

BELAJAR TANPA MENYERAH: HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN MOTIVASI AKADEMIK SISWA

Maylani Cahya Fitriyani¹, Nia Nurcahyani², Azizah Dian Sholikhah³, Destama Chanif Maulida⁴, Fredley Aryananda Nichola⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret

maylanichya10@student.uns.ac.id, nianurchy@student.uns.ac.id, azizahdian03@student.uns.ac.id, maulidaadesta_ma12@student.uns.ac.id, fredleyan6@student.uns.ac.id

Abstract:

Academic resilience and motivation are crucial for student success. High motivation encourages students to prepare themselves and participate effectively in the learning process. Conversely, low academic resilience can be associated with a lack of academic motivation, characterized by lack of enthusiasm and fatigue. This study aims to determine the relationship between resilience and students' academic motivation. The method used in this study was a literature review of various journal articles and other relevant scientific sources. The research findings indicate that in the educational context, every student needs to have resilience, as high resilience can help students stay motivated in learning, even when faced with failure, academic pressure, or other obstacles. Therefore, it can be concluded that resilience is an important foundation in building learning or academic motivation. The higher a student's level of resilience, the greater their learning motivation, because students who are mentally and emotionally resilient tend to be more persistent in pursuing their academic goals, never give up despite failure, and have high self-confidence to keep trying. Thus, this research is expected to be a foundation for educators and educational institutions in designing learning strategies that support improving the quality of learning and achieving academic achievements, such as building and developing resilience among students.

Keywords: Resilience, Academic Motivation, Correlation between Resilience and Learning Motivation.

Abstrak:

Resiliensi dan motivasi akademik sangat penting dalam menunjang keberhasilan siswa. Motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk mempersiapkan diri dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik dapat berkaitan dengan kurangnya motivasi akademik, yang ditandai dengan ketidaksemangatan dan cepat lelah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan motivasi akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dari berbagai artikel-artikel jurnal dan sumber ilmiah lain yang relevan. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa dalam konteks pendidikan, setiap siswa perlu memiliki resiliensi pada diri mereka, karena resiliensi yang tinggi dapat membantu siswa untuk tetap termotivasi dalam belajar, meskipun sedang dihadapkan kegagalan, tekanan akademik, maupun hambatan lainnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan pondasi penting dalam membangun motivasi belajar atau akademik. Semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, maka semakin besar pula motivasi belajarnya, karena siswa yang tangguh baik secara mental maupun emosional cenderung lebih gigih dalam mengejar tujuan akademik mereka, pantang menyerah meskipun mengalami kegagalan, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk terus mencoba. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pendidik dan lembaga pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan mutu pembelajaran dan pencapaian prestasi akademik, seperti membangun dan mengembangkan resiliensi di kalangan siswa.

Kata kunci: Resiliensi, Motivasi Akademik, Korelasi Resiliensi dengan Motivasi Belajar.

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, yang di mana siswa diharapkan tidak hanya menguasai materi pembelajaran, akan tetapi juga mampu menunjukkan prestasi akademik yang maksimal selama masa studi mereka. Namun, proses pembelajaran seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan situasi penuh tekanan. Khususnya, di era modern yang menuntut kesiapan dan kemampuan adaptasi tinggi dari siswa, serta munculnya tekanan akademik dan kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas belajar sehari-hari. Fikri & Ansyah (2023) dalam (Alfina, 2025) mengatakan, banyak siswa mengalami stres akademik akibat tingginya tekanan dalam proses belajar, yang juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang memperparah kondisi tersebut. Tuntutan dari guru maupun orang tua, seperti keharusan meraih nilai tinggi, menyelesaikan tugas secara optimal dan tepat waktu, serta banyaknya pekerjaan rumah, ditambah dengan lingkungan kelas yang kurang kondusif, turut meningkatkan tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Dalam menghadapi berbagai dinamika dan tingginya tuntutan akademik, siswa dituntut memiliki ketahanan diri yang baik, baik dalam menghadapi kegagalan, tekanan belajar, maupun stres yang muncul di lingkungan sekolah. Di samping itu, motivasi akademik juga menjadi faktor penting dalam mendorong pencapaian prestasi. Tanpa motivasi yang memadai, siswa cenderung kehilangan minat dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap hasil akademik mereka. Sahidin dan Jamil (2013) menegaskan bahwa motivasi dalam pembelajaran memiliki peran penting, terutama dalam merangsang kreativitas serta meningkatkan kemauan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar.

