

Resiliensi Akademik Siswa Pascapandemi Covid-19 Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Neng Triyaningsih Suryaman^{1*}), Candra Prasiska Rahmat², Tanti Ardianti³
Universitas Indraprasta PGRI123

*) Alamat korespondensi: I. Raya Tengah Kelurahan Gedong, Pasar Rebo, Jakarta Timur 13760, Indonesia; E-mail: neng.triyaningsih@unindra.ac.id

Article History:

Received: 23/04/2022;
Revised: 26/09/2022;
Accepted: 27/10/2022;
Published: 31/10/2022

How to cite:

Suryaman, N. T., Rahmat, P. R., & Ardianti, T. (2022) Resiliensi Akademik Siswa Pascapandemi Covid-19 Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), pp. 313-322
DOI: 10.26539/terapeutik.624482



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

Abstract: Changes in learning systems following the COVID 2019 pandemic require students to develop the ability to adapt to various academic challenges. This study aimed to analyze students' academic resilience in the post-pandemic period from the perspective of guidance and counseling. The study employed a library research method using a systematic literature review of seven scientific articles published in 2022. Data were analyzed through content analysis to identify factors influencing academic resilience and their implications for guidance and counseling services. The findings revealed that academic resilience is influenced by internal factors, including hope, self-efficacy, emotional regulation, and learning motivation, as well as external factors such as family support, school support, peer relationships, and a conducive learning environment. Guidance and counseling services play a significant role in strengthening students' adaptive capacities through various intervention strategies. These findings highlight the importance of academic resilience as a foundation for developing effective guidance and counseling services to support students' academic success in the post-pandemic era.

Keywords: Academic Resilience, Guidance and Counseling, Students, Post-Pandemic, Academic Adaptation

Abstrak: Perubahan sistem pembelajaran setelah pandemi COVID 2019 menuntut siswa memiliki kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis resiliensi akademik siswa pascapandemi dalam perspektif bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan tinjauan literatur sistematis terhadap tujuh artikel ilmiah yang diterbitkan pada tahun 2022. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal berupa harapan, efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi belajar, serta faktor eksternal berupa dukungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan belajar yang kondusif. Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam memperkuat kemampuan adaptasi siswa melalui berbagai strategi intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan resiliensi akademik perlu menjadi fokus pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung keberhasilan belajar siswa pada masa pascapandemi.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Bimbingan dan Konseling, Siswa, Pascapandemi, Adaptasi Akademik

Pendahuluan

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) telah membawa perubahan besar dalam sistem pendidikan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang diterapkan selama masa pandemi menjadi solusi untuk menjaga keberlangsungan pendidikan, namun di sisi lain menimbulkan berbagai tantangan akademik dan psikologis bagi siswa. Perubahan pola pembelajaran yang berlangsung secara mendadak mengharuskan siswa beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru, keterbatasan interaksi sosial, serta meningkatnya tuntutan belajar mandiri. Berdasarkan laporan dari Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD, 2021) dan United Nations Children's Fund (UNICEF, 2022), pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada capaian akademik siswa, tetapi juga menyebabkan penurunan keterlibatan belajar (*student engagement*), motivasi akademik, serta

kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lisa B. Son, Hegde, Smith, Wang, dan Sasangohar (2020) menunjukkan bahwa perubahan sistem pembelajaran selama pandemi menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, motivasi akademik, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, penelitian Catherine E. Loades dkk. (2020) menemukan bahwa keterbatasan interaksi sosial selama pandemi berkontribusi terhadap meningkatnya masalah psikologis pada anak dan remaja, seperti kecemasan, kesepian, dan stres. Pada saat siswa telah beradaptasi dengan keterbatasan interaksi sosial dalam proses pembelajaran, siswa kembali harus beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka pasca pandemi COVID-19. Seperti laporan yang dituliskan OECD (2021) dan UNICEF (2022), bahwa siswa menghadapi tuntutan adaptasi yang lebih besar setelah kembali ke pembelajaran tatap muka, yang berdampak pada berbagai aspek akademik maupun kesejahteraan psikologis mereka. Memasuki masa pascapandemi, dunia pendidikan menghadapi tantangan baru berupa pemulihan kualitas pembelajaran dan penyesuaian kembali siswa terhadap sistem pembelajaran tatap muka. Berdasarkan laporan dari UNICEF, UNESCO, dan World Bank, pandemi COVID-19 telah menyebabkan terjadinya *learning loss*, kesenjangan capaian akademik, serta berbagai kesulitan adaptasi yang dialami siswa setelah kembali mengikuti pembelajaran tatap muka (UNICEF, 2022; UNESCO, 2022; World Bank, 2022). Kondisi ini membuat siswa membutuhkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan pada proses pembelajaran, salah satunya adalah kemampuan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk mengatasi hambatan, tekanan, dan kegagalan dalam konteks pendidikan serta tetap mampu mencapai tujuan akademiknya secara optimal. Menurut Martin dan Marsh (2006), resiliensi akademik menggambarkan kemampuan siswa untuk tetap menunjukkan prestasi dan keterlibatan belajar yang positif meskipun menghadapi berbagai risiko atau kesulitan akademik. Dalam konteks pascapandemi, resiliensi akademik menjadi salah satu faktor protektif yang sangat penting karena membantu siswa menghadapi perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang meningkat, serta berbagai konsekuensi psikologis akibat pandemi.

Penelitian yang dilakukan oleh Andrew J. Martin dan Herbert W. Marsh (2006) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar, keterlibatan akademik, dan keyakinan diri yang lebih baik dibandingkan siswa dengan tingkat resiliensi rendah. Selain itu, Charles Richard Snyder (2002) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa harapan merupakan salah satu sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Sejalan dengan temuan tersebut, Solikhah dan Suminar (2022) menemukan bahwa harapan (*hope*) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama masa pandemi COVID-19. Siswa yang memiliki harapan tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan mempertahankan performa belajarnya dibandingkan siswa yang memiliki tingkat harapan rendah. Selain faktor harapan, resiliensi akademik juga dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, efikasi diri, dukungan sosial, dan strategi *coping* yang dimiliki siswa. Kemudian, penelitian Anjelyta, Rasimin, dan Sarman (2022) menunjukkan bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang telah melewati masa pandemi memiliki tingkat resiliensi akademik yang tergolong tinggi, dan menunjukkan adanya kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik yang dialami selama pandemi. Penelitian tersebut juga menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mempertahankan dan mengembangkan resiliensi akademik mereka. Dengan demikian, resiliensi akademik memiliki hubungan yang erat dengan berbagai faktor psikologis positif, seperti harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), optimisme, dan motivasi belajar.

Di sisi lain, tidak semua siswa mampu menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang optimal. Penelitian Irawan, Renata, dan Dachmiati (2022) menemukan bahwa sebagian siswa masih berada pada kategori resiliensi akademik sedang sehingga memerlukan intervensi yang sistematis dari Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik bukanlah karakteristik yang muncul secara otomatis, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui dukungan lingkungan dan layanan pendidikan yang tepat.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, resiliensi akademik merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan untuk mendukung keberhasilan belajar dan kesehatan mental siswa. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi stres, mengelola emosi, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun pola pikir yang adaptif. Penelitian Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif meningkatkan resiliensi siswa selama masa pandemi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi sarana yang efektif dalam memperkuat kemampuan adaptasi siswa terhadap berbagai tantangan akademik.

