

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi akademik sangat penting untuk siswa SMA kelas X untuk menghadapi suatu kondisi tekanan akademik di sekolah. Permasalahan yang sering terjadi yang dialami siswa di sekolah yaitu ketidak mampuan siswa untuk bertahan dalam kondisi suatu tekanan. Begitupun yang dialami oleh siswa yang baru masuk ke SMA yaitu siswa kelas X. Kelas X merupakan transisi dari SMP ke SMA sehingga mereka memiliki lebih banyak tantangan termasuk dalam bidang akademik. Tuntutan akademik di SMA lebih tinggi daripada di SMP. Pada tingkat SMA tuntutan akademiknya sudah berbeda dengan yang ada di SMP, mata pelajaran semakin banyak, lebih kompleks mulai dari tugas mandiri, tugas kelompok, pekerjaan rumah (PR) dan tugas proyek lainnya (Masdelina et al., 2023). Perubahan kurikulum dari SMP ke SMA yang semakin rumit menuntut siswa untuk memenuhi standar/kriteria tertentu yang sudah ditetapkan kurikulum, tuntutan tersebut memberi dampak berupa tekanan pada siswa, siswa merasa tertekan karena ketidakmampuan memenuhi standar tersebut. Tekanan akademik juga bersumber dari masalah akademik yang berkaitan dengan ketidak mampuan siswa menyelesaikan masalah akademik, menunda menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi belajar dan rendahnya prestasi akademik (Rahmawati et al., 2017).

Tuntutan akademik menjadi permasalahan bagi siswa dimana adanya ketidakmampuan siswa untuk bertahan dalam kondisi ataupun tekanan yang sedang dialaminya (Nikmala & Wirastania, 2023). Kondisi suatu tekanan yang dimaksud seperti tuntutan siswa untuk mengerjakan tugas dengan baik, memahami pelajaran yang tingkat kesulitannya rumit, mengumpulkan tugas tepat waktu, tuntutan nilai yang baik dari orang tua dan lingkungan belajar yang kompetitif (Ramadanti & Sofah, 2022). Tuntutan akademik di SMA lebih tinggi daripada di SMP seperti halnya saat mereka mengalami kesulitan-kesulitan dalam pelajaran maupun kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, kesulitan dalam melakukan hal-hal baru yang mereka temui di SMA. Dalam menghadapi

kesulitan tersebut tidak semua siswa mampu menyelesaikannya dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Rozak et al. (2016) menunjukkan bahwa sekitar 30% dijumpai siswa yang mengalami masalah kesulitan dalam hal belajar pada hampir setiap mata Pelajaran.

Bagi kelas X lingkungan belajar yang baru juga dapat menjadi penyebab siswa mengalami tekanan akademik, meliputi beban kurikulum yang terlalu banyak, orientasi sekolah yang berfokus kepada nilai, cemas menghadapi ujian, cara mengajar guru yang tidak menarik, pemberian hukuman yang tidak mendidik, mata pelajaran yang dianggap paling sulit, serta lingkungan sosial dapat menjadi penyebab tekanan pada siswa baru (Basar et al., 2021). Siswa kelas X dihadapkan pada beberapa hal-hal yang baru mereka temui seperti bertemu teman dari berbagai latar belakang, lingkungan yang baru dan tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya (Azmy et al., 2017). Siswa yang kurang dukungan dari teman sebaya dapat menyebabkan siswa kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru. Faktor pengharapan dan tujuan, tekanan dan tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai tinggi menambah beban yang berat untuk siswa. Di kelas X siswa juga dihadapkan pada proses pemilihan mata pelajaran peminatan (R. S. Wijaya, 2014). Siswa akan merasa stres jika mata pelajaran yang diinginkan tidak didukung dengan kemampuan yang dimiliki karena tidak memenuhi standar nilai mata pelajaran yang sudah ditentukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School, yang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa kelas X rendah dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut: a) merujuk pada aspek ketekunan, beberapa siswa belum mampu bertahan menghadapi kondisi-kondisi sulit di dalam lingkungan sekolah hal ini ditunjukkan dengan nilai siswa yang rendah, disebabkan karena siswa tidak tekun belajar, ketika di kelas kurang fokus karena sering terganggu konsentrasinya sehingga kurang memperhatikan penjelasan materi dari guru. b) Aspek Refleksi dan pencarian bantuan yang adaptif, ketika siswa menghadapi kesulitan atau tidak paham terhadap materi pelajaran, siswa enggan bertanya kepada teman atau guru. c) Pengaruh Perasaan Negatif dan Respon Emosional, ketika siswa tersebut menghadapi masalah akademik seperti kesulitan

mengerjakan tugas kemudian muncul perasaan putus asa, siswa tidak dapat mengelola perasaan negatifnya tersebut sehingga lebih memilih menghindari dari masalah dengan memilih tidak masuk sekolah.