Dalam istilah psikologi, konsep ketahanan merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari situasi sulit, tekanan, atau trauma yang dialaminya. Konsep ini lebih dikenal dengan istilah resiliensi, yaitu kapasitas psikologis seseorang untuk menghadapi tantangan hidup secara positif dan tetap berkembang meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil dari interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan sekitarnya, termasuk pengalaman hidup, pola pikir, dan dukungan sosial yang diperoleh. Dalam konteks pendidikan, resiliensi berkembang menjadi konsep resiliensi akademik, yakni kemampuan siswa untuk tetap termotivasi, bertahan, dan mencapai keberhasilan belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan atau kesulitan dalam proses pendidikan. Siswa yang memiliki resiliensi akademik umumnya menunjukkan semangat belajar yang tinggi, mampu mengelola stres, percaya diri terhadap kemampuannya, serta memiliki strategi belajar yang efektif.

Di sisi lain, motivasi akademik merupakan dorongan atau kecenderungan individu untuk mencapai tujuan akademik dengan kegigihan dan semangat. Motivasi ini sangat penting bagi keberhasilan akademik, mendorong siswa untuk berkonsentrasi, tekun, dan fokus dalam belajar. Namun, tanpa tingkat ketahanan tertentu terhadap kemunduran dan stres, manfaat dari motivasi belajar yang tinggi dapat berkurang atau bahkan hilang.

Penelitian sebelumnya telah mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel ini. Sejumlah studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara motivasi belajar dan resiliensi akademik pada siswa. Motivasi yang tinggi diperkirakan mendorong siswa untuk mempersiapkan diri dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik dapat berkaitan dengan kurangnya motivasi akademik, yang ditandai dengan ketidaksemangatan dan cepat lelah.

Mengingat pentingnya resiliensi dan motivasi akademik dalam menunjang keberhasilan siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara resiliensi dengan motivasi akademik pada siswa melalui pendekatan studi literatur. Fokus utama dari kajian ini adalah untuk memahami sejauh mana resiliensi berperan dalam mendukung atau bahkan meningkatkan motivasi akademik siswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik, kegagalan, maupun situasi pembelajaran yang menantang. Dengan mengidentifikasi hubungan keduanya, diharapkan

hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor internal yang mempengaruhi performa akademik siswa.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konsep serta temuan ilmiah yang relevan dari berbagai sumber literatur mengenai hubungan antara resiliensi dan motivasi akademik siswa. Studi pustaka ini dipilih karena memberikan landasan teoritis yang kuat dalam memahami keterkaitan antara kedua variabel berdasarkan hasil penelitian yang telah ada sebelumnya. Kajian pustaka memberikan dasar teoritis dan empirik yang kokoh untuk memahami keterkaitan dua variabel utama tersebut secara mendalam, tanpa melalui pengumpulan data lapangan secara langsung.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah, seperti artikel jurnal, skripsi, dan tesis yang berhubungan dengan topik yang diangkat dengan kata kunci pencarian seperti resiliensi akademik, motivasi belajar, motivasi akademik siswa, dan hubungan motivasi belajar dengan resiliensi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sumber literatur secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) publikasi ilmiah yang relevan dengan topik resiliensi dan motivasi akademik, (2) diterbitkan dalam rentang waktu tertentu (misalnya 10 tahun terakhir) untuk menjamin kebaruan informasi, (3) berasal dari jurnal terakreditasi, prosiding, atau repositori akademik resmi, serta (4) memiliki metode penelitian yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup literatur yang tidak memiliki kejelasan sumber, tidak relevan secara langsung dengan variabel penelitian, atau tidak menyajikan data empiris maupun kajian teoritis yang memadai.

Teknik analisis data dalam kajian pustaka ini menggunakan analisis isi (content analysis) dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) reduksi data, yaitu memilih dan menyaring literatur yang sesuai dengan fokus penelitian, (2) kategorisasi, yaitu mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan tema seperti bentuk resiliensi, faktor yang memengaruhi motivasi akademik, serta hubungan antara keduanya, (3) interpretasi, yaitu menafsirkan hasil temuan dari berbagai sumber untuk menemukan pola, persamaan, dan perbedaan, serta (4) sintesis, yaitu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian menjadi suatu kesimpulan yang utuh dan komprehensif. Analisis juga mempertimbangkan kualitas metodologis dari setiap sumber untuk menjaga validitas hasil kajian.

Penarikan simpulan dilakukan dengan menggunakan pendekatan induktif, yaitu merumuskan kesimpulan umum berdasarkan pola-pola temuan yang muncul dari berbagai literatur yang telah dianalisis. Kesimpulan disusun dengan mengidentifikasi kecenderungan hubungan antara resiliensi dan motivasi akademik siswa, serta memperhatikan konsistensi hasil antar penelitian. Selain itu, simpulan juga dilengkapi dengan implikasi teoritis dan praktis, serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya guna memperkaya kajian di bidang tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Menurut tinjauan pustaka yang kami telaah, menyajikan temuan-temuan utama mengenai hubungan antara resiliensi dan motivasi belajar siswa. Berdasarkan telaah sistematis terhadap berbagai sumber seperti jurnal ilmiah dan tesis, ditemukan bahwa resiliensi berperan penting dalam membentuk dan meningkatkan motivasi belajar siswa di berbagai jenjang pendidikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh AbdulRahim (2017) di lingkungan pendidikan menengah menunjukkan adanya hubungan positif antara resiliensi dan motivasi belajar. Artinya, siswa yang

memiliki ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Mualifah (2009) dalam AbdulRahim (2017), yang menegaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi mampu beradaptasi terhadap situasi negatif, mengubah tekanan menjadi tantangan positif, serta termotivasi untuk meraih prestasi. Resiliensi memungkinkan siswa untuk tidak menyerah pada kesulitan, melainkan menjadikannya sebagai batu loncatan untuk terus maju. Resiliensi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa (Syam & Yusri, 2023). Individu yang memiliki resiliensi diri yang tinggi mampu mempertahankan motivasi dan melaksanakan pembelajaran secara optimal, bahkan saat menghadapi tekanan (Syam & Yusri, 2023). Resiliensi akademik yang tinggi dapat meningkatkan prestasi akademik dan melindungi siswa dari dampak negatif kesulitan belajar (Kusuma et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khotimah, Budiono, & Wahyuni (2022) dari Universitas Islam Jember juga memperkuat temuan sebelumnya. Mereka menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan resiliensi akademik. Dalam konteks ini, resiliensi akademik mengacu pada kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan berjuang dalam proses pembelajaran meskipun menghadapi berbagai tantangan. Semakin tinggi motivasi belajar siswa, semakin tinggi pula kesanggupan mereka untuk mengembangkan kompetensi akademik dan ilmu pengetahuan. Sebaliknya, rendahnya semangat belajar seringkali beriringan dengan rendahnya daya lenting (kemampuan beradaptasi) dalam menghadapi tekanan akademik. Motivasi belajar sendiri berperan sebagai penggerak utama dalam proses belajar siswa sehingga mampu memberdayakan, menggerakkan, dan mengarahkan siswa dalam mencapai tujuan akademik. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi umumnya menunjukkan kemauan keras, tekad kuat, dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan, serta tidak mudah menyerah. Inilah yang menjadikan resiliensi sebagai aspek krusial yang saling berkaitan erat dengan motivasi akademik siswa.

Pembahasan: Pengertian

Dalam dunia pendidikan yang terus berkembang dan beriringan dengan berbagai tantangan, pemahaman terhadap konsep resiliensi dan motivasi akademik menjadi sangat penting. Keduanya merupakan aspek psikologis internal yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan belajar siswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada tekanan akademik, perubahan situasi belajar, maupun pengalaman kegagalan. Resiliensi, menurut Masten (2001), didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang meskipun menghadapi kesulitan atau ancaman. Dalam konteks pendidikan, resiliensi ini berkembang menjadi resiliensi akademik, yaitu kemampuan siswa untuk tetap bertahan secara mental, berpikir positif, dan mengambil langkah konstruktif saat menghadapi hambatan belajar.

Sementara itu, motivasi akademik mengarah pada dorongan dari dalam maupun luar diri yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar, menentukan tujuan akademik, serta mempertahankan upaya untuk meraih prestasi (Schunk, Pintrich, & Meece, 2014). Elemen penting dari motivasi ini mencakup minat terhadap pelajaran, ketekunan, rasa percaya diri, serta orientasi tujuan baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Umar et al. (2022) menyebutkan bahwa motivasi belajar berkaitan erat dengan keberhasilan akademik siswa, terutama dalam konteks keberdayaan dalam belajar, ketekunan, serta keaktifan dalam menghadapi tantangan belajar. Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi cenderung menunjukkan fokus yang lebih kuat, kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, dan keterlibatan aktif dalam proses belajar.

Hubungan antara resiliensi akademik dan motivasi belajar tampak semakin jelas dalam berbagai penelitian. Salah satunya ditunjukkan oleh Wardaya et al. (2023) yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi tinggi selama masa pandemi COVID-19 mampu mempertahankan fokus dan produktivitas dalam pembelajaran daring, meskipun dihadapkan pada tantangan teknis dan minimnya dukungan sosial langsung. Siswa tersebut tidak hanya mampu bangkit dari frustrasi,

tetapi juga menunjukkan kreativitas dalam mencari solusi belajar. Dengan demikian, resiliensi menjadi pondasi penting dalam memperkuat motivasi belajar, karena siswa yang memiliki daya lenting mental tinggi lebih mampu bertahan, tetap optimis, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, motivasi belajar yang tinggi juga berperan dalam menumbuhkan resiliensi, karena dorongan kuat untuk mencapai tujuan membuat siswa terdorong untuk mengatasi berbagai rintangan yang dihadapi dalam proses pendidikan.

