



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Melatih Academic Hardiness Melalui Petualangan: Dampak Adventure Based Counseling pada Siswa

Aprilia Setyowati<sup>1</sup>, Siti Partini<sup>2</sup>, Amien Wahyudi<sup>3</sup>, Yuliyanti Indriani Rahayu<sup>4</sup>,  
Fadhila Malasari Ardini<sup>5</sup>, Mualwi Widiatmoko<sup>6</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

<sup>5-6</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

### Article History

Received: 21.06.2024  
Received in revised  
form: 20.07.2024  
Accepted: 27.07.2024  
Available *online*:  
29.07.2024

### ABSTRACT

TRAINING ACADEMIC HARDINESS THROUGH ADVENTURE: THE IMPACT OF ADVENTURE BASED COUNSELING ON STUDENTS. The learning problem of students who are active in various activities makes some students feel less responsive to facing new learning or activities to support the continuity of the learning process. The point that researchers see is the phenomenon of low academic hardiness in students. The aim of this research is to determine the impact of the Adventure Based Counseling (ABC) technical group counseling service to increase students' academic hardiness. The research method used was pre-experimental design with a one group pretest-posttest design model. The research subjects were 6 students using purposive sampling with existing criteria for subjects ranging from a low score of 28-56. This research uses the academic hardiness scale instrument. Data analysis used the Wilcoxon test with a normality test and homogeneity test carried out first. Result of this research is there is a difference in the pretest score and posttest score so it can be concluded that adventure based counseling technique group counseling services are effective in increasing students' academic hardiness

KEYWORDS: *Academic hardiness, Group Counseling, Adventure Based Counseling*

DOI: 10.30653/001.202482.384



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2024. Aprilia Setyowati, Siti Partini, Amien wahyudi, Yuliyanti Indriani Rahayu, Fadhila Malasari Ardini, Mualwi Widiatmoko

### PENDAHULUAN

Peralihan dari satu jenjang Pendidikan ke jenjang berikutnya menjadi salah satu fenomena *top-dog* (Santrock, 2017). *Top dog phenomenon* merupakan fenomena seseorang yang awalnya berada pada posisi sebagai siswa tertua dan terkuat, menjadi siswa termuda dan terlemah. Setiap fenomena peralihan mempunyai dampak positif dan dampak negative. Sisi positifnya adalah individu merasa semakin besar, mempunyai banyak pilihan bidang studi sesuai bakat dan minatnya, lebih leluasa berkumpul dengan teman sebaya, dan mengikuti banyak kegiatan dengan kontrol orang tua yang minimal.

<sup>1</sup> *Corresponding author's address*: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Banguntapan, DI Yogyakarta, 55191, Indonesia. Email: [apriliasetyowati@bk.uad.ac.id](mailto:apriliasetyowati@bk.uad.ac.id)

Sisi negatifnya, masa transisi mengandung makna peralihan mendasar dalam kehidupan individu sehingga berpotensi menimbulkan kondisi stres (Santrock, 2017). Tekanan pada masa transisi ini terutama disebabkan oleh perbedaan model dan tuntutan belajar yang mencolok misalnya antara siswa Sekolah Dasar menuju Sekolah Menengah Pertama (Wardani, 2020). Sejalan dengan Zwagery & Leza (2021) tantangan akademik yang paling banyak terjadi pada usia remaja awal seperti pada siswa menengah pertama adalah stres akademik.

Heikkilä, Lonka, dan Niemivirta (2012) menyatakan bahwa stres akademik sering dijumpai pada siswa. Pernyataan tersebut menjadi topik yang populer dan menarik untuk dikaji. Lebih lanjut, penelitian Spiridon dan Evangelia (2015) menunjukkan bahwa siswa terpapar pada sumber stres akademik yang mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik peserta didik adalah karakteristik kepribadian (Prasetya, Merida, & Novianti, 2022). Kurangnya kemampuan untuk mengatasi masalah dan kurangnya komitmen, serta kekuatan dalam mengontrol diri dapat menyebabkan terjadinya stres akademik pada siswa (Muhammad, 2022). Stres akademik sangat berkaitan dengan seberapa tangguh kepribadian individu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, selain itu stres akademik juga berkaitan erat dengan menyikapi berbagai tantangan akademik yang dihadapi oleh individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Nastasia, dkk (2023) terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *hardiness* dan stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 4 Padang dengan arah yang negatif, semakin rendah *hardiness* maka stres akademik akan semakin tinggi.

