

**EFFORTS TO IMPROVE THE RESILIENCE ACADEMIC THROUGH
GROUP COUNSELING USING PEER COUSELING TECHNIQUES IN
CLASS VII STUDENTS OF SMP GIBS BARITO KUALA**

Farah Nur Sabila, Ririanti Rachmayanie J, Rizky Ildiyanita

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

sabilafarahnur10@gmail.com, ririanti.bk@ulm.ac.id, risky.ildiyanita@ulm.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the success in using group guidance services with peer counseling techniques to improve the academic resilience of seventh grade students at SMP GIBS Barito Kuala. This research is a type of guidance and counseling action research (PTBK) using mix methods and is carried out in two cycles. The sample was obtained using purposive sampling and obtained a sample of class VII, which amounted to 4 students. Data collection tools used include: observation sheets with rubrics, interview guidelines, and google form-based questionnaires. The results of this study indicate an increase in each meeting, for research activities reaching the "good" category, for student activities reaching the "active" category and the results of implementing group guidance with peer counseling techniques reaching the "successful" category. From the action research, it can be concluded that academic resilience can increase after being given group guidance services using peer counseling techniques.

Keywords: *Academic Resilience, Peer Counseling, SMP GIBS Barito Kuala*

**UPAYA MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MELALUI
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PEER COUNSELING*
PADA SISWA KELAS VII SMP GIBS BARITO KUALA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis keberhasilan dalam menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *peer counseling* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas VII di SMP GIBS Barito Kuala. Penelitian ini berjenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan menggunakan *mix methods* dan dilaksanakan dalam dua siklus. Adapun sampel diperoleh menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan sampel kelas VII yang berjumlah 4 orang siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan diantaranya: lembar observasi disertai rubrik, pedoman wawancara, dan angket berbasis *google form*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pada setiap kali pertemuan, untuk aktivitas peneliti mencapai kategori “baik”, untuk aktivitas siswa mencapai kategori “aktif” serta hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *peer counseling* mencapai kategori “berhasil”. Dari penelitian tindakan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi akademik dapat meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *peer counseling*.

Kata Kunci: *Resiliensi Akademik, Peer Counseling, SMP GIBS Barito Kuala*

PENDAHULUAN

Individu pada masa sekarang dituntut untuk menjadi individu yang berkembang. Sebab perkembangan zaman tidak hanya memunculkan berbagai kemudahan melainkan juga berbagai kesulitan. Setiap kesulitan akan memiliki jalan keluar yang berbeda-beda sehingga individu memerlukan kemampuan yang bervariasi. Untuk mengasah kemampuan individu tersebut diperlukan tempat bagi mereka untuk melatih atau mengembangkan kemampuan tersebut yaitu pendidikan.

Menurut Permadi (2021:8) pendidikan mempunyai peran untuk

mengembangkan potensi individu secara kognitif, kreatif, krisis, serta dinamis. Kemampuan inilah yang dinilai mampu membantu individu menjalani kehidupan dan menyelesaikan segala kesulitan dalam kehidupan mereka. Namun, faktanya kesulitan banyak muncul di lingkungan pendidikan dan dialami oleh siswa.

Masalah yang sering kali terjadi ialah seperti yang dilansir oleh *Ugm.ac.id* (2019) banyak siswa mengeluhkan beban tugas yang banyak dan tekanan teman sebaya, sekolah dan orang tua terhadap prestasi siswa kebutuhan siswa. Masalah lainnya yang bahkan sering kali terjadi setiap tahunnya di sekolah ialah kesulitan

untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Siswa akan mengalami penurunan produktif belajar jika tidak mampu untuk bertahan dengan tugas yang sulit. Dengan keadaan seperti ini siswa memerlukan keterampilan yang mampu membantu mereka bertahan di keadaan tertekan atau sulit. Keterampilan ini disebut dengan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik memiliki artian sebagai resiliensi pada setting akademik yaitu proses yang mendeskripsikan ketangguhan dan kekuatan siswa untuk bangkit berdasarkan pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekankan dalam aktivitas belajar yang dilakukan (Hendriani, 2018: 80). Kemampuan resiliensi akademik ini penting dimiliki oleh setiap siswa, termasuk pada siswa di SMP GIBS Barito Kuala. Dimana ditemukan sering kali siswa mengeluh dan mengaku kesulitan dalam menghadapi masalah belajar. Siswa sering kali bersikap tidak tenang ketika ada masalah, sulit mengelola emosi negatif, tidak percaya bahwa segala sesuatunya akan menjadi baik, kurang mampu mengetahui penyebab masalah, sulit memahami perilaku *verbal* dan *nonverbal* orang lain, kurang yakin untuk memecahkan masalah, dan tidak berani untuk mengoptimalkan kemampuan.

