

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 2 Hal 112 - 122
https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/		
Received December 30 th 2022 Accepted December 2 th 2023; Published December 16 th 2023		

RESILIENSI REMAJA DALAM MENGHADAPAI STRES AKADEMIK DI SEKOLAH

Dinda Salma Rosana*, Ipah Saripah, & Nadia Aulia Nadhirah
dindasalmarosana@upi.edu, ipah_bk@upi.edu, nadia.aulia.nadhirah@upi.edu
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract : *In pursuing education, adolescents will be faced with various kinds of pressure to show good academic results at school. The existence of pressure in taking education, of course, there needs to be an individual's ability to adapt to the conditions faced. Individuals who have resilience will rate stressful tasks as less threatening, compared to individuals who have low resilience, and individuals who have high resilience will view difficult situations as challenges, not as threats. This study aims to empirically examine the role of resilience to adolescent academic stress. The research method that will be used is the literature review method. The search results show that the higher the level of student resilience, the lower the academic stress of students at school, and vice versa. Therefore, an effort is needed, especially guidance and counseling teachers/counselor in improving the resilience abilities of adolescents in schools.*

Keywords: *Resiliency; Stress; Academic; Adolescence; Student.*

Abstrak : Remaja akan dihadapkan pada berbagai macam tekanan dalam menempuh pendidikan, salah satunya yaitu tekanan dalam menunjukkan hasil akademik yang baik di sekolah. Adanya tekanan dalam menempuh pendidikan tentunya perlu ada kemampuan dalam diri individu untuk beradaptasi atas kondisi yang sedang dihadapi. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan menilai tugas-tugas stres sebagai kurang mengancam, dibandingkan dengan individu dengan resiliensi rendah, dan individu yang memiliki resiliensi tinggi akan menilai situasi sulit sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran resiliensi terhadap stress akademik remaja. Adapun metode penelitian yang akan digunakan yaitu dengan metode literature review. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, maka semakin rendah pula stress akademik siswa di sekolah, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu diperlukan suatu usaha, khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor untuk meningkatkan kemampuan resiliensi remaja di sekolah.

Kata Kunci: Resiliensi; Stres; Akademik; Remaja; Siswa.

A. PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan merupakan salah satu tugas perkembangan remaja untuk mengembangkan kemampuan intelektualnya. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Yusuf, Sugandhi & Saomah (2021), bahwa remaja perlu menempuh pendidikan untuk mencapai tuntutan masyarakat secara kultural, misalnya, belajar membaca, belajar menulis, belajar berhitung, dan belajar berorganisasi.

Pada saat menempuh pendidikan, remaja akan dihadapkan pada berbagai macam tekanan dalam menunjukkan hasil akademik yang baik di sekolah, seperti harapan tinggi dari orang tua maupun guru kepada siswa, kompetisi yang tinggi, ketegangan, ketakutan dan kecemasan dalam meraih prestasi pada siswa di sekolah menjadi penyebab meningkatnya tekanan akademik siswa dalam menjalani pembelajaran (Kumar, 2017). Adanya

fenomena tersebut dikhawatirkan akan timbul penyimpangan perilaku apabila remaja terus menerus berada pada tekanan akademik. Tekanan dan dampak yang muncul akibat dari fenomena tersebut tentunya diperlukan sebuah strategi untuk menyelesaikan masalah, maka dari itu remaja harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang mengakibatkan stress dan meningkatkan fungsi psikologisnya (Rahayu dkk, 202). Kemampuan tersebut dinamakan resiliensi (*resiliency*).

Resiliensi merupakan proses, kapasitas, atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun dalam keadaan yang menantang atau mengancam (Masten & Garmenzy, 1990). Secara metaforis, dapat di deskripsikan bahwa seorang individu dapat merasakan luka, kehilangan Sebagian kekuatan dan kemampuannya, namun individu tersebut harus bisa pulih kembali ke tingkat adaptasi sebelumnya. Sedangkan menurut Wagnild & Young (1990), resiliensi diartikan sebagai suatu stamina emosional dan telah digunakan untuk menggambarkan seseorang yang menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi di tengah kehidupan kemandirian. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai perbedaan individu, karakteristik, atau kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi perubahan atau ketidak-beruntungan. (Wagnild & Young, 1993).