Hubungan Resiliensi dengan Motivasi Akademik

Resiliensi merupakan kemampuan yang ada pada diri individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika sedang menghadapi tekanan maupun tantangan. Dalam konteks pendidikan, resiliensi memiliki peranan yang sangat penting karena siswa seringkali dihadapkan berbagai hambatan, seperti akademik, tekanan sosial, maupun kegagalan yang nantinya dapat mempengaruhi motivasi belajar mereka. Dengan adanya resiliensi ini dapat membantu siswa untuk tetap termotivasi meskipun sedang dihadapkan pada kegagalan, tekanan, dan tantangan dalam proses belajar mereka. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi, pada dasarnya cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, memiliki ketahanan yang tinggi sehingga tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, serta memiliki orientasi masa depan yang jelas.

Khotimah dkk. (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara motivasi belajar dan resiliensi akademik. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi semangat belajar seseorang, maka semakin luas pula wawasan dan pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar akan berdampak pada terbatasnya pengetahuan yang diperoleh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mardiana, Charilsyah, dan Risma (2017) yang juga menemukan adanya hubungan positif antara resiliensi dan motivasi akademik siswa. Selain itu, penelitian Steinhart dan Dolbier (2008) dalam Abdul Rahim (2017) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu beradaptasi terhadap emosi negatif, mengubah tekanan menjadi hal yang konstruktif, memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, serta mampu menyelesaikan berbagai permasalahan dalam kehidupannya.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan motivasi belajar siswa. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki, semakin besar pula dorongan siswa untuk terus belajar dan meraih prestasi. Resiliensi membantu siswa dalam menghadapi serta mengatasi berbagai kesulitan dan hambatan, sekaligus menjaga motivasi mereka agar tetap berkembang. Oleh karena itu, penting bagi setiap siswa untuk memiliki resiliensi yang kuat, karena hal ini berperan dalam mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal di masa mendatang.

Dampak Resiliensi terhadap Motivasi Akademik

Resiliensi memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Semakin tinggi resiliensi akademik seseorang, maka semakin besar pula motivasi belajarnya. Resiliensi yang baik membuat mereka mampu bangkit dari kesulitan belajar, menghadapi tekanan akademik, dan membuat fokus pada tujuan belajar, sehingga membuat peningkatan motivasi belajar pada siswa secara signifikan.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Wahyunita dalam Abdul R. (2022) menerangkan bahwa remaja yang memiliki resiliensi lebih tinggi akan memiliki motivasi tinggi, yaitu 65,5 persen, sedangkan remaja yang memiliki resiliensi yang rendah memiliki motivasi belajar rendah, yaitu 57,4 persen. Melalui resiliensi yang kuat, siswa akan memiliki ketahanan terhadap stress akademik dan cenderung memiliki kegigihan dalam mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, serta berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Selain itu, dukungan sosial teman dan keluarga akan memperkuat hubungan ini, karena lingkungan yang suportif membantu meningkatkan resiliensi dan motivasi belajar secara bersamaan. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi menjadi strategi penting dalam pendidikan untuk mendorong motivasi belajar dan prestasi siswa.

Sebaliknya, resiliensi akademik yang rendah dapat menyebabkan siswa merasa kurang nyaman, tertekan, dan kesulitan keluar dari permasalahan akademik. Hal ini tentunya menimbulkan kecemasan belajar yang akhirnya membuat menurunnya performa akademik, seperti yang diungkapkan Masdelina et al. (2023). Efeknya, siswa akan mengalami kesulitan dalam menjalani proses pembelajarannya.

Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari kesulitan atau tantangan dalam konteks akademik (Maddi, 2004, dalam Alfina Nurusa'adah, 2025). Beberapa teori dan studi mengidentifikasi faktor-faktor penting:

1. Faktor Umum Resiliensi Akademik: Menurut Utami (2020, dalam Alfina Nurusa'adah, 2025), resiliensi akademik siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:
 - 1) Partisipasi dalam Kegiatan Akademik: Keterlibatan aktif dalam pelajaran, diskusi, dan proyek sekolah dapat meningkatkan rasa kepemilikan dan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik.
 - 2) Pandangan Positif terhadap Lingkungan Sekolah: Persepsi bahwa sekolah adalah tempat yang aman, mendukung, dan mendorong pertumbuhan dapat membantu siswa mengatasi stres akademik.
 - 3) Harga Diri (*Self-Esteem*) yang Tinggi: Keyakinan pada nilai diri sendiri dan kemampuan untuk menghadapi situasi sulit adalah fondasi penting bagi resiliensi.
2. Model "*I Have, I Am, I Can*" oleh Grotberg (2004): Model ini mengategorikan faktor resiliensi berdasarkan sumber daya yang dimiliki individu:
 - 1) "*I Have*" (Saya punya): Dukungan Eksternal
 - a. Relasi Saling Percaya: Memiliki hubungan yang kuat dan dapat dipercaya dengan orang dewasa atau teman sebaya yang dapat memberikan dukungan emosional dan bimbingan.
 - b. Aturan dan Struktur Keluarga: Lingkungan keluarga yang memiliki aturan jelas, konsisten, dan memberikan rasa aman.
 - c. Panutan Positif: Adanya tokoh dewasa atau figur yang memberikan contoh perilaku positif dan menjadi sumber inspirasi.
 - d. Motivasi untuk Mandiri: Dorongan untuk menjadi mandiri dan bertanggung jawab atas diri sendiri.
 - e. Akses Layanan Kesehatan: Kemampuan untuk mendapatkan dukungan profesional jika diperlukan, seperti konseling atau layanan kesehatan mental.
 - 2) "*I Am*" (Saya ini): Karakteristik Internal
 - a. Merasa Dicintai dan Peduli: Keyakinan bahwa diri mereka dicintai dan memiliki kemampuan untuk menunjukkan empati serta kepedulian terhadap orang lain.
 - b. Bangga pada Diri Sendiri: Memiliki rasa harga diri dan kebanggaan atas pencapaian atau identitas mereka.
 - c. Tanggung Jawab dan Akuntabilitas: Kesiapan untuk menerima konsekuensi dari tindakan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat.
 - d. Percaya Diri, Optimis, dan Berpengharapan: Memiliki pandangan positif terhadap masa depan, keyakinan pada kemampuan sendiri, dan harapan bahwa hal-hal baik akan terjadi.
 - 3) "*I Can*" (Saya dapat): Keterampilan Sosial dan Interpersonal
 - a. Komunikasi Efektif: Kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan jelas, serta mendengarkan orang lain.
 - b. Penyelesaian Masalah: Keterampilan dalam mengidentifikasi masalah, mengevaluasi pilihan, dan mengambil keputusan yang efektif.

- c. Kontrol Emosi dan Impuls: Kemampuan untuk mengelola emosi negatif dan menunda gratifikasi.
 - d. Memahami Diri dan Orang Lain: Kemampuan untuk memahami motivasi dan perspektif diri sendiri serta orang lain.
 - e. Membangun Hubungan Saling Percaya: Keterampilan dalam membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan mendukung.
3. Faktor Tambahan yang Memengaruhi Resiliensi Akademik: Menurut Fitriana ((2023), dalam Alfina Nurusa'adah, 2025), resiliensi akademik juga dipengaruhi oleh:
- 1) Regulasi Emosi: Kemampuan untuk menjaga ketenangan dan fokus dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau frustrasi di lingkungan akademik.
 - 2) Optimisme: Pandangan positif terhadap tantangan dan kemampuan untuk melihat peluang di tengah kesulitan, yang mendorong antusiasme dalam belajar dan bekerja.
 - 3) Efikasi Diri: Keyakinan pada kemampuan diri untuk sukses dalam tugas-tugas akademik. Ini mendorong inisiatif, kreativitas, inovasi, dan tanggung jawab dalam memecahkan masalah.
 - 4) Dukungan dari Teman dan Keluarga: Menerima kasih sayang, dorongan, dan bantuan praktis dari lingkaran sosial terdekat dapat menjadi buffer penting terhadap stres dan kesulitan akademik.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Akademik

Motivasi akademik adalah dorongan dari dalam diri individu untuk mencapai kesuksesan dan menguasai suatu hal (Sudita, 2013). Faktor-faktor yang memengaruhinya dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama (Uno, 2007, dalam Alfina Nurusa'adah, 2025):