Awalnya konsep *hardiness* digunakan untuk mengukur ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup dan pemicu stres pribadi, namun berkembang kearah ketahanan akademik yang beragam, menyelidiki kegigihan dan kinerja akademik siswa di berbagai tahap pendidikan (Abdollahi & Noltemeyer, 2018; Karagiannopoulou & Kamtsios, 2016; Weigold et al., 2016). Penyelidikan ini telah menegaskan peran penting dari ketahanan akademik dalam pembelajaran siswa yang dicontohkan oleh prestasi seperti keberhasilan akademik (Benishek et al., 2005). Oleh karena itu, sebagai prediktor kuat niat dalam membantu siswa mencapai keunggulan akademik dan mengatasi tantangan akademik adalah ketahanan akademik atau *academic hardiness* (Kuo et al., 2021).

Zwagery & Leza (2021) ketahanan akademik mempunyai fungsi untuk menjadi sumber perlawanan pada individu menghadapi stres dan membuat individu percaya akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikannya. Lebih lanjut Prasetyo, Fathoni & Malik (2018) menjelaskan ketahanan akademik dapat menjadi sumber pertahanan untuk menghadapi tekanan dan beradaptasi terhadap stres akademik. Pentingnya seseorang memiliki kemampuan ketahanan akademik karena dengan kemampuan ini dapat mencapai keberhasilan akademik yang baik. Hal ini membantu seseorang untuk mengatasi tekanan, mengurangi stres, meningkatkan prestasi akademik, dan meningkatkan kemandirian. Ketahanan akademik merupakan konsentrasi dari karakteristik pribadi yang memiliki sumber perlawanan pada individu saat menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres dan membantu melindungi individu dari pengaruh negatifnya stres (Abror, 2019). Hal ini menjadikan salah satu pentingnya memiliki kemampuan ketahanan akademik agar siswa dapat mengantisipasi terjadinya stres dalam kegiatan pembelajarannya. Lebih lanjut Yi et al., (2024) menyatakan ketahanan akademik merupakan aset psikologis yang berharga, memberikan dukungan bagi individu dalam mencapai prestasi akademik dan menghadapi tantangan akademik, baik dalam lingkungan pembelajaran fisik atau jarak jauh.

Ketahanan akademik mengacu pada kemampuan peserta didik dalam menavigasi kesulitan dalam proses pembelajaran serta bagaimana mereka merespons tantangan tersebut (Luan et al., 2021). Penelitian sebelumnya telah mendefinisikan ketahanan akademik sebagai ciri-ciri seperti ketekunan, manajemen stres, mengatasi tantangan, dan kemampuan mengatasi hambatan akademik (Cheng et al., 2019; Kuo et al., 2021; Wardani, 2020; Wong et al., 2021). Sejalan dengan pendapat Yi et al., (2024) menyatakan bahwa ketahanan akademis muncul sebagai faktor penting yang mendorong siswa untuk meningkatkan kesadaran belajar mandiri dan menumbuhkan sikap positif dalam memecahkan masalah yang pada akhirnya meningkatkan keterlibatan siswa dalam belajar.

*Hardiness* adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang berperan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa hidup yang penuh tekanan. Kepribadian *hardiness* terdiri dari sikap komitmen, kontrol, dan tantangan yang saling terkait, yang membantu individu mengelola situasi stres dengan mengubahnya menjadi pengalaman yang memicu pertumbuhan daripada melemahkan (Megawati, 2021). *Hardiness* menjadikan individu lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres, serta mengurangi dampak negatif dari stres tersebut. Selain itu, *hardiness* memandang kehidupan sebagai tantangan yang harus dihadapi (Mulyati & Eryani, 2022). *Hardiness* adalah struktur kepribadian yang membedakan cara individu merespons lingkungan yang penuh tekanan. Ini sesuai dengan pandangan bahwa *hardiness* mempengaruhi bagaimana seseorang melihat situasi stres dan menentukan respons yang efektif (Lutfiana, D., & Zakiyah, E., 2021). Lebih lanjut, Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021) menyatakan bahwa *hardiness* adalah kekuatan internal dalam diri individu yang memiliki peran penting dalam menghadapi realitas kehidupan.

Siswa yang memiliki *academic hardiness* rendah cenderung akan cepat merasa bosan, dan meninggalkan pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Penelitian Nastasia, dkk (2023) gambaran pada variabel *hardiness* sebanyak 16 siswa (10%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang rendah, sebanyak 107 siswa (70%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang sedang dan sebanyak 30 siswa (20%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang tinggi. Lebih lanjut Sulastri & Yusra (2023) siswa diharuskan memiliki atribut psikologis ketahanan akademik (*academic hardiness*). *Academic hardiness* merupakan bentuk karakteristik dari kepribadian individu meliputi kemampuan dalam mengelola keadaan tertekan dalam situasi akademik serta ketekunan dalam menjalani kegiatan *academic*. Kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan akademik disebut dengan ketahanan akademik atau dikenal dengan istilah *academic hardiness* (Abror, 2019).

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Maddi (2007) & Maddi et al. (2002) program pelatihan *academic hardiness* dijadikan sebagai kegiatan untuk manajemen stres. Berdasarkan teori, penelitian dan praktik program pelatihan *academic hardiness* hadir untuk meningkatkan sikap dan strategi mengatasi kondisi yang tidak menyenangkan. Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang menyelesaikan program pelatihan *academic hardiness* mengalami peningkatan dalam nilai rata-rata (IPK), tingkat retensi di perguruan tinggi dan meningkatkan kesehatan mental (Maddi et al., 2002). Pendidikan *hardiness* merupakan pendekatan komprehensif untuk mengelola keadaan stres (Maddi et al., 1998, Khoshaba dan Maddi, 2008). Secara operasional, intervensi pendidikan *hardiness* dilakukan melalui kursus 5 minggu dengan 1 jam layanan *academic hardiness* setiap minggunya (Maddi, 2008).

Penelitian lain di pendidikan militer dikatakan bahwa individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi lebih mungkin berhasil dalam program seleksi militer (Bartone, Roland, Picano & Williams, 2008; Hystad, Eid, Laberg & Bartone, 2011; Johnsen et al.,

2013) dan peserta pelatihan militer yang tangguh lebih gigih dan memiliki kapasitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan rekan-rekan mereka yang memiliki *hardiness* rendah (Lo Bue et al., 2018). Lebih lanjut Nordmo, et al., (2020) menunjukkan hasil analisis multi level dimana pengaruh utama yang positif dari sifat *hardiness* terhadap prestasi kerja. Sifat *hardiness* juga memoderasi hubungan kualitas tidur dan kinerja. Terdapat juga bukti bahwa individu yang *hardiness* lebih mampu mengatasi tekanan dalam penempatan militer (Escolas, Pitts, Safer dan Bartone, 2013). Individu yang *hardiness* lebih berkomitmen dibandingkan menarik diri dari pemicu stres, merasakan rasa kendali atas peristiwa penting, dan memandang pemicu stres sebagai tantangan dan bukan ancaman (Maddi, 2002).

Memiliki berbagai kondisi mengenai urgensi ketahanan akademik, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting untuk mengoptimalkan ketahanan akademik yang dimiliki siswa. Hal ini sejalan dengan buku Pedoman Pelaksanaan Tugas Guru dan Pengawas (Depdiknas: 2009) dijelaskan bahwa tugas guru bimbingan dan konseling (konselor) meliputi pengembangan diri siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian mereka di sekolah atau madrasah. Tren global dalam layanan bimbingan dan konseling kini telah beralih dari pendekatan kuratif ke pendekatan preventif dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling (Gysbers & Henderson, 1994; Yuen, 2002).

Guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang signifikan dalam mendukung siswa di sekolah. Menurut Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., dan Laia, B. (2022), guru BK berperan aktif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan mereka serta meningkatkan pemahaman diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Tugas guru BK meliputi mempertahankan dan meningkatkan ketangguhan akademik (*academic hardiness*) siswa, khususnya bagi mereka yang belum mencapai fase dewasa.

Menurut Huda (2023), layanan konseling kelompok membantu siswa dalam pengembangan dan perbaikan diri. Layanan ini menciptakan interaksi antara konselor dan konseli, dengan tujuan mengubah pemikiran dan perilaku anggota kelompok. Konseling kelompok berfokus pada pengembangan keterampilan personal yang berkaitan dengan modifikasi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

