Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Group Exercise* Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness*

Fadhil Muhammad[1], Cece Rahkmat[2], Nandang Rusmana[3], Ipah Saripah[4]
Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia[1]
Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia[2]
Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia[3]
Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia[4]
E-mail: fadhilmuhammad713@upi.edu[1], cece.rakhmat@upi.edu[2], nandrus@upi.edu[3], ipah_bk@upi.edu[4]
Correspondent Author: Fadhil Muhammad, fadhilmuhammad@upi.edu
Doi: 10.31316/g-couns.v9i2.6241

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada pentingnya sikap *academic hardiness* di kalangan siswa, terutama dalam menghadapi tuntutan kehidupan akademik di era globalisasi. *academic hardiness* merujuk pada kemampuan siswa untuk tetap kuat dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dalam meningkatkan *academic hardiness* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung untuk Tahun Ajaran 2022/2023. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimen* dan desain kelompok kontrol *pretest-posttest nonequivalent groups design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat *academic hardiness* antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan nilai rata-rata N-Gain sebesar 42% yang tergolong kurang efektif. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan teknik bimbingan yang lebih efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa dan memberikan dasar untuk pengembangan teori *academic hardiness* di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi.
Kata kunci: bimbingan kelompok, *group exercise*, *academic hardiness*.

Abstract

This study focuses on the importance of academic hardiness among students, especially in facing the demands of academic life in the era of globalisation. academic hardiness refers to the ability of students to remain strong in the face of academic challenges. This study aims to examine the effectiveness of group guidance with group exercise techniques in increasing academic hardiness in grade VII students at SMP Negeri 12 Bandung for the 2022/2023 academic year. Using a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest-posttestnonequivalent groups design. The results showed a difference in the level of academic hardiness between the pre-test and post-test in the control group and the experimental group, with an average N-Gain value of 42% which is classified as less effective. This study recommends the development of more effective guidance techniques to increase students' academic hardiness and provides a basis for the development of academic hardiness theory at various levels of education, ranging from basic education to higher education.
Keywords: *group guidance, group exercise, academic hardiness*

Info Artikel
Diterima Mei 2024, disetujui Januari 2025, diterbitkan April 2025

PENDAHULUAN

Tantangan terbesar yang dialami oleh peserta didik pada abad 21 ini adalah terkait penyesuaian diri mereka terhadap karakteristik globalisasi dan masuknya era industrial baru di dunia. Hal ini identik dengan peningkatan kemampuan individu dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi sebagai penunjang kehidupan sehari-hari. Realitas ini didasari dari perkembangan dunia yang pada umumnya selalu membutuhkan pembaruan. Terkhusus di Indonesia, saat ini sistem pendidikan dihadapkan pada era baru yang ditandai dengan pembentukan era digitalisasi di setiap sektor pendidikan. Para ahli sering menyebut era ini sebagai perubahan budaya dari gaya hidup manusia secara tradisional ke arah *moderen*. Era ini disebut juga sebagai era revolusi industri 4.0. Menurut Meliala (2022), mengatakan bahwa di era revolusi industri 4.0 ditandai dengan kecepatan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dengan cepatnya perkembangan tersebut berdampak pada pola hidup. Fenomena ini terjadi sebagai akibat dari dinamika atau laju pergerakan yang terpusat pada otomatisasi yang secara dinamis mempengaruhi gaya kerja manusia dalam kehidupan sehari-hari. Masuknya era revolusi industri 4.0 di Indonesia tentu sangat berpengaruh besar pada sektor pendidikan secara makro maupun secara mikro. Sehingga perubahan ini menuntut peserta didik dapat meningkatkan level kompetensinya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Berbagai tuntutan dan tantangan ini dapat memicu terjadi stres akademik dikalangan peserta didik. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dapat dikategorikan sebagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, karakter, faktor fisik, persaingan dengan teman sebaya, dan kesulitan mengelola hidup (Ayuningtyas, Jumhur, & Fardani, 2021), serta efikasi diri, ketahanan, optimisme, motivasi berprestasi, dan penundaan (Yusuf &Yusuf, 2020). Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan, tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, dan masalah keuangan (Ayuningtyas, Jumhur, & Fardani, 2021), beserta dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).