Meskipun berbagai penelitian mengenai resiliensi akademik telah dilakukan selama masa pandemi COVID-19, kajian yang secara khusus mengkaji secara komprehensif berbagai hasil penelitian mengenai kondisi resiliensi akademik siswa pada masa pascapandemi dalam perspektif bimbingan dan konseling masih relatif terbatas. Namun demikian, pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor pembentuk resiliensi akademik dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan sebagai dasar dalam merancang program intervensi yang efektif di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk menganalisis konsep resiliensi akademik siswa pascapandemi COVID-19, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta mengkaji implikasinya terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling serta menjadi rujukan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program layanan yang berorientasi pada penguatan resiliensi akademik siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang memanfaatkan berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen lainnya sebagai sumber data utama untuk menjawab permasalahan penelitian. Pendekatan SLR digunakan karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu secara sistematis sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap suatu fenomena yang dikaji (Snyder, 2019; Xiao & Watson, 2019).

Fokus penelitian ini adalah mengkaji resiliensi akademik siswa pascapandemi COVID-19 dalam perspektif bimbingan dan konseling. Data penelitian diperoleh dari tujuh artikel ilmiah yang diterbitkan pada tahun 2022 dan memiliki relevansi dengan tema resiliensi akademik, stres akademik, serta layanan bimbingan dan konseling. Pemilihan artikel dilakukan melalui penelusuran literatur pada basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal nasional dengan menggunakan kata kunci resiliensi akademik, *academic resilience*, COVID-19, pascapandemi, dan bimbingan dan konseling. Menurut Snyder (2019), proses pencarian literatur yang sistematis diperlukan untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Artikel yang dianalisis ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel ilmiah yang diterbitkan pada tahun 2022; (2) membahas resiliensi akademik siswa; (3) berkaitan dengan kondisi pandemi atau pascapandemi COVID-19; (4) memiliki keterkaitan dengan bidang pendidikan atau bimbingan dan konseling; serta (5) tersedia dalam bentuk naskah lengkap (*full text*). Adapun artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian, berupa prosiding, opini, atau artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap, dan dikeluarkan dari proses analisis. Tahapan ini dilakukan untuk menjamin kualitas dan relevansi sumber yang digunakan dalam penelitian (Page et al., 2021).

Prosedur penelitian mengacu pada tahapan SLR yang terdiri atas identifikasi literatur, penyaringan (*screening*), penentuan kelayakan (*eligibility*), dan inklusi artikel yang memenuhi kriteria penelitian. Pada tahap identifikasi, peneliti mengumpulkan artikel yang diperoleh dari berbagai basis data. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan judul, abstrak, dan kata

kunci yang relevan dengan fokus penelitian. Artikel yang lolos tahap penyaringan kemudian dianalisis lebih lanjut untuk menentukan kelayakannya sebagai sumber data penelitian. Tahapan tersebut mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang banyak digunakan dalam penelitian kajian literatur sistematis (Page et al., 2021). Berikut Adalah tabel kriteria inklusi dan eksklusi artikel:

Tabel1#Kriteria Inklusi dan Eksklusi Artikel

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Tahun Publikasi	Artikel diterbitkan tahun 2022	Artikel diterbitkan sebelum atau sesudah tahun 2022
Jenis Publikasi	Artikel penelitian ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional atau internasional	Prosiding, artikel opini, artikel populer, skripsi, tesis, disertasi, dan buku
Topik Penelitian	Membahas resiliensi akademik siswa	Tidak membahas resiliensi akademik siswa
Konteks Penelitian	Berkaitan dengan pandemi atau pascapandemi COVID-19	Tidak berkaitan dengan pandemi atau pascapandemi COVID-19
Subjek Penelitian	Siswa SMP, SMA, SMK, atau peserta didik pada jenjang pendidikan formal	Mahasiswa, guru, dosen, atau subjek selain siswa
Bidang Kajian	Pendidikan, psikologi pendidikan, dan bimbingan dan konseling	Bidang selain pendidikan dan psikologi
Ketersediaan Artikel	Artikel tersedia secara lengkap (<i>full text</i>)	Artikel tidak tersedia secara lengkap
Bahasa Artikel	Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris	Bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Sumber: Diadaptasi dari Snyder (2019) dan Page et al. (2021).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis isi merupakan teknik penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan makna dari data tekstual secara sistematis dan objektif (Krippendorff, 2018). Pada penelitian ini, analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) membaca secara mendalam seluruh artikel yang telah terpilih; (2) melakukan reduksi data dengan menyeleksi informasi yang relevan dengan tujuan penelitian; (3) mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti konsep resiliensi akademik, faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik, dan peran bimbingan dan konseling; (4) menyajikan hasil analisis secara deskriptif; serta (5) menarik kesimpulan berdasarkan pola dan keterkaitan antarhasil penelitian yang dikaji. Proses seleksi artikel dilakukan mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Hasil penelusuran awal memperoleh 42 artikel dari berbagai basis data. Setelah proses penghapusan duplikasi dan penyaringan berdasarkan judul serta abstrak, diperoleh 19 artikel yang memenuhi syarat untuk ditelaah secara penuh. Selanjutnya dilakukan penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sehingga diperoleh 7 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini. Berikut Adalah 7 artikel yang dianalisis dalam penelitian:

Tabel2# Artikel yang Dianalisis dalam Penelitian

No	Penulis	Tahun	Judul Artikel
1	Solikhah & Suminar	2022	Harapan (Hope) dan Resiliensi Akademik Siswa SMA/SMK di Masa Pandemi COVID-19
2	Anjelyta, Rasimin, & Sarman	2022	Resiliensi Akademik Siswa di SMP Negeri 25 Kota Jambi Setelah Menghadapi Situasi Pandemi
3	Faturrohman & Sagita	2022	Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

4	Riowati & Maulina	2022	Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMK di Masa Pandemi COVID-19
5	Irawan, Renata, & Dachmiati	2022	Resiliensi Akademik Siswa
6	Dari, Abdi, & Erwin	2022	Efektivitas Konseling Kelompok <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi
7	Yolami, Husodo, & Kusumawati	2022	Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19 pada Siswa SMA

Sumber: Hasil seleksi literatur peneliti (2022).

Selanjutnya, hasil analisis dari ketujuh artikel disintesis untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai kondisi resiliensi akademik siswa pascapandemi COVID-19 serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Sintesis dilakukan dengan membandingkan, menghubungkan, dan mengintegrasikan berbagai temuan penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik dan strategi pengembangannya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Xiao & Watson, 2019; Snyder, 2019).

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil analisis terhadap tujuh artikel yang menjadi sumber kajian, ditemukan bahwa resiliensi akademik merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan pembelajaran pada masa pascapandemi COVID-19. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial. Selain itu, hasil kajian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengembangkan resiliensi akademik melalui berbagai bentuk layanan preventif, developmental, dan kuratif.

Temuan ini penting karena masa pascapandemi ditandai dengan munculnya berbagai tantangan baru, seperti kesenjangan capaian belajar (*learning loss*), penurunan motivasi belajar, kesulitan penyesuaian diri terhadap pembelajaran tatap muka, serta meningkatnya tekanan akademik. Dalam kondisi tersebut, resiliensi akademik menjadi faktor protektif yang memungkinkan siswa tetap mampu beradaptasi, mempertahankan keterlibatan belajar, dan mencapai tujuan akademiknya meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Resiliensi Akademik sebagai Kapasitas Adaptif Siswa Pascapandemi

Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik. Kemampuan ini tercermin melalui ketekunan dalam belajar, kemampuan mengelola emosi, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kemampuan menemukan solusi ketika menghadapi hambatan akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Martin dan Marsh (2006), yang menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk mencapai hasil akademik yang positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan. Dalam perspektif psikologi positif, resiliensi tidak hanya dipandang sebagai kemampuan bertahan dari kesulitan, tetapi juga kemampuan untuk berkembang melalui pengalaman sulit yang dihadapi.

Kajian terhadap penelitian Faturrohman dan Sagita (2022) menunjukkan bahwa siswa yang kembali mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan ritme belajar, tuntutan akademik, dan interaksi sosial yang sebelumnya terbatas selama pembelajaran daring. Temuan ini

memperkuat asumsi bahwa resiliensi akademik menjadi salah satu determinan penting keberhasilan proses transisi pembelajaran pada masa pascapandemi.

