

Membangun Resiliensi Akademik pada Siswa Sekolah Dasar yang Menghadapi Tekanan Belajar

Khomarudin

SDIU Asshiddiqiyah Riam Durian, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 04/02/2026 Direvisi : 16/02/2026 Dipublikasikan : 26/02/2026 Kata kunci: <i>Resiliensi Akademik; Tekanan Belajar; Siswa Sekolah Dasar; Strategi Pembelajaran; Dukungan Sosial.</i>	Resiliensi akademik merupakan kemampuan penting bagi siswa sekolah dasar dalam menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan selama proses belajar. Tekanan berupa tuntutan tugas, kesulitan memahami materi, evaluasi, persaingan, serta harapan lingkungan dapat memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan dukungan yang memadai. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara konseptual upaya membangun resiliensi akademik pada siswa sekolah dasar yang menghadapi tekanan belajar. Penelitian menggunakan metode <i>library research</i> dengan mengkaji berbagai literatur yang relevan mengenai resiliensi akademik, tekanan belajar, strategi pembelajaran, dukungan sosial, dan lingkungan sekolah. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis melalui identifikasi, seleksi, pengelompokan, interpretasi, dan sintesis informasi dari berbagai sumber. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dapat dikembangkan melalui pemberian tantangan secara bertahap, umpan balik konstruktif, penghargaan terhadap usaha, pembelajaran kolaboratif, refleksi, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Dukungan guru, keluarga, dan teman sebaya juga berperan dalam memperkuat kepercayaan diri dan ketekunan siswa. Dengan demikian, pembangunan resiliensi akademik merupakan tanggung jawab bersama yang perlu dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan.
Penulis Korespondensi: Khomarudin Email: reiyd.da@gmail.com	

PENDAHULUAN

Pendidikan sekolah dasar merupakan tahap penting dalam perkembangan akademik, sosial, emosional, dan kepribadian anak. Pada tahap ini, siswa mulai menghadapi tuntutan belajar yang semakin beragam, mulai dari memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas, mengikuti evaluasi, hingga menyesuaikan diri dengan aturan dan lingkungan sekolah. Tuntutan tersebut pada dasarnya merupakan bagian dari proses pendidikan, tetapi apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai dapat menimbulkan tekanan belajar pada siswa. Tekanan belajar dapat muncul dalam bentuk rasa takut gagal, kecemasan menghadapi ujian, kesulitan memahami materi, beban tugas, persaingan dengan teman, maupun kekhawatiran terhadap harapan guru dan orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan siswa untuk menghadapi kesulitan akademik secara adaptif.

Salah satu konsep yang relevan untuk menjelaskan kemampuan tersebut adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan konsep penting dalam psikologi positif yang merujuk pada kemampuan siswa untuk bertahan dan beradaptasi menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Secara spesifik, resiliensi akademik menjelaskan bagaimana siswa mengatasi tantangan, kegagalan, dan tekanan tanpa kehilangan motivasi (Fathi et al., 2025; Liu et al., 2022). Siswa yang resilien mampu mempertahankan tingkat motivasi dan performa tinggi meskipun menghadapi peristiwa yang menekan, (Ding & X, 2026). Dalam konteks sekolah dasar, kemampuan ini menjadi penting karena pengalaman menghadapi keberhasilan dan kegagalan pada tahap awal pendidikan dapat memengaruhi sikap anak terhadap belajar pada tahap berikutnya.

Tekanan belajar merupakan fenomena yang perlu diperhatikan karena setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam merespons tuntutan akademik. Sebagian siswa mampu melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan siswa lainnya dapat memandang kesulitan sebagai ancaman terhadap kemampuan dirinya. Siswa yang belum memiliki strategi menghadapi kegagalan dapat menjadi mudah menyerah, menghindari tugas, kehilangan motivasi, atau merasa dirinya tidak mampu. Apabila pengalaman tersebut berlangsung secara berulang, tekanan akademik dapat memengaruhi kepercayaan diri, keterlibatan belajar, dan pencapaian akademik siswa.