Di mana hal ini berbanding lurus dengan ciri-ciri seseorang yang dikategorikan memiliki resiliensi akademik rendah. Untuk membantu

siswa dapat menjadi individu yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi maka diperlukan peran layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah teknik bantuan yang diberikan kepada siswa agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah (Aqib, 2016: 69). Adapun teknik pendukung yang digunakan adalah *peer counseling*. Menurut Depdiknas (Azam, 2016: 181) *peer counseling* merupakan bantuan yang diberikan oleh siswa pada siswa lainnya, dimana siswa akan menjadi pembimbing sebelumnya diberikan pembinaan atau latihan oleh konselor.

Bimbingan kelompok dapat membantu mengembangkan kemampuan individu, sedangkan individu yang berada pada lingkungan teman sebaya dapat terdorong untuk membentuk diri menjadi pribadi sesuai dengan lingkungan teman sebayanya. Sehingga dengan adanya peran *peer counselor* yang memiliki resiliensi akademik yang baik siswa juga akan terdorong mempunyai resiliensi akademik yang baik.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk meneliti tentang Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Peer Counseling* pada siswa kelas VII di SMP GIBS Barito Kuala.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keberhasilan dalam menggunakan teknik *peer counseling*

melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas VII di SMP GIBS Barito Kuala.

METODE PENELITIAN

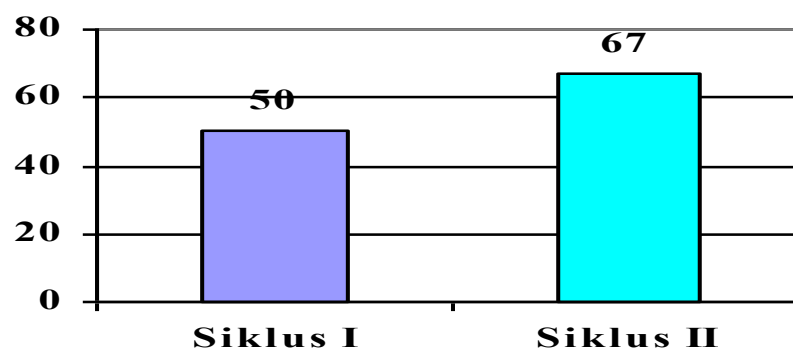
Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method*, dengan jenis penelitian yaitu penelitian tindakan dengan model Kurt Lewin. Adapun sampel diperoleh menggunakan teknik

purposive sampling dan didapatkan sampel siswa kelas VII SMP GIBS Barito Kuala yang berjumlah 4 orang.

PEMBAHASAN

Secara signifikan terdapat peningkatan resiliensi akademik setelah diberikan teknik *peer counseling*. Dapat di jelaskan hasilnya dalam grafik berikut:

Gambar 1. Grafik Perbandingan Aktivitas Peneliti pada Siklus I dan II



Dari grafik tersebut terlihat aktivitas peneliti mengalami peningkatan pada setiap pertemuan sampai mencapai kategori “baik”.

Pada tindakan ini peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok karena dilihat dari kelebihanannya, bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengenal dirinya melalui anggota kelompok, kemudian dapat membandingkan kemampuan yang dimilikinya dan sebaliknya. Serta dapat menghilangkan tekanan moral seperti minder, takut, malu dan lainnya (Jannah, 2015).

Sedangkan, peneliti memilih teknik *peer counseling* karena dianggap mampu memberikan pengaruh atau dorongan bagi siswa (konseli) untuk meningkatkan resiliensi akademik karena diberikan oleh teman seusianya yang mana pada usia remaja siswa akan lebih terbuka dan nyaman dengan teman sebaya daripada orang yang lebih tua seperti guru atau orang tua.

Berdasarkan hal ini, peneliti menggabungkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *peer counseling* agar siswa dapat menghilangkan rasa khawatir dan takutnya terhadap kesulitan akademik

yang dialami dan bersama-sama dengan siswa lain dan *peer counselor* untuk meningkatkan resiliensi akademik.

Adapun teknik *peer counseling* secara umum menurut Suwarjo (Azam, 2016: 187-189) memiliki tahapan diantaranya: pemilihan calon *peer counselor*, pelatihan calon *peer counselor*, pelaksanaan dan pengorganisasian *peer counseling*, serta evaluasi dan tindak lanjut.