Peserta didik pada era globalisasi dan era industrial baru saat ini menghadapi tuntutan dan harapan yang bukanhanya terjadi pada kehidupan pribadi, sosial, dan karir mereka namun juga pada kehidupan akademik. Konseptualisasi kepribadian tahan banting mulai muncul (Kobasa, 1979). Sikap *hardiness* yaitu komitmen, kendali, dan tantangan. Tidak peduli seberapa buruk keadaan terjadi, tantangan membantu kita menyadari bahwa hidup pada dasarnya penuh dengan stres, komitmen membantu kita tetap terlibat dengan apa yang terjadi di sekitar kita, dan kendali membantu kita mencoba mengubahnya demi keuntungan kita (Maddi, 2013). Benishek & Lopez (2001) menjelaskan bahwa kemampuan resiliensi yang lemah, dan tidak memiliki komitmen, serta pengendalian diri yang kuat merupakan pemicu utama terjadinya stres akademik di kalangan peserta didik. Oleh karena itu, banyak literatur menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan ketangguhan kepribadian individu dalam menyikapi berbagai tantangan akademik yang dihadapi.

Secara khusus, sifat tahan banting muncul sebagai pola sikap dan strategi yang bersama sama memfasilitasi perubahan keadaan penuh tekanan dari potensi bencana menjadi peluang pertumbugan (Maddi, 2013). Kemampuan untuk tetap tangguh dalam menyikapi tantangan akademik disebut juga sebagai *academic hardiness*. Tingkat ketahanan yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat stres akademis yang lebih rendah, sementara ketahanan yang lebih rendah berkorelasi dengan peningkatan stres (Putri & Sawitri, 2018; Prasetyaningrum, 2014; Risana & Kustanti, 2020). Ketahanan akademis

memungkinkan siswa untuk menganggap tuntutan akademis sebagai tantangan untuk pertumbuhan pribadi daripada ancaman, yang mendorong manajemen stres yang lebih baik (Rifandi & Kustimah, 2023).

Dalam hal ini, Benishek & Lopez (2001) menjelaskan bahwa *academic hardiness* merupakan bentukan dari dua teori yang berorientasi kognitif yaitu *hardiness* dan motivasi akademik. Teori ini berguna dalam memahami mengapa beberapa siswa dapat bertahan ketika menghadapi tekanan akademik. Teori *hardiness* menunjukkan bahwa tiga proses kognitif yaitu tantangan, komitmen, dan kontrol berhubungan erat dengan ketekunan siswa dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik yang sulit (Lifton, dkk, 2006). Kedua teori tersebut saling komplementer dalam memberikan karangka kerja guna memahami bagaimana siswa dapat bereaksi terhadap tantangan akademik (Benishek, 2005).

Adapun upaya yang dilakukan peneliti dalam rangka memperkuat argumentasi dan karangka hipotesis terhadap realitas yang terjadi di lapangan, peneliti telah melaksanakan studi pendahuluan di SMP Negeri 12 Bandung pada bulan Desember 2022 kepada 95 peserta didik di kelas VII yang diberikan skala *academic hardiness.* Alasan mendasar peneliti memilih kelas VII sebagai subjek penelitian adalah berdasarkan pendapat dari (Mc Gowen, Gardner, & Fletcher, 2006; Gibbons, Dempster, & Moutray, 2008; Heikkila, dkk, 2012; Gibbons, 2015) yang menjelaskan bahwa peserta didik yang cenderung rendah pada sikap *academic hardiness* adalah peserta didik yang berada pada kelas VII di sekolah menengah pertama, hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan peserta didik dalam proses beradaptasi dengan tuntutan yang baru di sekolah, implikasi dari kegagalan tersebut dapat menjadi sumber pemucu utama ketegangan stres bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil keseluruhan analisis skala *academic hardiness* didapatkan sebanyak 10 siswa mendapatkan skor yang rendah pada aspek *commitment*, 50 pada aspek *challenge* dan 35 pada aspek *control*. Melalui hasil gambaran sementara ini, penelitian dapat mengambil suatu kesimpulan bahwa siswa pada kelas VII SMP Negeri 12 Bandung cenderung rendah pada kematangan sikap *academic hardiness*, sehingga peneliti memendang perlu adanya suatu intervensi yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka meningkatkan sikap *academic hardiness* peserta didik pada kelas VII SMP Negeri 12 Bandung.