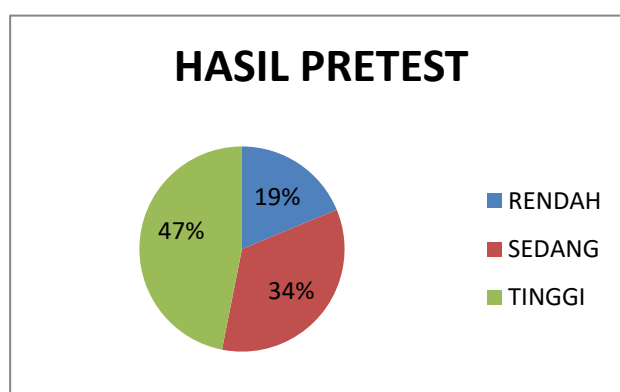
Salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kelompok adalah Adventure Based Counseling (ABC), yang berasal dari pendekatan psikoterapeutik menurut Human (2006), Bidell (2010), dan Norton (2014) dalam Nugraha (2018). Teknik ABC memadukan pembelajaran dari pengalaman siswa untuk membantu mereka mengatasi masalah dan mencapai perkembangan optimal. Teknik ini telah terbukti efektif dalam penelitian oleh Pratiwi, L. A., & Mufidah, E. F. (2021), yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik ABC dapat meningkatkan interaksi sosial siswa, seperti dibuktikan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai sig. (0.046) < 0.05. Menurut Hanggara (2016), keunggulan dari ABC meliputi; 1) Memberikan pengalaman yang lengkap dan multidimensional; 2) Dapat dilakukan di luar ruangan karena hampir tidak memerlukan ruang kelas; 3) Bersifat psiko-edukatif dan kolaboratif, sesuai dengan paradigma BK perkembangan di Indonesia; 4) Dapat dirancang dari model yang sederhana hingga kompleks; 5) Dapat digabungkan dengan berbagai pendekatan konseling; 6) Dapat dikombinasikan dengan mata pelajaran lain untuk mencapai tujuan Pendidikan; 7) pendidikan melalui ABC dapat menjadi media rekreasi yang menyenangkan. Dengan demikian, teknik ABC adalah inovasi efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yang membantu siswa mengatasi masalah mereka dan mencapai perkembangan optimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan untuk mengetahui perbandingan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan di SMP N 3 Godean dengan subjek penelitian berjumlah 6 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yang ada dari subjek berkisar dari skor rendah 28-56. Kriteria subjek penelitian antara lain siswa yang memiliki tingkat perilaku *academic hardiness* yang rendah yang diperoleh dari hasil *pretest* yang sudah dilakukan sebelumnya, memiliki sifat kooperatif, aktif dan bisa bekerjasama, adanya persetujuan dari Guru BK di sekolah untuk menjadi subjek. Penelitian yang dilakukan mengacu pada langkah konseling kelompok. Penelitian dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan tahapan tahap awal, tahap peralihan tahap inti sebanyak 3 kali berdasar aspek *academic hardiness* dan tahap penutup yang dilakukan di akhir sesi. Penelitian ini menggunakan instrumen skala *academic hardiness* yang mengacu pada teori Kobasa berdasar 3 aspek yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*) dan tantangan (*challenge*). *Commitment* merupakan penguatan dari peserta didik, *control* adalah pengendalian dari peserta didik dan *challenge* adalah tantangan untuk peserta didik. Pada analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dengan dilakukan uji normalitas serta uji homogenitas terlebih dahulu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diawali dengan pengembangan instrumen sebagai alat ukur *academic hardiness*. Instrumen dikembangkan mengacu pada teori *hardiness* Kobasa yang terdiri dari tiga aspek yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*) dan tantangan (*challenge*). Pengembangan instrumen melalui tahapan validasi oleh ahli, dilanjut uji validitas dan reliabilitas. Terdapat 40 item pernyataan di draft awal dari skala *academic hardiness* dan dinyatakan gugur atau tidak valid sebanyak 12 item dan ada 28 item yang dinyatakan valid. Peneliti melakukan *pretest* terlebih dahulu kepada satu kelas yaitu 32 peserta didik kelas VIII E guna mengetahui tingkatan sikap *academic hardiness* peserta didik. Data *pretest* diambil menggunakan skala *academic hardiness* yang memiliki 28 item setelah divalidasi. Hasil dari *pretest* yang telah diisi oleh peserta didik diberikan *skoring* menggunakan skala *likert* dan mendapatkan 3 kategori hasil yaitu rendah, sedang dan tinggi.

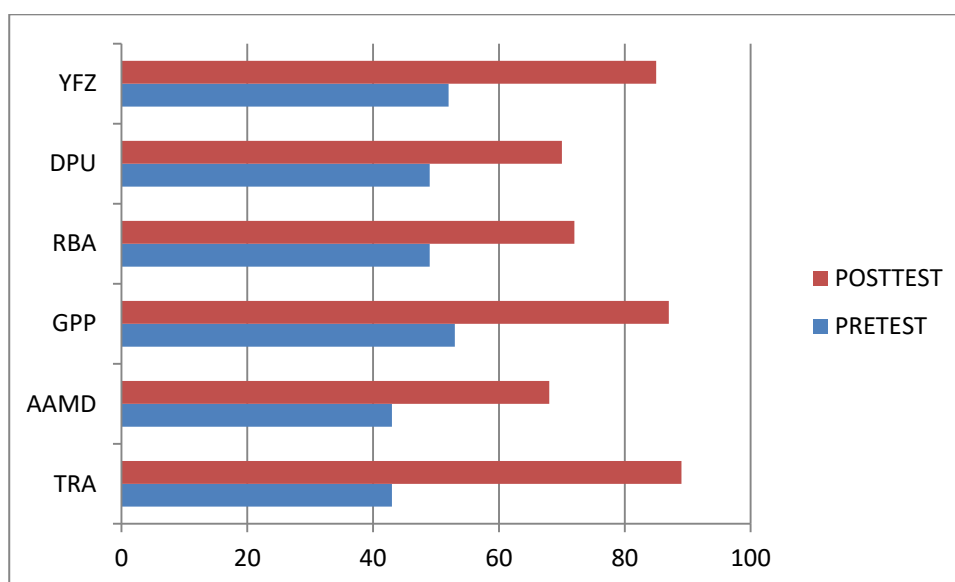


Gambar 1. Hasil Presentase Pretest

Hasil dari *pretest* sikap *academic hardiness* siswa dari 32 peserta didik kelas VIII E menunjukkan bahwa ada 6 peserta didik dengan persentase 19% terkategori rendah, 11 peserta didik persentase 34% terkategori sedang dan ada 15 peserta didik persentase

47% yang kategorinya tinggi. Pada hasil data tersebut dapat disimpulkan ada 6 siswa yang dalam penelitian ini termasuk ke dalam kategori rendah dan harus ditingkatkan sikap *academic hardiness* dengan memanfaatkan proses layanan konseling kelompok menggunakan teknik *adventure based counseling*.

Proses penelitian dilanjutkan dengan pemberian tindakan layanan konseling kelompok memakai teknik *adventure based counseling* untuk meningkatkan *academic hardiness* kepada 6 siswa yang termasuk ke dalam kategori rendah seperti pembahasan sebelumnya. Layanan konseling kelompok menggunakan teknik *adventure based counseling* ini diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Pelaksanaan *posttest* dilakukan dengan menggunakan Kembali skala dari *academic hardiness* kepada 6 peserta didik yang sudah terkategori dan mendapatkan *treatment*. *Posttest* ini diberikan setelah kegiatan atau layanan konseling kelompok menggunakan teknik *adventure based counseling*. Pelaksanaan ini dilaksanakan pada pertemuan terakhir atau pada saat tahap pengakhiran layanan dilaksanakan. *Posttest* ini diberikan dengan tujuan untuk mengetahui, apakah adanya perbedaan di antara sebelum dan sesudah peserta didik diberi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *adventure based counseling*.



Gambar 2. Deskripsi Skor

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi kenaikan dari sikap *academic hardiness* yang semula mendapatkan kategorisasi rendah menjadi sedang dan tinggi. Sebelum diberikan *treatment* yaitu proses layanan konseling kelompok memakai teknik *adventure based counseling* selama 5 kali pertemuan. Terjadi perubahan skor dari hasil *pretest* dan *posttest* yang paling tinggi yaitu konseli TRA sebesar 46 poin dari skor 43 menjadi 98. Selanjutnya, ada konseli berinisial DPU dengan peningkatan yang terendah dari semua skor hanya 21 poin dimana skor awal 49 menjadi 70 di skor akhir.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas dapat dilihat dan diketahui nilai dari Sig. *Pretest* sebesar 0,249 dan nilai Sig. *Posttest* sebesar 0,128. Pada data tersebut dapat menunjukkan hasil nilai Sig. *Pretest* dan nilai Sig. *Posttest* lebih besar (>) dari 0,05 sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi yaitu normal.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POSTTES T - PRETEST
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Untuk membaca hasil uji hipotesis dapat digunakan pedoman pengambilan keputusan seperti diatas. Berdasarkan dari tabel uji *wilcoxon* dapat diketahui nilai Sig. sebesar 0,028 atau (<0,05) maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa ada perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *adventure based counseling* efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Godean.

Berdasarkan hasil dari *pretest* skala mengenai *academic hardiness* dapat diketahui bahwa siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Godean khususnya kelas VIII E memiliki 6 peserta didik yang terkategori rendah dengan 19%. Ada pula kategorisasi yang lain sedang 34% dan tinggi 47%. *Academic hardiness* memiliki arti ketangguhan, teori *academic hardiness* ini sendiri juga dikonsepsi atau diperuntukkan dalam dunia pendidikan. Menurut Nurhikma (2019) *hardiness* adalah gabungan dari kepribadian yang dapat memberikan ketahanan terhadap tekanan saat individu mengalami situasi yang menimbulkan sifat negatif. *Hardiness* muncul untuk membantu dan melindungi individu dari dampak buruk yang ada. *Academic Hardiness* adalah salah satu kepribadian yang ada dan dimiliki didalam diri manusia terutama peserta didik yang masih belajar di dalam dunia pendidikan. Hal ini menjadikan salah satu pentingnya memiliki kemampuan *academic hardiness*, agar peserta didik dapat mengantisipasi terjadinya stres dalam kegiatan pembelajarannya.

Peneliti menggunakan layanan bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok guna untuk dapat meningkatkan sikap *academic hardiness* pada siswa. Intervensi layanan konseling kelompok teknik *adventure based counseling* untuk meningkatkan *academic hardiness* pada peserta didik. Penelitian mengenai *academic hardiness* juga dilakukan oleh Muhammad Fadhil, 2019 mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa ini menjelaskan disimpulkan bahwa karakteristik *academic hardiness* yang berada pada kategori sedang ditandai dengan siswa cenderung kurang mampu mengendalikan diri dalam berbagai kegiatan akademik, siswa cenderung kurang dapat berkomitmen pada diri sendiri dalam menjalankan berbagai kegiatan akademik; dan siswa cenderung kurang menyukai kegiatan-kegiatan akademik yang menimbulkan tantangan baru dan perlu dikembangkan untuk mencapai kualitas kehidupan akademik yang positif.

Pada penelitian yang saya lakukan sebanyak 5 kali pertemuan yaitu 1) Tahap pembukaan (*Beginning Stage*) pada teknik *adventure based counselling* tahap pembukaan ini memiliki 2 tahap yaitu *Bedrock* dan *Sequencing*; 2) Tahap peralihan (*Transition Stage*) pada teknik *adventure based counselling* dalam tahap peralihan ini disebut juga dengan *briefing*; 3) Tahap Inti (*Working Stage*) pada teknik ini dijelaskan dengan tahap *leading* atau *activity*; dan 4) Tahap penutupan (*Terminating Stage*) pada teknik *adventure based counselling* tahap penutupan ini disebut dengan tahap *debriefing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memakai teknik *adventure based counseling* ini efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* peserta didik sehingga layanan ini dapat menjadi alternatif bantuan yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk peningkatan sikap *academic hardiness* peserta didik. Pada proses berlangsungnya mengenai *academic hardiness* diketahui muncul pada peserta didik dari faktor eksternalnya seperti ketika suasana kelas dengan guru yang kurang inovasi untuk menjelaskan pembelajaran di sekolah dan memberikan tugas yang cukup banyak dengan *deadline* yang singkat.

Pada proses layanan konseling kelompok yang peneliti laksanakan para anggota kelompok cenderung aktif dan banyak memberikan argumen terkait dengan proses pembelajaran yang saat ini sedang mereka tempuh. Secara sadar dan tidak mereka mengemukakan pendapatnya terkait dengan masa-masa pembelajaran sebelumnya yang mereka tempuh dan hal ini berkaitan langsung dengan teknik yang digunakan oleh saya yakni *adventure based counseling* yang mengutamakan segi pengalaman para konseli. Oleh karena itu banyak diantaranya para anggota menyerukan kegiatan belajar dan membangun semangat antara satu sama lain untuk bisa menghadapi pembelajaran saat ini seperti halnya mereka menghadapi tantangan akademik atau pembelajaran sebelumnya.

