik Dan Skor Empiric Penelitian	54
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> Pada Supjek Penelitian	55
Tabel 4.11 Uji Hasil Multikolinearitas	58
Tabel 4.12 Uji Hasil Linier Berganda	60
Tabel 4.13 Uji t.....	62
Tabel 4.14 Uji F (Simultan)	63
Tabel 4.15 Koefisien Determinasi (R^2)	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	47
Gambar 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk	48
Gambar 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	50
Gambar 4.5 Hasil Uji Normalitas Grafik Histogram	57
Gambar 4.6 Uji Hasil Normalitas Grafik P-P Plot	57
Gambar 4.7 Uji Heteroskedastisitas	59

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Skala Penelitian	79
LAMPIRAN B Tabulasi Data Penelitian	85
LAMPIRAN C Uji Asumsi	108
LAMPIRAN D Surat Perizinan	114
LAMPIRAN E Daftar Riwayat Hidup	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi atau biasa disebut dengan perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah mealui pendidikan SMA,SMK,MA sederajat. Perguruan tinggi adalah suatu wadah bagi para mahasiswa dalam menimba ilmu serta mengembangkannya. Dalam UU RI No 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, pendidikan tinggi merupakan wadah dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dalam mencerdaskan kehidupan bangsa kemudian mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan hubungan sesama manusia. Di pasal 5 tujuan pendidikan tinggi adalah berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi pribadi yang beriman, bertakwa kepada tuhan yang maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, terampil, kompeten dan berbudaya¹.

IAIN Langsa merupakan salah satu institut pendidikan tinggi Islam di Indonesia yang memiliki banyak mahasiswa dari berbagai daerah. Seperti halnya institusi pendidikan lainnya, para mahasiswa di IAIN Langsa juga menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan studi mereka. Di perguruan tinggi IAIN Langsa, mahasiswa tidak lepas dari tekanan dan tantangan akademik yang tinggi. Mereka dihadapkan pada tuntutan untuk berhasil dalam studi mereka, mengatasi

¹ “*Undang-Undang Republik Indonesia*,” accessed February 19, 2023, <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm>.

stres, dan menghadapi berbagai kesulitan dalam belajar². Dalam konteks ini, penting untuk memahami faktor-faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan Resiliensi akademik, yaitu kemampuan mereka untuk pulih atau bangkit setelah menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam studi³.

Berdasarkan dari hasil survei yang dilakukan pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa tidak sedikit mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan sehingga merasa terbebani dengan hal tersebut. Mahasiswa FUAD IAIN Angkatan 2019-2022 menghadapi tantangan akademik yang beragam, termasuk beban tugas yang tinggi, persyaratan kurikulum yang kompleks, dan tekanan untuk mencapai target pencapaian akademik. Selain itu, mereka juga menghadapi tantangan sosial dan emosional di lingkungan kampus. Kebanyakan mahasiswa jika menghadapi situasi yang membuat mereka tertekan dengan hal akademik di perkuliahan maka mereka cenderung menarik diri dari hubungan sosial menghilang untuk beberapa minggu, bulan bahkan tahun.

Dari surah Al-Baqarah ayat 155:

وَبَشِّرِ ۖ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسَ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصٍ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِنْ بَشِيرٍ وَلَنْبُلُوتَكُمْ

الصَّابِرِينَ

Artinya :*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*

² Teguh Lesmana, "Hubungan Antara Academic Self-Concept Dan Academic Self-Efficacy Dengan Flow Pada Mahasiswa Universitas X," *Jurnal Psikologi Ulayat* Vol.6, no. 2 (2019): h.118, <https://doi.org/10.24854/jpu02019-245>.

³ Linda Theron, *Learning about Systemic Resilience from Studies of Student Resilience, Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* (Oxford University Press, 2021), h.239, <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0014>.

Ditafsir oleh M. Quraish Shihab, peneliti menyimpulkan Dalam konteks resiliensi akademik bahwa ujian dan cobaan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan, dengan mengisyaratkan bahwa cobaan tersebut sebenarnya sedikit dan dapat diatasi dengan menggunakan potensi yang telah dianugerahkan Allah. Pentingnya persiapan diri menghadapi ujian ditekankan, mirip dengan persiapan dalam lembaga pendidikan yang memerlukan kesiapan dan pemahaman tuntutan yang diajarkan. Dukungan sosial dan aspek religius, seperti shalat, dianggap sebagai faktor penentu dalam menghadapi ujian, memberikan kekuatan dan ketahanan dalam mengatasi cobaan. Kesabaran dan praktik ibadah dianggap sebagai aspek penting, dengan anjuran untuk menyampaikan berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Secara keseluruhan, pandangan positif terhadap ujian ditekankan, menggambarkan ujian sebagai sarana pertumbuhan dan kenaikan tingkat yang dapat dihadapi dengan sikap positif dan persiapan yang baik⁴.

Sebagai institut pendidikan Islam, IAIN Langsa memiliki misi untuk mengembangkan mahasiswa yang memiliki kualitas akademik yang baik, serta memiliki karakter dan sikap yang positif. Menurut Reivich & Shatte, dalam suci hatinya, kemampuan individu untuk tetap bertahan dan berfungsi dengan baik dalam menghadapi tekanan, kesulitan, atau trauma masuk ke dalam resiliensi. Menurut Martin dan Rawa Utami, Resiliensi dapat mencakup aspek fisik, emosional, dan psikologis, dan melibatkan cara-cara yang sehat dan

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet. 6 (Ciputat, Jakarta: Lentera Hati, 2005), h.364–66.

produktif untuk menangani ketidakpastian⁵.

Ketahanan secara akademik dalam konteks perguruan tinggi Diartikan sebagai kemampuan menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam pengaturan akademik secara efektif⁶. Resiliensi akademik dapat menjadi kualitas yang sangat penting dalam kemampuan untuk tetap produktif, kreatif, dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan akademik yang di hadapinya, termasuk dalam hal ini adalah tugas-tugas akademik, ujian dan tuntutan akademik lainnya. resiliensi akademik menjadi faktor penting bagi keberhasilan para mahasiswa di IAIN Langsa karena kemampuan untuk mengatasi kesulitan dapat membantu meningkatkan prestasi akademis mereka. Beberapa faktor internal seperti self-efficacy dan optimisme serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar telah diketahui mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa (Bartlett et al., 2020).

Namun demikian, masih ada faktor lain yang perlu ditinjau lebih lanjut dalam konteks resiliensi akademik pada mahasiswa IAIN Langsa, salah satunya adalah kebersyukuran. Dalam penelitian utami mengatakan bahwa, Kebersyukuran sebagai sikap positif terhadap hidup dapat membantu individu merasa lebih bahagia serta mengurangi gejala depresi atau stres⁷ sehingga dapat di simpulkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi akademik. Robert Emmons (2007) mendefinisikan kebersyukuran

⁵ Lufiana Harnany Utami, “*Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*,” *Nathiqiyyah* h.3, no. 1 (2020): 69, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v3i1.69>.

⁶ Suci Hatijah, “*Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII*,” in Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018, h.9.

⁷ Utami, “*Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*,” h.3.

sebagai perasaan positif yang muncul ketika seseorang merasakan rasa terima kasih atas sesuatu yang diterimanya, baik itu dari orang lain atau dari sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri⁸. Alex Wood dan Jeffrey Froh (2017) menggambarkan kebersyukuran sebagai suatu bentuk apresiasi dan pengakuan atas kebaikan yang ada dalam hidup kita, dan sebagai cara untuk mengalami emosi positif dan merasa lebih bahagia⁹. Dengan kata lain, sikap bersyukur dapat memperkuat hubungan sosial dan membantu individu menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih positif. Dengan bersyukur atas hal-hal yang dimiliki, seseorang dapat lebih fokus pada hal-hal positif yang sudah dimilikinya, daripada terus-menerus memikirkan hal-hal yang belum dimilikinya atau kesulitan yang dihadapinya dan juga menghadapi kesulitan atau tantangan dalam konteks akademik, seseorang dapat belajar untuk menghargai setiap pencapaian kecil yang telah dicapai. Dengan kata lain keyakinan dan menerima kelebihan, kekurangan dalam dirinya untuk mencapai tujuannya (self-efficacy).