Di sisi lain, penelitian yang mengkaji tentang *academic hardiness* masih sangat minim dilakukan dalam aspek penyediaan langkah-langkah pengembangannya (Creed, dkk, 2013). Berbagai penelitian mengenai kajian *academic hardiness* telah dilakukan sebelumnya namun hanya mengarah dan berfokus kepada penelitian psikometrik untuk menguji validasi dari konsep *academic hardiness* (Martin & Marsh, 2009). Sebagian besar peserta didik di sekolah menengah pertama sering mengalami tantangan, kemunduran, dan kecemasan dari kehidupan sehari-harinya di sekolah. Keterbatasan penelitian terkait penyediaan langkah-langkah peningkatan sikap *academic hardiness* ini yang mendorong peneliti merancang suatu strategi pendekatan berbasis bimbingan kelompok sebagai upaya membantu peserta didik dalam meningkatkan sikap *academic hardiness* yang dimiliki.

Adapun strategi yang akan dirancang dalam penelitian kali ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* peserta didik. Pemilihan bimbingan kelompok sebagai alternatif intervensi didasari oleh layanan bimbingan dalam suasana kelompok sangat berarti bagi konselor untuk dapat mendukung prestasi akademik peserta didik. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan

konseling yang diberikan kepada sekelompok individu dengan tujuan membantu mereka mencapai perkembangan yang optimal, baik dalam aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir (Gladding, 2012). Bimbingan kelompok memiliki beberapa karakteristik yang membedakannya dengan layanan bimbingan dan konseling lainnya. Pertama, bimbingan kelompok melibatkan interaksi antara anggota kelompok yang memungkinkan terjadinya proses belajar melalui berbagi pengalaman, pandangan, dan umpan balik dari anggota lainnya (Corey, 2023).

Landasan peneliti menggunakan teknik *group exercise* atau yang lebih dikenal dengan latihan kelompok sebagai suatu teknik dalam meningkatkan sikap *academic hardiness* peserta didik yaitu karena di dalam substansi teknik *group exercise* sangat memungkinkan peserta didik untuk dapat belajar berbagai keterampilan yang berguna untuk meningkatkan level kenyamanan peserta didik di sekolah. Studi telah menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan resiliensi (Suprihatin et al., 2019), *academic hardiness*, dan efikasi diri (Pangestuti, 2020) di kalangan siswa sekolah menengah. Selain itu, latihan kelompok telah berhasil meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa pondok pesantren (Jauhari, 2018) dan mengembangkan pengungkapan diri pada siswa sekolah menengah (Khasanatin, Rusmana, & Budiman, 2019).

Manfaat dari latihan keterampilan yang terdapat di dalam teknik *group exercise* yaitu dapat memberikan pembelajaran eksperensial, mengembangkan diskusi dan partisipasi, memfokuskan kelompok, mengangkat suatu fokus, memberi informasi yang berguna bagi klien, memberikan kesenangan dan relaksasi untuk meningkatkan level kenyamana. Selanjutnyalatihan kelompok *(group exercise)* berorientasi pada aktivitas-aktivitas yang terstrukur, terencana, terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya. Sehingga teknik ini diharapkan akan dapat berkontribusi pada pengetahuan tentang sifat *academic hardiness* peserta didik serta strategi peningkatannya.

Berdasarkan fenomena, urgensi, dan keterkaitan antara variebel-variebel yang telah diuraikan di atas. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa judul penelitian dalam tesis ini adalah: efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *quasi experiment*. Alasan penggunaan pendekatan kuantitatif adalah karena memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan hubungan antar variabel (Creswell, 2012). Adapun jenis desain eksperimen yang digunakan ialah *non-equivalen pretest-posttest control group design*. Dengan desain ini berupaya membandingkan antara kelompok eksperimen, kelompok dipilih tanpa melalui mekanisme rendomisasi, dua kelompok yang ada diberikan *pre-test* kemudian diberi perlakuan dan terakhir diberi *post-test* (Emzir, 2012).

