BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, karena memberikan landasan yang kokoh untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kualitas hidup, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan. Pendidikan sendiri dapat dipahami sebagai salah satu pilar terpenting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, dengan penekanan tidak hanya pada perolehan pengetahuan tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan individu (Margiyanti dan Maulia, 2023).

Salah satu permasalahan yang kerap terjadi dalam dunia pendidikan adalah ketidakmampuan individu untuk bertahan dalam suatu kondisi atau suatu tekanan. Kondisi suatu tekanan yang dimaksud seperti tuntutan peserta didik untuk mengerjakan tugas dengan baik, mengumpulkan tugas tepat waktu, tuntutan nilai yang baik dari orangtua, dan lingkungan belajar yang kompetitif. Untuk itu peserta didik hendaknya memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan dalam keadaan tertekan. Ketahanan tersebut, biasanya juga disebut dengan istilah resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan berhasil secara akademik meskipun menghadapi tekanan, hambatan, atau kesulitan dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi cenderung tidak mudah menyerah, mampu mengelola emosi ketika mengalami kegagalan, serta memiliki keyakinan untuk terus berusaha mencapai keberhasilan akademik. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi akademik rendah

akan lebih mudah mengalami stres akademik, kelelahan belajar, kehilangan motivasi, dan berpotensi mengalami penurunan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru bimbingan konseling dan beberapa siswa SMK Yapdi Bandar Pulau, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti mudah merasa putus asa ketika memperoleh nilai rendah, merasa stres ketika tugas menumpuk, kurang mampu mengelola waktu belajar dengan baik, cepat kehilangan motivasi saat menghadapi tugas yang sulit, serta kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademiknya sendiri.

Jika kondisi resiliensi akademik yang rendah tidak segera ditangani, maka dikhawatirkan akan berdampak pada penurunan prestasi belajar, serta rendahnya kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Tanpa intervensi yang tepat, permasalahan ini dapat memperburuk ketidakseimbangan dalam pencapaian akademik dan merusak rasa percaya diri peserta didik dalam jangka panjang. terdapat indikasi bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dan menunjukkan kecenderungan pola pikir negatif yang dapat menghambat kemajuan belajar mereka. Hal ini mendorong pentingnya layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan ketahanan akademis peserta didik.

Konseling kelompok adalah upaya memberikan bantuan kepada siswa melalui kelompok yang terdiri dari 4 hingga 8 orang. Tujuannya adalah agar siswa mendapatkan informasi yang berguna untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, merancang rencana, membuat keputusan yang tepat, serta meningkatkan pemahaman diri sendiri. Dengan demikian, konseling kelompok membantu

membentuk perilaku yang lebih efektif (Sukmawati et al., 2020). Teknik *Self management* adalah strategi untuk mengubah perilaku seseorang dengan menggunakan suatu teknik tertentu. Tujuan dari *self management* juga adalah membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah, dengan fokus pada perubahan tingkah laku yang dianggap merugikan. Dalam melakukan teknik *self management*, seseorang biasanya melibatkan beberapa kegiatan seperti perencanaan, pemusatan perhatian, serta mengevaluasi aktivitas yang dilakukan (Hasri et al., 2023). Dengan layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self management* diharapkan dapat meningkatkan resiliensi akdemik peserta didik tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap resiliensi akademik di kelas X 1 TKJ SMK Yapdi Bandar Pulau Tahun Ajaran 2025/2026"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang ada di atas, penelitian ini mengidentifikasikan permasalahannya menjadi:

1. Terdapat siswa mudah merasa putus asa ketika memperoleh nilai rendah
2. Terdapat siswa yang mudah merasa stres ketika tugas menumpuk
3. Terdapat siswa yang cepat kehilangan motivasi belajar saat menghadapi tugas yang sulit
4. Terdapat siswa yang merasa kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademiknya sendiri

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini berfokus pada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Resiliensi Akademik di Kelas X 1 TKJ SMK Yapdi Bandar Pulau Tahun Ajaran 2025/2026.

1.4 Rumusan Masalah

Sejalan dengan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilaksanakan yaitu "Apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap resiliensi akademik di kelas X 1 TKJ SMK Yapdi Bandar Pulau Tahun Ajaran 2025/2026"?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu "Untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap resiliensi akademik di kelas X 1 SMK Yapdi Bandar Pulau Tahun Ajaran 2025/2026".

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok teknik *self management* dalam mengatasi resiliensi akademik siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada guru bimbingan konseling dalam mengatasi rendahnya resiliensi akademik siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management.*

2. Bagi Siswa

   Penelitian ini diharapkan mampu mengatasi rendahnya resiliensi akademik siswa, sehingga siswa dapat memperoleh prestasi yang maksimal dalam belajar.

3. Bagi Peneliti

   Hasi penelitian ini dapat memberikan pengalaman ilmiah dan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling.

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY