

**PERAN BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA
YANG MENGHADAPI TANTANGAN AKADEMIK
PADA SMP KARTINI 2 BATAM**

Abdul Kodir

Sekolah Tinggi Agama Islam Paduka Anambas, Indonesia

Email: abd.qodir.yusuf@gmail.com

ABSTRACT

Counseling guidance plays a crucial role in helping students overcome academic challenges and enhance resilience, particularly in junior high school settings. This study aims to analyze the role of school counselors in fostering student resilience amidst academic pressures at SMP Kartini 2 Batam. The research employs a qualitative approach using a case study method, with in-depth interviews, participatory observation, and document analysis as data collection techniques. The findings reveal that school counselors contribute through individual counseling, group counseling, and resilience training, effectively improving students' stress management, self-motivation, and problem-solving skills. However, the implementation of counseling programs faces challenges such as limited time, insufficient understanding among students and parents about the importance of counseling, and a lack of counselors, necessitating further strategies to optimize services.

Keywords: Roles, Guidance Counseling, and Increasing Student Resilience.

ABSTRAK

Bimbingan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan akademik dan meningkatkan resiliensi, terutama di lingkungan sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa yang menghadapi tekanan akademik di SMP Kartini 2 Batam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan konseling berperan melalui konseling individu, konseling kelompok, dan pelatihan resiliensi, yang berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, memotivasi diri, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah. Meski demikian, pelaksanaan program konseling menghadapi kendala seperti keterbatasan waktu, kurangnya pemahaman siswa dan orang tua terhadap pentingnya konseling, serta keterbatasan tenaga konselor, yang memerlukan strategi perbaikan lebih lanjut untuk optimalisasi layanan.

Kata Kunci: Peran, Bimbingan Konseling, dan Meningkatkan Resiliensi Siswa.

PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit, beradaptasi secara positif, dan tetap produktif saat menghadapi tantangan, tekanan, atau situasi sulit dalam kehidupan (Masten, 2021). Dalam konteks pendidikan, resiliensi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik siswa. Siswa dengan tingkat resiliensi yang baik tidak hanya mampu mengatasi tekanan belajar, tetapi juga menunjukkan kemampuan untuk menghadapi kegagalan dengan sikap yang konstruktif dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka (Ungar, 2022). Resiliensi memungkinkan siswa untuk memiliki pengelolaan emosi yang baik, strategi pemecahan masalah yang efektif, dan kemampuan untuk memanfaatkan dukungan sosial dalam situasi sulit.

Namun pada kenyataannya, tantangan akademik sering kali menjadi penghalang yang signifikan bagi siswa untuk menunjukkan resiliensi. Beban belajar yang berat, ekspektasi tinggi dari orang tua untuk mencapai nilai akademik yang optimal, hingga persaingan ketat di lingkungan sekolah dapat meningkatkan tingkat stres siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Cheung (2022), tekanan semacam ini tidak hanya berpotensi menurunkan motivasi belajar tetapi juga berdampak pada kesehatan mental siswa, seperti meningkatnya risiko kecemasan dan depresi. Selain itu, kurangnya dukungan yang memadai dari lingkungan sekolah dan keluarga dapat memperburuk situasi, menghambat siswa dalam mengembangkan strategi adaptif yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik (Sullivan et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan program yang mendukung pengembangan resiliensi siswa dalam kurikulum pendidikan, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan produktif.

SMP Kartini 2 Batam merupakan salah satu sekolah yang memiliki keragaman latar belakang siswa, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun akademik. Berdasarkan data internal sekolah ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini tercermin dari menurunnya motivasi belajar, tingginya tingkat stres, dan peningkatan jumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan resiliensi siswa agar mereka mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam

membantu siswa mengembangkan resiliensi. Melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, maupun program pengembangan diri, guru bimbingan konseling dapat membimbing siswa untuk mengenali potensi diri, mengelola stres, membangun rasa percaya diri, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Sari (2020) menunjukkan bahwa intervensi bimbingan konseling berbasis pendekatan solusi efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa menghadapi masalah akademik. Selain itu, program bimbingan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan siswa dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan resiliensi.