Tabel 1.
Desain Penelitian

Group 1/KK (Kelompok Kontrol)	0_1		0_2
Group 2/KE (Kelompok Eksperimen)	0_3	X	0_4

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023. Banyaknya populasi penelitian berjumlah 226 orang peserta didik yang terbagi dalam 8 kelas dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2.
Populasi Penelitian Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung

No	Kelas	Jumlah
1	VII-A	29
2	VII-B	27
3	VII-D	22
4	VII-E	30
5	VII-F	29
6	VII-G	30
7	VII-H	30
8	VII-I	29
Jumlah		**226**

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling.* Teknik *purposive sampling* digunakan untuk mengurangi ancaman terhadap validitas internal pada metode penelitian quasi-eksperimen (Creswell, 2013). Adapun banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 16 orang peserta didik dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.
Sampel Penelitian

No	Kelompok	Jumlah
1	Eksperimen	8
2	Kontrol	8
Jumlah		**16**

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan penelitian yaitu angket *academic hardiness*. Angket *academic hardiness* pada penelitian ini dikembangkan dari konsep teori Benishek & Lopez (2001) ang mendefinisikan *academic hardiness* (ketangguhan akademik) sebagai suatu karakteristik kepribadian peserta didik yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kegiatan akademik.

Analisis Data

Analisis efektifitas pemberian bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan academic hardiness siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023 menggunakan uji t Independent Sample T- Test

terhadap skor n-gain dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test* Pada Kelompok Eksperimen dan KelompokKontrol

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
ACADEMIC HARDINESS	EKSPERIMEN	.219	8	.200*	.890	8	.236
	KONTROL	.228	8	.200*	.862	8	.126

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui bahwa pada rumus *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,236 untuk kelompok eksperimen dan 0,126 pada kelompok kontrol (α>0,05) berarti data *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas Data *Post-Test* Pada Kelompok Eksperimen dan KelompokKontrol

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
ACADEMIC HARDINESS	EKSPERIMEN	.230	8	.200*	.902	8	.301
	KONTROL	.181	8	.200*	.926	8	.478

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel 5 diketahui bahwa pada rumus *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,301 untuk kelompok eksperimen dan 0,478 pada kelompok kontrol (α>0,05) berarti data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 6.
Hasil Uji Homogenitas Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen dan KelompokKontrol

Test of Homogeneity of Variances

ACADEMIC HARDINESS

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	14	.984

Tabel 7.
Hasil Uji Homogenitas Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variances

ACADEMIC HARDINESS

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.444	1	14	.516

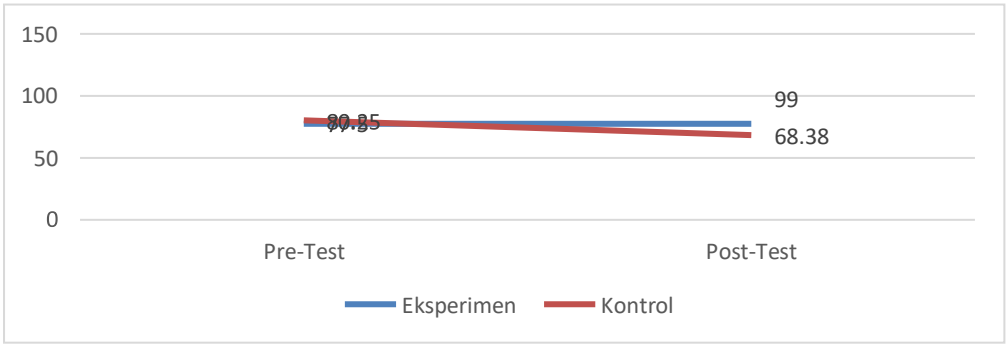
Hasil uji homogenitas data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol mempunyai data yang homogen karena Sig. > 0,05. Uji t *Independent Sample T-Test* terhadap skor *n-gain* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas.

Tabel 8.
Hasil Perhitungan Rata-Rata *Pre-test* dan *Post-test Academic Hardiness* Kelompok **Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Variabel	Kelompok	Rata-Rata				Gain	Ket
		Pre-test	**Ket**	***Post-test***	**Ket**		
Academic	Eksperimen	77,50	Rendah	99,00	Sedang	21,5	Meningkat
Hardiness	Kontrol	80,25	Rendah	68,38	Rendah	-11,87	Menurun

Tabel 8 menunjukkan bahwa rata-rata kelompok eksperimen mengalami peningkatan *academic hardiness*, sementara rata-rata kelompok kontrol mengalami penurunan. Perubahan rata-rata dilihat pada grafik dibawah:

Grafik 1.
Perubahan Rata-Rata Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



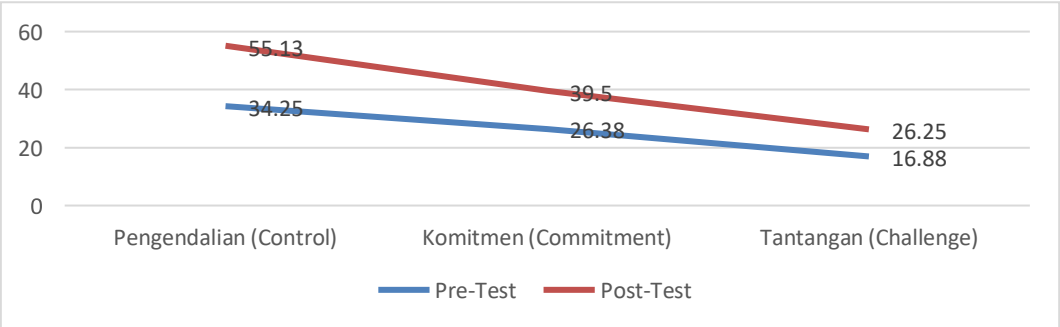
Adapun hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* berdasarkan analisis secara aspek dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9.
Hasil Perhitungan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test* Aspek *Academic Hardiness* Kelompok Eksperimen

No	Aspek	Rata-Rata				Gain	Ket
		Pre-test	**Ket**	***Post-test***	**Ket**		
1	Pengendalian (*Control*)	34,25	Rendah	55,13	Sedang	20,88	Meningkat
2	Komitmen (*Commitment*)	26,38	Rendah	39,50	Tinggi	13,22	Meningkat
3	Tantangan (*Challenge*)	16,88	Rendah	26,25	Sedang	9,37	Meningkat

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa skor masing-masing aspek *academic hardiness* mengalami peningkatan. Peningkatan masing-masing aspek terlihat pada grafik berikut.

Grafik 2.
Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi



Grafik 2 menunujukkan bahwa peningkatan *academic hardiness* yang paling tinggi terdapat pada aspek pengendalian (*control*) dengan kenaikan 20,88 disusul oleh aspek komitmen (*commitment*) dengan kenaikan 13,22 selanjutnya aspek pengendalian (*control*) dengan kenaikan dan tantangan (*challenge*) dengan kenaikan 9,37. Secara rinci, peningkatan skor kematangan *academic hardiness* siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023 pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 10.

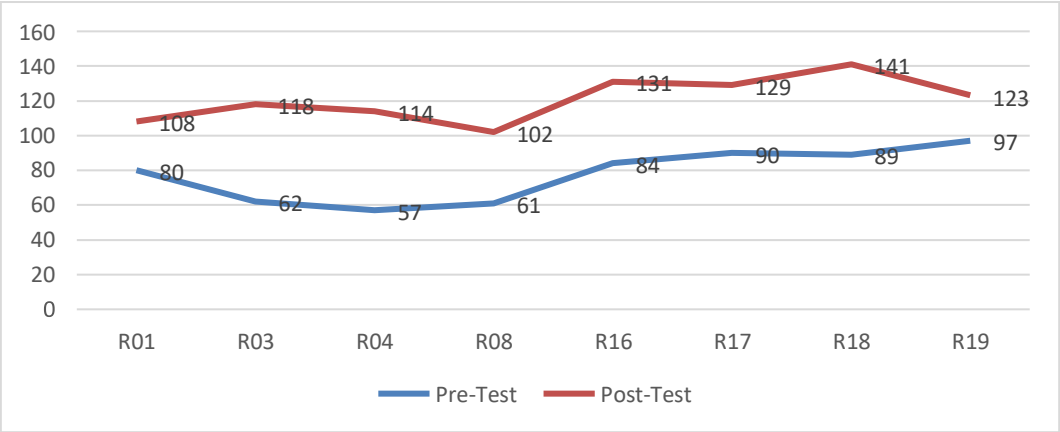
Tabel 10.
Perubahan *Academic Hardiness* Per-Siswa dalam Kelompok Eksperimen

