

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menjelaskan secara detail mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan periode transisi yang unik, kompleks, dan penting dalam rentang kehidupan manusia, di mana individu mengalami serangkaian perubahan yang signifikan, baik dari aspek fisik maupun psikis, yang secara keseluruhan memengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Pada fase ini, remaja menjalani berbagai aktivitas dan pengalaman yang pada dasarnya bertujuan untuk mengeksplorasi serta membentuk *self identity* atau identitas diri mereka secara utuh (Agoes, dalam Zaini, 2018). Piaget mengungkapkan bahwa istilah "*adolescence*" tidak hanya merujuk pada pertumbuhan jasmani, tetapi juga mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980). Dalam proses menuju kedewasaan ini, remaja dituntut untuk mampu menghadapi berbagai tantangan, seperti mengatasi tekanan akademik, mengembangkan identitas diri, dan menghadapi dinamika sosial (Siswanto, 2024).

Tekanan akademik seperti tuntutan nilai tinggi dan kompetisi dapat menurunkan motivasi belajar jika remaja tidak memiliki strategi coping yang efektif (Martin & Marsh, 2008). Sementara itu, Erikson (1968) dan Marcia (1980) menekankan bahwa pengembangan identitas diri yang kompleks selama masa remaja sering kali berbenturan dengan ekspektasi sosial, sehingga membutuhkan ketahanan psikologis untuk mencapai kemandirian. Di sisi lain, dinamika sosial, termasuk perundungan dan tekanan teman sebaya, juga memengaruhi kesejahteraan emosional (Olweus, 1993). Dalam konteks ini, memiliki keterampilan yang sesuai untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut tentunya sangat penting. Salah satu keterampilan yang dibutuhkan adalah kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan mengatasi tekanan, yang dapat dilihat dari tingkat resiliensi.

Secara ideal, setiap orang memiliki potensi untuk bangkit setelah mengalami masa-masa sulit dalam hidupnya. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi, yakni kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi terhadap suatu tekanan, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menerapkan konsep resiliensi dalam konteks akademik. Resiliensi

akademik merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan, stres, atau tekanan secara efektif dalam lingkup akademik (Martin & Marsh, 2003). Resiliensi akademik juga diartikan sebagai kemampuan peserta didik untuk mengatasi kesulitan akademik dan tetap termotivasi untuk meraih prestasi (Oktaningrum & Santhoso, 2018). Peserta didik yang mampu mengatasi tantangan akademik dan kembali ke keadaan semula adalah peserta didik dengan resiliensi akademik yang baik; mereka tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dan akan mencari cara untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik tinggi cenderung lebih sukses dalam mengatasi stres, meningkatkan motivasi belajar, mencapai prestasi akademik yang lebih baik, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Kusuma, dkk., 2023; Rosana, 2023). Resiliensi akademik tidak hanya berperan dalam menghadapi tantangan belajar, tetapi juga memperkuat kapasitas mental dan sosial peserta didik untuk bertahan di tengah berbagai tuntutan perkembangan (Masten, 2014).

Realita di lapangan menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek psikologis peserta didik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurkholidah & Gumiandari (2024) menunjukkan bahwa seseorang dengan resiliensi tinggi mampu mengelola stres dan emosi secara lebih baik, sehingga mereka tidak mudah mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, peserta didik dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, mampu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, serta menunjukkan hasil belajar yang lebih optimal (Afiffah & Wardani, 2023). Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik berkorelasi dengan meningkatnya gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan, yang dapat menghambat proses belajar dan perkembangan mental peserta didik (Waluyan, dkk., 2023). Fakta-fakta tersebut menegaskan pentingnya pengembangan resiliensi akademik sebagai dasar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan membangun resiliensi akademik, peserta didik tidak hanya mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan dan tekanan akademik, tetapi juga dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam hal ini, sekolah menengah memainkan peran sentral dalam membentuk perkembangan diri peserta didik. Di lingkungan sekolah, peserta didik tidak hanya belajar teori dan keterampilan akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan moral. Sekolah menjadi tempat bagi peserta didik untuk berinteraksi dengan