Dari penelitian fujiati (2016) Ada hubungan positif antara academic self-efficacy dengan resiliensi pada mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes angkatan tahun 2010 – 2011¹⁰. Menurut Albert Bandura (1978), efikasi diri (self-efficacy) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghasilkan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu atau untuk menyelesaikan tugas yang

⁸ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* Vol.84, No. 2 (2003): h.377–389, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.

⁹ Alex M. Wood, Jeffrey J. Froh, and Adam W.A. Geraghty, "Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration," *Clinical Psychology Review* Vol.30, No. 7 (2010): h.891, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.

¹⁰ Luluk Fujiati, "Hubungan Antara Academic Self-Efficacy Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi FIP UNNES Angkatan Tahun 2010-2011," in *Skripsi* (Universitas Negeri Semarang, 2016), h.109, <http://lib.unnes.ac.id/28703/1/1511412112.pdf>.

dihadapinya. Dengan kata lain, efikasi diri mengacu pada keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan menghasilkan hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu¹¹. self-efficacy adalah keyakinan individu dalam kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tugas atau mencapai tujuan. Dalam konteks akademik, self-efficacy dapat memotivasi mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan percaya diri dan tekad yang tinggi. Sejalan dengan penelitian Schunk dan Pajares (dalam zagoto 2019) bahwa Ketika seseorang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, mereka akan menjadi lebih tangguh dan kuat saat menghadapi tantangan di perkuliahan. Sikap yang tidak mudah bosan, pantang menyerah, dan efektif menyelesaikan tugas dan masalah di perkuliahan, menandakan bahwa seseorang tersebut memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Orang yang percaya pada dirinya sendiri akan dianggap mampu dan memiliki kemampuan untuk menguasai berbagai tuntutan akademik yang diberikan, serta dapat mengatur cara belajar mereka sendiri untuk mencapai kesuksesan di bidang akademik¹².

Oleh karena itu, peneliti mengangkat topik penelitian tentang Pengaruh Antara Kebersyukuran Dan Self-Efficacy Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022. Untuk melihat apakah ada pengaruh kebersyukuran dan self-efficacy dengan resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN langsa angkatan 2019-2022.

¹¹ Albert Bandura, “*Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*,” *Advances in Behaviour Research and Therapy* Vol.1, No. 4 (1978): h.193, [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).

¹² Sri Florina Laurence Zagoto, “*Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran*,” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* Vol.2, No. 2 (2019): h.387, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah.

1. Bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022?
2. Bagaimana pengaruh Self efficacy terhadap resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022?
3. Bagaimana pengaruh kebersyukuran dan Self efficacy terhadap resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengukur tingkat kebersyukuran mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022?
2. Untuk mengukur tingkat Self efficacy mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022?
3. Untuk mengukur tingkat kebersyukuran dan Self efficacy mempengaruhi Resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Memberikan informasi yang lebih luas tentang pengaruh antara kebersyukuran, self-efficacy, dan resiliensi akademik pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa. Hal ini dapat membantu pengembangan teori dan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi

resiliensi akademik pada mahasiswa.

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang pentingnya sikap positif seperti kebersyukuran dan self-efficacy dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kurikulum atau program-program pembelajaran yang mempromosikan pengembangan sikap-sikap positif pada mahasiswa.

2. Manfaat teoritis

Membantu mahasiswa dan pihak pengelola perguruan tinggi untuk meningkatkan kebersyukuran, self-efficacy, dan resiliensi akademik mahasiswa. Dengan mengetahui pengaruh kebersyukuran, self-efficacy, terhadap resiliensi akademik mahasiswa, dapat dikembangkan program-program atau strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik.

Memberikan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang sama atau terkait. Penelitian selanjutnya dapat memvalidasi atau memperluas temuan dari penelitian ini, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada pengembangan ilmu pengetahuan.

E. Sistematik Pembahasan

Adapun susunan dalam penelitian ini akan diuraikan secara sistematis yaitu:

Bab I membahas pendahuluan penelitian. Dalam bab ini menghimpun Berbagai sub bab diantaranya memuat rangkaian latar belakang masalah, dan

selanjutnya adalah rumusan masalah, dan memuat juga tujuan dalam penelitian, serta ada manfaat dari penelitian, dan sistematika yang dibahas.

Bab II merupakan bagian yang berisi tentang teori, di dalam bab dua ini berisi segala aspek teoritik di dalamnya yang membahas tentang penelitian ini yang terdiri dari tiga sub bab diantaranya sub bab pertama yang membahas tentang resiliensi akademik, yang mencakup definisi resiliensi akademik, aspek-aspek Resiliensi akademik, dan factor-faktor resiliensi akademik. Sub bab yang kedua yaitu kebersyukuran, di dalamannya ada definisi kebersyukuran, aspek-aspek kebersyukuran, dan factor-faktor kebersyukuran. Sub bab yang ketiga membahas tentang self-efficacy yang mencakup definisi self-efficacy, aspek-aspek self-efficacy, dan factor-faktor self-efficacy.

Bab III membahas tentang metodologi penelitian yaitu, Pendekatan dan Jenis Penelitian. Kemudian Tempat dan Waktu Penelitian yang akan di lakukan. Selanjutnya identifikasi ketiga variabel tersebut resiliensi akademik, kebersyukuran, dan self-efficacy. Menjelaskan Definisi Operasional, menentukan Populasi dan Sampel. Teknik yang di gunakan untuk Pengumpulan Data. Ada Pengembangan Instrumen Penelitian, Pelaksanaan Skoring. Dan yang terakhir Teknik yang digunakan untuk menganalisis Data

Bab IV adalah Hasil Penelitian Dan Pembahasan berisi tentang paparan data dan analisis data dari hasil penelitian.

Bab V adalah penutup yang berisi simpulan dan saran. Bagian ketiga atau akhir memuat daftar pustaka, lampiran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian di lakukan di IAIN Langsa khususnya di Fakultas ushuluddin adab dan dakwah (FUAD) dengan pengambilan data menggunakan kuesoner menggunakan bantuan google form dengan jumlah Mahasiswa 262 orang dari angkatan 2019-2022 yang berasal dari berbagai program studi yang ada di FUAD. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 2 bulan, di karenakan banyaknya mahasiswa yang menolak mengisi kuesioner. Berdasarkan data yang sudah di kumpulkan, kuisoner yang di bagikan kepada respnden sebanyak 578 dan hanya 262 data yang di perlukan untuk di olah oleh peneliti digunakan untuk data analisis.

Data demografi yang telah di isi oleh responden kemudian dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, umur, angkatan masuk, dan program studi. Kemudian data ini di tabulasi dan dianalisis menggunakan statistic deskriptif dengan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada table 4.1.