No	No Resp	Jumlah		Gain	Ket
		Pre-Test	***Post-Test***		
1	R01	80	108	28	Meningkat
2	R03	62	118	56	Meningkat
3	R04	57	114	57	Meningkat
4	R08	61	102	41	Meningkat
5	R16	84	131	47	Meningkat
6	R17	90	129	39	Meningkat
7	R18	89	141	52	Meningkat
8	R19	97	123	26	Meningkat

Peningkatan yang terjadi cukup beragam, dapat dilihat pada grafik 3.3 berikut.

Grafik 3.

Peningkatan Rata-Rata *Academic Hardiness* Per-Siswa dalam KelompokEksperimen



Tabel 11.

Uji *Independent Sample T-Test* Terhadap Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ACADEMIC HARDINESS	Equal variances assumed	.000	.984	-.357	14	.726	-2.750	7.704	-19.273	13.773
	Equal variances not assumed			-.357	13.999	.726	-2.750	7.704	-19.273	13.773

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima, yang artinya rata-rata *academic hardiness* siswa kelompok eksperimen sama dengan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Oleh sebab itu, karakteristik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak berbeda sehingga intervensi dapat dilanjutkan.

Tabel 12.
Uji *Independent Sample T-Test* Terhadap Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ACADEMIC HARDINESS	Equal variances assumed	.444	.516	6.467	14	.000	30.625	4.736	20.468	40.782
	Equal variances not assumed			6.467	12.870	.000	30.625	4.736	20.384	40.866

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka H0 ditolak, yang artinya *academic hardiness* kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol setelah diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Hal ini dapat dilihat dari *mean diffrerence* hasil uji *independent t-test* terdapat rata-rata perbedaan dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 30,625. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan *academic hardiness* siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dengan siswa pada kelompok kontrol yang tidak mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*.

Tabel 13.
Hasil Uji *N-Gain* Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Descriptives

KELAS			Statistic	Std. Error
NGAIN_PERSEN	EKSPERIMEN	Mean	42.1266	3.52264
		95% Confidence Interval for Mean — Lower Bound	33.7969	
		95% Confidence Interval for Mean — Upper Bound	50.4563	
		5% Trimmed Mean	42.0772	
		Median	44.8374	
		Variance	99.272	
		Std. Deviation	9.96352	

	Minimum		28.00	
	Maximum		57.14	
	Range		29.14	
	Interquartile Range		16.48	
	Skewness		-.115	.752
	Kurtosis		-1.036	1.481
	Mean		-11.7927	4.87675
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-23.3244	
		Upper Bound	-.2610	
	5% Trimmed Mean		-11.1184	
	Median		-8.4920	
	Variance		190.261	
KONTROL	Std. Deviation		13.79352	
	Minimum		-36.59	
	Maximum		.86	
	Range		37.45	
	Interquartile Range		23.04	
	Skewness		-.859	.752
	Kurtosis		-.343	1.481

Berdasarkan hasil perhitungan uji *n-gain score* pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata *n-gain score* untuk kelas eksperimen (bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023) adalah sebesar 42,1266 atau 42% yang termasuk dalam kategori kurang efektif. Sementara nilai rata-rata *n-gain score* untuk kelas kontrol (tanpa perlakuan) adalah sebesar -11,7927 atau -12% yang termasukdalam kategori tidak efektif.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa profil *academic hardiness* siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023 berkisar pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Hal ini mengidentifikasikan bahwa sebagian siswa memiliki sikap *academic hardiness* yang baik (matang) namun di sisi lain juga terlihat bahwa sebagian siswa masing kurang memiliki sikap *academic hardiness* sehingga masih perlu untuk ditingkatkan. Karakteristik yang ditampakkan oleh sebagian siswa yang berada pada kategori tinggi yaitu: siswa mampu mengendalikan diri dalam berbagai kegiatan akademik, siswa mampu berkomitmen pada diri sendiri dalam menjalankan berbagai kegiatan akademik, dan siswa menyukai kegiatan-kegiatan akademik yang menimbulkan tantangan baru.