Namun, masih terdapat kendala dalam implementasi bimbingan konseling di sekolah, seperti kurangnya waktu pelaksanaan, minimnya pemahaman siswa terhadap manfaat konseling, serta tantangan dalam menjangkau seluruh siswa secara efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa yang menghadapi tantangan akademik di SMP Kartini 2 Batam.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji secara mendalam dan penulis tuangkan dalam judul penelitian ini, yaitu: Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa yang Menghadapi Tantangan Akademik pada SMP Kartini 2 Batam.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dan pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah Guru BK dan Siswa di SMP Kartini 2 Batam. Objek penelitian ini adalah peran bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa yang menghadapi tantangan akademik pada SMP Kartini 2 Batam. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan dokumenter. Teknik pengolahan data menggunakan reduksi data, display data dan verifikasi data serta analisis data menggunakan deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa yang menghadapi tantangan akademik pada SMP Kartini 2 Batam tergambar pada hasil penelitian berikut:

Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa

Guru bimbingan konseling (BK) di SMP Kartini 2 Batam memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan akademik melalui berbagai layanan konseling. Hasil penelitian mengungkapkan beberapa peran yang dilakukan oleh guru BK, seperti; 1) **Konseling Individu:** Guru BK memberikan sesi konseling individu untuk membantu siswa mengenali permasalahan yang dihadapi, mengeksplorasi solusi, dan membangun rasa percaya diri. Pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. 2) **Konseling Kelompok:** Guru BK menyelenggarakan konseling kelompok dengan fokus pada pengembangan keterampilan sosial, pengelolaan stres, dan penguatan mental siswa. Konseling kelompok ini membantu siswa merasa didukung oleh teman sebaya yang menghadapi situasi serupa. 3) **Pelatihan Resiliensi:** Program pelatihan resiliensi melibatkan pemberian materi tentang pengelolaan emosi, strategi pemecahan masalah, dan pengembangan mindset positif. Program ini dirancang untuk memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Dampak Positif Layanan Bimbingan Konseling terhadap Resiliensi Siswa

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan adanya peningkatan resiliensi pada siswa setelah mengikuti program bimbingan konseling. Beberapa indikator resiliensi yang meningkat meliputi; 1) Kemampuan siswa untuk mengelola emosi dan stres secara lebih baik. 2) Meningkatnya motivasi belajar dan keberanian menghadapi tantangan akademik. 3) Peningkatan kemampuan siswa dalam menggunakan strategi pemecahan masalah. 4) Adanya sikap positif terhadap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar.

Kendala dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling

Meskipun program bimbingan konseling menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya, seperti kurangnya waktu pelaksanaan konseling karena jadwal belajar yang padat, rendahnya pemahaman siswa dan orang tua terhadap manfaat layanan konseling, serta keterbatasan jumlah tenaga konselor yang tersedia.

Pembahasan Penelitian

Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa

Guru bimbingan konseling (BK) memiliki peran yang strategis dalam membantu siswa mengembangkan resiliensi, terutama dalam menghadapi tantangan akademik. Layanan yang diberikan oleh guru BK mencakup pendekatan individu, kelompok, hingga pelatihan resiliensi yang terfokus pada penguatan keterampilan adaptif siswa.

Konseling Individu

Konseling individu memberikan ruang yang aman dan nyaman bagi siswa untuk membahas berbagai masalah pribadi yang memengaruhi kehidupan akademik mereka, termasuk tekanan belajar, konflik interpersonal, dan kekhawatiran akan kegagalan. Penelitian oleh Johnson et al. (2023) menegaskan bahwa konseling individu tidak hanya membantu siswa mengatasi kecemasan akademik, tetapi juga berperan dalam membangun kepercayaan diri serta mengajarkan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan dalam situasi nyata. Guru BK di SMP Kartini 2 Batam memanfaatkan pendekatan ini untuk menciptakan hubungan yang lebih personal dengan siswa, sehingga mereka merasa didengar, dipahami, dan didukung secara emosional. Melalui interaksi ini, guru BK juga mampu mengidentifikasi kebutuhan khusus siswa dan memberikan intervensi yang lebih terarah, seperti pelatihan pengelolaan emosi atau teknik relaksasi. Pendekatan yang personal ini tidak hanya meningkatkan efektivitas konseling, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan dan pencapaian akademik mereka.