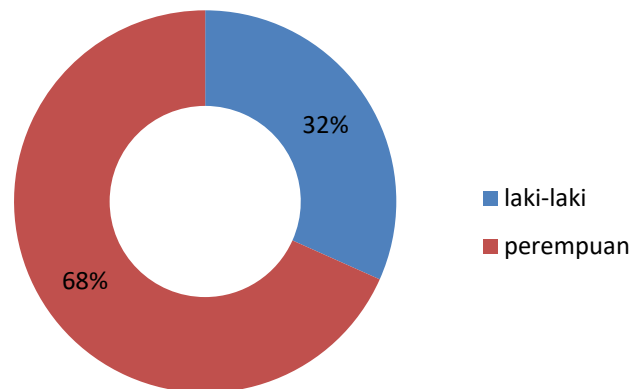
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	83	32%
Perempuan	179	68%
Total	262	100%

Sumber : data primer diolah, 2023

Berdasarkan pada table di atas diketahui 68% dari total responden adalah perempuan sebanyak 179 responden. Sedangkan 32% adalah laki-laki sebanyak 83 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan data penelitian, menurut usia responden dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

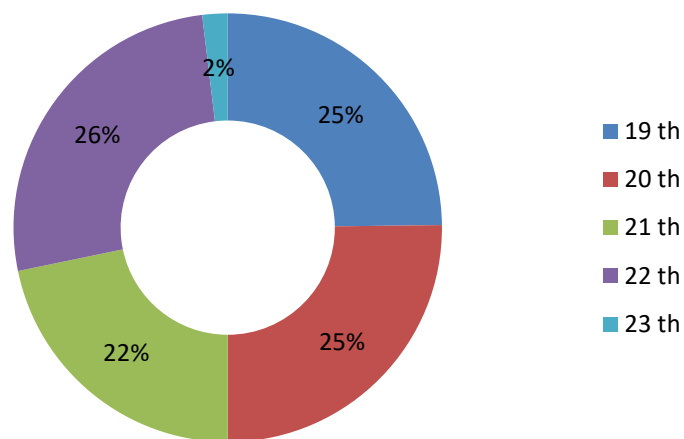
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	Jumlah	Persentase
19	65	25%
20	66	25%
21	57	22%
22	69	26%
23	5	2%
Total	262	100%

Sumber: data primer diolah, 2023

Berdasarkan data tabel di atas dapat kita lihat responden yang mayoritas usia dalam penelitian ini adalah 19 tahun sebanyak 65 responden (25%), 20 tahun sebanyak 66 responden (25%), 21 tahun sebanyak 57 responden (22%), 22 tahun sebanyak 69 responden (26%), 23 tahun sebanyak 5 responden (2%). Dari data tersebut mahasiswa FUAD angkatan 2019-2022 yang lebih banyak mengisi kuesonernya yaitu usia 22 tahun dan untuk nilai rata-rata umur mahasiswanya 20.55 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia



Gambar 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk

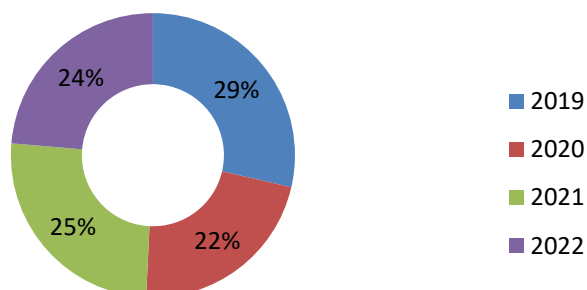
Berdasarkan identifikasi menurut angkatan masuk dari tahun 2019-2022 dapat di lihat sebagai berikut:

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk

Angkatan Masuk	Jumlah	Persentase
2019	75	29%
2020	58	22%
2021	67	26%
2022	62	24%
Total	262	100%

Sumber: data primer diolah 2023

Berdasarkan data tabel dapat dilihat banyak nya responden yang mengisis menurut angkatan masuk di tahun 2019 sebanyak 75 responden (29%), tahun 2020 sebanyak 58 responden (22%), tahun 2021 sebanyak 67 responden (26%). tahun 2022 sebanyak 62 responden (24%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk**Gambar 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan Masuk**

4. karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

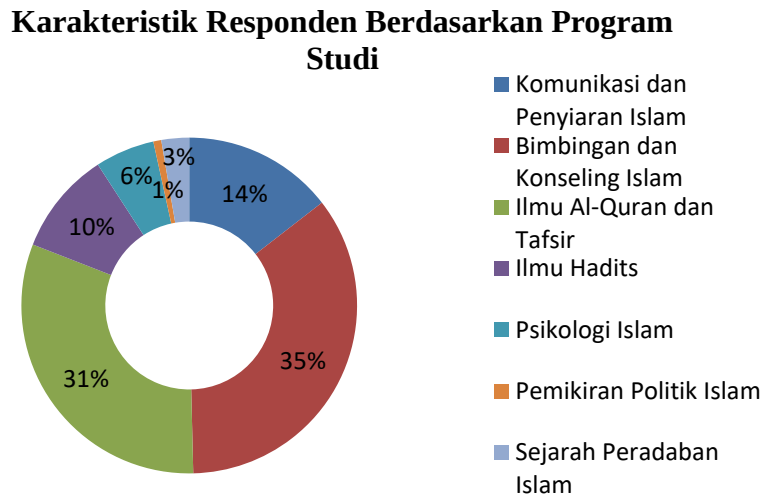
Berdasarkan identifikasberdasarkan program studi responden dalam penelitian ini dapat di lihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah	Persentase
Komunikasi dan Penyiaran Islam	38	14%
Bimbingan dan Konseling Islam	92	35%
Ilmu Al-Quran dan Tafsir	82	31%
Ilmu Hadits	26	10%
Psikologi Islam	15	6%
Pemikiran Politik Islam	2	1%
Sejarah Peradaban Islam	7	3%
Total	262	100%

Sumber: data primer diolah, 2023

Berdasarkan data yang ada di tabel dapat dilihat bahwa berdasarkan program studi responden dalam penelitian ini adalah program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam berjumlah 38 responden (14%), program studi Bimbingan dan Konseling Islam 92 responden (35%), program studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir 82 responden (31%), program studi Ilmu Hadits 26 responden (10%), program studi Psikologi Islam 15 responden (6%), program studi Pemikiran Politik Islam 2 responden (1%), program studi Sejarah Peradaban Islam 7 responden (3%). Dari persentasi di atas dapat dilihat bahwa responden yang paling banyak menurut program studi adalah Bimbingan dan Konseling Islam.



Gambar 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Dari data yang terkumpul hasilnya adalah kebersyukuran, self efficacy, dan resiliensi akademik Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022. untuk memberikan gambaran hasil penelitian agar lebih memahami maka peneliti mendeskripsikan dengan menetapkan kriteria kategorisasi skala rasa kebersyukuran, self efficacy, dan *Resiliensi* akademik.

Mean hipotetik adalah nilai rata-rata yang diperoleh pada masing-masing variabel dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{maks} + i_{min}). \sum K$$

keterangan:

μ = mean hipotetik sampel

i_{maks} = skor maksimal aitem i_{min}

$i_{\min}$ = skor minimal aitem

$\sum K$ = jumlah aitem pada instrumen

Standar deviasi hipotetik dihitung dengan persamaan sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{maks} - X_{min})$$

keterangan:

σ = standar deviasi hipotetik sampel

X_{maks} = skor total maksimum (dengan asumsi setiap aitem mendapatkan nilai tertinggi)

X_{min} = skor total minimum (dengan asumsi setiap aitem mendapatkan nilai terendah)

Penghitungan skor empirik dilakukan menggunakan data yang di peroleh dari sampel penelitian dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics version 20 for Windows*,

a. Resiliensi Akademik

Untuk mengetahui skor hipotetik dan skor empirik pada resiliensi akademik dengan rumus di atas maka di peroleh:

Tabel 4.5 Skor Hipotetik Dan Empiric Resiliensi Akademik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiric			
	$X_{\min}$	X_{maks}	M	SD	$X_{\min}$	X_{maks}	M	SD
<i>Resiliensi akademik</i>	30	150	90	20	61	131	107.33	8.795

