

Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan dan Konseling

Lani Cahyani¹, Eka Wahyuni², Happy Karlina Marjo³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia³

E-mail: lanicahyani_1108822005@mhs.unj.ac.id¹, ewahyuni@unj.ac.id²,
hkarlina@unj.ac.id³

Correspondent Author: Lani Cahyani, lanicahyani_1108822005@mhs.unj.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7006](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7006)

Abstrak

Permasalahan yang sering dialami siswa di sekolah yaitu ketidakmampuan siswa untuk bertahan dalam kondisi suatu tekanan diantaranya tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi akademik siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Sampel yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Jumlah sampelnya sebanyak 162 siswa. Data dikumpulkan melalui instrument *Academic Resilience Scale* (ARS-30) dan teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa SMA yaitu 89 siswa (54,94%) berada pada tingkat resiliensi akademik tinggi dan 73 siswa (45,06%) berada pada tingkat resiliensi akademik rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi. Untuk siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah diperlukan upaya dari guru Bimbingan dan Konseling. Salah satu intervensi yang efektif yaitu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dengan ini diharapkan memberikan pondasi yang kuat bagi siswa untuk memiliki resiliensi akademik.

Kata kunci: resiliensi akademik, siswa SMA, bimbingan dan konseling, MBSR

Abstract

The problem that is often experienced by students at school is the inability of students to survive in conditions of pressure including academic pressure. This study aims to determine the level of academic resilience of high school students. This study uses a quantitative approach with a survey method. Samples were taken using saturated sampling technique. The number of samples was 162 students. Data were collected through the Academic Resilience Scale (ARS-30) instrument and the data analysis technique used was descriptive statistics. The results showed that the level of academic resilience of high school students, namely 89 students (54.94%) were at a high level of academic resilience and 73 students (45.06%) were at a low level of academic resilience. The results showed that the majority of high school students had a high level of academic resilience. For students who have low academic resilience, efforts are needed from Guidance and Counseling teachers. One of the effective interventions is Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) which is expected to provide a strong foundation for students to have academic resilience.

Keywords: academic resilience, high school students, guidance and counseling, MBSR

Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui Oktober 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Resiliensi akademik sangat penting untuk siswa SMA kelas X untuk menghadapi suatu kondisi tekanan akademik di sekolah. Permasalahan yang sering terjadi yang dialami siswa di sekolah yaitu ketidakmampuan siswa untuk bertahan dalam kondisi suatu tekanan. Begitupun yang dialami oleh siswa yang baru masuk ke SMA yaitu siswa kelas X. Suatu kondisi tekanan yang dimaksud seperti tuntutan akademik di SMA lebih tinggi daripada di SMP, mata pelajaran semakin banyak, lebih kompleks mulai dari tugas mandiri, tugas kelompok, pekerjaan rumah (PR) dan tugas proyek lainnya (Masdelina et al., 2023). Agar dapat memenuhi tuntutan akademik siswa harus memiliki ketangguhan dalam belajar yang dikenal dengan resiliensi akademik (Saufi et al., 2022). Resiliensi akademik dimaknai sebagai suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan dalam bidang akademiknya (Cassidy, 2016). Resiliensi akademik bisa meningkatkan hasil belajar siswa yang memiliki kondisi riskan (Hashemzadeh et al., 2022). Tekanan yang dialami oleh kelas X dikarenakan kelas X merupakan transisi dari SMP ke SMA sehingga mereka memiliki lebih banyak tantangan termasuk dalam bidang akademik. Perubahan kurikulum dari SMP ke SMA yang semakin rumit menuntut siswa untuk memenuhi standar tertentu yang sudah ditetapkan oleh sekolah, tuntutan tersebut memberi dampak berupa tekanan pada siswa, siswa merasa tertekan karena ketidak mampuan memenuhi standar tersebut.

Tekanan akademik juga bersumber dari masalah akademik yang berkaitan dengan ketidak mampuan siswa menyelesaikan masalah akademik, menunda menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi belajar dan rendahnya prestasi akademik (Rahmawati & Armianti, 2023). Siswa kelas X dihadapkan pada beberapa hal-hal yang baru mereka temui seperti bertemu teman dari berbagai latar belakang, lingkungan yang baru dan tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya (Azmy et al., 2017). Dikelas X siswa juga dihadapkan pada proses pemilihan mata pelajaran peminatan (R. S. Wijaya, 2014). Siswa akan merasa stress jika mata pelajaran yang diinginkan tidak didukung dengan kemampuan yang dimiliki karena tidak memenuhi standar nilai mata pelajaran yang sudah ditentukan.

Bagi kelas X lingkungan belajar yang baru menjadi penyebab siswa mengalami tekanan akademik, meliputi beban kurikulum yang terlalu banyak, orientasi sekolah yang berfokus kepada nilai, cemas menghadapi ujian, cara mengajar guru yang kurang menarik, pemberian hukuman yang tidak mendidik, mata pelajaran yang dianggap paling sulit, serta lingkungan sosial dapat menjadi penyebab tekanan pada siswa (Basar et al., 2021). Siswa yang kurang dukungan dari teman sebaya juga dapat menyebabkan tekanan. Faktor pengharapan dan tujuan, tekanan dan tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai tinggi menjadi beban yang berat untuk siswa.

Kelas X di SMA berada pada fase masa remaja, masa remaja merupakan masa perubahan, perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejala emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru (Azmy et al., 2017). Mereka berada pada masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Bakrie (2020) menyampaikan bahwa pada masa transisi/peralihan ini, remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode "*storm & stress*". Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi baik dari perubahan fisik, proses berpikir, gejala emosional, perubahan sosial dan minat terhadap hal yang baru (Pratiwi, 2020). Perubahan-perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan baik tekanan secara sosial dan akademis yang mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Disisi



lain, remaja belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalah, karena kurang kemampuan tersebut berakibat lebih mudah mengalami tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa SMA kelas X diperoleh informasi bahwa dari 10 siswa informan terdapat 4 siswa yang memiliki permasalahan resiliensi akademik. Seorang siswa menyatakan terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru sehingga mereka kesulitan untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan. Siswa lainnya menambahkan pada kurikulum merdeka di kelas X tidak ada penjurusan IPA atau IPS sehingga semua mata pelajaran dipelajari hal ini menjadi beban tersendiri buat siswa karena terlalu banyak pelajaran yang harus siswa pelajari. Ditambahkan pula oleh salah satu siswa yang merasa kurang memiliki kemampuan berhitung ia ingin menyerah ketika harus mempelajari rumus hitung-hitungan di mata pelajaran eksak. Siswa lainnya menambahkan bahwa semenjak di SMA terasa sangat melelahkan karena sekolah dari pukul 7 sampai pukul 4 sore, dan setelah pulang sekolah ada kegiatan OSIS sehingga tidak ada waktu untuk mengerjakan PR dirumah sehingga sering stres karena tidak sempat mengerjakan PR.

Oleh karena itu untuk menghadapi berbagai perubahan akademik yang terjadi di SMA kelas X, para siswa tersebut diharapkan memiliki mental yang tangguh sampai nanti dalam menjalani kehidupannya. Resiliensi akademik diperlukan oleh pelajar agar mampu bertahan, belajar dengan baik, dan bangkit kembali selama era stress akademik (Ross et al., 2023). Fenomena-fenomena diatas merupakan indikasi terdapat masalah pada resiliensi akademik siswa. Oleh karena itu dibutuhkan penelusuran lebih lanjut mengenai fenomena diatas untuk mengetahui gambaran umum tingkat resiliensi akademik siswa SMA kelas X. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana tingkat resiliensi akademik siswa SMA kelas X karena masih terbatas penelitian mengenai resiliensi akademik pada siswa di jenjang SMA reguler, kebanyakan penelitian mengenai resiliensi akademik dilakukan pada siswa SMA boarding school atau pada maha siswa di Perguruan Tinggi. Selain untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik siswa SMA kelas X, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana implikasinya terhadap intervensi bimbingan konseling.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Menurut Sugiyono (2013) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara, terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen). Dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana deskripsi resiliensi akademik yang dimiliki oleh siswa. Adapun sampel yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya 162 siswa, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada, sehingga jumlah sampelnya yaitu sebanyak 162 siswa.