Beberapa siswa kelas X masih kesulitan beradaptasi dengan kurikulum yang ada di SMA, selain itu di SMA Budi Cendekia Islamic School karena merupakan sekolah rangking ke-2 se-kota Depok berdasarkan nilai rata-rata UTBK maka untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi tersebut sekolah memiliki tuntutan tinggi terhadap siswa, pihak sekolah juga menyelenggarakan berbagai kegiatan di luar pembelajaran agar target 100% lulusan diterima di perguruan tinggi terbaik dapat tercapai. Taraf ekonomi orang tua siswa menengah keatas sehingga tuntutan dan harapan orang tua menyekolahkan di sekolah tersebut sangat tinggi diantaranya menuntut siswa mendapatkan nilai tinggi agar nanti setelah lulus dari SMA bisa diterima di perguruan tinggi terbaik. Oleh karena banyaknya tuntutan baik tuntutan orang tua maupun tuntutan sekolah, banyak siswa yang terbebani, siswa mengeluh karena harus mengerjakan tugas sampai larut malam bahkan di waktu libur. Siswa juga mengeluh karena lelah dengan kegiatan sekolah di luar pembelajaran yang membuat mereka kewalahan membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan sekolah serta les atau bimbel setelah pulang sekolah. Mereka terbebani dengan harapan dan tuntutan orang tua yang menuntut untuk mendapatkan nilai tinggi agar masuk di perguruan tinggi terbaik. Selain itu, kompetisi atau persaingan antar teman di sekolah juga membuat mereka tertekan, mereka khawatir tertinggal dari teman-temannya.

Faktor lain yang menyebabkan siswa SMA kelas X mudah mengalami tekanan yaitu kelas X sedang berada pada fase masa remaja (Azmy et al., 2017). Mereka berada pada masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Bakrie (2020) menyampaikan bahwa pada masa transisi/peralihan ini, remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode "*storm & stress*". Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi baik dari perubahan fisik, proses berpikir, gejala emosional, perubahan sosial dan minat terhadap hal yang baru (Hurlock, 1980). Perubahan- perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana

terjadinya perubahan baik tekanan secara sosial dan akademis yang mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Di sisi lain, remaja belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalah, karena kurang mampuan tersebut berakibat lebih mudah merasa tertekan.

Oleh karena itu untuk menghadapi berbagai perubahan akademik yang terjadi di kelas X, para siswa tersebut diharapkan memiliki mental yang tangguh sampai nanti dalam menjalani kehidupannya. Agar dapat memenuhi tuntutan akademik siswa harus memiliki ketangguhan dalam belajar yang dikenal dengan resiliensi akademik. Saufi et al., (2022) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kecakapan yang dimiliki individu untuk beradaptasi dalam keadaan sulit yang diterapkan dalam proses belajar. Ahli lain menyatakan bahwa resiliensi akademik mengacu pada kemampuan siswa yang efektif menghadapi kemunduran (*setbacks*), rintangan (*challenges*), *adversity* dan *pressure from academic* (Martin & Marsh, 2006). Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan akademik dan mampu untuk meningkatkan keberhasilannya dalam bidang pendidikan walaupun sedang berada dalam tekanan akademiknya (Cassidy, 2016). Menurut Cassidy Resiliensi akademik sebagai respon individu dalam aspek kognitif, afektif dan perilaku terhadap kesulitan akademik. Respon dalam aspek kognitif tercermin dalam dimensi refleksi diri dan mencari bantuan adaptif, dimensi afektif tercermin dalam dimensi afek negative dan respon emosional sedangkan respon perilaku tercermin dalam dimensi ketekunan.