Sumber: data primer, di olah 2023

Keterang:

$X_{\min}$ = Skor minimum

M = Mean

X_{maks} = Skor maksimum

SD = Standar Deviasi

Dari tabel 4.5 diatas diketahui perbandingan antara mean hipotetik pada resiliensi akademik adalah ($M=90$) dan mean empirik ($M=107.33$) maka hasil perbandingan menunjukkan bahwa mean empirik lebih tinggi daripada mean hipotetik ($107.33 > 90$). Dengan demikian resiliensi akademik pada subjek penelitian tinggi. Kemudian, dengan menggunakan norma kategorisasi subjek penelitian sebagaimana yang tersaji pada tabel 4.5 dari hasil pengukuran variabel resiliensi akademik dibagi dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Gambaran kategorisasi resiliensi akademik pada sampel penelitian terlihat dalam tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Resiliensi Akademik Pada Subjek Penelitian

Kriteria	Nilai	Kategori	F	%
$\bar{x} + 1,5 \text{ SD} \leq x$	$X > 120.52$	Sangat Tinggi	13	5.0
$\bar{x} + 0,5 \text{ SD} < x \leq \bar{x} + 1,5 \text{ SD}$	$111.73 < X \leq 120.52$	Tinggi	61	23.3
$\bar{x} - 0,5 \text{ SD} < x \leq \bar{x} + 0,5 \text{ SD}$	$102.93 < X \leq 111.73$	Sedang/Menengah	121	46.2
$\bar{x} - 1,5 \text{ SD} < x \leq \bar{x} - 0,5 \text{ SD}$	$94.14 < X \leq 102.93$	Rendah	48	18.3
$x \leq \bar{x} - 1,5 \text{ SD}$	$X < 94.14$	Sangat Rendah	19	7.3
Jumlah			131	100

Sumber: data primer diolah, 2023

Dari data di atas, terlihat bahwa *Resiliensi* akademik yang dimiliki oleh subjek pada penelitian ini dikategorikan sangat tinggi (5.0%), kategori tinggi (23.3%), menengah/sedang (46,1%), rendah

(18.3%), sangat rendah (7.3). Jika dibandingkan pada tabel 4.6 yang di atas maka tingkat rasa kebersyukuran berada pada karegori sedang atau menengah, maka dapat di simpulkan tingkat resiliensi akademik pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 berada pada kategori sedang/menengah.

b. Kebersyukuran

Untuk mengetahui skor hipoteti dan skor empirik pada kebersyukuran dengan rumus di atas maka di peroleh:

Tabel 4.7 Skor Hipotetik Dan Skor Empiric Kebersyukuran

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiric			
	X _{min}	X _{maks}	M	SD	X _{min}	X _{maks}	M	SD
Kebersyukuran	6	42	24	6	18	42	32.45	4.389

Sumber: data primer, di olah 2023

Keterangan:

X_{min} = Skor minimum M = Mean

X_{maks} = Skor maksimum SD = Standar Deviasi

Dari tabel 4.7 diatas diketahui perbandingan antara mena hipotetik pada kebersyukuran adalah ($M=24$) dan mean empirik ($M=32,45$) maka hasil perbandingan menunjukkan bahwa mean empirik lebih tinggi daripada mena hipotetik ($32,45>24$) dengan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian kebersyukuran pada subjek penelitian tinggi. Kemudian, dengan menggunakan norma kategorisasi subjek penelitian sebagaimana yang tersaji pada tabel 4.7 dari hasil pengukuran variabel kebersyukuran dibagi dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Gambaran

kategorisasi kebersyukuran pada sampel penelitian terlihat dalam tabel

4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8 Kategorisasi Rasa Kebersyukuran Pada Subkek Penelitaian

Kriteria	Nilai	Kategori	F	%
$\bar{x} + 1,5 SD \leq x$	$X > 39.03$	Sangat Tinggi	4	1.5
$\bar{x} + 0,5 SD < x \leq \bar{x} + 1,5 SD$	$34.64 < X \leq 39.03$	Tinggi	97	37.0
$\bar{x} - 0,5 SD < x \leq \bar{x} + 0,5 SD$	$30,26 < X \leq 34.64$	Sedang/ Menengah	69	26.3
$\bar{x} - 1,5 SD < x \leq \bar{x} - 0,5 SD$	$25,87 < X \leq 30,26$	Rendah	72	27.5
$x \leq \bar{x} - 1,5 SD$	$X < 25.87$	Sangat Rendah	20	7.6
Jumlah			262	100

Sumber: data primer diolah, 2023

Dari data di atas, terlihat bahwa kebersyukuran yang dimiliki oleh subjek pada penelitian ini dikategorikan sangat tinggi (1.5%), tinggi (37.0%), kategori sedang/menengah (26%), kategori rendah (27.5%), kategori sangat rendah (7.6%). Jika dibandingkan pada tabel 4.8 yang di atas maka tingkat rasa kebersyukuran berada pada kategori tinggi, maka dapat disimpulkan tingkat rasa kebersyukuran pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 berada pada kategori tinggi.

c. *Self efficacy*

Untuk mengetahui skor hipotetik dan skor empirik pada *Self efficacy* dengan rumus di atas maka diperoleh:

Tabel 4.9 Skor Hipotetik Dan Skor Empiric Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiric			
	$X_{\min}$	$X_{\max}$	M	SD	$X_{\min}$	$X_{\max}$	M	SD
<i>Self efficacy</i>	14	56	35	7	29	52	42.72	4.533

Sumber: data primer, di olah 2023

Keterangan:

$X_{\min}$ = Skor minimum

M = Mean

$X_{\max}$ = Skor maksimum

SD = Standar Deviasi

Dari tabel 4.6 diatas diketahui perbandingan antara mena hipotetik pada *Self efficacy* adalah ($M=35$) dan mean empirik ($M=42.72$) maka hasil perbandingan menunjukan bahwa mean empiric lebih tinggi daripada mena hipotetik ($42.72 > 35$) dengan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian *Self efficacy* pada subjek penelitian tinggi. Kemudian, dengan menggunakan norma kategorisasi subjek penelitian sebagaimana yang tersaji pada tabel 4.9 dari hasil pengukuran variabel *Self efficacy* dibagi dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Gambaran kategorisasi *Self efficacy* pada sampel penelitian terlihat dalam tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 4.10 Kategorisasi *Self Efficacy* Pada Supjek Penelitian

Kriteria	Nilai	Kategori	F	%
$\bar{x} + 1,5 SD \leq x$	$X > 49.53$	Sangat Tinggi	38	14.5
$\bar{x} + 0,5 SD < x \leq \bar{x} + 1,5 SD$	$44.99 < X \leq 49.53$	Tinggi	47	17.9
$\bar{x} - 0,5 SD < x \leq \bar{x} + 0,5 SD$	$40.46 < X \leq 44.99$	Sedang/ Menengah	68	26.0
$\bar{x} - 1,5 SD < x \leq \bar{x} - 0,5 SD$	$35.92 < X \leq 40.46$	Rendah	101	38.5
$x \leq \bar{x} - 1,5 SD$	$X < 35.92$	Sangat Rendah	8	3.1
Jumlah			262	100

Sumber: data primer diolah, 2023

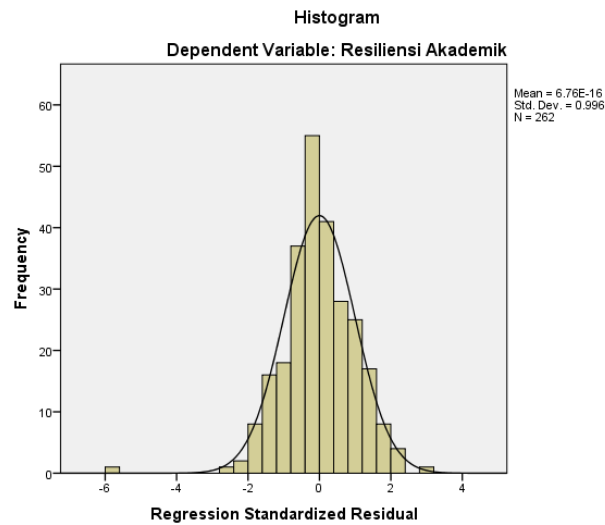
Dari data di atas, terlihat bahwa *Self efficacy* yang dimiliki oleh subjek pada penelitian ini dikategorikan sangat tinggi (14.5%), kategori tinggi (17.9%), kategori sedang (26.0%), kategori rendah (38.5.0%), kategori sangat rendah (3.1%). kategori sedang (26.0%). Jika dibandingkan pada tabel 4.10 yang di atas maka tingkat *Self efficacy* berada pada kategori rendah, maka dapat disimpulkan tingkat *Self efficacy* pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 berada pada kategori rendah.