Teknik *adventure based counseling* dipilih karena masih belum banyak digunakan dan konsepnya berasal dari pendekatan psikoterapeutik menurut Human (2006), Bidell (2010), dan Norton (2014), seperti yang dikemukakan oleh Nugraha (2018). Teknik ini merupakan inovasi baru yang bertujuan membantu siswa mengatasi masalah dengan membangun pengalaman bermakna yang mendukung perkembangan optimal. Penelitian sebelumnya oleh Pratiwi, L. A., dan Mufidah, E. F. (2021) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *adventure based counseling* dapat memperbaiki interaksi sosial siswa. Hasil uji Wilcoxon dengan SPSS menunjukkan nilai t-test signifikan sebesar  $(0.046) < 0,05$ , yang mengindikasikan hipotesis diterima. Uji Kolmogorov-Smirnov untuk pretest menghasilkan nilai signifikan (Sig.) sebesar 0,249 dan posttest sebesar 0,128, yang keduanya lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Analisis data yang telah disusun oleh peneliti melalui tabel yang telah dijabarkan sebelumnya dan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan hasil skor nilai Sig. sebesar 0,001 atau  $(<0,005)$  maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa "Ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Adventure Based Counseling* terhadap *Academic Hardiness* pada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 3 Godean" diterima.

Ketangguhan akademis (*academic hardiness*) merupakan kemampuan siswa untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan akademik. Aspek ini sangat penting karena ketangguhan akademis berhubungan langsung dengan pencapaian akademis, kesejahteraan emosional, dan keberhasilan jangka panjang siswa. *Adventure-based counseling* (ABC) adalah pendekatan yang menggunakan kegiatan petualangan dan tantangan fisik untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan psikologis dan sosial yang penting.

ABC melibatkan kegiatan luar ruangan seperti pendakian, tali tinggi, dan kegiatan kelompok yang dirancang untuk mendorong kerja sama tim, keterampilan pemecahan masalah, dan peningkatan kepercayaan diri. Melalui pengalaman ini, siswa belajar menghadapi ketakutan, mengelola stres, dan bekerja sama dengan orang lain, yang semuanya penting untuk ketangguhan akademis.



Beberapa studi telah meneliti dampak ABC pada berbagai aspek psikologis dan akademis siswa. Misalnya, penelitian oleh Mutz dan Müller (2016) menemukan bahwa program outdoor adventure education meningkatkan ketahanan mental dan kesehatan emosional siswa. Sementara itu, studi oleh Neill et al. (2019) menunjukkan bahwa program ABC dapat meningkatkan keterampilan interpersonal dan intrapersonal yang penting untuk keberhasilan akademis.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan profil sikap *academic hardiness* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Godean, dengan hasil sebagai berikut: 19% berada dalam kategori rendah, 34% dalam kategori sedang, dan 47% dalam kategori tinggi. Teknik adventure based counseling yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Hal ini dibuktikan melalui analisis SPSS, yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) uji Kolmogorov-Smirnov pada pretest sebesar 0,249 dan pada posttest sebesar 0,128. Kedua nilai Sig. tersebut lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji homogenitas menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga data dinyatakan tidak homogen. Pengujian menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai Sig. sebesar 0,028, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik adventure based counseling memiliki pengaruh positif terhadap *academic hardiness* siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Godean.

## REFERENSI

- Abdollahi, A., & Noltemeyer, A. (2018). Academic hardiness: Mediator between sense of belonging to school and academic achievement? *The journal of educational research*, 111(3), 345-351.
- Abror, M. A. (2019). *Hubungan Hardines Dan Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Dengan Variabel Jenis Kelamin Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* [Disertasi yang tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16, 78-81.
- Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59-76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- Cheng, Y. H., Tsai, C. C., & Liang, J. C. (2019). Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies. *Higher education research & development*, 38(5), 907-921.
- Depdiknas. 2009. Panduan Penyelenggaraan Program Rintisan R-SMA BI. Depdiknas. Jakarta.
- Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology*, 25(2), 116-123.
- Gysbers, N.C., & Henderson, P. (1994). *Developing and managing your school guidance program*. Alexandria, V. A.: American Counseling Association
- Hanggara, G. S. (2016, September). Adventure Based Counseling (Abc) Sebagai Teknik Inovatif Untuk Membangun Pengalaman Siswa Yang Penuh Makna. In *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (P. 114).