Resiliensi akademik diperlukan oleh pelajar agar mampu bertahan, belajar dengan baik, dan bangkit kembali selama era stres akademik (Ross et al, 2023). Dengan memiliki resiliensi akademik yang baik, maka siswa akan mampu menangani dan bangkit dari setiap permasalahan yang dihadapi, akan menjalani tugasnya sebagai seorang siswa, dapat mengikuti kegiatan belajar selama di sekolah dengan baik (Khomsah et al., 2018).

Fenomena di lapangan masih banyak peserta didik yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Masdelina et al. (2023) menemukan resiliensi akademik siswa cenderung rendah, dari hasil

menyebarkan angket ke 80 siswa dari 372 siswa kelas X MM SMK IBU. Penelitian lain yang menunjukkan resiliensi rendah dilakukan oleh Irawan et al. (2022) dari 135 sampel penelitian diketahui terdapat 17 (12,59%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meiranti & Sutoyo (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 47 siswa dari 170 siswa SMK dengan persentase 28% memiliki resiliensi akademik rendah. Penelitian lain yang menunjukkan resiliensi akademik siswa rendah yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2015) menunjukkan bahwa 7 orang siswa dari 41 siswa dengan persentase 17% memiliki resiliensi akademik rendah.

Resiliensi akademik siswa rendah dipengaruhi juga oleh perkembangan teknologi. Siswa SMA kelas X yang merupakan gen Z (Kelahiran 1995-2010) memiliki tantangan dan persaingan kompetensi yang berat dibandingkan generasi sebelumnya, tantangan dan persaingan yang dihadapi gen Z menjadikan generasi ini lebih rentan stres dan memiliki resiliensi yang rendah (Edmawati, 2021). Generasi Z memiliki resiliensi yang rendah karena generasi Z dibesarkan dengan kemajuan-kemajuan yang berpusat pada digital dan teknologi seperti telepon seluler, jaringan internet dan media sosial. Zaman yang serba canggih dan kemudahan dari teknologi, kemudahan ini melahirkan siklus kehidupan yang cenderung serba instan dan serba ingin cepat. Hal ini yang menyebabkan generasi Z memiliki resiliensi yang rendah karena jarang sekali menemukan kesulitan dan enggan mengambil resiko (Lianawati et al., 2023)

Dampak jika resiliensi akademik siswa rendah, mereka akan merasa tidak nyaman dan terus tertekan sehingga tidak bisa keluar dari permasalahan akademiknya dan akan terus merasa cemas dalam belajarnya sehingga akan mengalami penurunan performa akademik yang bersumber dari tekanan akademiknya (Masdelina et al. 2023). Hal ini akan berefek siswa akan mengalami kesulitan dalam menjalani proses pembelajarannya. Siswa yang memiliki resiliensi rendah ditunjukkan dengan kesulitan memecahkan masalah dalam belajar (siswa merasa frustrasi pada saat nilainya jelek dan apabila mendapatkan tugas secara bersamaan mudah tertekan) , sulit beradaptasi dengan tuntutan akademik (siswa merasa gagal pada saat nilai raportnya menurun dari

semester sebelumnya) dan kurangnya penguatan diri pada siswa (siswa merasa sulit untuk melakukan hal baru, merasa dirinya tidak mampu karena pernah gagal dan hilangnya optimis dalam diri siswa (Masdelina et al., 2023).

Oleh karena itu resiliensi akademik sangat penting untuk siswa SMA kelas X dalam menghadapi tantangan di sekolah. Sünbül & Güneri (2019) menyatakan bahwa siswa perlu memiliki ketangguhan dan ketahanan (resiliensi) dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah, tuntutan kurikulum sekolah yang menyajikan pelajaran yang semakin rumit, siswa dituntut berpikir tingkat tinggi, mengharuskan siswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan tersebut. Selain tuntutan sekolah, tuntutan dari orangtua membuat peserta didik tertekan. Untuk mengatasi rendahnya resiliensi akademik siswa, peran guru bimbingan dan konseling sangat penting. Salah satu intervensi yang diunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa yaitu dengan *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