2. Uji Prasyarat

Dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya normalitas residual dan heterokedastitas pada model regresi serta linearitas variabel. Berdasarkan hasil pengujian segala penyimpangan klasik terhadap data penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

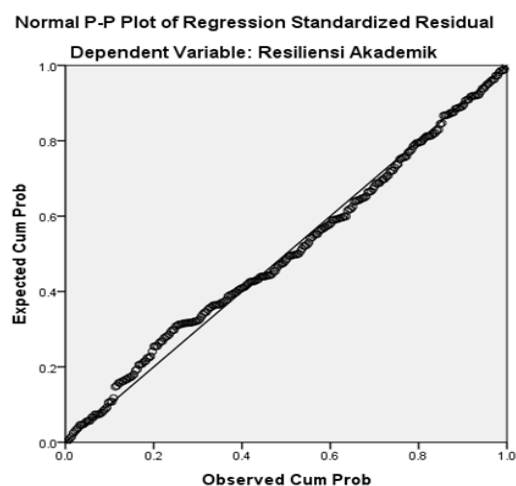
Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan grafik histogram dan grafik metode uji normal P-P Plot .



Gambar 4.5 Hasil Uji Normalitas Grafik Histogram

Sumber: hasil output SPSS 20 data diolah, 2023

Gambar di atas merupakan hasil uji normalitas berbentuk grafik histogram. Grafik dinyatakan normal jika distribusi data membentuk lonceng (bell shaped), tidak condong kekiri atau pun tidak condong ke kanan. Grafik histogram di atas membentuk lonceng sempurna sehingga grafik histogram tersebut dinyatakan normal.



Gambar 4.6 Uji Hasil Normalitas Grafik P-P Plot

Sumber: hasil output SPSS 20, diolah 2023

Gambar 4.2 diatas merupakan grafik P-P Plot dapat di pahami bahwa dengan melihat peyebaran item yang masih atau tidak berada jauh dari garis diagonal dan bisa dinyatakan asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi.

b. Uji Multikolinearitas

Hasil uji Multikolinearitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11 Uji Hasil Multikolinearitas

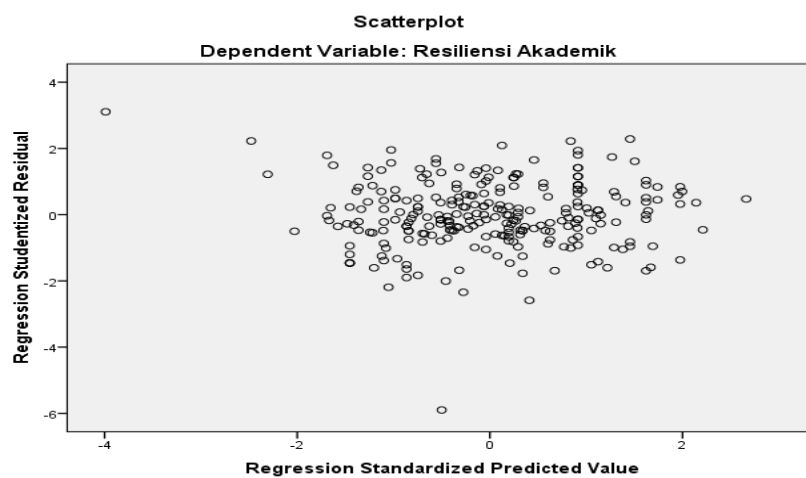
Coefficients^a		
<i>Model</i>	<i>Collinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	VIF
<i>(Constant)</i>		
Kebersyukuran	.946	1.057
Self Efficacy	.946	1.057

Sumber: hasil output SPSS 20, diolah 2023

Berdasarkan pada tabel 4.11 diketahui bahwa jika nilai *tolerece* $> 0,1$ maka tidak terjadi multikolinearitas terhadap data yang di uji begitujuga sebaliknya, Dapat dituliskan bahwa kebersyukuran $0,946 > 0,1$, *Self efficacy* $0,946 > 0,1$. Sementara untuk nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 maka tidak terjadi multikolinearitas dan begituga sebaliknya, dapat di tuliskan bahwa kebersyukuran $1.057 < 10$, *Self efficacy* $1.057 < 10$, dapat di Tarik kesimpulan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada semua factor bebas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Dilakukan Uji Heteroskedastisitas guna untuk melihat ataupun mengetahui apakah memiliki perbedaan model regresi variabel dari residu persepsi ke persepsi lain, dalam uji Heteroskedastisitas menggunakan scatter plot chart sebagai berikut:



Gambar 4.7 Uji Heteroskedastisitas

Sumber: hasil output SPSS 20, diolah 2023

Scatterplot berfokus pada yang tidak membingkai atau memiliki bentuk pada titik-titik yang ada di gambar 4.3 yang tersebar di atas dan di bawah titik pertama (0) pada bagian sumbu Y, dan dapat di simpulkan bahwa tidak ada heteroskedastisitas sehingga asumsi didalamnya terpenuhi.

3. Uji hipotesis

a. Regresi Linear Berganda

Uji hipotesis dilakukan setelah analisis asumsi klasik terpenuhi. Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda sebagai uji hipotesis dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics version 20 for Windows*. hubungan atau dampak yang terjadi langsung dari factor variabel bebas yaitu kebersyukuran dan Self Efficacy, dengan satu variabel terikat *Resiliensi* akademik, untuk lebih jelasnya terdapat pada tabel 4.12.

Tabel 4.12 Uji Hasil Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	61.778	5.278		11.704	.000
Kebersyukuran	.491	.113	.245	4.358	.000
Self Efficacy	.692	.110	.353	6.269	.000

Dependent variabel : *Resiliensi* akademik

Sumber: data output SPSS 20, diolah 2023

Dari tabel 4.12 dapat kita buat *constant* (a), trust (b, koefisien regresi) sehingga persamaan regresi linear berganda yaitu:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 61.778 + 0.491X_1 + 0.692X_2$$

Berdasarkan persamaan regresi linear berganda dapat di pahami bahwa model regresi tersebut dapat di jelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada nilai konstan bernilai 61.778, yang artinya jika skor variabel kebersyukuran dan *Self efficacy* dianggap tidak atau sama dengan nol, maka skor *Resiliensi* akademik sebesar 61.778.
- 2) Koefisien regresi untuk variabel kebersyukuran (0.491), yang artinya jika kebersyukuran kenaikan sebesar 1 maka akan mengalami kenaikan pada *Resiliensi* akademik sebesar 0.491.
- 3) Koefisien regresi untuk variabel *Self efficacy* (0.692), yang artinya jika variabel *Self efficacy* mengalami kenaikan sebesar 1 kali maka akan mengalami kenaikan pada *resiliensi* akademik.