Namun demikian, terdapat kemungkinan penjelasan alternatif bahwa keberhasilan adaptasi siswa tidak semata-mata dipengaruhi oleh resiliensi akademik. Faktor lain seperti dukungan kebijakan sekolah, kesiapan guru dalam pembelajaran tatap muka, kondisi ekonomi keluarga, serta akses terhadap sumber belajar juga dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi masa transisi pascapandemi. Oleh karena itu, resiliensi akademik perlu dipahami sebagai salah satu faktor yang berinteraksi dengan berbagai faktor lainnya dalam menentukan keberhasilan akademik siswa.

Faktor Internal yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor internal memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan resiliensi akademik siswa. Faktor-faktor tersebut meliputi harapan (*hope*), efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi belajar.

Penelitian Solikhah dan Suminar (2022) menemukan bahwa harapan (*hope*) memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik. Siswa yang memiliki tujuan belajar yang jelas dan keyakinan bahwa tujuan tersebut dapat dicapai cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan siswa yang memiliki tingkat harapan rendah. Temuan ini mendukung teori Snyder (2002) yang menjelaskan bahwa harapan merupakan kombinasi antara kemampuan menetapkan tujuan (*goals*), menemukan strategi pencapaian tujuan (*pathways thinking*), dan mempertahankan motivasi untuk mencapainya (*agency thinking*).

Selain harapan, efikasi diri juga ditemukan sebagai faktor penting dalam membentuk resiliensi akademik. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih berani menghadapi tantangan, tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, dan lebih mampu mempertahankan performa akademiknya. Temuan ini konsisten dengan teori Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa efikasi diri memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi situasi yang menantang.

Faktor lain yang ditemukan adalah regulasi emosi dan motivasi belajar. Siswa yang mampu mengelola emosi secara adaptif menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres akademik dan tekanan belajar. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yolami, Husodo, dan Kusumawati (2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keberlangsungan proses belajar siswa selama dan setelah pandemi.

Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Selain faktor internal, kajian ini menemukan bahwa resiliensi akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial siswa. Faktor tersebut meliputi dukungan keluarga, dukungan guru dan sekolah, hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, serta lingkungan belajar yang kondusif.

Penelitian Anjelyta, Rasimin, dan Sarman (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan ketahanan akademik. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian emosional, bantuan dalam proses belajar, pemberian motivasi, maupun penyediaan fasilitas belajar yang memadai.

Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi ekologi yang dikemukakan oleh Ungar (2011), yang menyatakan bahwa resiliensi tidak hanya ditentukan oleh karakteristik individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas lingkungan yang mendukung perkembangan individu. Dengan demikian, keberhasilan siswa dalam menghadapi tantangan akademik pascapandemi tidak dapat dilepaskan dari keterlibatan keluarga, guru, dan komunitas sekolah secara keseluruhan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3# Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Faktor	Jumlah Artikel yang Mendukung	Persentase
Dukungan sosial/lingkungan	5	29,4%
Harapan (<i>hope</i>)	3	17,6%
Motivasi belajar	3	17,6%
Regulasi emosi	2	11,8%
Efikasi diri	2	11,8%
Strategi coping	2	11,8%

Sumber: Hasil Analisis Artikel Penelitian

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan merupakan faktor yang paling sering muncul dalam literatur yang dikaji. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan siswa dalam membangun resiliensi akademik pascapandemi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan personal, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas dukungan yang diberikan keluarga, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi ekologi dari Michael Ungar (2012) yang menekankan pentingnya interaksi antara individu dan lingkungannya dalam membangun ketahanan psikologis.