Data dikumpulkan menggunakan angket *Academic Resilience Scale* (ARS-30). Angket ini dikembangkan oleh Cassidy tahun 2016 dan diadaptasi ke versi Indonesia oleh peneliti. Alat ukur ini terdiri dari 30 item pernyataan. Tingkat reliabilitas dari instrument ini sebesar 0,720 yang berarti reliabel. Terdapat tiga dimensi yang diukur pada variabel ini, yaitu *perseverance* (Ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif), *negatif effect and emotional response* (Pengaruh Negatif dan Respon Emosional). Dalam penjarangan sampel angket digunakan untuk mencari



informasi sampel, maka hasil angket akan dijadikan data *pretest* dan *posttest*. Angket ini menggunakan model skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Data dianalisis secara deskriptif melalui penggunaan norma kategorisasi ordinal (Azwar, 2012). Simpulan penelitian diperoleh melalui skor rata-rata perolehan sampel yang dikonversi kedalam kategorisasi yang telah ditentukan. Penelitian ini terbatas pada tahap pendeskripsian data.

Dalam penyekoran dari jawaban yang telah dipilih oleh responden memiliki rentang dari angka 1 sampai dengan 5 bagi pernyataan negatif. Dan penyekoran terbalik bagi pernyataan yang positif. Berikut adalah pilihan jawaban dan skoring respon pada instrumen *Academic Resilience Scale* (ARS-30) :

Tabel 1.

Bobot Penyekoran Item *Academic Resilience Scale* (ARS-30)

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1

Tabel 2.

Kisi-kisi *Academic Resilience Scale* (ARS-30)

No	Indikator	Item		Jumlah Item
		Fav	Unfav	
1	<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	2, 4, 8,9,10,11, 13,16,17,30	1,3,5,15	14
2	<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Refleksi dan pencarian bantuan adaptif)	18,20,21,22, 24,25,26, 27,29		9
3	<i>Negatif effect and emotional eesponse</i> (Pengaruh Negatif dan Respon Emosional)	23	6,7,12,14, 19,28	7

Setelah peneliti melakukan penyekoran dan memperoleh total dari partisipan, selanjutnya peneliti membuat kategorisasi. Kategorisasi *Academic Resilience Scale* (ARS-30) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.

Kategori *Academic Resilience Scale* (ARS-30)

Kategori	Rumus	Interpretasi
<i>High Level</i>	$X \geq \mu$ (Rata-rata populasi)	$T \geq 118,09$
<i>Low Level</i>	$X < \mu$ (Rata-rata populasi)	$T < 118,09$

Keterangan:

X : Jumlah nilai *Academic Resilience* partisipan

μ : Rata-rata skor total nilai *Academic Resilience*



Kriteria interpretasi skor pada variabel *Academic Resilience* dibagi menjadi dua kriteria, yaitu high level dan lower level. Untuk kriteria skor “*high level*” diartikan sebagai tingkat *Academic Resilience* responden berada pada kategori tinggi. Selain itu, untuk kriteria skor “*lower level*” diartikan sebagai tingkat *Academic Resilience* responden berada pada kategori rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dikumpulkan menggunakan angket *Academic Resilience Scale* (ARS-30), yaitu sebanyak 162 siswa SMA dari kelas X. Adapun rincian data demografinya sebagai berikut:

Tabel 4.
Data Demografi

Kategori	Frekuensi (N=199)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	67	41,36%
Perempuan	95	58,64%
Usia		
14 Tahun	27	16,67%
15 Tahun	129	79,63%
16 Tahun	6	3,70%
Pekerjaan Orang Tua		
PNS/BUMN	44	27,16%
Guru/Dosen	1	0,62%
TNI/POLRI	6	3,70%
Pegawai Swasta	77	47,53%
Wirausaha	14	8,64%
Lain-lain	20	12,35%
Anak Ke-		
1	83	51,23%
2	53	32,71%
3	20	12,35%
4	4	2,47%
5	1	0,62%
6	1	0,62%

Berdasarkan analisis hasil jawaban responden untuk data demografi, meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan orang tua dan urutan lahir menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 67 siswa (41,36%), yang berjenis kelamin perempuan adalah sebanyak 95 siswa (58,64%). Untuk usia responden, mayoritas berusia 15 tahun yaitu sebanyak 129 siswa (79,63%), yang berusia 14 tahun sebanyak 27 siswa (16,67%), dan yang berusia 16 tahun berjumlah 6 siswa (3,70%).