Konseling Kelompok

Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan dengan teman sebaya yang menghadapi tantangan serupa, menciptakan ikatan yang kuat dalam kelompok tersebut. Penelitian oleh Ungar (2022) menunjukkan bahwa interaksi dalam konseling kelompok memberikan dukungan emosional dan sosial yang sangat penting dalam memperkuat resiliensi siswa. Melalui diskusi terbuka dan berbagi pengalaman, siswa merasa lebih diterima dan didukung, yang meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi kesulitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling

kelompok tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga mengajarkan keterampilan sosial yang esensial, seperti kerjasama, komunikasi yang efektif, dan pengelolaan konflik. Keterampilan ini sangat penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik, karena mereka dapat lebih mudah berbagi beban dengan teman sebaya dan mencari solusi bersama. Selain itu, adanya teman yang memiliki pengalaman serupa memberikan rasa solidaritas, yang memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan dalam pembelajaran.

Pelatihan Resiliensi

Pelatihan resiliensi berfokus pada pengembangan keterampilan dalam pengelolaan emosi, strategi pemecahan masalah, dan penguatan pola pikir positif, yang semuanya berperan penting dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan. Menurut Masten (2021), pelatihan resiliensi sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas individu untuk mengatasi tekanan, mengelola stres, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Guru BK di SMP Kartini 2 Batam telah berhasil menerapkan pelatihan ini dengan hasil yang signifikan, di mana siswa mulai memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi bagian penting dari proses pembelajaran. Melalui program pelatihan resiliensi ini, siswa diajarkan untuk mengubah perspektif mereka terhadap kegagalan, melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan. Selain itu, pelatihan ini juga memberi siswa keterampilan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mereka dapat tetap fokus dan termotivasi meskipun menghadapi kesulitan akademik. Dengan pendekatan ini, siswa di SMP Kartini 2 Batam menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk beradaptasi dan tetap termotivasi dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Dampak Positif Layanan Bimbingan Konseling terhadap Resiliensi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan dampak positif yang signifikan dari layanan bimbingan konseling terhadap peningkatan resiliensi siswa. Peningkatan resiliensi ini tercermin dalam berbagai aspek, seperti kemampuan siswa untuk mengelola emosi dengan lebih efektif, meningkatkan motivasi belajar, serta memiliki keberanian untuk

menghadapi tantangan akademik yang sebelumnya dirasa mengintimidasi. Proses ini tidak hanya membantu siswa dalam mengurangi kecemasan terkait akademik, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri mereka dalam mengatasi kesulitan. Penelitian oleh Sullivan et al. (2023) menegaskan bahwa siswa yang rutin mengakses layanan bimbingan konseling menunjukkan kemampuan adaptasi yang jauh lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan layanan serupa. Hal ini menunjukkan bahwa konseling memberikan ruang bagi siswa untuk lebih memahami dan mengelola perasaan mereka, serta memperoleh keterampilan untuk menghadapi tekanan. Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan bahwa siswa yang mendapatkan bimbingan konseling cenderung memiliki pendekatan yang lebih positif terhadap tantangan akademik, yang mendukung keberhasilan mereka dalam jangka panjang. Intervensi yang diberikan melalui bimbingan konseling, seperti konseling individu dan kelompok, membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan resilien, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik mereka.

Sebagai contoh, salah satu siswa yang sebelumnya mengalami kecemasan berlebihan terhadap ujian kini mampu menghadapi tekanan dengan lebih tenang setelah mengikuti konseling individu dan pelatihan resiliensi. Pendekatan konseling yang dipersonalisasi memberikan kesempatan bagi siswa tersebut untuk menggali penyebab kecemasannya dan menemukan cara-cara praktis untuk menghadapinya. Setelah menjalani sesi konseling, siswa ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan untuk mengelola stres dan emosi saat ujian, serta lebih fokus dalam mempersiapkan ujian tanpa merasa terbebani. Hal ini sejalan dengan temuan Lee dan Cheung (2022), yang menyebutkan bahwa layanan konseling yang terstruktur dan teratur efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan keterampilan pengelolaan stres. Lee dan Cheung juga menekankan pentingnya pendekatan berbasis resiliensi, di mana siswa tidak hanya dibantu untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga diajarkan untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Program pelatihan resiliensi, yang mengajarkan strategi pemecahan masalah, pengelolaan emosi, dan penguatan pola pikir positif, terbukti sangat membantu siswa dalam memperkuat kemampuan mereka untuk tetap termotivasi dan optimis menghadapi tekanan akademik.