teman sebaya, guru, dan staf sekolah, serta belajar tentang nilai-nilai dan norma-norma sosial. Dalam konteks ini, *boarding school* memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari sekolah pada umumnya. Peserta didik di *boarding school* harus hidup jauh dari keluarga dan beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh dengan aturan dan tekanan (Takril & Herdi, 2022). Mereka juga harus belajar mandiri dan mengelola waktu dengan baik agar dapat sukses dalam akademik dan kegiatan lainnya. Kondisi tersebut dapat memberikan tekanan tersendiri bagi peserta didik di *boarding school*, terutama dalam bidang akademik. Harapan yang tinggi pada peserta didik, guru, kompetensi antar peserta didik, serta tekanan akademik dapat menjadi sumber primer dalam membentuk tekanan, ketakutan, serta kecemasan pada peserta didik (Kumar, 2017). Selain itu, peserta didik di *boarding school* juga rentan mengalami masalah sosial dan emosional, seperti kesepian, *homesickness*, dan *bullying* (Alafiah, 2016). Kurangnya dukungan sosial dan emosional dapat menurunkan resiliensi akademik peserta didik dan memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Individu yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi menunjukkan ciri-ciri tertentu, seperti ketekunan (*perseverance*) dalam menghadapi kesulitan, kemampuan untuk merefleksikan pengalaman dan mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta kemampuan untuk mengelola emosi negatif dan merespons situasi dengan positif (*negative affect and emotional response*) (Cahyani, dkk., 2025). Ketekunan ditunjukkan dengan kemampuan untuk tetap berjuang meskipun menghadapi kesulitan dan menerapkan kedisiplinan. Individu dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi biasanya menunjukkan ciri-ciri seperti kemampuan mengelola stres, optimisme, fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, dan kemampuan untuk mencari dukungan sosial saat diperlukan. Mereka juga cenderung memiliki strategi coping yang efektif dan efikasi diri yang tinggi (Prawitasari & Antika, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui observasi selama pelaksanaan kegiatan Program Penguatan Profesional Kependidikan (P3K) di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*, ditemukan karakteristik peserta didik yang menunjukkan ciri-ciri resiliensi akademik yang kurang baik, dengan tanda-tanda di antaranya: (1) peserta didik tidak masuk sekolah selama berhari-hari dengan berpura-pura sakit, yang alasan sebenarnya adalah untuk menghindari mata pelajaran; (2) kurangnya keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran karena selama di kelas hanya fokus pada kegiatannya di laptop; (3) masih banyak peserta didik yang belum memiliki pendirian yang kuat terhadap keinginan dan cita-

citanya; dan (4) peserta didik merasa segan untuk mencari bantuan orang lain ketika mengalami kesulitan dalam belajar. Dalam hal ini, peserta didik belum sepenuhnya menunjukkan ciri-ciri individu dengan resiliensi akademik tinggi seperti yang diungkapkan oleh Cassidy (2016) yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Untuk memperdalam pemahaman tentang masalah ini, dilakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa masalah resiliensi akademik kerap ditemui, terutama pada peserta didik yang kesulitan menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kegiatan di asrama. Guru BK menjelaskan bahwa resiliensi akademik sangat penting di lingkungan *boarding school* karena peserta didik tinggal jauh dari keluarga dan harus mandiri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Tantangan utama yang dihadapi peserta didik meliputi manajemen waktu, tekanan akademik, dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga. Dalam hal ini, kesulitan dan kendala yang dialami oleh peserta didik SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* dapat diatasi apabila peserta didik memiliki resiliensi akademik yang baik.