Resiliensi merupakan proses. Proses ini yang dimaksud adalah mengatur, mengelola dan beradaptasi secara efektif terhadap sumber stres (Deswanda, 2019). Resiliensi dapat dikatakan sebagai proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan (Luthar, Cicchwti, & Brecker, 2000). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu keahlian yang dimiliki oleh individu untuk bangkit dari peristiwa yang dialami sehingga menyebabkan keterpurukan dalam kehidupannya (Alfiani, 2020).

Menurut Wolin & Wolin (1993) terdapat tujuh karakteristik individu yang dapat mengembangkan sikap resiliensi, sebagai berikut:

1. Insight; Insight merupakan proses perkembangan individu dalam memahami diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya yang dapat digunakan untuk menyesuaikan diri di berbagai situasi dan dapat menerima masa lalunya.
2. Independence; Kemandirian merupakan kemampuan individu untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah yang melibatkan sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain.
3. Relationships; seseorang yang resilien akan memiliki keinginan untuk mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung, dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki role model yang sehat.
4. Initiative; merupakan keinginan individu untuk bertanggung jawab terhadap kehidupannya dan masalah yang dihadapi, dan memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.
5. Creativity; Kreativitas merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memikirkan alternatif pilihan, serta konsekuensi dalam menghadapi tantangan hidup yang dihadapi sehingga mampu menentukan keputusan yang benar.
6. Humor; merupakan kemampuan individu dalam menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun sehingga individu akan memandang situasi yang berat menjadi lebih ringan.
7. Morality; merupakan kemampuan individu untuk memberikan bantuan terhadap orang yang membutuhkan atas dasar hati nuraninya. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan.

Resiliensi merupakan proses beradaptasi dengan baik dan bangkit Kembali dengan cepat Ketika mengalami stress (Yusuf, Sugandhi & Saomah, 2021). Stres ini dapat bermanifestasi sebagai masalah keluarga,

hubungan, masalah Kesehatan yang serius, masalah di tempat kerja, atau bahkan masalah keuangan untuk beberapa nama. Orang yang kurang memiliki resiliensi cenderung merasa kewalahan atau tidak berdaya dan bergantung pada strategi koping yang tidak sehat (seperti penghindaran, isolasi, dan pengobatan sendiri). Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai peran resiliensi pada remaja. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa resiliensi memiliki efek protektif terhadap kondisi stres, depresi, maupun kelelahan terhadap lingkungan yang sulit dan penuh tekanan (Shatté, Perlman, Smith, & Lynch, 2017).

Dumaris & Rahayu (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Setiap individu harus memiliki kemampuan resiliensi, sehingga individu tersebut dapat memperoleh kebahagiaan meskipun telah dihadapkan pada peristiwa buruk yang dialami. Dengan kata lain, resiliensi merupakan suatu kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dengan keadaan dan merespons peristiwa yang telah terjadi secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri, sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup yang tidak menyenangkan.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa resiliensi memiliki peranan penting bagi remaja. Kemampuan beradaptasi terhadap peristiwa ataupun kejadian buruk yang telah dialami sangat diperlukan bagi remaja agar remaja tersebut dapat menghadapi permasalahan yang lain, serta dapat memecahkan permasalahan di bidang sosial jauh lebih baik lagi (Oktaningrum & Santhoso, 2018). Selain itu, resiliensi juga dapat memberikan hubungan positif terhadap kematangan karir pada siswa, apabila tingkat resiliensi pada remaja tinggi maka hal tersebut juga berbanding lurus dengan tingkat kematangan karir individu (Hasanah & Rusmawati, 2020). Dari hasil penemuan tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap seluruh aspek dalam kehidupan siswa. Namun fakta yang terjadi di lapangan selama ini, masih sering dijumpai rendahnya sikap resiliensi yang

dimiliki oleh siswa (Muwakhidah, 2021). Maka dari itu, sangat penting untuk meningkatkan resiliensi pada siswa. Diharapkan dengan ditingkatkannya kemampuan resiliensi pada siswa juga dapat memberikan kemudahan bagi siswa untuk menghadapi permasalahan stress akademik di sekolah.

Stres menurut Sarafino (2006), ialah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologisnya. Sedangkan menurut Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017), stress merupakan suatu tekanan yang dirasakan oleh individu akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan, karena terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali dengan kemampuan yang dimiliki.

Stres dapat dialami oleh siapa pun, salah satunya yaitu siswa di sekolah. Proses pendidikan siswa di sekolah juga tidak jarang mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program maupun tuntutan akademik yang ada di sekolah (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Stres yang terjadi pada siswa ini dapat disebut dengan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka akan merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang ada di sekolah (Surya, 2016).

Stres akademik yang dialami oleh siswa merupakan kondisi tidak nyaman yang dirasakan oleh siswa-siswi karena adanya tuntutan sekolah, seperti banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, siswa kurang mengerti tugas yang diberikan, sedangkan tugas tersebut harus dikumpulkan secara tepat waktu. Hal ini tentunya dapat menimbulkan adanya ketegangan fisik, psikologi, emosional dan adanya perubahan tingkah laku siswa sehingga hal ini dapat mempengaruhi proses belajar dan prestasi siswa (Mahmud dkk, 2022). Selain itu, stres akademik juga dapat

memicu reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Ketika siswa mengalami stress tentunya hal tersebut dapat berdampak banyak pada aspek di kehidupannya (Dari, Abdi & Erwin, 2022).

Kondisi stress yang dialami oleh siswa di sekolah dapat disebabkan karena adanya tekanan dalam menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang tinggi sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Hal tersebut merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa (Barseli, Ifdil& Fitria, 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa, yaitu faktor dari dalam diri individu (internal), dan dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari selfefficacy, hardiness, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Oktavia dkk, 2019).

Tekanan akademik yang dialami siswa di sekolah tentunya dapat mengganggu kegiatan belajar, siswa akan terganggu dalam mempersiapkan diri belajar di sekolah, berkonsentrasi pada saat jam belajar berlangsung dan kurang berkonsentrasi pada saat melakukan suatu kegiatan. dengan begitu siswa akan memiliki pemikiran untuk menunda belajar dan mengerjakan tugas, selain itu dikhawatirkan hal tersebut sapat meningkatkan kemungkinan siswa untuk melampiasikan hal tersebut pada hal yang buruk dan dapat membangkitkan stres dan kecemasan. Dengan demikian stres akademik dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi berbagai perilaku, kegiatan dan kinerja akademik siswa (Rahayu & Djabbar, 2019).

Pentingnya mempertahankan kenyamanan siswa dalam proses belajar agar tidak terjadi stress akademik di sekolah, maka diperlukan resiliensi pada diri individu. Dengan dikembangkannya kemampuan resiliensi pada individu diharapkan siswa mampu menghadapi dan memecahkan suatu

permasalahan yang terjadi agar tugas perkembangannya dapat berkembang secara optimal. Selain itu, diharapkan siswa memiliki jiwa yang optimis dan dapat berpikir positif, meskipun sedang berada dalam kesulitan akademik sehingga memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan akademik (Amalia, 2017). Semakin besar dan yakin siswa terhadap kendali atas sesuatu hal, maka ia akan mendapatkan kemungkinan stres yang kecil (Rahayu & Djabbar, 2019).

Namun pada kenyataannya setiap individu memiliki tingkatan resiliensi yang berbeda bergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri ataupun dari luar dirinya (Lubis & Dewi, 2021). Terdapat empat komponen yang dapat meningkatkan resiliensiyakni koneksi, kebugaran, pemikiran sehat, dan makna yang dapat diberdayakan untuk bertahan dan belajar dari pengalaman yang sulit serta kejadian yang menyebabkann traumatis. Komponen tersebut dapat dijadikan sebagai indicator utama dalam meningkatkan resliensi pada individu. Selain itu, hal yang dapat dilakukan bagi pihak sekolah, yaitu dengan merancang perencanaan strategis dan praktik terperinci yang melibatkan seluruh *stakeholder* sekolah untuk bekerjasama dalam membantu siswa melakukan sesuatu yang lebih baik. Dengan demikian, jika siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan resiliensi akademik dalam dirinya, maka diharapkan siswa dapat mengatasi hambatan dan tantangan yang muncul dalam proses pembelajaran, termasuk dampak yang ditimbulkan dari proses pembelajaran daring seperti stress akademik (Septiana, 2021).

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan *systematic literature review*. Peneliti membaca judul dan abstrak penelitian dari hasil penelusuran yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah artikel yang telah dibaca tersebut memenuhi kriteria untuk dikaji. Adapun kriteria yang

digunakan adalah: 1) artikel penelitian membahas tentang resiliensi; 2) artikel membahas tentang hubungan variabel x terhadap resiliensi; 3) artikel berisi laporan hasil penelitian (original article). Peneliti memperoleh 27 artikel publikasi tetapi setelah proses seleksi, hanya 21 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji terkait resiliensi terhadap stres akademik pada remaja.

Pada penelitian ini peneliti melakukan identifikasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait resiliensi secara naratif. Peneliti melakukan penelusuran artikel publikasi dengan menggunakan Google Scholar dan aplikasi *harzing publishor perish*. Database elektronik tersebut menyediakan berbagai artikel publikasi pada berbagai disiplin ilmu salah satunya bahasan mengenai bimbingan dan konseling. Penelitian studi literatur review ini berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan yang sudah ada sebelumnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis pada artikel publikasi yang relevan untuk dikaji mengenai kemampuan resiliensi remaja dalam menghadapi stres akademik di sekolah, peneliti menemukan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, maka semakin rendah pula stres akademik siswa di sekolah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu & Djabbar (2019). Hasil penelitian yang dilakukan pada 185 siswa di SMA Taruna Nala ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran secara terhadap stres akademik pada siswa SMA. Semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin rendah pula stres akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Sagone & DeCaroli (2013) menemukan bahwa remaja yang memiliki kemampuan resiliensi merupakan seseorang yang mampu memecahkan masalah konkret dengan caranya sendiri, menentukan strategi yang akan digunakan dalam memecahkan suatu masalah,

dan memaksimalkan perubahan. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiyati & Oktavianto (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada remaja. Penelitian yang dilakukan pada 136 responden yang berusia 12-18 tahun di Kota Jogjakarta ini menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi kemampuan resiliensi individu maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Hal ini dapat dilihat dari analisis bivariabel yang menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh dengan arah negatif. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi individu maka tingkat stres yang dialami semakin rendah.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mahmud, Arief, Safruddin & Hikmah (2022) pada 94 siswa SMP di Kabupaten Pinrang, Indonesia menunjukkan bahwa Siswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, dengan demikian siswa tersebut akan lebih mudah mengatur emosi dan tetap tenang dalam menghadapi kondisi stres, terutama pada saat masa pandemi COVID-19.

Penelitian mengenai resiliensi terhadap stress akademik tak hanya dilakukan pada siswa jenjang SMP dan SMA saja, namun juga terdapat penelitian yang dilakukan pada siswa SD. Penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2021) bertujuan untuk mencari korelasi atau hubungan antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa Sekolah Dasar dimasa pandemi covid-19. Adapun hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara stress akademik dan resiliensi akademik siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa stress akademik yang tinggi maka berkaitan dengan resiliensi yang tinggi pula. Hal ini berbeda dari asumsi penelitian yang ada dimana resiliensi yang tinggi berkorelasi dengan stress akademik yang rendah, namun dalam pembahasan disebutkan bahwa dengan adanya resiliensi yang tinggi dapat berkontribusi menurunkan tingkat stress yang tinggi pula.

Kondisi stres akademik pada siswa dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, *self-esteem* dan kemampuan resiliensinya.

Resiliensi siswa ditentukan oleh dukungan sosial dan *self-esteem*. Dengan demikian, resiliensi dapat memengaruhi stres akademik pada siswa secara langsung (Aza dkk, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aza, dkk (2019) menunjukkan bahwa kontribusi langsung dukungan sosial, *self-esteem*, dan resiliensi terhadap stres akademik sebesar -0.153, - 0.118, dan -0.583 sig (0.000). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa resiliensi memengaruhi stres akademik. Dengan begitu, konselor perlu mempertimbangkan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi agar setiap remaja khususnya siswa di sekolah dapat menangani permasalahan stres akademik dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Sholichah, Paulana, & Fitriya (2019), ditemukan bahwa memahami kapasitas maupun potensi diri dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi sangat penting, karena hal ini dapat membantu siswa untuk bertanggung jawab terhadap akademiknya dan dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Maka dari itu sangat diperlukan resiliensi dalam diri siswa, sehingga siswa yang resilien secara akademik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan yang dialami dalam proses pembelajaran. Hal tersebut juga sejalan dengan Amalia (2017), bahwa siswa yang memiliki jiwa optimis dan dapat berpikir positif, meskipun sedang berada dalam kesulitan akademik maka siswa tersebut akan memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan akademik.

