



STRATEGI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 BANDA ACEH

Zahratus Safara^{1*)}, Muslima²

Universitas Islam Negeri Ar-raniry¹, Universitas Islam Negeri Ar-raniry^{1,2}

Contributor Email : 220213061@student.ar-raniry.ac.id, muslima@ar-raniry.ac.id

Received: Apr 01, 2026

Accepted: Apr 29, 2026

Published: May 31, 2026

Abstract: Academic resilience in students is characterized by the ability to cope with learning pressures, adapt to the school environment, and maintain learning motivation in demanding academic situations. This study was conducted to determine the group guidance strategies in developing the academic resilience of tenth-grade students at SMA Negeri 1 Banda Aceh. This research employed a descriptive qualitative approach, with the research subjects consisting of one guidance and counseling teacher and three students. Data were collected through observation and in-depth interviews, then analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques. The findings of this study indicate that group guidance strategies through motivation, discussion, experience sharing, and learning assistance help students cope with academic pressure, improve their self-adjustment abilities, and build self-confidence and social support within the school environment. Therefore, group guidance plays an important role in helping students develop academic resilience.

Keywords: Group Guidance; Academic Resilience; Students.

Abstrak: Resiliensi akademik pada peserta didik ditandai dengan kemampuan menghadapi tekanan belajar, menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah, serta mempertahankan motivasi belajar dalam situasi akademik yang menuntut. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui strategi bimbingan kelompok dalam mengembangkan resiliensi akademik peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian terdiri dari satu guru BK dan tiga peserta didik. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan dari penelitian ini mengidentifikasikan bahwa strategi bimbingan kelompok melalui pemberian motivasi, diskusi, berbagi pengalaman, dan pendampingan belajar membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, serta membangun rasa percaya diri dan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Dengan demikian, bimbingan kelompok berperan penting dalam membantu peserta didik mengembangkan resiliensi akademik.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Resiliensi Akademik; Peserta Didik.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan Pendidikan saat ini menempatkan peserta didik pada situasi akademik yang semakin kompetitif dan menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk memperoleh prestasi belajar yang tinggi, tetapi juga harus mampu menghadapi tekanan tugas, persaingan

akademik dan perubahan lingkungan belajar kondisi tersebut dapat menimbulkan stres akademik, kecemasan belajar, hingga menurunnya motivasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, peserta didik memerlukan kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri secara positif dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik yang dikenal sebagai *resiliensi* akademik (Cassidy, 2016).

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bangkit, bertahan, dan menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan dalam proses pembelajaran. Connor & Davidson, (2003) menyatakan bahwa *resiliensi* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mempertahankan kondisi psikologis secara positif saat menghadapi kesulitan belajar. Teori tersebut masih relevan dalam penelitian pendidikan karena *resiliensi* membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik, mengurangi stres belajar, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Wu, Y., Sang, Z. Q., Zhang, X. C., & Margraf, 2020). Peserta didik yang memiliki *resiliensi* akademik tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan belajar, mempertahankan motivasi dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan akademik (Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, 2019).

Keberadaan *resiliensi* akademik memiliki peran penting dalam keberhasilan belajar peserta didik. Martin & Marsh, (2006) menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki *resiliensi* akademik mampu menghadapi tantangan belajar dan tetap berusaha mencapai tujuan akademik meskipun mengalami hambatan. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *resiliensi* akademik membantu peserta didik mengurangi dampak tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan pendidikan (Martin, A. J., & Marsh, 2020).

Fenomena rendahnya *resiliensi* akademik juga ditemukan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Berdasarkan hasil observasi awal, beberapa peserta didik mengalami kejenuhan belajar, kesulitan mengatur waktu, serta mudah merasa tertekan ketika menghadapi banyak tugas sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta didik masih memerlukan dukungan untuk membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara lebih positif.

Salah satu layanan yang dapat membantu peserta didik mengembangkan *resiliensi* akademik ialah bimbingan kelompok. Melalui layanan tersebut, peserta didik dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar menemukan solusi terhadap masalah akademik yang dihadapi (Prayitno, 2017). Penelitian Astuti, I., Atika, A., & Haryati, (2022) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat membantu mengembangkan *resiliensi* akademik peserta didik melalui dinamika kelompok dan dukungan antaranggota. Penelitian Pratiwi, D. A., & Pravesti, (2022) juga menyatakan bahwa layanan kelompok membantu peserta didik lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian Cahyani, L., Wahyuni, E., & Marjo, (2024) menunjukkan bahwa *resiliensi* akademik peserta didik SMA masih memerlukan perhatian melalui intervensi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Temuan tersebut relevan dengan kondisi peserta didik

di SMA Negeri 1 Banda Aceh yang masih mengalami tekanan akademik dan kesulitan dalam menghadapi tuntutan belajar.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan strategi bimbingan kelompok yang dilakukan guru BK dalam mengembangkan *resiliensi* akademik peserta didik SMA Negeri 1 Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik secara lebih positif.

B. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami secara mendalam strategi bimbingan kelompok dalam mengembangkan *resiliensi* akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengumpulkan dan menganalisis data berdasarkan situasi yang terjadi secara alami di lapangan sehingga fenomena yang diteliti dapat dipahami secara lebih utuh (Sugiyono, 2023).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Pemilihan Lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik kelas X berada pada masa transisi dari SMP ke SMA yang rentan mengalami tekanan akademik, kesulitan penyesuaian diri dan perubahan pola belajar sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai *resiliensi* akademik peserta didik.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: (1) Informan, meliputi satu orang guru Bimbingan dan Konseling serta tiga orang peserta didik kelas X yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dan mengalami kesulitan akademik; (2) Aktivitas atau peristiwa, yaitu kegiatan layanan bimbingan kelompok dan proses pembelajaran peserta didik di sekolah; dan (3) Dokumen, berupa program layanan BK, catatan kegiatan layanan, dan dokumen pendukung lainnya yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok (Moleong, 2022).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) Observasi, untuk mengamati perilaku peserta didik selama proses pembelajaran dan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok; (2) Wawancara, yang dilakukan secara mendalam kepada guru BK dan peserta didik untuk memperoleh informasi mengenai strategi layanan bimbingan kelompok serta perkembangan *resiliensi* akademik peserta didik; dan (3) Dokumentasi, untuk melengkapi data penelitian melalui dokumen program BK dan kegiatan layanan (Sidiq, U., & Choiri, 2019).

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Rijali, 2018). Keabsahan data dilakukan melalui Teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Data dinyatakan valid apabila informasi yang diperoleh dari berbagai sumber menunjukkan hasil yang konsisten dan telah mencapai kejenuhan data (Moleong, 2022).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Wawancara Guru Bimbingan Konseling (BK)

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Banda Aceh, diperoleh informasi bahwa peserta didik kelas X masih mengalami berbagai kesulitan akademik dalam proses penyesuaian diri dari jenjang SMP ke SMA. Kesulitan tersebut terlihat dari rendahnya pemahaman peserta didik terhadap beberapa mata Pelajaran seperti matematika, fisika dan kimia, serta banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan. Guru BK menyatakan bahwa kondisi tersebut juga menyebabkan Sebagian peserta didik merasa tertekan, mudah jenuh, kurang percaya diri dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan belajar baru.

Guru BK menyatakan bahwasanya untuk membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik tersebut, sekolah melaksanakan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi dalam mengembangkan *resiliensi* akademik peserta didik. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesulitan belajar yang dialami, berbagi pengalaman dengan teman sebaya, serta mencari solusi secara bersama-sama. Selain itu, guru BK juga membantu peserta didik belajar mengatur waktu, mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri dan membangun keberanian untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah akademik maupun masalah pribadi.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik mengembangkan *resiliensi* akademik melalui kemampuan menghadapi tekanan belajar, mengelola emosi, membangun dukungan sosial, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah baru. Guru BK juga menyatakan bahwa faktor lingkungan kelas, hubungan dengan teman sebaya, serta suasana sekolah yang mendukung turut memengaruhi perkembangan Resiliensi akademik peserta didik dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran di SMA.

Wawancara Peserta Didik 1, 2 dan 3

a. Peserta Didik 1 (MR)

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik berinisial MR, diperoleh informasi bahwa MR mengalami kesulitan dalam memahami beberapa mata Pelajaran sejak memasuki jenjang SMA, khususnya matematika dan kimia. MR menjelaskan bahwa metode pembelajaran di SMA berbeda dengan saat di SMP sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan proses pembelajaran yang baru.

Meskipun mengalami kesulitan belajar, MR tetap berusaha mengikuti pembelajaran dengan mencatat materi penting, berdiskusi dengan teman sebaya, serta mencari tambahan penjelasan melalui internet dan youtube. MR juga mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok membantu dirinya menjadi lebih termotivasi, lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik dan lebih berani menyampaikan kesulitan yang dialami.

b. Peserta Didik 2 (YR)

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik berinisial YR, diperoleh informasi bahwa YR mengalami tekanan akademik akibat banyaknya tugas sekolah dan kesulitan memahami materi pelajaran tertentu. YR menjelaskan bahwa proses pembelajaran di SMA terasa lebih berat dibandingkan saat SMP sehingga membuat dirinya sempat merasa tertekan dan Lelah dalam mengikuti kegiatan belajar.

Dalam menghadapi kondisi tersebut YR berusaha mencari solusi dengan berdiskusi bersama teman dan mengikuti layanan bimbingan kelompok yang diberikan guru BK. Menurut YR, kegiatan bimbingan kelompok membantu dirinya belajar mengatur waktu, mengurangi rasa cemas terhadap tugas sekolah, serta meningkatkan semangat belajar dan rasa percaya diri.

c. Peserta Didik 3 (YS)

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik berinisial YS, diperoleh informasi bahwa YS mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru karena berasal dari luar daerah. YS mengaku mengalami *culture shock* terhadap sistem pembelajaran di SMA Negeri 1 Banda Aceh yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi dibandingkan sekolah sebelumnya.