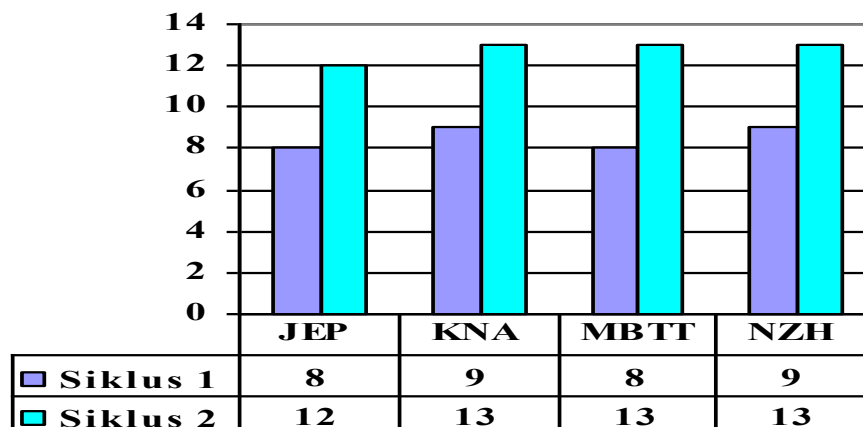
Pada tahap *peer counseling* yang pertama dan kedua yaitu pemilihan calon *peer counselor* dan pelatihan calon *peer counselor*, peneliti melakukannya pada tahap perencanaan atau prabimbingan kelompok. *Peer counselor* sendiri merupakan teman sebaya dari siswa yang menjadi sampel.

Kemudian, untuk tahap ketiga yang menjadi langkah inti dilakukan pada saat bimbingan. Dan tahap terakhir peneliti lakukan pada saat pascabimbingan.

Pada tahap ketiga peneliti mengkombinasikan langkah bimbingan kelompok dengan langkah inti dari teknik *peer counseling* yang terdiri dari empat tahap. Diantaranya 1) *peer counselor* mengambil alih anggota kelompok, 2) *peer counselor* menjelaskan materi yang berkaitan dengan konsep resiliensi akademik, 3) *peer counselor* meminta untuk menceritakan kesulitan akademik yang dialami, dan 4) *peer counselor* meminta anggota kelompok untuk mencari dan bertukar solusi alternatif.

Pada pertemuan selanjutnya, masing-masing siswa akan diminta untuk menjelaskan perkembangan dari kesulitan akademik mereka, solusi manakah yang mereka pilih untuk mengatasi kesulitan akademiknya. Siswa yang mampu mengatasi kesulitan akademik ialah siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik.

Gambar 2. Grafik Perbandingan Aktivitas Siswa pada Siklus I dan II



Dapat dilihat dari grafik tersebut bahwa untuk aktivitas siswa terdapat peningkatan pada setiap pertemuan sampai mencapai kategori “aktif”.

Aktivitas siswa dalam meningkatkan resiliensi akademik dengan teknik *peer counseling* terdiri dari empat aspek yaitu aktif bertanya, fokus memberikan perhatian selama pemberian materi oleh *peer counselor*, aktif berdiskusi dengan siswa lainnya dan mencatat tugas yang diberikan oleh *peer counselor*.

Pemilihan empat aspek inilah yang mendukung terjadinya peningkatan resiliensi akademik siswa karena dengan kelebihan dari empat aspek tersebut dapat membantu siswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan yang menjadi indikator resiliensi akademik.

Aspek pertama yaitu aktif bertanya yang ditujukan agar siswa menjadi aktif dan berupaya untuk memenuhi rasa keingintahuannya sebagai seorang siswa di sekolah.

Pada aspek kedua yaitu fokus memberikan perhatian selama pemberian materi oleh *peer counselor*. Siswa yang tetap fokus selama pemberian materi oleh *peer counselor* akan menunjukkan sikap empati karena mereka memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan oleh peneliti, *peer counselor* dan teman sebaya.

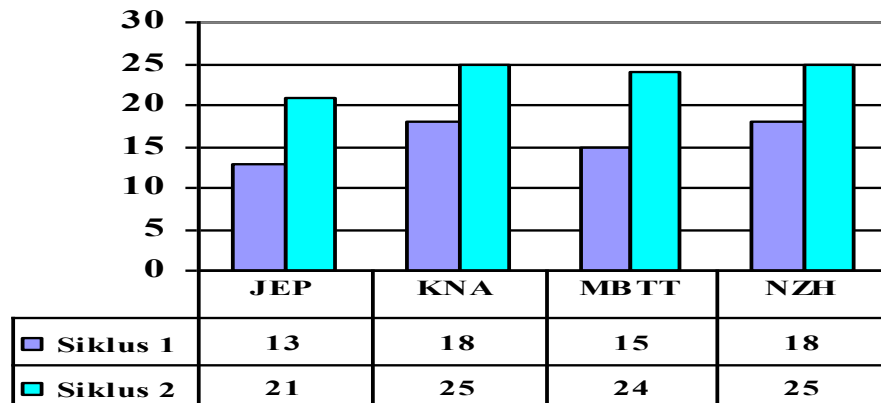
Selain itu, dengan aspek ini siswa juga dapat mengendalikan impuls dengan tidak menunjukkan reaksi negatif seperti menguap dan cemberut saat *peer counselor* menjelaskan materi

dan tidak menghakimi saat teman sebaya menceritakan kesulitan akademik mereka.