Resiliensi terhadap stres akademik bagi siswa menjadi hal penting untuk meminimalisir masalah dalam aktivitas belajar siswa (Aini, 2021). Roellyana & Listiyandini (2016) menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi karena adanya tekanan dan tuntutan dapat diminimalkan dengan meningkatkan resiliensi akademik yang tinggi dan dapat menumbuhkan sikap optimis bahwa segala sesuatu dapat berubah jauh lebih baik lagi. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi akan menilai tugas-tugas stres sebagai kurang

mengancam, dibandingkan dengan individu dengan resiliensi rendah, dan individu yang memiliki resiliensi tinggi akan menilai situasi sulit sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman (Tugade&Fredrickson, 2004).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi. Menurut Revich&Shatte (2002) terdapat tujuh aspek yang membentuk resiliensi dalam diri seseorang, yaitu

1. *Regulasi Emosi (Emotion Regulation)*
Emotion Regulation merupakan suatu kemampuan seseorang untuk tetap berada pada keadaan tenang, dapat mengatur emosi dan memahami emosi dirinya maupun orang lain dengan baik. Adanya regulasi emosi yang baik maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut cenderung memiliki *self-esteem* dan hubungan yang baik dengan individu lain. Selain itu, individu juga akan lebih mudah mengontrol emosi yang tidak terkendali. Meskipun banyak hal yang mengganggu pikiran, namun individu akan *tetaofocus* dan dapat meminimalisir tingkat stress yang dialami ketika menghadapi situasi yang sulit dan menekan (Afandi, Aisha &Dimala, 2022).
2. *Empati (Empathy)*
Empati yaitu ketika individu mampu untuk turut merasa dalam memahami dan mengetahui kondisi, keadaan, perasaan atau pikiran psikologis individu lain.
3. *Kemampuan Untuk Meraih Apa Yang Diinginkan (Reaching Out)*
Individu yang mampu untuk memperbaiki dan mencapai keberhasilan atas keinginan yang dituju, maka akan memiliki aspek yang lebih positif.
4. *Pengendalian Impuls (Impuls Control)*
Kemampuan individu dalam pengendalian suatu keinginan, dan dorongan yang tinggi dalam pengaturan emosi pada diri agar tidak lepas kendali.
5. *Efikasi Diri (Self-Efficacy)*

Efikasi diri merupakan kemampuan meyakini bahwa diri sendiri dapat memecahkan suatu permasalahan dalam meraih kesuksesan dan keberhasilan.

6. *Optimisme (Optimist)*

Optimisme merupakan suatu kepercayaan pada diri sendiri untuk menghadapi dan menangani permasalahan dan meyakini bahwa segala sesuai akan berubah menjadi lebih baik dan yakin akan masa depan yang cemerlang. *Optimisme* dapat diartikan sebagai gambaran individu dalam memandang masa depan yang cerah (Afandi, Aisha & Dimala, 2022).

7. Analisis Penyebab Masalah (*Cause Analysis*)

Analisis penyebab masalah merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengidentifikasi dan menganalisis penyebab dari sebuah peristiwa dan permasalahan yang dialami pada dirinya.

Menurut Herman et al (2011) terdapat faktor yang mempengaruhi resiliensi, adapun ketiga faktor tersebut adalah:

1. *Personal Factors*

Faktor personal (personal factors) dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu. Faktor ini meliputi kepribadian yang terbuka, locus of control internal, penguasaan diri, self-efficacy, harga diri, penilaian kognitif, dan sikap optimis pada diri individu. Terdapat beberapa hal yang sering dikaitkan dengan resiliensi, seperti konsep diri yang positif, pengaturan emosi, optimisme, harapan dan kemampuan beradaptasi.

2. *Biological Factors*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor biologis dan genetik sangat mempengaruhi individu dalam membangun kemampuan resiliensi. Lingkungan biologis dapat mempengaruhi perkembangan struktur, fungsi, dan sistem

neurobiologis otak. Perkembangan otak serta proses biologis lainnya yang dialami oleh setiap individu dapat mempengaruhi kapasitas individu untuk memoderasi emosi negatif sehingga mampu mempengaruhi resiliensi yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi suatu kesulitan

3. *Environmental Factors*

Faktor dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap resiliensi, seperti hubungan yang baik dengan keluarga dan teman sebaya. Faktor keluarga diantaranya yaitu, keterikatan anak dengan ibu, stabilitas keluarga, sikap orang tua terhadap anak, pola asuh anak yang baik, dan tingkat depresi ibu dalam mengurus anak. Sedangkan faktor lain dalam dukungan sosial yang diperlukan oleh individu yaitu, dukungan sosial dari teman sebaya, dukungan guru di sekolah, dukungan dari orang dewasa lainnya, serta dukungan dari keluarga dekat.