Karakteristik *academic hardiness* siswa yang berada pada kategori sedang yaitu: siswa cenderung kurang mampu mengendalikan diri dalam berbagai kegiatan akademik, siswa cenderung kurang dapat berkomitmen pada diri sendiri dalam menjalankan berbagai kegiatan akademik; dan siswa cenderung kurang menyukai kegiatan-kegiatan akademik yang menimbulkan tantangan baru. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dalam kategori sedang membutuhkan bimbingan agar mencapai tingkat kematangan *academic hardiness* yang lebih baik.

Karakteristik *academic hardiness* siswa yang berada pada kategori rendah yaitu: siswa cenderung tidak mampu mengendalikan diri dalam berbagai kegiatan akademik, siswa cenderung tidak dapat berkomitmen pada diri sendiri dalam menjalankan berbagai kegiatan akademik; dan siswa cenderung tidak menyukai kegiatan-kegiatan akademik yang menimbulkan tantangan baru. Selain itu juga menunjukkan bahwa siswa dalam kategori rendah membutuhkan bimbingan agar mencapai tingkat kematangan *academic hardiness* yang lebih baik.

Sikap *academic hardiness* sangat berguna bagi siswa untuk dapat membantu siswa dalam melindungi dirinya dari stress di tengah tuntutan dan tantangan akademik siswa di sekolah. Berbagai tuntutan dan tantangan ini dapat memicu terjadi stres akademik dikalangan peserta didik, bahwa *hardiness* merupakan suatu konstelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan di saat individu menemui suatu peristiwa yang menimbulkan stres dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres. Karena menurut Kreitner & Kinicki (2005) menjelaskan bahwa sikap *hardiness* pada individu dapat memberikan kontribusi untuk mengubah *stresor* negatif menjadi positif. Konsep *hardiness* juga sering disebut sebagai kepribadian ketabahan atau *hardy personality*.

Pada dasarnya pemicu kegagalan kegiatan akademik yang dialami siswa karena kurangnya kemampuan *resiliensi* siswa dalam menghadapi perubahan. Fenomena terkait sikap *academic hardiness* pada peserta didik tidak dapat diabaikan dan dikesampingkan oleh setiap pendidik karena pengaruhnya yang cukup besar terhadap aspek psikologis dan mental peserta didik di masa depan. Karena penelitian terdahulu telah banyak menunjukkan bahwa tantangan, hambatan, dan tuntutan akademik selalu hadir dalam setiap keseharian peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, Benishek & Lopez (2001) menjelaskan bahwa kemampuan *resiliensi* yang lemah, dan tidak memiliki komitmen, serta pengendalian diri yang kuat merupakan pemicu utama terjadinya stres akademik di kalangan peserta didik. Studi yang dilakukan oleh Misra dkk (2008) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi pada peserta didik disebabkan oleh rendahnya sikap *academic hardiness* yang dimiliki peserta didik. Sangat penting bagi siswa di sekolah untuk tidak hanya memahami bagaimana kesulitan akademik yang meraka hadapi, namun yang paling utama adalah cara adaptif yang dapat diupayakan oleh guru dalam meningkatkan sikap *academic hardiness* peserta didik (Martin, dkk, 2010; Martin & Marsh, 2006)

Adapun karekteristik sikap *academic hardiness* dapat terlihat pada cara siswa dalam belajar, menurut, Benishek & Lopez (2001) menjelaskan bahwa kematangan sikap *academic hardiness* peserta didik dapat terlihat dari karakteristik emosional, yang terdiri *commitment* yaitu mampu menjaga pekerjaan yang sulit karena melakukan pekerjaan tersebut dapat memberikan pertumbuhan pribadi dalam jangka panjang, *control* yaitu bersedia melakukan pengorbanan pribadi untuk dapat unggul secara akademis, *challenge* yaitu cenderung untuk berjalan dari orientasi berbasis prestasi kepada orientasi berbasis pembelajaran.

Berdasarkan asumsi di atas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa bahwa *academic hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi peristiwa akademik yang menekan dan di dalamnya terdapat aspek *control*, c*ommitment* dan *challange*.