Dalam hal ini koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap Y adalah positif.

b. Hasil Uji t

Dalam hal pengujian hipotesis bertujuan untuk melihat apakah variabel independen mempengaruhi variabel dependen yang di lakukan secara terpisah sesuai atau taraf tertentu. Uji t dilakukan menggunakan t_{hitung} dan t_{tabel} .

Tabel 4.13 Uji t

No	Variabel	t hitung	t tabel	Sig	Alpha α 5%
1	kebersyukuran	4.358	1.969	.000	0.05
2	<i>Self efficacy</i>	6.269	1.969	.000	0.05

Sumber: data primer, diolah 2023

Hasil uji t sebagai berikut

1. Kebersyukuran berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.358 < 1.969$) dengan tingkat sig < 0.05 ($0.000 < 0.05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima. **Maka, variabel kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik.**
2. *Self efficacy* peroleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.269 > 1.969$) kemudian $t_{sig} < \alpha$ 5% ($0.000 < 0.05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima. **Maka, variabel *Self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik.**

c. Hasil Uji F

Pada uji F bertujuan untuk melihat pengaruh dua variabel atau lebih secara simultan atau bersamaan terhadap variabel dependen. Dalam uji F ini melihat nilai sig, jika nilai sig $> 5\%$ maka H_0 ditolak, sebaliknya jika nilai sig $< 5\%$ maka H_a diterima. Nilai F dapat di lihat juga pada tabel Anova dan tabel F diperoleh dari ($df1=n-k(262-2=260)$, $df2= k-1(2-1=1)$ jadi pada α 5%)= 3.88, untuk lebih jelasnya ada pada tabel 4.14 di bawah ini.

Tabel 4.14 Uji F (Simultan)**ANOVA^a**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4527.866	2	2263.933	37.517	.000 ^b
Residual	15629.314	259	60.345		
Total	20157.179	261			

- Dependent Variable: *Resiliensi Akademik*
- Predictors: (Constant), Self Efficacy, Kebersyukuran

Berdasarkan tabel 4.14 diketahui nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($37.517 > 3.88$) kemudian untuk nilai $F_{sig} < \alpha$ 5% ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima, data tersebut dikatakan bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* secara Bersama-sama (simultan) mempengaruhi *Resiliensi* akademik.

d. Uji koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk melihat sumbangan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 4.15 Koefisien Determinasi (R^2)**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.474a	.225	.219	7.768	2.016

- Predictors: (Constant), Self Efficacy, Kebersyukuran
- Dependent Variable: *resiliensi Akademik*

Sumber: data primer penelitian, diolah 2023

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat di ketahui bahwa nilai koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) sebesar 0.219 atau sebesar 21,9%. Dalam hal ini dapat di simpulkan bahwa nilai angka tersebut dari variabel kebersyukuran, *Self efficacy* dan

resiliensi akademik sebesar 21,9%. Sedangkan sisanya $100\% - 21,9\% = 78,1\%$ dari variabel-variabel lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peran variabel kebersyukuran, *Self efficacy* terhadap resiliensi akademik sebesar 21,9% dan sisanya 78,1% di pengaruhi oleh factor-faktor lain diluar dari penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi akademik

Robert Emmons (2007) mendefinisikan kebersyukuran sebagai perasaan positif yang muncul ketika seseorang merasakan rasa terima kasih atas sesuatu yang diterimanya, baik itu dari orang lain atau dari sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri⁴⁸ Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa kebersyukuran mempengaruhi resiliensi akademik secara signifikan, yang diketahui dari penggunaan regresi linear berganda dan juga uji t dengan koefisien regresi 0,491 dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.358 > 1.969$) dan nilai $t_{sig} < \alpha$ 5% ($0.000 < 0.05$).

Hasil analisis jika di deskriptif menunjukan bahwa ada 262 sampel yang di ambil oleh peneliti, di temukan bahwa kebersyukuran subjek dalam akategori sangat tinggi (1,5%), kategori tinggi (37,0%), kategori sedang/menengah (26,3%), kategori rendah (27,5%), kategori sangat rendah (7,6%). Hasil data tersebut menunjukan bahwa kebersyukuran pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 sebagian besar berada pada kategori tinggi . Pada umumnya jika kebersyukuran semakin tinggi, maka resiliensi akademik Mahasiswa semakin

⁴⁸ Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* Vol.84, No. 2 (2003): h.377–389, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.

tinggi sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa bersyukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung⁴⁹. Kebersyukuran tidak hanya fokus pada kekurangan saja namun lebih melihat apa yang dimiliki dan juga lebih banyak cara untuk keluar dari permasalahan akademik. Kemudian ada juga Penelitian yang hasil analisis korelasi Ppearsonproduct moment diperoleh bahwa ada hubungan rasa syukur dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemi covid-19⁵⁰. Rasa syukur dan resiliensi mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi. Kemudian resiliensi terhadap mahasiswa berjenis kelamin laki-laki cenderung lebih tinggi dari pada perempuan.

Dari hasil penelitian terdahulu dapat di simpulkan bahwa kebersyukuran sangat signifikan dalam mempengaruhi resiliensi akademik namun dalam penelitian ini resiliensi dikategorikan sedang sedangkan kebersyukuran di dikategorikan tinggi walaupun demikian kebersyukuran sangat berpengaruh pada resiliensi akademik dalam menerima kekurangan dan menghargai setiap apa yang ada pada dirinya dan kebersyukuran sebagai suatu bentuk apresiasi dan pengakuan atas kebaikan yang ada dalam hidup kita, dan sebagai cara untuk mengalami emosi positif dan merasa lebih bahagia⁵¹.

⁴⁹ Utami, "Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa," h.17.

⁵⁰ Pertiwi, "Hubungan Rasa Syukur Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid-19," h.57.

⁵¹ Alex M. Wood, Jeffrey J. Froh, and Adam W.A. Geraghty, "Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration," Clinical Psychology Review Vol.30, No.7 (2010): h.891, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.

2. Pengaruh *Self efficacy* Terhadap Resiliensi akademik

Albert Bandura(1978), efikasi diri (*Self efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghasilkan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu atau untuk menyelesaikan tugas yang dihadapinya⁵². Dari tinjauan hasil penelitian ini variabel *Self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik. Dilihat dari penggunaan regresi linear berganda dan juga uji t dengan koefisien regresi *Self efficacy* peroleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.269 > 1.969$) kemudian $t_{sig} < \alpha$ 5% ($0.000 < 0.05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima, maka Pengaruh dapat di simpulkan bahwa *Self efficacy* berpengaruh Terhadap resiliensi akademik.

Hasil analisis jika di deskriptif menunjukan bahwa *Self efficacy* subjek dalam akategori sangat tinggi (14,5%), kategori tinggi (17,9,0%), kategori sedang/menengah (26,0%), kategori rendah (38,5%), kategori sangat rendah (3.1%). Hasil data tersebut menunjukan bahwa *Self efficacy* pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 sebagian besar berada pada kategori rendah. Jika dikaitkan dengan penelitian sebelumnya oleh Suci Hatijah hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII ($r = -0,647$; $p = 0,000$; $p < 0,05$). Sumbangan efektif resiliensi dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik sebesar 42 %. Hal ini menunjukkan bahwa 58% faktor lain memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi dan efikasi diri

⁵² Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Advances in Behaviour Research and Therapy* Vol.1, No.4 (1978): h.193, [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).

dengan kecemasan akademik menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII⁵³. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan efikasi diri maka semakin rendah kecemasan akademik siswa, begitu pula sebaliknya.