Hal tersebut menunjukkan perlu adanya pengembangan layanan dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, bimbingan dan konseling telah diintegrasikan ke dalam sistem sekolah sejak tahun 1960-an (Indrayati, 2018). Saat ini, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas pada masalah akademik, tetapi juga mencakup aspek pribadi dan sosial peserta didik. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, resiliensi akademik telah dikembangkan di sekolah dengan menggunakan berbagai teknik dan strategi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Siregar, dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa strategi layanan informasi terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian lain oleh Sulistiana (2018) juga menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan klasikal berbasis video mampu meningkatkan resiliensi peserta didik dalam menentukan studi lanjut. Selain itu, penelitian oleh Nikmala & Wirastania (2023) yang menguji efektivitas teknik bermain peran (*role playing*) dalam bimbingan kelompok juga terbukti dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan resiliensi akademiknya. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Sadewa, dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa resiliensi peserta didik dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Mengacu pada penelitian-

penelitian tersebut, resiliensi akademik terbukti dapat ditingkatkan melalui layanan dasar bimbingan dan konseling.

Layanan dasar bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Tujuan utama layanan ini adalah membekali seluruh peserta didik dengan keterampilan dasar yang diperlukan dalam kehidupan, termasuk membangun identitas diri, kemandirian, serta kepedulian dan tanggung jawab sosial. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok, yang disusun secara sistematis oleh guru BK. Yusuf & Nurihsan (2016) menegaskan bahwa layanan dasar merupakan bantuan yang diberikan kepada seluruh peserta didik, baik di dalam maupun di luar kelas, untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan demikian, layanan dasar berfungsi sebagai fondasi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan, kesehatan mental, dan kesiapan hidup mandiri bagi setiap peserta didik.

Efektivitas layanan dasar dapat ditingkatkan melalui penggunaan media yang menarik dan relevan bagi peserta didik. Salah satu media visual yang potensial adalah *board game*, yaitu permainan rekreatif berbasis papan yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta dimainkan secara berkelompok dengan aturan tertentu (Netaniel, dkk., 2022). Sebagai media pembelajaran yang interaktif, *board game* menuntut pemain untuk menyelesaikan berbagai tugas seperti tantangan, pertanyaan, dan diskusi, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, media ini dinilai layak dan efektif sebagaimana dibuktikan oleh Luthfi, dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan *board game* mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses layanan.

Namun demikian, penelitian yang secara khusus merancang layanan dasar berbasis *board game* untuk meningkatkan resiliensi akademik remaja, khususnya di lingkungan *boarding school*, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan merancang layanan dasar yang mengintegrasikan media *board game* sebagai teknik untuk memperkuat resiliensi akademik peserta didik. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya inovatif dalam membantu peserta didik *boarding school* meraih prestasi akademik secara optimal sekaligus menjaga kesejahteraan mentalnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dan pihak

sekolah dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik, serta memperkaya wawasan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Masa remaja, khususnya pada usia 15–17 tahun yang umumnya dialami oleh peserta didik kelas X dan XI, merupakan periode penting dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, remaja mulai membangun kemandirian, membentuk identitas diri, serta menghadapi berbagai tuntutan sosial dan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya. Transisi dari SMP ke SMK membawa perubahan dalam pola belajar, peningkatan beban tugas, dan ekspektasi prestasi yang lebih tinggi, yang tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi ini menuntut peserta didik untuk memiliki kemampuan beradaptasi dan mengelola tantangan yang mereka hadapi. Sayangnya, tidak semua peserta didik memiliki daya tahan yang baik. Dalam konteks ini, resiliensi akademik menjadi kompetensi yang sangat dibutuhkan agar peserta didik mampu bertahan, bangkit, dan terus berkembang meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan selama proses belajar. Untuk itu, penting untuk menggali data empiris terkait kondisi resiliensi akademik mereka sebagai dasar dalam menyusun layanan yang sesuai dengan kebutuhan.