Terdapat tiga dimensi dalam resiliensi, menurut Nakaya, Oshio & Kaneko (2006) dimensi resiliensi, antara lain:

1. *Novelty Seeking*

Novelty seeking mengacu pada kemampuan untuk menunjukkan minat dan perhatian tentang berbagai peristiwa. Setiap individu yang memiliki dorongan rasa ingin tahu cenderung memiliki dorongan untuk mencari suasana dan sensasi baru juga, hal ini dapat dikatakan sebagai suatu aktivitas eksplorasi (Deswanda, 2019). Adapun indikator novelty seeking yaitu memiliki minat dengan berbagai hal dan mencari sesuatu yang baru.

2. *Emotional Regulation*

Emotional regulation (regulasi emosi) merupakan sifat individu yang menunjukkan ketenangan dan mengendalikan emosi internal mereka. Regulasi emosi ini lebih menekankan pada proses dimana individu merasakan emosi yang dimiliki dan bagaimana individu tersebut tetap

menunjukkan ketenangan dalam keadaan yang sulit dan menekan (Deswanda, 2019). Indikator dalam regulasi emosi ini yaitu pengendalian emosi pada individu dan merasa tenang dalam situasi apapun, sekalipun dalam situasi yang menekan.

3. Positive Future Orientation

Positive future orientation menyangkut pada pendekatan individu yang memiliki pandangan, impian, dan tujuan di masa depan. dimensi ini juga berkaitan dengan keyakinan individu untuk bekerja keras dan meraih masa depan yang positif (Deswanda, 2019). Berjuang untuk masa depan dan memiliki tujuan yang jelas merupakan salah satu indikator untuk mencapai aspek positive future orientation.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada siswa yaitu dengan diberikannya layanan konseling kelompok oleh guru BK di sekolah. Konseling kelompok (*groupcounseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan yang dilakukan dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Dalam situasi kelompok ini, individu – individu dalam kelompok akan dihadapkan pada banyak stimulasi atau opsi baru untuk perilaku mereka. Jika respons tersebut dilakukan dalam kelompok, hal itu bisa diteguhkan sehingga mereka mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai perilaku baru (Bastian, 2017). Penelitian yang telah dilakukan oleh Pardede & Dalimunthe (2020) menunjukkan bahwa efektivitas resiliensi siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Dengan diberikannya layanan konseling kelompok ini tingkat resiliensi siswa mengalami peningkatan. Siswa yang semula memiliki resiliensi kurang menjadi cukup, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan layanan konseling kelompok memiliki resiliensi kurang, meskipun terjadi peningkatan resiliensi, namun efektivitas yang terjadi tidak sebaik

efektivitas yang terjadi pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan peningkatan resiliensi siswa pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti layanan konseling kelompok.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Kushendar (2019), bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan resiliensi akademik. Edmawati (2021) juga menyatakan, bahwa dengan adanya kegiatan konseling kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi siswa yang rendah menjadi lebih tinggi yang ditandai dengan penerimaan dan adaptasi diri saat dihadapkan dengan tekanan baik dari dalam diri maupun luar diri individu. Bastian (2017) menyatakan, bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi remaja. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan pada remaja perantauan tingkat SMA bahwa nilai resiliensi kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai resiliensi kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, skor pre-test berada pada kategori rendah dan sedang. Namun setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok nilai resiliensi subjek meningkat. Sedangkan pada kelompok kontrol skor pre-test dan post-test tidak mengalami perubahan.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ainiah & khusumadewi (2018), konseling kelompok menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X IPA-6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini merupakan salah satu penelitian jenis praeksperimental dengan menggunakan model *one group pre-test and post-test design*. Dalam hal ini subjek diberikan pre-test terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan dan kemudian akan diberikan post-test setelah diberi perlakuan. Setelah itu, hasil dari pre-test dan post-test akan dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Dapat dikatakan, bahwa meningkatkan resiliensi sangat penting khususnya pada siswa yang sedang menempuh pendidikan. Seperti yang disampaikan oleh Supriyadi & Kartini (2022), bahwa resiliensi dapat meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan kecemasan, depresi dan emosi negatif pada individu, selain itu resiliensi juga dapat menjadi *predictor resiliensi* pada tahap perkembangan berikutnya.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, maka semakin rendah pula stres akademik siswa di sekolah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi siswa, maka semakin tinggi pula stres akademik siswa di sekolah. Dengan demikian perlu adanya suatu usaha yang dapat dilakukan oleh konselor/ guru BK untuk menumbuhkan serta meningkatkan kemampuan resiliensi pada remaja khususnya siswa yang sedang menempuh pendidikan di SMP maupun SMA sehingga remaja tersebut dapat meminimalkan tingkat stres akademik di sekolah.

Salah satu hal yang dapat dilakukan oleh konselor/guru BK di sekolah untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada siswa yakni memberikan layanan bimbingan dan konseling. Salah satunya yaitu pemberian konseling kelompok pada siswa. Diharapkan dengan diberikannya layanan bimbingan dan konseling dapat memfasilitasi siswa dalam mengembangkan kemampuan resiliensinya tersebut. Guru BK diharapkan dapat membantu siswa untuk membentuk suasana yang penuh ikatan emosional dan hubungan kooperatif antar siswa yang satu dengan siswa yang lain sehingga dapat membantu siswa agar terhindar dari stres akademik

E. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, L. P., Aisha, D., & Dimala, C. P. (2022). Pengaruh Resiliensidan Pola Asuh Otoritatif Terhadap Stres Akademik Pada Siswa di Karawang Barat. *Empowerment Jurnal Mahasiswa*

Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 2(3), 68-76.

Aini, P. N. (2022). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Resiliensi Akademik Pada Remaja SMP Negeri di Kecamatan Ngrambe. *Quanta*, 6(2), 11-19.

Ainiah, Q., & Khusumadewi, A. (2018). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (SelfRecilience) Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 9(1).

Alfiani, V. R. (2020). Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran. *Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*.

Amalia, R. (2017). Pengaruh Resiliensi Akademik dan Motivasi Belajar Terhadap Student Engagement Pada Santri Mukim Pondok Pesantren Nurul Islam Karangcempaka Sumenep. *Tesis. Universitas Airlangga*.

Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.

Bastian, V. M. (2017). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Perantauan Tingkat SMP (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang)*.

Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102-109.

Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 3308-3314.

- Deswanda, A. R. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan Sosial di Jakarta Selatan (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 71-77.
- Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 143-156.
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74.
- Hasanah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kematangan Karir Pada Remaja Penyandang Disabilitas Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 1119-1123.
- Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N., & Berger, E. J. B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(3), 258-283.
- Kumar, S. (2017). Academic Stress: Concept, Sources And Effect. *Indian Journal of Applied Research*, 7(9), 503-504.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Lubis, M., & Dewi, R. S. (2021). Resilience in Early Childhood. *NATURALISTIC: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 1069-1077.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mahmud, N. U., Arief, R. Q., Safruddin., & Hikmah. (2022). Korelasi Resiliensi Terhadap Tingkat Stress Siswa SMP Berdasarkan Usia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 1-9.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development Contributions From The Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*.
- Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52-64.
- Nakaya, M., Oshio, A., & Kaneko, H. (2006). Correlations for Adolescent Resilience Scale With Big Five Personality Traits. *Psychological reports*, 98(3), 927-930.
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2018). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127-134.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Pardede, N., & Dalimunthe, S. N. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Muhammadiyah 29 Padang sidempuan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 7-13.
- Rahayu, W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas*, 20, 21.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*,

- 0 (0). <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>.
- Reivich, K. and Shatté, A. (2002) *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Sagone, E., & DeCaroli, M. E. (2013). Relationships Between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA : John Wiley & Sons.
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi COVID-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64.
- Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The Positive Effect of Resilience On Stress And Business Outcomes in Difficult Work Environments. *Journal of occupational and environmental medicine*, 59(2), 135.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019). Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 191-197).
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 19-29.
- Surya, D. J. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity*. New York Villard Books.
- Yusuf, S., Sughandi, N. M., Saomah, A. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.