

Original Article

Resiliensi akademik siswa

Rizka Irawan¹⁾, Dian Renata^{2*)}, Sabrina Dachmiati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{2*,3)} Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{*)} dianrenata66@gmail.com

Article History:

Received: 30/08/2022;

Revised: 14/09/2022;

Accepted: 27/10/2022;

Published: 31/10/2022.

How to cite:

Irawan, R., Renata, D., &
Dachmiati, S. (2022). Resiliensi
akademik siswa. *Orien:
Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2),
pp. 135-140. DOI:
10.30998/ocim.v2i2.8130



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Irawan, Renata, & Dachmiati.

Abstrak: resiliensi akademik merupakan salah satu komponen diri yang perlu dimiliki oleh setiap siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Uniknya tidak semua siswa memiliki resiliensi akademik yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi resiliensi akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebesar 204 siswa. Sampel ditarik secara acak dengan penentuan besaran menggunakan rumus Slovin pada taraf signifikansi 0,05. Melalui rumus tersebut diperoleh jumlah sampel sebesar 135 siswa. Data dikumpulkan melalui teknik angket dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa berada pada kategori sedang. Untuk itu dibutuhkan upaya dari guru, secara khusus guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Kata Kunci: resiliensi akademik

Abstract: academic resilience is one component of self that needs to be owned by every student in the face of academic pressure. Uniquely, not all students have optimal academic resilience. This study aims to determine the description of students' academic resilience. This research is a descriptive quantitative research. The population in this study was 204 students. Samples were drawn randomly by determining the magnitude using the Slovin formula at a significance level of 0.05. Through this formula, the number of samples was 135 students. Data were collected through a questionnaire technique and analyzed using descriptive analysis. The results showed that the students' academic resilience was in the medium category. For this reason, efforts are needed from teachers, specifically Guidance and Counseling teachers in improving students' academic resilience.

Keywords: academic resilience

Pendahuluan

Dalam kegiatan belajar siswa diharapkan mampu menjalankan segala bentuk tuntutan akademik dengan baik. Tugas, laporan, hingga pelaksanaan ujian yang diberikan kepada siswa diharapkan mampu diselesaikan dengan baik dan berujung pada pencapaian prestasi akademik yang memadai. Dengan adanya beberapa beban akademik yang diberikan kepada siswa maka tak jarang timbul kekhawatiran pada diri siswa apakah siswa mampu bertahan pada situasi dan kondisi tersebut atau tidak. Kenyataannya ada siswa yang mampu keluar dari kondisi yang kurang menyenangkan tersebut namun terdapat juga siswa yang belum mampu keluar dari

permasalahan tersebut. Siswa membutuhkan unsur ketahanan dalam dirinya agar tidak mengalami penurunan performa akademik yang bersumber dari tekanan akademik tersebut.

Makna ketahanan dalam istilah psikologi umum diartikan dengan resiliensi (Sari & Indrawati, 2016). Resiliensi itu sendiri diartikan sebagai kemampuan seseorang/sekelompok orang yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan bagi dirinya menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Harahap et al., 2020). Dalam kaitannya dengan aspek akademik maka konsep tersebut dikenal dengan istilah resiliensi akademik. Resiliensi akademik dimaknai sebagai suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan dalam bidang akademiknya (Bustam et al., 2021). Resiliensi akademik merupakan kecakapan yang dimiliki individu untuk beradaptasi dalam keadaan sulit yang diterapkan dalam proses belajar (Saufi et al., 2022).

Richardson & Waite (Utami, 2020) mengemukakan bahwa setiap individu terlahir dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki sehingga resiliensi bukanlah sesuatu yang spektakuler karena itu adalah proses yang dialami setiap individu. Ini berarti bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan resiliensi. Poin yang membedakan hanyalah kualitas resiliensi akademik yang dimiliki oleh setiap individu. Cutuli & Masten (Sari & Indrawati, 2016), menjelaskan bahwa dalam perkembangan manusia, penelitian resiliensi difokuskan pada tiga situasi, yaitu berada dalam keadaan kemalangan yang signifikan (*stress resistance*), bangkit dari keterpurukan setelah mengalami trauma atau pengalaman yang sangat mengganggu (*bouncing back*), berhasil kembali ke dalam keadaan normal (*normalization*). Cassidy (Pratiwi & Kumalasari, 2021) memandang resiliensi akademik sebagai respon individu dalam aspek kognitif, afektif dan perilaku terhadap kesulitan akademik. Respon kognitif tergambar dalam dimensi refleksi diri dan mencari bantuan adaptif. Respon afektif tergambar dalam dimensi afek negatif dan respon emosional. Respon perilaku tergambar dalam dimensi ketekunan. Ketika individu menghadapi situasi sulit, tiga respon ini akan muncul untuk menentukan mahasiswa tersebut resilien atau tidak.