Dalam upaya mendukung pengembangan resiliensi akademik, layanan dasar bimbingan dan konseling menjadi pendekatan yang relevan untuk diterapkan. Sebagai layanan yang bersifat preventif dan diberikan kepada seluruh peserta didik, layanan dasar memiliki peran penting dalam membantu remaja mengenali potensi diri, memahami tantangan akademik, serta mengembangkan keterampilan adaptif yang dibutuhkan dalam proses belajar. Melalui kegiatan terstruktur seperti bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok, peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai strategi menghadapi kesulitan akademik. Layanan ini juga dapat menjadi wadah untuk membentuk kesadaran diri, ketangguhan, serta keterampilan sosial yang mendukung ketahanan belajar. Oleh karena itu, dibutuhkan perancangan layanan dasar yang sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

Agar pelaksanaan layanan dasar lebih menarik dan efektif, penggunaan media interaktif menjadi salah satu strategi yang dapat meningkatkan partisipasi aktif peserta didik. *Board game*, sebagai salah satu bentuk media inovatif, berpotensi menciptakan suasana belajar yang menyenangkan namun tetap bermakna. Dengan permainan yang dirancang

secara khusus untuk menggali aspek-aspek resiliensi akademik seperti ketekunan, refleksi diri, dan pengelolaan emosi, peserta didik dapat terlibat dalam proses pembelajaran yang lebih kontekstual dan aplikatif. Media ini dirancang sebagai sarana pendukung yang memperkuat tujuan layanan dasar dalam membentuk peserta didik yang tangguh secara akademik.

Berdasarkan permasalahan umum yang diuraikan di atas, maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi akademik peserta didik kelas X dan XI SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Bagaimana rancangan layanan dasar untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas X dan XI SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Tahun Ajaran 2024/2025?
3. Bagaimana media *board game* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas X dan XI SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Tahun Ajaran 2024/2025?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mendeskripsikan mengenai arah pelaksanaan penelitian yang akan dicapai. Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah dipaparkan, maka tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mendeskripsikan gambaran resiliensi akademik peserta didik kelas X dan XI SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Tahun Ajaran 2024/2025.
2. Memperoleh rancangan layanan dasar untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas X dan XI SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Tahun Ajaran 2024/2025.
3. Memperoleh media *board game* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas X dan XI SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Tahun Ajaran 2024/2025.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling yang secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai rancangan layanan dasar untuk meningkatkan resiliensi akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan referensi mengenai gambaran resiliensi akademik peserta didik yang dapat digunakan sebagai data analisis kebutuhan untuk menyusun program BK. Hasil penelitian juga dapat menjadi pedoman bagi guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik melalui layanan dasar bimbingan dan konseling.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat memperkaya informasi dan menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai layanan dasar untuk meningkatkan resiliensi akademik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan menggunakan desain *survei cross-sectional*. Fokus utama penelitian ini adalah merancang layanan dasar berupa bimbingan klasikal dan kelompok dengan mengintegrasikan media *board game* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik di *boarding school*. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X dan XI di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung tahun ajaran 2024/2025, yang dipilih berdasarkan pertimbangan masa transisi dari jenjang SMP ke SMK sebagai fase yang rentan terhadap tekanan akademik.

Penelitian ini mencakup pengumpulan data deskriptif mengenai tingkat resiliensi akademik peserta didik serta identifikasi kebutuhan mereka terhadap layanan dasar yang dapat mendukung peningkatan ketahanan belajar. Aspek resiliensi akademik yang dikaji mengacu pada teori Cassidy (2016), yang meliputi ketekunan dalam menghadapi kesulitan akademik, kemampuan merefleksikan pengalaman dan mencari bantuan adaptif, serta kemampuan mengelola emosi negatif dan memberikan respons positif terhadap tekanan akademik. Ruang lingkup rancangan layanan dibatasi pada penyusunan layanan dasar berupa bimbingan klasikal dan kelompok yang didukung oleh media *board game* sebagai sarana interaktif. Penelitian ini tidak mencakup tahap implementasi layanan secara langsung di

sekolah, melainkan berfokus pada penyusunan rancangan yang berbasis pada hasil analisis kebutuhan peserta didik *boarding school*. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis bagi penyusunan program layanan dasar yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik *boarding school*.