- Hanggara, G. S. (2016, September). Adventure Based Counseling (Abc) Sebagai Teknik Inovatif Untuk Membangun Pengalaman Siswa Yang Penuh Makna. In *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (p. 114).
- Heikkilä, A., Lonka, K., Nieminen, J., & Niemivirta, M. (2012). Relations Between Teacher Students' Approaches to Learning, Cognitive and Attributional Strategies, Well-Being, And Study Success. *Higher Education*, 64(4), 455– 471. Doi: 10.1007/S10734-012-9504-9
- Huda, N. (2023). KONSELING KELOMPOK DENGAN MUROTAL A-QUR'AN UNTUK MENAGANI GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA SALATIGA.
- Karagiannopoulou, E., & Kamtsios, S. (2016). Multidimensionality vs. unitary of academic hardiness: An under explored issue? *Learning and Individual Differences*, 51, 149-156.
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta BARAT. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>.
- Kuo, T. M., Tsai, C. C., & Wang, J. C. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness. *The Internet and Higher Education*, 51(1), Article 100819. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100819>
- Lo Bue, S., Kintaert, S., Taverniers, J., Mylle, J., Delahaij, R., & Euwema, M. (2018). Hardiness differentiates military trainees on behavioural persistence and physical performance. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(4), 354-364.
- Luan, L., Yi, Y., & Liu, J. (2021). Modelling the relationship between English language learners' academic hardiness and their online learning engagement during the COVID-19 Pandemic. In *Proceedings of the 29th International Conference on Computers in Education Conference, ICCE* (pp. 516-520).
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>.
- Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military psychology*, 19(1), 61-70.
- Maddi, S. R. (2008). The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive streses.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566-577.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Jensen, K., Carter, E., Lu, J. L., & Harvey, R. H. (2002). Hardiness training for high-risk undergraduates. *NACADA Journal*, 22(1), 45-55.
- Megawati, Y. (2021). Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi (Dalam Mengikuti Pembelajaran DARING). <https://doi.org/10.31219/osf.io/6ma5g>.
- Muhammad, F. (2019). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa: Penelitian Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Bandung, Jawa Barat Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Muhammad, F. (2022). Gambaran Karakteristik Academic Hardiness Siswa Suku Jawa Dan Tionghoa Di Kota Medan. *Jurnal Suloh*, 7(2), 62-70.
- Mulyati, C. A., & Eryani, R. D. (2022, January). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 106-113).

- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Effects of adventure education courses on the development of resilience in schoolchildren. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 16(1), 30-49. DOI: 10.1080/14729679.2015.1051565
- Nastasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 87-92.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik SiSwa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 31-39.
- Neill, J. T., et al. (2019). The impact of adventure-based experiential learning programs on the development of resilience in youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 224-241. DOI: 10.1007/s10964-018-0972-1
- Nugraha, A. (2018). Adventure Based Counseling dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), 75-83.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness Dan Stres Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal Of Psychology Students*, 1(1), 11-24.
- Prasetyo, A. Y., Fathoni, A., & Malik, D. (2018). Analisis Pengaruh Konflik Keluarga-Pekerjaan, Hardiness, Elf Efficacy Terhadap Stres Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasinya (Studi Pada Guru Demak). *Journal Of Management*, 4(4).
- Pratiwi, L. A., & Mufidah, E. F. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik ABC (Adventure Based Counseling) Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3(1).
- Santrock, JW (2017). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ke-13). Boston: Mcgraw-Hill.
- Schoel, J. (1988). *Islands of Healing. A Guide to Adventure Based Counseling*. Project Adventure, Inc., PO Box 100, Hamilton, MA 01936.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Fauziah, M. (2019). Keefektifan Program Adventure Based Counseling untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 69-74.
- Spiridon, K., & Evangelia, K. (2015). Exploring Relationships Between Academic Hardiness, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. *Journal Of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53-73. Doi: 10.7897/2277-4343.04135
- Sulastri & Yusra, z. (2023) *Kontribusi Academic Hardiness dan Grit Terhadap Prokrastinasi Akademik*. *Journal Of Social Science Research*. Vol 3, No. 3
- Wardani, R. (2020). Academic hardiness, skills, and psychological well-being on new student. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188-200.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Kim, S., Drakeford, N. M., & Dykema, S. A. (2016). Assessment of the psychometric properties of the Revised Academic Hardiness Scale in college student samples. *Psychological assessment*, 28(10), 1207.
- Wong, S. Y., Liang, J. C., & Tsai, C. C. (2021). Uncovering Malaysian secondary school students' academic hardiness in science, conceptions of learning science, and science learning self-efficacy: A structural equation modeling analysis. *Research in Science Education*, 51(2), 537-564. <https://doi.org/10.1007/s11165-019-09908-7>
- Yi, S., Zhang, Y., Lu, Y., & Shadiev, R. (2024). Sense of belonging, academic self-efficacy and hardiness: Their impacts on student engagement in distance learning courses. *British Journal of Educational Technology*, 00, 1-25. <https://doi.org/10.1111/bjet.13421>
- Zwagery, R. V., & Leza, N. M. (2021). Hubungan Hardiness Dengan Student Engagement Pada Siswa SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).