Untuk pekerjaan orang tua dari responden mayoritas pegawai swasta yaitu sebanyak 77 siswa (47,53%), PNS/BUMN berjumlah 44 siswa (27,16%), Guru/Dosen berjumlah 1 siswa (0,62%), TNI/POLRI berjumlah 6 siswa (3,70%), wirausaha sebanyak 14 siswa



(8,64%) dan lain-lain sebanyak 20 siswa (12,35%). Untuk urutan lahir di keluarga, mayoritas responden anak ke-1 adalah berjumlah 83 siswa (51,23%), anak ke-2 berjumlah 53 siswa (32,71%), anak ke-3 berjumlah 20 siswa (12,35%), anak ke-4 berjumlah 4 siswa (2,47%), anak ke-5 hanya 1 siswa (0,62%) dan anak ke-6 hanya 1 siswa (0,62%)

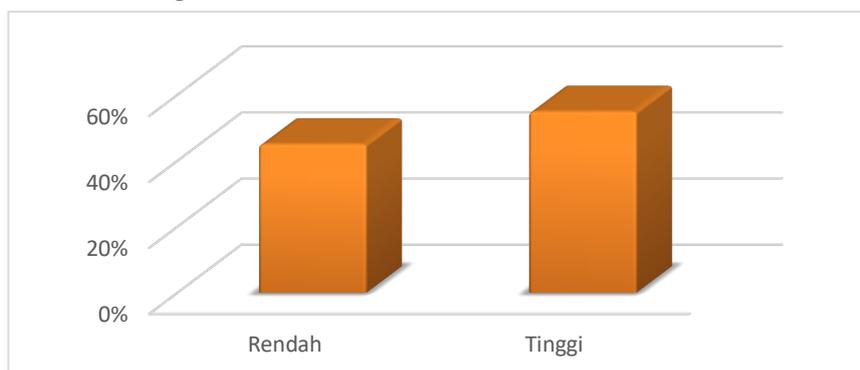
Dari analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh deskripsi hasil penelitian sebagai berikut.

Tabel 5.
 Distribusi Frekuensi Resiliensi Akademik Siswa SMA Kelas X

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
<i>High Level</i>	$X \geq \mu$ (Rata-rata populasi)	89	54,94%
<i>Low Level</i>	$X < \mu$ (Rata-rata populasi)	73	45,06%

Berdasarkan Tabel 5 diatas diperoleh informasi bahwa dari 162 sampel penelitian diketahui terdapat 73 (45,06%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik rendah dan 89 (54,94%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui bahwa secara mayoritas tingkat resiliensi akademik siswa berada pada kategori tinggi. Akan tetapi banyak juga siswa yang masih memiliki tingkat resiliensi akademik rendah. Untuk lebih jelasnya akan disajikan dalam bentuk diagram batang yang mendeskripsikan visualisasi kategori dari hasil penelitian ini. Diagram batang berfungsi memudahkan dalam menunjukkan perbandingan tingkat kategori yang berbeda, dalam hal ini menunjukkan kategorisasi resiliensi akademik siswa SMA kelas X. Berikut grafik resiliensi akademik siswa SMA kelas X adalah sebagai berikut:

Grafik 1.
 Tingkat Resiliensi Akademik Siswa SMA Kelas X



Berdasarkan tingkat resiliensi akademik diatas, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Siswa SMA Kelas X sebanyak 73 (45,06%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik rendah
2. Siswa SMA Kelas X sebanyak 89 (54,94%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi

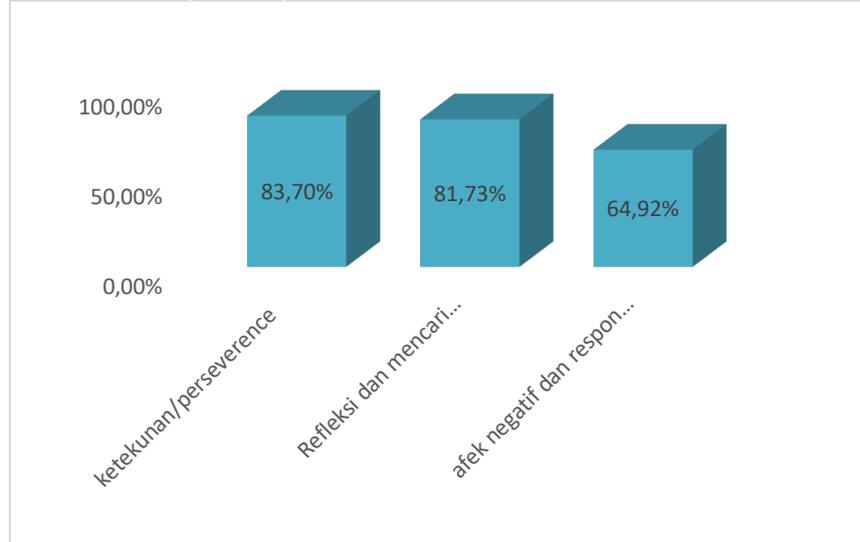
Artinya tingkat resiliensi akademik yang dimiliki siswa SMA kelas X masih belum optimal karena masih ada siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah.



Analisis selanjutnya yaitu analisis terhadap aspek-aspek resiliensi akademik, terdiri dari tiga aspek yaitu aspek pertama (ketekunan/*perseverence*) 83,70%, aspek kedua (Refleksi dan mencari bantuan/*adaptifreflecting and adaptive help-seeking*) 81,73%, sementara aspek ketiga (afek negatif dan respon emosional/*negative affect and emotional response*) 64,92%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram berikut:

Grafik 2.

Gambaran Aspek-Aspek Resiliensi Akademik Siswa SMA Kelas X



Aspek yang pertama yaitu (ketekunan/*perseverence*) yang menandakan seseorang mampu tetap berjuang meskipun menghadapi kesulitan dengan tetap menerapkan sebuah kedisiplinan, mengontrol diri, ulet dan memiliki orientasi yang baik pada tujuan (Cassidy, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ketekunan/*perseverence* menjadi faktor pembentuk utama dalam memunculkan resiliensi akademik siswa SMA kelas X dengan memberikan kontribusi terbesar 83,70%. Hal ini menunjukkan kekuatan dalam tetap berjuang menghadapi perubahan model belajar atau kurikulum akademik yang berubah-ubah.

Aspek kedua yaitu (Refleksi dan mencari bantuan/*adaptifreflecting and adaptive help-seeking*) (Cassidy, 2016). aspek ini memberikan kontribusi yaitu 81,73%. Hasil persentase menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa SMA kelas X mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya serta mampu menyesuaikan diri mencari bantuan, dukungan, dorongan dari orang lain yang akan membantu dirinya untuk menumbuhkan perilaku adaptif.

Aspek ketiga yaitu afek negatif dan respon emosional/*negative affect and emotional response* (Cassidy, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ini merupakan faktor pembentuk resiliensi akademik siswa terendah yaitu memberikan kontribusi sebesar 64,92%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA kelas X kurang mampu dalam merespon dan mengelola perasaan tidak nyaman, kecemasan, pemikiran negatif, dan keputusan yang disebabkan dari tekanan atau kesulitan akademik yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa SMA kelas X mayoritas berada pada kategori tinggi akan tetapi masih banyak siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Resiliensi menggambarkan kualitas individu dalam mengatasi kesulitan, dengan begitu keberhasilan dalam mengatasi stress dapat dilihat dari tingkat resiliensinya (Kuiper et al., 2019). Adapun resiliensi akademik



mengacu pada kemampuan peserta didik yang efektif menghadapi kemunduran (*setbacks*), rintangan (*challenges*), *adversity* dan *pressure from academic* (Martin, 2013). Menurut Mallick & Kaur (2016) resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk menangani kesulitan serta stres yang dialami pada konteks akademik misalnya tekanan serta stres dalam menghadapi ujian dan kesulitan dalam mengerjakan tugas. Rojas F (2015) menyatakan ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu yaitu pertama pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu dan telah mempengaruhinya. Kedua individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab, hambatan dan kemunduran yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh.