Implikasi Temuan bagi Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling

Salah satu temuan penting dalam kajian ini adalah bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis dalam pengembangan resiliensi akademik siswa. Hal ini terlihat dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi konseling mampu membantu siswa mengembangkan keterampilan adaptasi, mengelola stres, dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian Dari, Abdi, dan Erwin (2022) menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif meningkatkan resiliensi siswa. Teknik ini membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Temuan tersebut mendukung pendekatan *Cognitive Behavioral Counseling* yang menekankan pentingnya perubahan pola pikir sebagai dasar perubahan perilaku dan emosi.

Berdasarkan hasil kajian, terdapat beberapa layanan yang dapat dikembangkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa, yaitu: 1) Konseling Individu, untuk membantu siswa mengatasi hambatan akademik yang bersifat personal; 2) Konseling Kelompok, untuk meningkatkan dukungan sosial dan keterampilan pemecahan masalah; 3) Bimbingan Kelompok, untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi, manajemen stres, dan pengambilan keputusan; 4) Pelatihan Resiliensi Akademik, yang berfokus pada peningkatan efikasi diri, optimisme, dan strategi *coping* adaptif; dan 5) Program Kolaboratif Sekolah-Keluarga atau Kegiatan Seminar *Parenting*, guna memperkuat dukungan sosial yang diterima siswa.

Implikasi terhadap Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi akademik merupakan salah satu konstruk penting dalam kajian bimbingan dan konseling perkembangan. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan akademik siswa, khususnya pada kondisi krisis dan pascakrisis seperti pandemi COVID-19.

Secara praktis, hasil kajian memberikan dasar empiris bagi pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis resiliensi (*resilience-based counseling program*). Program tersebut dapat menjadi salah satu inovasi layanan BK yang berorientasi pada penguatan kapasitas psikologis siswa untuk menghadapi tantangan akademik yang semakin kompleks di era pascapandemi.

Berikut adalah sintesis hasil penelitian yang dikaji:

Tabel 4# Sintesis Hasil Penelitian yang Dikaji

No	Peneliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Implikasi BK
1	Solikhah & Suminar (2022)	Hope dan resiliensi akademik	Hope berhubungan positif dengan resiliensi akademik siswa	BK perlu mengembangkan program peningkatan harapan dan orientasi masa depan siswa
2	Anjelyta et al. (2022)	Resiliensi akademik pascapandemi	Sebagian besar siswa memiliki resiliensi tinggi setelah pandemi	BK berperan mempertahankan dan meningkatkan resiliensi siswa
3	Faturrohman & Sagita (2022)	Resiliensi pada Pembelajaran Tatap Muka terbatas	Adaptasi terhadap pembelajaran tatap muka memerlukan resiliensi tinggi	BK membantu proses adaptasi siswa terhadap perubahan pembelajaran
4	Riowati & Maulina (2022)	Resiliensi siswa SMK	Resiliensi membantu siswa menghadapi tekanan akademik	BK dapat mengembangkan program manajemen stres akademik
5	Irawan et al. (2022)	Tingkat resiliensi akademik	Sebagian siswa berada pada kategori sedang	Diperlukan intervensi BK yang berkelanjutan
6	Dari et al. (2022)	<i>Cognitive restructuring</i>	Konseling kelompok efektif meningkatkan resiliensi siswa	Teknik <i>cognitive restructuring</i> dapat diterapkan dalam layanan BK
7	Yolami et al. (2022)	Stres akademik siswa	Strategi <i>coping</i> berpengaruh terhadap kemampuan menghadapi tekanan belajar	BK perlu mengembangkan keterampilan <i>coping</i> siswa

Sumber: Hasil sintesis peneliti (2022)