1. Faktor Intrinsik: Ini adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri.
 - a. Minat dan Cita-cita: Ketertarikan yang mendalam terhadap suatu bidang atau tujuan hidup yang jelas dapat menjadi pendorong utama untuk berprestasi. Misalnya seseorang yang memiliki minat kuat terhadap mata pelajaran matematika, ia akan lebih termotivasi untuk belajar dan menguasai materi dari mata pelajaran tersebut.
 - b. Keyakinan Diri (Self-Belief): Keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk berhasil adalah kunci. Jika seseorang percaya bahwa mereka mampu mencapai tujuan akademik, mereka akan berusaha lebih gigih meskipun menghadapi berbagai tantangan. Ini mencakup keyakinan akan potensi diri dan kemampuan untuk mengatasi hambatan.
2. Faktor Ekstrinsik: Ini adalah pengaruh dari lingkungan luar yang mendorong individu untuk berprestasi.
 - a. Suasana Belajar yang Mendukung: Lingkungan belajar yang positif, kondusif, dan mendorong kolaborasi dapat meningkatkan motivasi. Ini bisa berupa suasana kelas yang interaktif atau lingkungan rumah yang tenang untuk belajar.
 - b. Dukungan Sosial: Dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga (orang tua, saudara) dan teman sebaya, sangat penting. Pujian, dorongan, dan bantuan dari mereka dapat memicu semangat untuk terus berprestasi.
 - c. Harapan Orang Tua: Ekspektasi positif dari orang tua dapat menjadi pendorong kuat bagi siswa untuk memenuhi harapan tersebut dan menunjukkan kemampuan terbaik mereka.
 - d. Pengalaman Masa Lalu: Pengalaman sukses di masa lalu dapat membangun kepercayaan diri dan memotivasi seseorang untuk mencapai lebih banyak lagi. Sebaliknya, pengalaman kegagalan yang diatasi juga bisa menjadi pelajaran berharga dan memicu motivasi untuk mencoba lagi.

- e. Budaya yang Menekankan Prestasi: Lingkungan budaya yang menghargai kerja keras, ketekunan, dan pencapaian akademik dapat menanamkan nilai-nilai tersebut pada individu.
- f. Model Perilaku Positif: Adanya panutan atau tokoh inspiratif yang berhasil dalam bidang akademik dapat memotivasi individu untuk meniru jejak mereka.

Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi terhadap Motivasi Akademik

Hubungan antara resiliensi dan motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Pertama, faktor internal pribadi seperti kepercayaan diri dan konsep diri positif mendorong siswa untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai akhir dari segalanya. Siswa yang percaya pada kemampuannya lebih mudah bangkit dan tetap termotivasi. Kedua, dukungan keluarga, terutama dalam bentuk dukungan emosional dan komunikasi terbuka yang akan menciptakan rasa aman yang memperkuat ketahanan mental siswa. Orang tua yang responsif dan suportif membantu anak membangun keberanian dalam menghadapi kesulitan akademik. Ketiga, lingkungan sekolah yang suportif, ditandai dengan kehadiran guru yang peduli dan teman sebaya yang saling mendukung, membentuk atmosfer belajar yang positif. Sekolah yang ramah mendorong siswa untuk terus berjuang tanpa takut gagal. Keempat, strategi pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar siswa meningkatkan keterlibatan dan rasa kontrol terhadap proses belajar. Metode yang tepat menjadikan belajar sebagai pengalaman yang menyenangkan, bukan beban. Kelima, makna dan tujuan belajar yang jelas membantu siswa mengaitkan materi dengan cita-cita mereka. Ketika siswa memahami “mengapa” mereka belajar, motivasi intrinsik akan tumbuh lebih kuat. Terakhir, pengalaman kegagalan dan keberhasilan menjadi pembentuk resiliensi. Kegagalan yang berhasil diatasi dan keberhasilan yang dihargai menciptakan siklus belajar yang memperkuat keyakinan dan motivasi siswa secara berkelanjutan.

Strategi dan Upaya Pengembangan Resiliensi Siswa dalam Meningkatkan Motivasi Akademik

Pengembangan resiliensi siswa memegang peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar akademik serta membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dalam proses pendidikan. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan dan bangkit kembali dari kesulitan (Kusuma *et al.*, 2023), sehingga memungkinkan mereka beradaptasi secara positif dan mencapai perkembangan yang optimal (Habsyah *et al.*, 2018). Berikut ini merupakan sejumlah upaya, strategi, dan implikasi praktis yang dapat diterapkan oleh pihak sekolah dan guru, termasuk guru Bimbingan dan Konseling (BK), diantaranya:

1. Peningkatan Kualitas Hubungan antara Guru dan Siswa

Hubungan interpersonal yang sehat antara guru dan siswa memungkinkan siswa merasa aman, dihargai, dan diperhatikan dalam lingkungan belajar mereka (Habsyah *et al.*, 2018). Ketika siswa merasa didukung secara emosional oleh guru, mereka akan lebih mampu menghadapi tekanan, stres, serta tantangan akademik dengan lebih positif dan adaptif. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting bukan hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai teladan yang menunjukkan sikap empati, integritas, kerja keras, dan ketangguhan. Keteladanan tersebut memberikan pengaruh psikologis yang kuat, mendorong siswa untuk turut percaya diri, tangguh, dan optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan belajar. Selain itu, guru juga perlu membangun interaksi yang bermakna dengan siswa melalui pendekatan personal yang empatik dan terbuka. Upaya untuk memahami latar belakang pribadi, keluarga, serta kondisi sosial siswa menjadi langkah penting dalam membentuk kedekatan emosional yang sehat. Dalam proses tersebut, guru harus menjamin terciptanya suasana interaksi yang inklusif dan bebas diskriminasi, sehingga setiap siswa merasa diterima dan dihargai tanpa memandang ras, suku, agama, ataupun status sosial ekonomi (Kusuma *et al.*, 2023). Dengan hubungan yang positif ini, siswa akan lebih mudah mengembangkan daya

lenting (resiliensi) dalam menghadapi dinamika dunia pendidikan (Johnson, 2008 dalam Habsyah *et al.*, 2018).

2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK menjadi ujung tombak dalam mendampingi siswa yang mengalami tekanan atau kesulitan belajar dengan strategi berikut:

1) Tindakan Preventif

Guru BK dapat merancang layanan informasi seperti seminar atau penyuluhan untuk membekali siswa dengan keterampilan menghadapi stres, mengelola waktu belajar, dan mengenali potensi diri. Tujuannya adalah mencegah timbulnya masalah akademik dan psikologis.

2) Tindakan Kuratif

Guru BK memberikan konseling individu maupun kelompok kepada siswa yang menunjukkan gejala rendahnya motivasi, stres berlebihan, atau putus asa. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali masalah, mengeksplorasi emosi, serta menyusun rencana pemecahan masalah yang realistis.

3) Tindakan Promotif

Guru BK dapat merancang program pengembangan diri seperti pelatihan keterampilan hidup (*life skills*), pembentukan kelompok sebaya positif, atau pelatihan efikasi diri, yang berorientasi pada pemberdayaan potensi siswa secara menyeluruh (Satrianta *et al.*, 2021).

4) Kolaborasi dan Fasilitasi Layanan

Guru BK juga berperan sebagai penghubung antara siswa dengan berbagai pihak (guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua, hingga lembaga luar sekolah) untuk memastikan pendekatan yang komprehensif dan mendukung resiliensi siswa dalam konteks kehidupan nyata.

3. Optimalisasi Potensi Siswa

Resiliensi akan tumbuh ketika siswa diberi ruang untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka, pengalaman keberhasilan yang mereka rasakan akan memperkuat rasa percaya diri dan meningkatkan motivasi intrinsik, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi saat menghadapi tantangan baru. Selanjutnya, pengembangan komponen inti resiliensi seperti kompetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah, otonomi, dan tujuan hidup yang jelas (*sense of purpose*) juga berkaitan langsung dengan motivasi belajar. Siswa yang memiliki keterampilan sosial mampu membentuk relasi suportif, siswa yang mampu memecahkan masalah tidak mudah putus asa saat mengalami kesulitan belajar, siswa yang otonom lebih bertanggung jawab dalam proses belajarnya, dan siswa dengan tujuan hidup yang jelas akan memiliki arah dan motivasi yang kuat dalam menempuh pendidikan.

4. Pengembangan Empat Komponen Utama Resiliensi Diri

Menurut berbagai kajian psikologi perkembangan, resiliensi akademik dapat ditumbuhkan melalui penguatan komponen berikut:

1) Kompetensi Sosial

Kemampuan menjalin hubungan positif, bekerja sama, serta menunjukkan empati terhadap orang lain.

2) Keterampilan Pemecahan Masalah

Kemampuan berpikir kritis, mengambil keputusan yang tepat, dan mencari alternatif solusi ketika menghadapi kesulitan.

3) Otonomi

Kemampuan untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan sendiri, serta tidak bergantung sepenuhnya pada bantuan eksternal.

4) *Sense of Purpose* (Tujuan Hidup yang Jelas)

Memiliki arah hidup yang jelas, cita-cita yang ingin dicapai, serta makna dalam setiap aktivitas belajar yang dilakukan.