Adapun hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik secara signifikan memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik sebesar 60,2%, sedangkan 39,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Semakin tinggi self-efficacy akademik maka semakin tinggi pula *Resiliensi* akademik dalam diri mahasiswa tahun pertama tahun ajaran 2020/2021⁵⁴. Di penelitian lain juga oleh Ucha Febrianchi Wibowo hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa akhir dalam kategori tinggi sebanyak 52,5% dibandingkan dengan mahasiswa dengan kategori *Resiliensi* akademik rendah sebanyak 47,5%⁵⁵. dari hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa self efficacy sangat signifikan berpengaruh pada *Resiliensi* akademik dan dikategorikan tinggi jika dibandingkan dengan penelitian ini *Self efficacy* pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 dikategorikan rendah, bukan berarti *Self efficacy* tidak mempengaruhi resiliensi akademik karena resiliensi juga dikategorikan sedang sehingga bisa dikatakan *Self efficacy* juga berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan dibuktikan dengan uji t. Schunk dan Pajares (dalam Zagato 2019) bahwa Ketika seseorang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, mereka akan menjadi lebih tangguh dan kuat saat

⁵³ Hatijah, "Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII," h.16.

⁵⁴ Afifah, "Pengaruh Self-Efficacy Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Tahun Ajaran," h.3.

⁵⁵ Wibowo, "Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi," h.14.

menghadapi tantangan di perkuliahan. Sikap yang tidak mudah bosan, pantang menyerah, dan efektif menyelesaikan tugas dan masalah di perkuliahan, menandakan bahwa seseorang tersebut memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi⁵⁶.

3. Pengaruh kebersyukuran dan *Self efficacy* terhadap *Resiliensi* akademik

Hasil penelitian diketahui bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* berpengaruh terhadap *Resiliensi* akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022 diketahui dari hasil olah data dengan menggunakan uji F, nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($37.517 > 3.88$) kemudian untuk nilai $F \text{ sig} < \alpha 5\%$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima, data tersebut dikatakan bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* secara Bersama-sama (simultan) mempengaruhi secara signifikan pada resiliensi akademik. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama ini diketahui bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan pada satu sama lain, maka semakin tinggi kebersyukuran dan *Self efficacy* pada seseorang maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya sehingga setiap orang yang bangkit dalam keterpurukan akademik cenderung memiliki kebersyukuran juga memiliki tekad untuk mencapai tujuannya. dengan meningkatkan resiliensi seseorang akan membuat seseorang mampu mengatasi setiap masalah, meningkatkan potensi diri, optimis, menunjukkan keberanian, dan mencapai kedewasaan secara emosional⁵⁷.

⁵⁶ Sri Florina Laurence Zagoto, "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* Vol.2, No. 2 (2019): h.387, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.

⁵⁷ Siti Aisyah Retnoningtyas Risky Putri and Hermien Laksmiwati, "Resiliensi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi UNESA Saat Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi," *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol.9, No.7 (2022): h.34.

Dan di pada ayat yang lain juga dijelaskan, pada surah Al-Baqarah ayat 286

لَا رِبَّأَ ۖ اَكْتَسَبْتَ مَا وَعَآئَهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا ۚ وَسَعَهَا ۖ اِلَّا نَفْسًا اللّٰهُ يُكَلِّفُ لَا
حَمَلْتُهُ كَمَا اِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا ۚ اَخْطَاْنَا اَوْ نَسِيْنَا اِنْ تُؤَاخِذْنَا
عَنَّا وَاعْفُ ۖ بِهٖ لَنَا طَاقَةً لَا مَا تُحْمِلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۚ قَبْلُنَا مِنَ الَّذِيْنَ عَلٰى
الْكَافِرِيْنَ الْقَوْمِ عَلٰى فَاَنْصُرْنَا مَوْلَانَا اَنْتَ ۚ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفِرْ

Artinya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Dari penafsiran al-misbah oleh M. Quraish Shihab setiap tugas yang dibebankan kepada seseorang tidak keluar dari tiga kemungkinan; pertama, mampu dan mudah di laksanakan; kedua, sebaliknya, tidak mampu dia laksanakan, dan kemungkinan ketiga, dia mampu melaksanakannya tapi dengan susah payah dan terasa sangat berat. Di sisi lain, seseorang akan merasa mudah melaksanakan sesuatu jika arena atau waktu pwlaksaannya lapang, berbeda dengan tempat atau waktu yang sempit. Dari sini, kata lapang dalam konteks tugas dipahami dalam arti mudah. Tugas-tugas yang dibebankan Allah kepada manusia adalah tugas-tugas yang lapang. Mudah untuk dilaksanakan, bahkan setiap seorang yang

mengalami kesulitan dalam pelaksanaan satu tugas, oleh satu dan lain factor, kesulitan tersebut melahirkan kemudahan yang dibenarkan. Shalat diwajibkan berdiri, tetapi kalau sulit berdiri, boleh duduk. Seorang yang sulit mendapat air untuk berwudhu atau khawatir mengalami kesulitan menyangkut kesehatannya, dia boleh bertayamum dan masih setumpuk contoh yang lain. Demikianlah, Allah tidak menghendaki sedikit pun kesulitan menimpa manusia⁵⁸.

kebersyukuran dan self-efficacy berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik, dan pemahaman terhadap interaksi antara faktor-faktor tersebut dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi pendukung di lingkungan pendidikan. Untuk mengembangkan resiliensi akademik pada mahasiswa dibutuhkan wadah untuk hal ini, salah satunya adalah konseling. Konseling sebagai suatu proses interaktif yang bertujuan membantu konseli mencapai pemahaman diri, mengatasi masalah, dan merencanakan masa depan yang positif melalui bantuan konselor yang memiliki kemampuan khusus⁵⁹. Dalam konseling banyak yang melakukan konseling kelompok dalam mengembangkan resiliensi akademik, misalnya pada penelitian Indri Astuti, Amalia Atika dan Emmy Haryati yang hasil penelitiannya Respon mahasiswa tentang model resiliensi akademik berbantuan konseling kelompok menunjukkan resiliensi mahasiswa secara umum tinggi, artinya ketangguhan membantu mengentaskan mahasiswa dalam kelompok tinggi. Selanjutnya secara berurutan aspek resiliensi tertinggi yaitu aspek Optimism, Causal analysis, empathy, self

⁵⁸ M. Quraish Shihab, "Juz' Amma, Cetakan V, Tafsîr Al-Mishbâh : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an," *Lentera Hati* 15 (2012): h. 362.

⁵⁹ Ati Kusmawati, "Modul Konseling," *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2019, h. 4.

efficacy, reaching out, emotion regulation, impulse control⁶⁰. Kesipmulanyya adalah mahasiswa mempunyai keyakinan kuat bahwa masalah pribadi, social, karir dan belajar dapat terselesaikan dengan ketangguhan pribadi dan kekuatan anggota kelompok melalui praktek konseling kelompok.

⁶⁰ Indri Astuti, Emmy Haryati, and Amalia Atika, “Pengembangan Model Resiliensi Akademik Berbantuan Konseling Kelompok,” *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)* Vol.15, No.2 (2022): 116, <https://doi.org/10.24114/jtp.v15i2.39122>.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil uji hipotesis awal menyatakan bahwa kebersyukuran mempengaruhi positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi juga resiliensi akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa kebersyukuran mempengaruhi resiliensi akademik secara signifikan, Hasil analisis jika di deskriptif menunjukan bahwa ada 262 sampel yang di ambil oleh peneliti. Kebersyukuran pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 sebagian besar berada pada kategori tinggi (37,0%). Kebersyukuran sangat berpengaruh pada resiliensi akademik dalam menerima kekurangan dan menghargai setiap apa yang ada pada dirinya dan kebersyukuran sebagai suatu bentuk apresiasi dan pengakuan atas kebaikan yang ada dalam hidup kita, dan sebagai cara untuk mengalami emosi positif dan merasa lebih bahagia.
2. Hasil uji hipotesis yang kedua menyatakan self efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self efficacy maka semakin tinggi resiliensi akademik pada

mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa *Self efficacy* mempengaruhi resiliensi akademik secara signifikan, Hasil analisis jika di deskriptif menunjukan bahwa ada 262 sampel yang di ambil oleh peneliti. *Self efficacy* pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 sebagian besar berada pada akategori rendah (38,5%).