Kebutuhan akan kepemilikan resiliensi akademik oleh siswa adalah hal yang hendaknya diupayakan. Keterlibatan dalam kegiatan akademik, pandangan positif terhadap sekolah, serta *self-esteem* yang tinggi adalah faktor yang membentuk resiliensi akademik siswa (Utami, 2020). Individu yang resilien bukan berarti ia tahan banting dan selalu bebas dari situasi sulit dalam kehidupannya, melainkan ia tetap merasakan emosi-emosi negatif atas situasi sulit tersebut namun memiliki cara yang efektif untuk bangkit dan memperbaiki keadaan psikisnya (Bustam et al., 2021). Siswa yang resilien secara akademik adalah siswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik. Siswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi rintangan (Harahap et al., 2020). Lebih lanjut berbekal resiliensi akademik maka siswa mampu melakukan penyesuaian dalam menghadapi kondisi lingkungan akademik yang dinilai mengancam keberadaan diri (Satrianta et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan teknik wawancara pada siswa SMK Jakarta Barat 1 diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki permasalahan dengan resiliensi akademik. Seorang informan menyatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan serta terus-menerus ada di bawah bayang-bayang tugas yang diberikan apalagi jika tugas tersebut belum diselesaikan. Informan lain menyampaikan bahwa mudah stres ketika menghadapi tugas sehingga tugas senantiasa ditunda waktu

penyelesaiannya. Ditambahkan pula oleh salah satu informan bahwa dirinya bosan dengan kegiatan belajar karena adanya tugas yang diberikan.

Fenomena-fenomena tersebut di atas merupakan bentuk indikasi terjadi masalah pada tingkat resiliensi akademik. Dibutuhkan penelusuran lebih lanjut mengenai fenomena ini untuk mengetahui gambaran umum resiliensi akademik pada siswa. Untuk itu melalui penelitian ini akan dijawab permasalahan mengenai bagaimana resiliensi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi akademik siswa. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi ihwal penelitian lain yang sejenis dengan kajian penelitian ini.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMK Jakarta Barat 1 dimulai dari April hingga Juni 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana deskripsi resiliensi akademik yang dimiliki oleh siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang berjumlah 204 siswa. Sampel dipilih secara acak dengan penentuan besaran sampel menggunakan rumus Slovin pada taraf signifikansi 5% (Yusuf, 2014). Melalui rumus tersebut diperoleh sampel sebesar 135 siswa. Data dikumpulkan melalui teknik angket. Angket yang dimaksud adalah angket resiliensi akademik yang disusun berdasarkan kerangka teori yang disampaikan oleh Cassidy (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Cassidy memandang resiliensi akademik berdasarkan aspek respon kognitif, respon afektif, dan respon perilaku. Angket yang disusun terdiri dari 34 butir dengan empat alternatif jawaban yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis secara deskriptif melalui penggunaan norma kategorisasi ordinal (Azwar, 2012). Adapun simpulan penelitian diperoleh melalui skor rata-rata perolehan sampel yang dikonversi ke dalam norma kategorisasi yang telah ditentukan. Penelitian ini hanya terbatas pada tahap pengungkapan deskripsi data tanpa melakukan manipulasi terhadap sampel penelitian.

Hasil dan Diskusi

Bagian ini mendeskripsikan hasil penelitian yang telah dilakukan serta analisis terhadap hasil tersebut. Berikut merupakan tabel hasil penelitian yang telah dilakukan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Resiliensi Akademik Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 68	Rendah	17	12,59
68-102	Sedang	95	70,37
> 102	Tinggi	23	17,04
Jumlah		135	100

Sumber: Diolah dari data hasil penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi bahwa dari 135 sampel penelitian diketahui terdapat 17 (12,59%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah, 95 (70,37%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang sedang, serta 23 (17,04%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa secara dominan tingkat resiliensi akademik siswa berada pada kategori sedang. Untuk mengetahui kondisi resiliensi akademik secara umum digunakan bantuan *Statistical Product for Service Solution* (SPSS) versi 20. Hasil dari perhitungan tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Deskripsi Resiliensi Akademik Siswa

		Resiliensi Akademik
N	Valid	135
	Missing	0
<i>Mean</i>		95.95
<i>Std. Error of Mean</i>		2.268
<i>Median</i>		97.00
<i>Mode</i>		87
<i>Std. Deviation</i>		14.166
<i>Variance</i>		200.682
<i>Minimum</i>		65
<i>Maximum</i>		121

Sumber: Diolah dari data hasil penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa skor minimal perolehan sampel sebesar 65 dan skor maksimal perolehan sampel sebesar 121. Nilai standar deviasi sebesar 14,166 dengan variansi 200,682. Nilai rata-rata berada pada skor 95,95. Nilai rata-rata perolehan sampel jika dikonversi ke dalam norma kategorisasi interval sebagaimana tertera pada tabel 1 mengisyaratkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa resiliensi akademik siswa SMK Jakarta Barat 1 berada pada kategori sedang.

Resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik (Sari & Indrawati, 2016). Disebutkan pula bahwa resiliensi akademik merupakan suatu kondisi dimana seorang siswa atau mahasiswa yang mengalami kesulitan maupun hambatan, namun dapat tetap berhasil dengan baik dalam bidang akademik serta pendidikan secara umum (Dwiastuti et al., 2021). Dengan kata lain dapat disebutkan bahwa resiliensi akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa mampu bertahan dengan keadaan yang menyulitkan pada situasi akademik yang mungkin saja memiliki banyak tekanan.

Memiliki resiliensi akademik merupakan hal yang perlu dimiliki oleh siswa. Dalam situasi tekanan akademik siswa membutuhkan kesanggupan untuk bertahan hingga mampu bangkit dari tekanan akademik. Berbekal resiliensi akademik maka siswa mampu melakukan penyesuaian dalam menghadapi kondisi lingkungan akademik yang dinilai mengancam keberadaan diri (Satrianta et al., 2021). Ketika siswa memiliki resiliensi akademik maka siswa mampu menghadapi efek negatif tekanan akademik secara perlahan-lahan sehingga efek tersebut pada akhirnya akan menjadi tantangan seperti pada kehidupan normal sebelumnya. Resiliensi akademik secara efektif melindungi siswa dari emosi negatif yang berasal dari tekanan akademik yang berlebihan (Prawitasari & Antika, 2022).

Berdasarkan uraian-uraian tersebut maka dibutuhkan langkah yang tepat untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Beberapa referensi yang merupakan hasil penelitian dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa resiliensi akademik dapat ditangani oleh guru Bimbingan dan Konseling melalui upaya preventif, upaya kuratif, dan upaya promotif (Satrianta et al., 2021). Upaya preventif berarti upaya pencegahan melalui pemberian layanan informasi. Upaya kuratif berarti upaya menangani permasalahan resiliensi akademik melalui pelayanan konseling, serta upaya promotif berarti upaya memperkenalkan unit Bimbingan dan Konseling kepada siswa.

Hasil penelitian lain mengungkapkan bahwa peningkatan dukungan orang tua mampu meningkatkan resiliensi akademik (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Dalam hal ini dukungan orang tua berperan sebagai jaring pengaman saat asiswa menghadapi situasi sulit dalam kehidupan

akademiknya. Dukungan teman sebaya juga mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa (Sari & Indrawati, 2016). Dukungan yang diberikan teman sebaya dirasakan individu (*perceived support*) disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar. Hal ini memungkinkan siswa untuk bertahan pada kondisi yang kurang menguntungkan terkait tuntutan akademiknya. Di sisi lain bersyukur mampu membentuk resiliensi akademik (Utami, 2020). Individu dibekali kemampuan menghadapi kondisi stress dengan bersyukur karena bersyukur dapat meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan keinginan terhadap materi, serta menjadi penguat dalam hubungan sosial (Utami, 2020).

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa guru Bimbingan dan Konseling selaku pemberi unit bantuan dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah diharapkan mampu memberikan layanan yang tepat untuk membantu meningkatkan resiliensi akademik siswa. Materi-materi layanan tentang bersyukur serta materi lain sejenis perlu diberikan kepada siswa. Di sisi lain pengoptimalan peran orang tua dan teman sebaya juga perlu ditingkatkan dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menindaklanjuti hasil penelitian ini.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa berada pada kategori sedang. Untuk itu dibutuhkan upaya dari guru dan secara khusus guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kondisi tersebut. Perlu adanya pemberian layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan mampu melakukan penelitian dengan jenis eksperimen untuk mengetahui jenis perlakuan yang tepat untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa. Kesanggupan siswa untuk meningkatkan resiliensi akademiknya akan turut mempengaruhi bagaimana pencapaian akademik siswa pada tahap-tahap berikutnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan penelitian ini dimulai dari tahap perencanaan hingga penulisan laporan hasil penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang besar dalam dunia pendidikan.

Daftar Rujukan

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologis*. Pustaka Pelajar.
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- 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>
- Harahap, A. C. ., Harahap, S. ., & Harahap, D. . (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2), 240–246. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/8541>
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika*, 13(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Pendahuluan. *JBKI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9.

- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2021). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 18(02), 33–43.
- 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>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana Prenadamedia Group.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