Meskipun demikian, YS tetap berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, membangun hubungan social dengan teman sebaya, serta mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung. YS menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok membantu dirinya merasa lebih nyaman, lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga peserta didik tersebut, dapat di pahami bahwa masing-masing peserta didik mengalami tekanan akademik dan kesulitan penyesuaian diri yang berbeda-beda pada masa transisi dari SMP ke SMA. Namun, ketiganya menunjukkan adanya usaha untuk tetap bertahan, mencari solusi dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan pembelajaran di sekolah. Hal tersebut terlihat dari kemampuan peserta didik dalam mencari dukungan social, berdiskusi dengan teman sebaya, mengatur waktu belajar, serta tetap berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun menghadapi berbagai kesulitan akademik.

Selain itu, lingkungan kelas, hubungan sosial dengan teman sebaya dan suasana sekolah baru turut memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengembangkan Resiliensi akademik. Lingkungan belajar yang mendukung membuat peserta didik merasa lebih nyaman untuk beradaptasi, berbagi pengalaman, dan memperoleh motivasi dalam menghadapi tekanan akademik. Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan guru BK memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan Resiliensi akademik, terutama dalam menghadapi tekanan belajar, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, mengelola emosi, serta mempertahankan motivasi belajar di lingkungan sekolah baru.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Banda Aceh masih mengalami tekanan akademik pada masa transisi dari SMP ke SMA. Tekanan tersebut terlihat dari kesulitan memahami materi pelajaran, banyaknya tugas sekolah, serta penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang baru. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik memerlukan kemampuan *resiliensi* akademik agar mampu bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan pembelajaran (Cassidy, 2016).

Temuan dari penelitian ini mengidentifikasi bahwa layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik secara lebih positif. Melalui kegiatan kelompok, peserta didik dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan mencari solusi terhadap kesulitan belajar yang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Astuti, I., Atika, A., & Haryati, (2022) yang menyatakan bahwa layanan kelompok dapat membantu mengembangkan *resiliensi* akademik peserta didik.

MR dan YR mengalami kesulitan memahami beberapa mata Pelajaran dan tekanan akibat tugas sekolah, sedangkan YS mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru. Meskipun demikian, ketiga peserta didik tetap berusaha mengikuti pembelajaran dengan berdiskusi Bersama teman, mencari tambahan materi dan mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hal ini pula menunjukkan adanya kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri Ketika menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, lingkungan kelas dan sekolah juga memengaruhi perkembangan *resiliensi* akademik peserta didik. Dukungan teman sebaya, hubungan yang baik dengan guru BK, serta suasana sekolah yang nyaman membantu peserta didik lebih percaya diri dan lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cahyani, L., Wahyuni, E., & Marjo, (2024) yang menyatakan bahwa dukungan lingkungan sekolah berperan penting dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik.

D. PENUTUP

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Banda Aceh masih mengalami berbagai tekanan akademik yang dipengaruhi oleh kesulitan memahami materi pelajaran, banyaknya tugas sekolah, serta proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang baru. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik merasa cemas, mudah jenuh dan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran. Tekanan akademik yang dialami oleh peserta didik terlihat dari rendahnya rasa percaya diri, kesulitan mengatur waktu belajar, serta kurangnya kemampuan dalam menghadapi tuntutan pembelajaran di sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu peserta didik untuk mengembangkan resiliensi akademik melalui layanan bimbingan kelompok. Strategi yang dilakukan oleh guru BK berupa pemberian motivasi, diskusi kelompok, pendampingan belajar, serta penguatan emosional dapat membantu peserta didik untuk lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara positif. Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga membantu peserta didik membangun dukungan sosial, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, serta mengembangkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan belajar di sekolah.

Dengan demikian, strategi bimbingan kelompok tidak hanya membantu peserta didik dalam menghadapi kesulitan akademik, tetapi juga menjadi suatu Upaya pengembangan kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi dan ketahanan diri peserta didik dalam lingkungan sekolah. Dukungan guru BK, teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang positif menjadi faktor penting dalam membantu peserta didik mengembangkan resiliensi akademik dan mempertahankan motivasi belajar secara lebih optimal.

REFERENSI

- Astuti, I., Atika, A., & Haryati, E. (2022). Pengembangan model Resiliensi akademik berbantuan konseling kelompok. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 15(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jtp.v15i2.39122>
- Cahyani, L., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2024). Gambaran Resiliensi akademik siswa SMA dan implikasinya terhadap intervensi bimbingan dan konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 729-739. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7006>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301-312. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0165025419885027>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875-890. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.22253>

- Moleong, L. J. (2022). Resiliensi akademik peserta didik dalam menghadapi tekanan belajar di sekolah.
- Pratiwi, D. A., & Pravesti, C. A. (2022). Penggunaan konseling kelompok solution-focused brief therapy untuk meningkatkan Resiliensi akademik siswa kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 56(6), 875–890.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26539/teraputik.621032>
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95.
<https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Sidiq, U., & Choiri, M. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. CV. Nata Karya.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Wu, Y., Sang, Z. Q., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2020). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 11, 108.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00108>