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kajian hanya menggunakan tujuh artikel yang diterbitkan pada tahun 2022 sehingga belum mencerminkan perkembangan penelitian resiliensi akademik secara lebih luas. Kedua, penelitian ini menggunakan metode kepustakaan sehingga tidak melibatkan pengumpulan data langsung dari siswa maupun guru bimbingan dan konseling. Ketiga, sebagian besar artikel yang dikaji menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga perspektif pengalaman subjektif siswa mengenai resiliensi akademik belum tergambar secara mendalam.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk: 1) Mengkaji resiliensi akademik menggunakan rentang tahun yang lebih luas sehingga diperoleh gambaran perkembangan konsep dan intervensi yang lebih komprehensif; 2) Melakukan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* untuk memahami pengalaman siswa dalam membangun resiliensi akademik pascapandemi; 3) Mengembangkan dan menguji efektivitas model layanan bimbingan dan konseling berbasis resiliensi akademik pada berbagai jenjang pendidikan; dan 4) Meneliti hubungan antara resiliensi akademik dengan variabel lain seperti kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), *grit*, *self-regulated learning*, dan keterlibatan belajar (*student engagement*). Dengan demikian, resiliensi akademik dapat menjadi salah satu fokus utama pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi dinamika pendidikan yang terus berubah pada era pascapandemi.

Simpulan

Hasil penelitian kepustakaan ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan faktor penting yang membantu siswa beradaptasi, bertahan, dan tetap mencapai tujuan akademik pada masa pascapandemi COVID-19. Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu harapan (*hope*), efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi belajar, serta faktor eksternal yang meliputi dukungan keluarga, dukungan sekolah, hubungan positif dengan teman sebaya, dan lingkungan belajar yang kondusif. Temuan kajian juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengembangkan resiliensi akademik melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, serta penerapan teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian ini memiliki arti penting karena memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang membentuk resiliensi akademik siswa pada masa pascapandemi serta mempertegas posisi bimbingan dan konseling sebagai layanan yang berkontribusi terhadap penguatan kapasitas adaptif siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Temuan ini juga menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi akademik tidak hanya berfokus pada karakteristik individu, tetapi memerlukan dukungan lingkungan yang positif dan berkelanjutan.

Berdasarkan sintesis terhadap berbagai hasil penelitian empiris, bukti-bukti yang diperoleh menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk psikologis yang relevan untuk dikembangkan dalam praktik dan penelitian bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, temuan penelitian ini layak menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konselor sekolah dalam merancang program layanan berbasis resiliensi, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan mengenai intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa di berbagai jenjang pendidikan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengelola berbagai sumber informasi ilmiah, khususnya portal jurnal nasional dan internasional yang menyediakan akses terhadap artikel-artikel ilmiah yang menjadi sumber data dalam penelitian kepustakaan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan sejawat di bidang Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik konstruktif selama proses penyusunan naskah sehingga kualitas artikel ini dapat ditingkatkan. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang membantu proses penelusuran literatur, pengorganisasian data, serta penelaahan naskah sebelum dipublikasikan. Dukungan dan kontribusi yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini secara sistematis dan sesuai dengan kaidah ilmiah.

Daftar Rujukan

- Anjelyta, H. T., Rasimin, & Sarman, F. (2022). Resiliensi akademik siswa di SMP Negeri 25 Kota Jambi setelah menghadapi situasi pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 11003–11007.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi siswa di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 3308–3314.
- Faturrohmah, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi akademik siswa sekolah menengah pertama dalam mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 285–293.

- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 135–140.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239
- 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.
- OECD. (2021). *The state of school education: One year into the COVID pandemic*. Paris, France: OECD Publishing.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Riowati, & Maulina. (2022). Gambaran resiliensi akademik siswa SMK di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 11(1), 35–44.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Solikhah, N., & Suminar, D. R. (2022). Harapan (hope) dan resiliensi akademik siswa SMA/SMK di masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 720–728.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279
- UNESCO. (2022). *Global education monitoring report 2022: Non-state actors in education*. Paris, France: UNESCO.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York, NY: Springer.
- UNICEF. (2022). *Where are we on education recovery? Taking the global pulse of a rapid response*. New York, NY: UNICEF.
- World Bank. (2022). *The state of global learning poverty: 2022 update*. Washington, DC: World Bank.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi pengendalian stres akademik di era pandemi COVID-19 pada siswa SMA. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 230–238.

Competing interests:

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