Resiliensi akademik sangat penting untuk siswa SMA kelas X dalam menghadapi tantangan di sekolah. Sünbül & Güneri (2019) menyatakan bahwa siswa perlu memiliki ketangguhan dan ketahanan (resiliensi) dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah, tuntutan kurikulum sekolah yang menyajikan pelajaran yang semakin rumit, siswa dituntut berpikir tingkat tinggi, mengharuskan siswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan tersebut. Serta individu yang resilien tidak mudah sakit saat banyak masalah dalam hidupnya karena ia dapat menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Begitu pula dengan siswa, walaupun banyak permasalahan yang dihadapinya dalam pembelajaran tetapi mereka memiliki resiliensi akademik yang baik sehingga mereka terus bekerja keras, berusaha, tidak mudah menyerah, mencari bantuan dan menghindari emosional negatif yang membuat mereka merasa terbebani dengan tugas sekolah maka materi pembelajaran akan dapat dengan mudah dimengerti dan dapat diingat dengan baik sehingga ketika ada ujian siswa dapat menjawabnya dengan benar dan mendapatkan hasil belajar yang memuaskan (Rahmawati & Armiati, 2023)

Dengan memiliki resiliensi akademik yang baik, maka siswa akan mampu menangani dan bangkit dari setiap permasalahan yang dihadapi, akan menjalani tugasnya sebagai seorang siswa, dapat mengikuti kegiatan belajar selama di sekolah dengan baik (Khomsah et al., 2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi akademik ada faktor internal yang khas di Indonesia adalah bersyukur, kontrak psikologis dan religiusitas. Faktor *self regulated learning*, kemampuan beradaptasi secara positif, *school engagement* dan *locus of control* sejalan dengan penelitian di negara lain. Faktor eksternal yang teridentifikasi adalah kualitas hubungan siswa-guru dan pengasuhan, dukungan sosial teman sebaya, dan dukungan sosial secara umum (Dwiastuti et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salma & Sawitri (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik.

Dampak jika resiliensi akademik siswa rendah, mereka akan merasa tidak nyaman dan terus tertekan sehingga tidak bisa keluar dari permasalahan akademiknya dan akan terus merasa cemas dalam belajarnya sehingga akan mengalami penurunan performa akademik yang bersumber dari tekanan akademiknya (Masdelina et al. 2023). Hal ini akan berefek siswa akan mengalami kesulitan dalam menjalani proses pembelajarannya.

Untuk upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menangani permasalahan siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah dengan pemberian layanan bersifat kuratif/pengentasan yaitu dengan konseling salah satunya konseling *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) didefinisikan sebagai program meditasi yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979. MBSR fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi (Luong et al., 2019). Awalnya *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) adalah program intervensi berbasis kelompok yang dirancang untuk pasien penyakit kronik, akan



tetapi intervensi ini berkembang digunakan untuk masyarakat dan pendidikan (D. A. Wijaya et al., 2023). Menurut Kabat-Zinn (2012) *Mindfulness* merupakan suatu meditasi dengan mengatur perhatian dan energi kita secara sistematis, memusatkan kesadaran kualitas pengalaman, menyadari kemanusiaan secara penuh, menyadari hubungan dengan orang lain dan dunia sekitar. *Mindfulness* sebagai suatu bentuk meditasi yang “praktis” sehingga kegiatan bermeditasi dapat dipraktikkan dalam aktivitas sehari-hari (Kabat-Zinn, 2012). MBSR efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa (Baumgartner Jennifer N. & Schneider Tamera R., 2023). Aspek MBSR terdiri dari mengamati, menggambarkan atau deskripsi, bertindak dengan kesadaran, dan menerima tanpa menilai (Baer et al., 2008).