Kendati demikian, berdasarkan hasil analisis di lapangan, bantuan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik masih belum terlaksana dengan maksimal. Hal ini disebabkan terbatasnya sarana berupa panduan yang dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanannya, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap kualitas resiliensi akademik siswa. Ketidak tersediaan buku panduan konseling di sekolah, menyebabkan kinerja guru bimbingan dan konseling tidak efektif dalam mengentaskan permasalahan terkait rendahnya resiliensi akademik yang dialami oleh siswa (Budiono et al., 2023). Oleh karena itu diperlukan adanya pengembangan berupa buku panduan yang dapat menjadi pedoman bagi guru bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Dalam pengembangan buku panduan untuk meningkatkan resiliensi akademik menggunakan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). MBSR merupakan suatu proses meditasi yang mampu meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap proses kognitif, emosi, dan pengalaman somatik dengan meningkatkan keterampilan dalam menyikapi pengalaman yang dirasakan saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian terhadap stimulus internal

dan eksternal yang dialami individu dengan pengamatan yang objektif. MBSR melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, didiskusikan dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami (Kabat-Zinn, 2012).

Dengan pendekatan MBSR dapat mempengaruhi tingkat resiliensi akademik siswa yang rendah menjadi tinggi. Melalui *Mindfulness*, dengan melatih siswa untuk fokus pada saat ini atau sekarang, fokus pada kesadaran dan menerapkan sikap tidak menilai dan menghakimi sehingga dapat meningkatkan aspek resiliensi (Nurhaeda, 2019). Aspek resiliensi akademik yang ditingkatkan yaitu siswa memiliki *Confidence (self-belief)* yang percaya bahwa akan mampu menghadapi tugas sekolah dengan usahanya meskipun menjumpai tantangan atau kesulitan, memiliki *control (a sense of control)* mampu mengendalikan tuntutan atau tantangan dalam proses belajarnya, memiliki *composure (anxiety)* mampu mengelola perasaan cemas dan khawatir akan tugas yang dimiliki, memiliki *commitment (persistence)* untuk terus berusaha menyelesaikan tantangan dalam mengerjakan tugas sekolahnya (Hendriani, 2018).

Selain menggunakan MBSR, penelitian terdahulu yang mengkaji intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik, diantaranya menggunakan *bibliocounseling*. Penelitian yang dilakukan oleh Sholih et al., (2017) membuktikan bahwa *bibliocounseling* efektif dalam peningkatan resiliensi siswa. *Bibliocounseling* dengan teknik membaca buku, mendengarkan cerita dan teknik menonton film dapat meningkatkan resiliensi siswa. Namun ada keterbatasan pada penelitian tersebut yaitu kesulitan untuk mengontrol pelaksanaan intervensi karena dalam teknik ini membaca buku sehingga tidak dapat dimonitoring apakah partisipan benar-benar membaca novel atau tidak, atau membaca novel tetapi tidak menyeluruh hanya beberapa *chapter* saja. Penelitian selanjutnya oleh Wahyu (2019) menunjukkan bahwa teknik REBT efektif terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. REBT mampu mengubah kondisi irasional siswa dalam hal resiliensi akademik menjadi rasional, hal ini disebabkan karena resiliensi akademik siswa yang rendah bukan bawaan namun merupakan pengaruh dari kondisi keluarga dan lingkungan sekitar. Akan tetapi pendekatan REBT tidak secara langsung fokus pada

pengembangan keterampilan *coping* dan manajemen stres yang menjadi aspek resiliensi akademik.

Penelitian oleh Edmawati (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis kearifan local tembang macapat sinom efektif untuk meningkatkan resiliensi generasi Z. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu memiliki bukti ilmiah yang lebih sedikit untuk menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan resiliensi akademik. Penelitian lainnya yaitu penelitian oleh Pratiwi & Pravesti, (2022) menunjukkan bahwa dengan menggunakan layanan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* (SFBT) dapat memberikan peningkatan terhadap resiliensi akademik siswa kelas X SMA. Konseling kelompok SFBT difokuskan untuk meningkatkan resiliensi akademik di sekolah, dalam hal ini siswa menemukan solusi apa yang tepat untuk membantu meningkatkan resiliensi akademik. Untuk konseling kelompok SFBT sayangnya belum ada penelitian yang menjelaskan sejauh mana pengaruh intervensi tersebut dapat bertahan dalam jangka panjang (Dartina et al., 2024). SFBT hanya berfokus pada solusi dan bukan pada akar masalah yang mendasari resiliensi akademik, hal ini dapat membantu dalam jangka pendek tetapi mungkin tidak memberikan solusi untuk jangka panjang yang berkelanjutan.