Kendala dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling

Meskipun bimbingan konseling memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan resiliensi siswa, terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitas layanan ini. Kendala utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Keterbatasan Waktu: Jadwal pelajaran yang padat sering kali mengurangi waktu yang tersedia untuk pelaksanaan konseling. Siswa yang memiliki banyak mata pelajaran dan tugas sering kali kesulitan untuk menjadwalkan waktu untuk sesi konseling. Hal ini juga disoroti oleh Ungar (2022), yang menyebutkan bahwa keterbatasan waktu merupakan tantangan besar dalam implementasi layanan konseling di sekolah, terutama di sekolah-sekolah dengan jadwal yang sangat padat. 2) Kurangnya Pemahaman: Rendahnya pemahaman siswa dan orang tua terhadap manfaat konseling menjadi hambatan lain. Beberapa siswa dan orang tua masih menganggap bahwa konseling hanya diperlukan oleh siswa yang mengalami masalah besar atau krisis, padahal layanan ini juga dapat digunakan untuk pencegahan dan pengembangan diri. Sosialisasi yang lebih intensif diperlukan untuk mengubah pandangan ini dan menekankan pentingnya bimbingan konseling sebagai sarana untuk mendukung kesejahteraan emosional dan akademik siswa. 3) Keterbatasan Tenaga Konselor: Dengan jumlah siswa yang cukup banyak, keberadaan tenaga konselor yang terbatas menjadi kendala utama. Sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian oleh Jones dan Brown (2023), rasio konselor dan siswa yang ideal sangat penting untuk memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan perhatian dan layanan yang memadai. Kekurangan konselor dapat menyebabkan keterbatasan dalam memberikan layanan yang lebih personal dan mendalam, yang tentunya akan mempengaruhi kualitas bimbingan yang diterima siswa. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan jumlah tenaga konselor serta pengelolaan waktu yang lebih efektif untuk meningkatkan aksesibilitas dan kualitas layanan bimbingan konseling di sekolah.

PENUTUP

Guru bimbingan konseling (BK) di SMP Kartini 2 Batam berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi siswa menghadapi tantangan akademik melalui layanan konseling individu, kelompok, dan pelatihan resiliensi. Layanan ini berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, stres, motivasi belajar, dan pemecahan masalah, serta

menumbuhkan sikap positif terhadap kegagalan. Namun, pelaksanaan bimbingan konseling menghadapi kendala seperti keterbatasan waktu, rendahnya pemahaman siswa dan orang tua, serta jumlah tenaga konselor yang belum memadai, yang memerlukan perhatian lebih lanjut untuk diatasi.

REFERENSI

- Johnson, R., Smith, L., & Davis, M. (2023). *The Role of Individual Counseling in Enhancing Academic Resilience*. Educational Psychology Review.
- Jones, A., & Brown, P. (2023). "Challenges in School Counseling: Addressing the Counselor-to-Student Ratio." *Counseling Today*, 25 (2), 78-91.
- Lee, S. J., & Cheung, C. H. (2022). "Academic Resilience and Its Implications for Mental Health in High School Students." *Journal of Educational Psychology*, 114 (3), 345-360.
- Masten, A. S. (2021). *Resilience in Development: Progress and Transformation*. Cambridge University Press.
- Sukardi. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sullivan, L., Johnson, R., & Waters, L. (2023). "Building Resilience in Schools: The Role of Teacher Support and Peer Relationships." *International Journal of School Psychology*, 15 (1), 1-15.
- Ungar, M. (2022). *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. Oxford University Press.
- Wardani, T., & Sari, M. (2020). "Efektivitas Pendekatan Solusi dalam Bimbingan Konseling untuk Mengatasi Masalah Akademik Siswa." *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18 (2), 123-136.
- Yusuf, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.