KESIMPULAN

Hasil secara umum *academic hardiness* siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023berada pada kategori sedang. Adapun karakteristik *academic hardiness* yang berada pada kategori sedang ditandai dengan siswa cenderung kurang mampu mengendalikan diri dalam berbagai kegiatan akademik, siswa cenderung kurang dapat berkomitmen pada diri sendiri dalam menjalankan berbagai kegiatan akademik; dan siswa cenderung kurang menyukai kegiatan-kegiatan akademik yang menimbulkan tantangan baru. Karakteristik *academic hardiness* sedang perlu dikembangkan agar siswa mencapai kualitas kehidupan kademik yang positif.

Rumusan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* difokuskan untuk meningkatkan seluruh aspek *academic hardiness* yang berada pada kategori rendah dan sedang. Penggunaan teknik *group exercise* didasarkan atas kajian pustaka dan penelitian terdahulu. Efektifitas bimbingan dan kelompok dengan teknik *group exercise* teruji kurang efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023. Namun disisi lain ukuran kualitatif dari efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* terlihat pada evaluasi proses di setiap sesi intervensi yang tergambar dari jurnal kegiatanyang diisi siswa. Siswa tampak sudah mulai mampu memahami setiap indikator yang diberikan dalam intervensi dari sikap pengendalian (*control*), komitmen (*commitment*), dan tantangan (*challenge*). Jadi diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan intervensi selain bimbingan kelompok teknik *group exercise*.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*. 22(2), 134-140.

Benishek, L., & Lopez, F. (2001). Development and initial validation of academic hardiness scale. Journal of Career Assessment,9,333–352. http: // journals. sagepub. com/doi/pdf/10. 1177/106907270100900402

Corey, G. (2023). Theory & practice of group counseling. Cengage

Creed, P., Conlon, E., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the academic hardiness scale: Revision and revalidation. Journal of Career Assessment, 21(4), 537–554, doi: 10.1177/1069072712475285.

Creswell, J. (2012). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. New Jersey: Pearson Education.

Creswell, J. (2013). Research Design: Pendekatan Kualitatif , Kuantitatif Dan Mixed (edisi ketiga); diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Emzir. 2012. Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data. Jakarta: Rajawali Pers.

Gladding, T. S. (2012). A Counseling Specialty. New Jersey: Pretice Hall

Jauhari, D. R. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Group Exercises Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Santri (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Santri Pondok PesantrenBanuraja Kecamatan Batujajar Kabupaten Bandung Barat). Quanta, 2(1), 4-19.

Khasanatin, H., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Bimbingan Kelompok Teknik Group Exercise untuk Mengembangkan Self Disclosre Peserta Didik. Jurnal Penelitian Pendidikan. 336-345.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1–11.

Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). Perilaku organisasi, buku 2, edisi 5. alih bahasa: Erly Suandy. Jakarta: Salemba Empat.

Lifton, D., Seay, S.,Mc Carly, N., Olive-Taylor, R., Seeger, R., & Bigbee, D. (2006). Correlating hardiness with graduation persistence. Academic Exchange Quarterly, 10, 277–283. Retrieved from http://rapidintellect. com/AEQweb.

Maddi, S. R. (2013). Hardiness Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. Springer Science: Business Media

Martin, A & Marsh, H. (2009). Academic Resilience And Academic Bouyancy: Multidimensional And Hierarchial Conceptual Framing of Causes, Correlates and Cognate Construct. Oxford Review of Education. Volume 3, No.3. London: Publisher Routledge.

Meliala, A.K. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Siswa (Studi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan yang Berprestasi Rendah). Undergraduate Tesis, Universitas Negeri Medan.

Pangestuti, R. W. (2020). Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Latihan Kelompok Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Dan Efikasi Diri Siswa Kelas X Smk Negeri 7 Bandung. Masters Tesis, Universitas Negeri Semarang.

Prasetyaningrum, S. (2014). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. Other Thesis, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.

Putri, S. P., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara Haardines dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayanan Semarang. Jurnal Empati, 6(4), 319-322.

Rifandi, R. I. M., & Kustimah. (2023). Gambaran Academic Hardiness pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Padjajaran. Jurnal Psikologi Sains & Profesi, 7(1), 36-47.

Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. Jurnal Empati, 9(5), 370-374.

Suprihatin, D., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercies untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa. Jurnal Penelitian Pendidikan, 284-296.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. Psyche 165 Journal. 13(02), 235-239.