Oleh karena itu pada penelitian ini mengapa menggunakan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa karena efek dari MBSR setelah intervensi bertahan lama (Carmody & Baer, 2009). Selain itu, intervensi *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) juga merupakan alternatif yang baik yang bisa membantu remaja bangkit dari kondisi negatif dan menjadi lebih memiliki resiliensi dalam menghadapi situasi yang tak diinginkannya (Hidayati, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Munawaroh (2022) diketahui bahwa *mindfulness* efektif meningkatkan resiliensi sebesar 67,8%, maka guru BK dapat menerapkan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam layanan konseling di sekolah.

MBSR diperkenalkan pertama kali oleh Kabat-Zin pada tahun 1979. Kabat-Zinn (2003) menyatakan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan, resiliensi, dan kedamaian pikiran, tubuh, dan jiwa. Pernyataan Kabat-Zinn sudah jelas bahwa

MBSR dapat meningkatkan resiliensi. Kaitannya resiliensi dengan MBSR karena resiliensi sebagai faktor yang mengurangi tingkat bahaya yang dapat ditimbulkan oleh peristiwa stres (Neelarambam 2015).

Dari data di atas menunjukkan bahwa MBSR dapat meningkatkan resiliensi akademik. Dengan MBSR siswa lebih mampu memiliki resiliensi akademik dalam merespon situasi sulit tanpa terlibat dalam perilaku yang *maladaptive* (Hashemzadeh et al., 2022). Siswa terbuka untuk persepsi baru, cenderung lebih kreatif, dan lebih mampu mengatasi situasi, pikiran, dan perasaan sulit tanpa kelemahan atau ketidaknyamanan. Melalui praktik *mindfulness* peserta didik akan mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan merealisasikan diri secara bertanggungjawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya (Waskito, 2019). Dengan pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi stres (Ramasubramanian, 2017). Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa dengan *mindfulness* memungkinkan siswa untuk menjadi lebih resilien dalam menghadapi stres (Taskeen Zahra & Riaz, 2017). Dalam hubungannya dengan resiliensi akademik, siswa yang mempraktikkan *mindfulness* telah terbukti mencapai nilai yang lebih tinggi pada tes akademik daripada siswa yang tidak berlatih *mindfulness* (Egan et al., 2021). *Mindfulness* akan mengurangi tekanan psikologis siswa saat berada di bawah stressor akademik dibandingkan dengan hanya memberikan dukungan biasa, berkurangnya tekanan psikologis merupakan indikator dari resiliensi (Galante et al., 2018).

Dari data di atas menunjukkan bahwa resiliensi dan *mindfulness* berkorelasi positif (Maharana & Goswami, 2023). *Mindfulness* dan Resiliensi memiliki hubungan yang penting karena *mindfulness* dapat meningkatkan *locus of control internal* yaitu faktor penting dalam resiliensi (Emery, 2013). *Mindfulness* telah efektif mempengaruhi berbagai faktor yang terkait dengan daya juang dan resiliensi akademik siswa (Anderson et al., 2020). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian (Aini et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa keterikatan dan *mindfulness* memiliki efek yang sangat signifikan pada resiliensi remaja. Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Reid (2018)

menunjukkan signifikan mengenai efektivitas program berbasis *mindfulness* di sekolah dapat meningkatkan resiliensi dan membantu guru dan siswa mengelola stresor terkait sekolah. Oleh karena itu praktik *mindfulness* sangat dianjurkan karena ada hubungan yang signifikan dan positif antara *mindfulness* dan resiliensi (Arpaci & Gundogan, 2022).

Dari uraian data diatas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas X, Neelarambam (2015) menunjukkan bahwa *mindfulness* telah mendapatkan signifikan sebagai intervensi dalam memperkuat resiliensi pada individu. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Pidgeon & Keye (2014) yang mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi. Hasil penelitian Ross et al (2023) menunjukkan penerapan psikoedukasi *mindfulness* sangat efektif, untuk meningkatkan resiliensi siswa khususnya remaja di panti asuhan muhammadiyah 3 Banjarmasin. Dari beberapa penelitian di atas praktik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X.

Praktik intervensi menggunakan *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) yaitu meditasi dengan mengatur perhatian dan energi kita secara sistematis, memusatkan kesadaran kualitas pengalaman, menyadari kemanusiaan secara penuh, menyadari hubungan dengan orang lain dan dunia sekitar (Kabat-Zinn, 2012). *MBSR* dapat meningkatkan resiliensi dengan cara berfokus pada kesadaran untuk menemukan kekuatan dalam diri individu serta memiliki keterampilan coping untuk tahan terhadap stres (Neelarambam 2015).