Strategi pengembangan resiliensi akademik yang dilaksanakan secara holistik bukan hanya memperkuat ketangguhan mental siswa dalam menghadapi tekanan, tetapi juga secara langsung berdampak pada meningkatnya motivasi akademik. Siswa yang resilien cenderung memiliki motivasi tinggi, prestasi lebih baik, serta kemampuan lebih besar dalam mengatasi hambatan pembelajaran tanpa mudah menyerah. Oleh karena itu, penguatan resiliensi akademik tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan motivasi akademik, dan keduanya harus menjadi fokus utama dalam penyelenggaraan pendidikan yang berpihak pada pertumbuhan dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan motivasi akademik memiliki hubungan yang sangat erat dan saling memperkuat dalam perjalanan pendidikan siswa. Resiliensi, yang merupakan kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali dari kesulitan, terbukti menjadi pondasi penting yang mendorong tumbuhnya motivasi belajar yang kuat. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, mampu mengelola stres akademik dengan baik, dan memiliki keyakinan diri yang kuat untuk terus berusaha mencapai tujuan pendidikan mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, semakin besar pula motivasi mereka untuk belajar dan berprestasi. Hal ini terjadi karena siswa yang resilien memiliki kemampuan untuk mengubah tantangan menjadi peluang, melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, dan tetap optimis terhadap masa depan. Mereka tidak hanya bertahan dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga mampu tumbuh dan berkembang melalui pengalaman tersebut. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik dapat menyebabkan siswa merasa mudah putus asa, kehilangan motivasi, dan mengalami penurunan performa akademik. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi menjadi sangat penting dalam dunia pendidikan. Upaya ini dapat dilakukan melalui peningkatan kualitas hubungan guru dengan siswa, pengoptimalan peran guru bimbingan dan konseling, pengembangan komponen inti resiliensi seperti kompetensi sosial dan keterampilan pemecahan masalah, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan inklusif.

Dengan demikian, resiliensi bukan hanya menjadi pelindung mental siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, tetapi juga menjadi kunci untuk membuka potensi maksimal mereka. Ketika siswa memiliki ketangguhan mental yang baik, mereka akan lebih mudah menemukan makna dalam proses belajar, memiliki tujuan yang jelas, dan mempertahankan semangat untuk terus berkembang. Inilah yang menjadikan resiliensi sebagai investasi berharga dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara mental dan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Saran

Berdasarkan beberapa kajian literatur yang sudah dilakukan, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK

Dalam mendukung dampak positif antara resiliensi dengan motivasi belajar beberapa saran upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah memberikan pelatihan keterampilan coping, pemberian bimbingan konseling serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan inklusif. Selain itu, guru BK dapat memperkuat resiliensi dan motivasi belajar dengan membangun dukungan sosial melalui teman sebaya maupun keluarga.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai tentang resiliensi dan motivasi belajar pada siswa disarankan agar dapat memilih variabel lain seperti Bullying, pubertas, minat belajar, bakat, intelegensi, kesiapan belajar, pergaulan dan rasa aman.

Daftar Pustaka

- Abdul, A. R. (2017). Psikoborneo. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar, Vol 5(Vol 5, No 3), 378-381.
- Cahyani, L., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2025). Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 729-739.
- Habsyah, N. Y., Masrukoyah, E., & Wasmana, W. (2018). MENINGKATKAN RESILIENSI PESERTA DIDIK MELALUI PENINGKATAN KUALITAS HUBUNGAN GURU DENGAN SISWA. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 1(2), 44-51.
- Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMPN 1 Pinrang Siti Wardaya, M.Daud, N.Jalal.
- Khotimah, K., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2022). Hubungan motivasi belajar dengan resiliensi akademik siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 180-189. DOI: <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1613>
- Kusuma, A. M., Rufaidah, A., Nisa, A., & Anjani, K. T. (2023). Strategi Meningkatkan Resiliensi Siswa bagi Guru Muhammadiyah Boarding School Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 6(6), 648-65.
- Mardiana, T., Chairilisyah, D., & Risma, D. (2017). Hubungan antara self resiliensi dengan motivasi berprestasi mahasiswa PG Paud angkatan 2015 fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(2),1-13.
- Masdelina, A., Budiono, A. N., Mutakin, F., & Jember, U. I. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Resiliensi Akademik. 27-36.
- Nurusa'adah, A. (2025). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PURWODADI DALAM MENGHADAPI TANTANGAN AKADEMIK (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Rahim, A. (2017). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar. *PSIKOBRNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (3), 378-381.
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2021). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 18(02), 33-43.
- Septianmar, P., & Afiati, N. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Motivasi Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(2), 159-171.
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). Hubungan resiliensi diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 56-62.
- Umar, F., Yusuf, A., Amini, A. R., & Alhadi, A. (2023). Pengaruh motivasi belajar terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. *Wacana: Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajaran*, 7(2), 121-133.
- Wardaya Yaman, S., Daud, M., & Jalal, N. M. (2023). Hubungan antara resiliensi akademik dan motivasi belajar selama pembelajaran daring pada siswa SMPN 1 Pinrang. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 700-711.
- Yaman, S. W., Daud, M., & Jalal, N. M. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMPN 1 Pinrang. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 700-711.