Pada aspek ketiga yaitu aktif berdiskusi dengan siswa lainnya. aspek aktif berdiskusi ini dapat merangsang tumbuhnya faktor *reaching out* dan analisis pemecahan masalah karena siswa berani untuk mengoptimalkan kemampuan mereka dalam memberikan solusi alternatif pemecahan masalah untuk teman sebayanya, kemudian faktor optimis karena siswa percaya terhadap solusi alternatif yang diberikan oleh teman sebayanya dapat membantu siswa dalam memecahkan kesulitan akademiknya, dan faktor regulasi emosi karena jika terjadi selisih pendapat siswa akan tetap tenang untuk menyelesaikan hal tersebut.

Dan terakhir, aspek keempat yaitu mencatat tugas yang diberikan oleh *peer counselor*. Aspek ini menumbuhkan faktor efikasi diri siswa karena siswa diminta untuk mencatat alternatif solusi dari teman sebaya di mana solusi tersebut dapat meningkatkan keyakinan siswa agar bisa memecahkan kesulitan akademik yang mereka alami.

Gambar 3. Grafik Perbandingan Aktivitas Siswa pada Siklus I dan II



Grafik tersebut menunjukkan terjadi peningkatan resiliensi akademik pada setiap pertemuan sampai mencapai kategori “berhasil”.

Terjadi peningkatan pada resiliensi akademik karena keberhasilan *peer counselor* dalam melaksanakan langkah inti pada teknik *peer counseling*. Keutamaan pada langkah inti *peer counseling* terletak pada langkah ketiga dan keempat. Dimana *peer counselor* meminta anggota kelompok untuk menceritakan kesulitan akademik yang dialami dan meminta anggota kelompok untuk bertukar solusi alternatif.

Dalam peningkatan resiliensi akademik penting bagi siswa untuk mengetahui secara pasti kesulitan atau masalah akademik yang mereka alami, sehingga selanjutnya mereka akan berfokus pada adaptasi dan penyelesaian agar dapat melalui kesulitan akademik dengan baik. Dengan peran *peer counselor* siswa mampu menganalisis kesulitan akademik yang sedang mereka alami

karena siswa akan cenderung lebih nyaman menceritakan kesulitan akademiknya kepada teman sebaya dibandingkan dengan guru BK atau orang tua.

Setelah itu, siswa diminta untuk bertukar solusi alternatif. Hal ini agar solusi yang bisa digunakan oleh siswa tidak hanya satu melainkan lebih. Pada langkah ini siswa yang menerima solusi harus mampu optimis dengan solusi yang diberikan oleh siswa lain. Sedangkan, siswa yang memberikan solusi dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam membantu siswa lain.

Dengan keutamaan ini lah, siswa dapat mengasah kemampuan mereka dalam menganalisis kesulitan akademik yang dialami sekaligus mengoptimalkan kemampuan mereka selama proses layanan dan penyelesaian kesulitan akademik. Hal ini yang membantu meningkatnya resiliensi akademik siswa pada teknik *peer counseling*.

Hal ini dapat dijadikan pengalaman luar biasa bagi siswa, mereka dapat belajar menguasai berbagai keterampilan agar resiliensi akademik mereka meningkat. Siswa juga bisa belajar untuk berperan sebagai *peer counselor* dan melatih keterampilan konseling sehingga nantinya dapat bekerja sama bersama konselor sekolah dalam membantu siswa-siswa lainnya baik untuk pengembangan diri maupun pengentasan masalah.

KESIMPULAN

Berdasar penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa resiliensi akademik dapat meningkat setelah diberikan teknik *peer counseling*. Terlihat dari hasil observasi di siklus II, seluruh sampel mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan pada masing-masing aktivitas.

DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, Z. 2016. *Iktisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Yrama W.
- Azam, Ulul. 2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori & Praktik)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Cahyani, PAHI, dkk. 2015. Analisis Keterampilan Bertanya Guru & Siswa dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas X TAV 1 SMK Negeri 3 Singaraja. *e-Journal Universitas Pendidikan Ganesha*. 3(1). Dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPBS/article/download/7204/4924>.
- Hendriani, W. 2018. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana.
- Ika. 2019. Siswa Rentan Alami Stres Akademik. *Ugm.ac.id*. Dari <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik>. Diakses pada 02 Mei 2020.
- Jannah, N. 2015. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa BK AN-NUR*. 1(1). 34-43. Dari <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/download/357/328>.
- Permadi, Yohanes A. 2021. *Pengantar Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.