MBSR efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa (Baumgartner Jennifer N. & Schneider Tamera R., 2023). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Adelian et al. (2021) menyatakan bahwa MBSR meningkatkan resiliensi, yaitu ditunjukkan oleh Skor posttest resiliensi pada kelompok intervensi ($60,66 \pm 6,71$) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($53,88 \pm 7,54$) ($t = 3,58$, $P = 0,001$). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Qu et al. (2022) yaitu dari hasil penelitiannya memiliki implikasi untuk praktik intervensi MBSR dalam meningkatkan resiliensi yang ditunjukkan oleh tingkat resiliensi pasca-intervensi secara signifikan lebih tinggi daripada pra-intervensi. Penelitian lain yang membahas MBSR dapat membangun

resiliensi, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Venkataswamy (2021) menyatakan bahwa *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) adalah program intervensi yang menawarkan pelatihan *mindfulness* untuk membantu individu dalam membangun resiliensi, ditunjukkan dengan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik dalam skor siswa pada skala resiliensi Connor-Davidson sebelum dan sesudah intervensi MBSR.

MBSR dapat meningkatkan resiliensi akademik melalui mekanisme yaitu membantu seseorang untuk meningkatkan kemampuan dalam merespon emosi negatif seperti stres, kecemasan, pemikiran negatif dan keputusan dapat direspon dengan emosi positif, dalam aspek resiliensi akademik hal ini dinamakan *Negatif Effect and Emotional Response* (Cassidy, 2016). Praktik MBSR membantu seseorang untuk lebih memusatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan dan sensasi tubuh mereka, dengan meningkatkan kesadaran ini siswa dapat meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres akademik dan meningkatkan resiliensi dengan mengelola tekanan dan tantangan akademik yang lebih baik, dapat meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperkuat mental untuk mengatasi kesulitan akademik serta menerima semua perubahan yang terjadi (Venkataswamy, 2021). Secara keseluruhan, MBSR dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa dengan memperkuat keterampilan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi di kelas X.

Untuk meningkatkan resiliensi akademik, pelatihan MBSR menghasilkan perubahan struktural di otak dalam bentuk penebalan daerah otak tertentu, seperti *hippocampus*, yang memainkan peran penting dalam pembelajaran dan memori (Kabat-Zinn, 2012). *Mindfulness* sebagai suatu bentuk meditasi yang “praktis” sehingga kegiatan bermeditasi dapat dipraktikkan dalam aktivitas sehari-hari (Kabat-Zinn, 2012). Kabat-Zinn (2003) menyatakan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan, resiliensi, dan kedamaian pikiran, tubuh, dan jiwa. Dari pernyataan tersebut MBSR tidak hanya mereduksi stres tetapi dapat meningkatkan aspek lain termasuk resiliensi akademik. Program MBSR memiliki empat aspek yaitu mengamati, menggambarkan, melakukan dengan kesadaran dan menerima tanpa

penilaian (Baer et al., 2004). Aspek- aspek MBSR tersebut dapat meningkatkan resiliensi akademik.

Hasil penelitian Sari & Munawaroh (2022), dari 3 aspek MBSR tertinggi, aspek MBSR pertama yang dapat meningkatkan resiliensi akademik diantaranya yaitu aspek melakukan kesadaran merupakan kemampuan siswa untuk menyadari atau memperhatikan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan dan dilakukan. Ketika sedang belajar siswa dapat fokus dan mengontrol pikiran dari hal-hal yang dapat mendistrak konsentrasi. Begitu dengan emosi yang dirasakan misalnya ketika sedang sedih, siswa mampu mengerti bahwa dirinya sedih sehingga siswa akan mencari penyebab solusi atas kesedihannya. Siswa yang dapat menyadari pikiran, emosi dan keadaan dirinya maka dapat mencari solusi sehingga emosi dapat terkontrol dengan baik. Kemampuan untuk mengontrol emosi menjadikan siswa memiliki pribadi yang lebih resilien.