3. *Self efficacy* pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 dikategorikan rendah, bukan berarti *Self efficacy* tidak mempengaruhi resiliensi akademik karena resiliensi juga dikategorikan sedang sehingga bisa dikatakan *Self efficacy* juga berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan dibuktikan dengan uji t. Ketika seseorang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, mereka akan menjadi lebih tangguh dan kuat saat menghadapi tantangan di perkuliahan. Sikap yang tidak mudah bosan, pantang menyerah, dan efektif menyelesaikan tugas dan masalah di perkuliahan, menandakan bahwa seseorang tersebut memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi.
4. Hasil uji hipotesi yang ketiga yang menyatakan bahwa kebersyukuran dan self efficy secara simultan berpengaruh resiliensi akademik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kebersyukuran self efficacy maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022. Hasil penelitian diketahui bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* berpengaruh terhadap *Resiliensi* akademik mahasiswa FUAD IAIN Langsa Angkatan 2019-2022 dari hasil

olah data dengan menggunakan uji F, nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($37.517 > 3.88$) kemudian untuk nilai $F_{sig} < \alpha$ 5% ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima, data tersebut dikatakan bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* secara Bersama-sama (simultan) mempengaruhi secara signifikan pada resiliensi akademik. Dalam uji R^2 bahwa nilai koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) sebesar 0.219 atau sebesar 21,9%. dapat disimpulkan bahwa nilai angka tersebut dari variabel kebersyukuran, *Self efficacy* dan resiliensi akademik sebesar 21,9% dan sisanya 78,1% dipengaruhi oleh factor-faktor lain diluar dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kebersyukuran dan *Self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan pada satu sama lain, maka semakin tinggi kebersyukuran dan *Self efficacy* pada seseorang, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sehingga setiap orang yang bangkit dalam keterpurukan akademik cenderung memiliki kebersyukuran juga memiliki tekad untuk mencapai tujuannya. Dengan meningkatkan resiliensi seseorang akan membuat seseorang mampu mengatasi setiap masalah, meningkatkan potensi diri, optimis, menunjukkan keberanian, dan mencapai kedewasaan secara emosional.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan, antara lain:

1. Bagi mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022.

Peneliti berharap Mahasiswa FUAD IAIN Langsa angkatan 2019-2022 lebih meningkatkan resiliensi akademik dengan metode kebersyukuran dan self efficacy.

2. Bagi para dosen/ tenaga pendidik di IAIN Langsa

Penelitian ini dapat memberikan landasan bagi institusi pendidikan, khususnya IAIN Langsa, untuk mengembangkan program-program pendukung yang dapat meningkatkan Resiliensi akademik mahasiswa. Pemahaman lebih lanjut tentang peran kebersyukuran dan self-efficacy dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif.

3. Bagi para peneliti lain

Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya untuk menggunakan variabel-variabel lain yang menjadi factor terjadinya resiliensi akademik, kemudian memperhatikan aturan dalam pengambilan sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Nurul. "Pengaruh Self-Efficacy Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Tahun Ajaran." In *Skripsi*, 2022.
- Astuti, Indri, Emmy Haryati, and Amalia Atika. "Pengembangan Model Resiliensi Akademik Berbantuan Konseling Kelompok." *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)* 15, no. 2 (2022): 116. <https://doi.org/10.24114/jtp.v15i2.39122>.
- Bandura A. "Self Efficacy; The Exercis of Contorol," 1997. https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf.
- Bandura, Albert. "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Advances in Behaviour Research and Therapy* 1, no. 4 (1978): 139–61. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).
- Cassidy, Simon. "The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure." *Frontiers in Psychology* 7, no. 11 (November 18, 2016): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>.
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- Fujiati, Luluk. "Hubungan Antara Academic Self-Efficacy Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi FIP UNNES Angkatan Tahun 2010-2011." In *Skripsi*, 1–177. UniversitasS Negeri Semarang, 2016. <http://lib.unnes.ac.id/28703/1/1511412112.pdf>.
- Ghozali, Imam. *Desain Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Untuk Akutansi, Bisnis, Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Semarang: YOGA PRATAMA, 2013.
- Hatijah, Suci. "Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII." In *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 2018.
- Ishtifa, Hanny. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta." In *Skripsi*, 5:1–92, 2016.

[https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANN Y ISHTIFA-FPS.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANN%20Y%20ISHTIFA-FPS.pdf).

Kusmawati, Ati. "Modul Konseling." *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2019, 1–17.

Lesmana, Teguh. "Hubungan Antara Academic Self-Concept Dan Academic Self-Efficacy Dengan Flow Pada Mahasiswa Universitas X." *Jurnal Psikologi Ulayat* 6, no. 2 (2019): 117–34. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-245>.

Martin, Andrew J., and Herbert W. Marsh. "Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach." *Psychology in the Schools* 43, no. 3 (2006): 267–81. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>.

McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, and Jo Ann Tsang. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1 (2002): 112–27. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.

Missasi, Vallahatullah, and Indah Dwi Cahya Izzati. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi." *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>.

Nempung, Tibertius, Timor Setyaningsih, and Nur Syamsiah. "Otomatisasi Metode Penelitian Skala Likert Berbasis Web." *Semnastek* 17, no. 11 (2015): 1–8.

Pertiwi, Reni. "Hubungan Rasa Syukur Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid-19." In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>.

Putri, Siti Aisyah Retnoningtyas Risky, and Hermien Laksmiwati. "Resiliensi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi UNESA Saat Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 7 (2022): 27–35.

Shihab, M. Quraish. "Juz' Amma, Cetakan V, Tafsîr Al-Mishbâh : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an." *Lentera Hati* 15 (2012).

———. *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Cet. 6*. Ciputat, Jakarta: Lentera Hati, 2005.

- Stajkovic, Alexander D, and Fred Luthans. "Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis.: Carlos Albizu Virtual Library." *Psychological Bulletin* 124, no. 2 (1998): 240–61.
- Theron, Linda. *Learning about Systemic Resilience from Studies of Student Resilience. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0014>.
- "Undang-Undang Republik Indonesia." Accessed February 19, 2023. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm>.
- Utami, Lufiana Harnany. "Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Nathiqiyah* 3, no. 1 (2020): 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>.
- Wibowo, Ucha Febrianchi. "Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi." In *Jurnal Ilmiah Psikologu Terapan*, 1–29. Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Wood, Alex M., Jeffrey J. Froh, and Adam W.A. Geraghty. "Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration." *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (2010): 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- Yanuardianto, Elga. "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran Di Mi)." *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 1, no. 2 (2019): 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. 4th ed. Jakarta: KENCANA, 2017.
- Yusuf, MURI. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. 4th ed. Jakarta: Kencana, 2014.
- Zagoto, Sri Florina Laurence. "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 2 (2019): 386–91. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.
- Zahriyah, Aminatus, Suprianik, Agung Parmono, and Mustofa. *Ekonometrika Ekonometrika Teknik Dan Aplikasi Dengan SPSS*. Mandala Press Anggota APPTI-Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia, 2021. http://digilib.uinkhas.ac.id/22746/1/Buku_Ekonometrika.pdf.