Selain memiliki 5 aspek, terdapat tiga komponen utama pada MBSR yaitu intensi, atensi dan *attitude* (Shapiro et al., 2011). Untuk Intensi yaitu niat atau tujuan merupakan hal yang harus jelas, agar dapat menjadi tolak ukur dalam proses konseling MBSR. Untuk Atensi merupakan kemampuan seseorang melihat dari berbagai sudut pandang terhadap peristiwa internal maupun eksternal yang ia alami. Untuk *attitude/sikap*, terdapat tujuh sikap utama dalam *mindfulness* antara lain tidak menghakimi/menilai, kesabaran, pemikiran pemula, kepercayaan, tidak berambisi, penerimaan dan melepaskan. Untuk teknik yang digunakan dalam konseling MBSR terdapat lima teknik yaitu meditasi napas (*mindfulness breathing*), meditasi duduk (*sitting meditation*), meditasi deteksi tubuh (*body scanning*), meditasi jalan (*mindfulness walking*), dan meditasi makan (*mindfulness eating*) (Kabat-Zinn, 2012).

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Okvellia & Setyandari (2022) yang menunjukkan hasil resiliensi akademik yang tinggi, yaitu siswa yang mampu mengatasi hambatan akademik yang dihadapinya, cenderung tidak putus asa, bertahan didalam tekanan dan bisa mencari solusi terhadap permasalahan akademik. Oleh karena itu sangat penting guru BK lebih memperhatikan kemampuan daya juang siswa terutama dalam bidang akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa SMA kelas X mayoritas berada pada kategori tinggi. Akan tetapi masih banyak juga siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Penelitian ini memberikan implikasi bagi guru bimbingan dan konseling khususnya di SMA kelas X untuk lebih memperhatikan kemampuan daya juang siswa terutama dalam bidang akademik. Untuk itu dibutuhkan upaya khususnya dari guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Perlu adanya pemberian layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa baik layanan *preventif* atau layanan *kuratif*. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai resiliensi akademik diharapkan untuk melakukan penelitian mengenai intervensi lain yang efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Abolfazli, Parvin, Tahmasebipor, Najaf, & Nasri, Sadegh. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Academic Resilience and Self-Esteem in High School Girl Students. *Journal of Research in Educational Systems*, 14(Special Issue), 383–397. https://www.jiera.ir/article_109762.html
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. Y. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik



- Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. 197–208.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Basar, A. A. D., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>
- Baumgartner Jennifer N., P., & Schneider Tamera R., P. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students. *Journal of American College Health*, 71(6), 1916–1925. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950728>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik Di Indonesia: Scoping Literature Review. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 23–35. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/23748>
- Hashemzadeh, A., Hatami, H., Banijamali, S., & Asadzade, H. (2022). The efficacy of mindfulness training on academic resilience and sense of belonging of female students high school. 21(112), 763–779.
- Kabat-Zinn. (2012). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment--and Your Life. *Library Journal*, 137(1), 119. <http://ezproxy.massey.ac.nz/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=70144867&site=eds-live&scope=site>
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., Kurniawan, K., & Artikel, I. (2018). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*. 7(2).
- Kuiper, H., van Leeuwen, C. C. M., Stolwijk-Swüste, J. M., & Post, M. W. M. (2019). Measuring resilience with the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): which version to choose? *Spinal Cord*, 57(5), 360–366. <https://doi.org/10.1038/s41393-019-0240-1>
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring Mindfulness Benefits for Students and Teachers in Three German High Schools. *Mindfulness*, 10(12), 2682–2702. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01231-6>
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8, 20–27. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:3507147>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring “everyday” and “classic” resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., Mutakin, F., & Jember, U. I. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. 27–36.
- Okvella, C. T. H., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.



- Pratiwi, R. (2020). Perkembangan Remaja: Tinjauan Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 145–156.
- Rahmawati, W., & Armiami. (2023). Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMKN 1 Painan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 21898–21905.
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Salma, A. R., & Sawitri, D. R. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Ketangguhan Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 10(1), 29–33. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.30418>
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS%0AKORELASI>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267–277. <https://doi.org/10.1002/jclp.20761>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). Personality and Individual Differences The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents ☆. *Personality and Individual Differences*, 139(December 2018), 337–342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Wijaya, D. A., Ernawati, E., Firmansyah, Y., Nathaniel, F., & Budiman, R. A. (2023). Potensi Keuntungan Mindfulness-Based Stress Reduction terhadap Kecemasan saat Pandemi Covid-19 pada Orang Dewasa. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2775–2786. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10957>
- Wijaya, R. S. (2014). Model Konseling Kelompok Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan Sma Negeri Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 83–89.