Aspek MBSR kedua yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu pengalaman saat ini Sari & Munawaroh (2022). Ketika siswa mengalami stres akademik seperti kekhawatiran tidak mampu memahami pelajaran, tidak mampu menyelesaikan tugas, sampai pada kegagalan ujian. Siswa menyadari pengalaman atau realita yang dialami saat ini maka siswa berusaha melakukan yang terbaik dengan memanfaatkan waktu belajar secara maksimal. Keadaan tersebut menjadikan siswa lebih optimis, memiliki efikasi diri yang baik, mampu mengelola bahkan mengatasi stres akademik, sehingga siswa menjadi resilien.

Aspek MBSR ketiga yaitu sikap menerima dapat meningkatkan resiliensi akademik Sari & Munawaroh (2022). Penerimaan terhadap stimulus dengan sudut pandang yang lebih luas tanpa penghakiman. Aspek penerimaan memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik, karena pada fase remaja adalah fase yang labil dan rentan konflik diri sehingga mudah menolak untuk mengakui pikiran, emosi dan keadaan yang dialami. Ketika remaja mampu melihat dan merespon hal tersebut secara luas dan penuh pertimbangan. Hal inilah yang menjadikan remaja lebih resilien dalam mengatasi kesulitannya.

Untuk itu dalam penelitian ini fokus untuk mengembangkan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School. Sejalan dengan

tujuan tersebut buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) diharapkan menjadi pegangan guru BK untuk memberikan layanan konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa kelas X merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru, kewalahan dengan jumlah materi yang semakin banyak, tuntutan akademik yang lebih tinggi dan gaya belajar guru yang berbeda. Selain itu, siswa kelas X merasa kesulitan mengatur waktu untuk belajar karena banyak kegiatan sekolah yang harus diikuti di luar jam pelajaran.
2. SMA Budi Cendekia Islamic School merupakan sekolah yang unggul dibidang akademik, dari nilai UTBK menduduki peringkat ke-2 se-Kota Depok. Sehingga persaingan akademik antar siswa di sekolah tersebut sangat tinggi, tekanan dari orang tua dan tekanan dari sekolah yang menuntut siswa memperoleh nilai tinggi menjadi beban untuk siswa.
3. Belum terdapat panduan pelaksanaan layanan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) berupa buku panduan di SMA Budi Cendekia Islamic School.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi masalah penelitian pada “Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X Di SMA Budi Cendekia Islamic School”.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School?
2. Bagaimana kelayakan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School?

3. Bagaimana keefektifan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk digunakan oleh guru bimbingan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School.
2. Menguji kelayakan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School.
3. Mengetahui keefektifan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, yaitu dengan inovasi pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang fokus pada kesadaran dengan sederhana dan praktis untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengalaman melaksanakan penelitian berbasis pengembangan khususnya terkait pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas X.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru BK sebagai panduan yang praktis dan efektif dalam menerapkan layanan berbasis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas X.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya, yang ingin meneliti tentang resiliensi akademik dan *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR).

G. Kebaruan Penelitian

Sebagai bahan pertimbangan dan kajian, peneliti mempelajari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel yang peneliti kaji. Penelitian mengenai *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan resiliensi akademik telah berkembang dalam beberapa tahun ini akan tetapi penelitian yang membahas *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan resiliensi akademik masih terbatas, penelitian yang membahas Intervensi *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik belum ada di Indonesia, hanya ada di luar negeri, selain itu penelitian yang membahas *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan resiliensi akademik kebanyakan di tingkat mahasiswa masih jarang penelitian di SMA. Oleh karena itu hal ini menjadi kesempatan bagi peneliti untuk mendalami dan mengembangkan penelitian ini.

Dan secara konteks penelitian ini yaitu pada siswa kelas X sangat sesuai karena kelas X merupakan masa transisi dari SMP ke SMA, siswa sangat membutuhkan resiliensi akademik.

Untuk meningkatkan resiliensi akademik pada penelitian terdahulu menggunakan intervensi lain selain MBSR, kekurangannya belum ada penelitian yang menunjukkan efek jangka panjang setelah selesai intervensi. Lain halnya dengan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), (Carmody & Baer, 2009) menyatakan bahwa MBSR memiliki efek jangka panjang setelah program ini selesai.

Dalam penelitian ini memberikan pengayaan pada buku panduan yang dapat digunakan oleh guru BK sebagai pedoman pelaksanaan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Yaitu pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa.