Dalam perkembangan anak sekolah dasar, respons terhadap tekanan belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor emosional, sosial, keluarga, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah turut menentukan kemampuan anak menghadapi kesulitan (Widarnandhana et al., 2023; Prasetyo et al., 2022). Anak membutuhkan dukungan agar mampu memahami bahwa kesalahan dan kegagalan merupakan bagian dari proses belajar. Ketika siswa memperoleh kesempatan untuk memperbaiki kesalahan, mendapatkan umpan balik yang konstruktif, dan merasakan bahwa dirinya tetap dihargai meskipun mengalami kegagalan, siswa memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan sikap positif terhadap tantangan akademik.

Resiliensi akademik juga berkaitan dengan cara siswa memandang kemampuan dirinya. Siswa yang memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan dibandingkan siswa yang menganggap kemampuan sebagai sesuatu yang tetap. Ketika mengalami kesalahan, siswa yang memiliki orientasi perkembangan dapat melihat kegagalan sebagai informasi untuk memperbaiki strategi belajar. Sebaliknya, siswa yang menganggap kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan dapat kehilangan motivasi dan memilih menghindari tantangan. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi perlu diarahkan pada pembentukan pola pikir yang memungkinkan siswa memandang proses belajar sebagai proses perkembangan.

Resiliensi akademik berkaitan erat dengan keyakinan siswa tentang sifat kemampuan mereka. Siswa dengan *growth mindset* meyakini bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, sehingga mereka lebih tangguh menghadapi kesulitan (Janssen & Atteveldt, 2023; Yeager & Dweck, 2023). Sebaliknya, siswa dengan *fixed mindset* menganggap kemampuan sebagai sesuatu yang tetap, sehingga cenderung melihat kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan dan menghindari tantangan (Muhammad et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi yang mengubah pola pikir siswa dari *fixed* ke *growth mindset* dapat meningkatkan resiliensi akademik (Calo et al., 2025; Yeager & Dweck, 2023). Pengembangan resiliensi perlu diarahkan pada pembentukan keyakinan bahwa proses belajar adalah proses perkembangan, di mana kesalahan dipandang sebagai informasi untuk memperbaiki strategi.

Sekolah memiliki peran strategis dalam membangun resiliensi akademik. Lingkungan sekolah yang positif dapat memberikan rasa aman bagi siswa untuk belajar, bertanya, melakukan kesalahan, dan mencoba kembali. Guru dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik melalui pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan, pemberian tugas yang proporsional, umpan balik yang konstruktif, serta penghargaan terhadap proses dan usaha. Guru juga perlu menghindari pola komunikasi yang mempermalukan siswa ketika

melakukan kesalahan karena pengalaman negatif tersebut dapat memperkuat ketakutan terhadap kegagalan.

Strategi pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami keberhasilan secara bertahap juga dapat mendukung resiliensi. Tugas yang terlalu sulit dapat menyebabkan siswa merasa tidak mampu, sedangkan tugas yang terlalu mudah tidak memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan. Oleh karena itu, guru perlu memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa dan menyediakan bantuan ketika siswa mengalami kesulitan. Pendekatan tersebut memungkinkan siswa merasakan bahwa kesulitan dapat diatasi melalui usaha, strategi, dan dukungan yang tepat.

Hubungan sosial juga memiliki kontribusi penting terhadap resiliensi akademik. Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan ketika siswa menghadapi kesulitan belajar. Kegiatan kolaboratif seperti belajar kelompok, diskusi, dan kerja sama terbukti meningkatkan keterlibatan akademik dan keterampilan sosial-emosional siswa (Martínez & Gómez, 2024). Pengaruh positif teman sebaya dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih giat, membentuk kelompok belajar, dan meningkatkan prestasi akademik (Kharb & Chahal, 2023). Dukungan teman dapat mengurangi perasaan bahwa siswa menghadapi kesulitan seorang diri. Namun, lingkungan teman sebaya juga perlu dikelola agar tidak berkembang menjadi sumber tekanan melalui ejekan, perbandingan berlebihan, atau persaingan yang tidak sehat.

Keluarga juga menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi akademik. Dukungan orang tua tidak selalu harus berupa bantuan langsung dalam menyelesaikan tugas, tetapi dapat diwujudkan melalui perhatian, komunikasi, penghargaan terhadap usaha, dan penciptaan suasana belajar yang nyaman. Harapan orang tua terhadap prestasi akademik perlu disampaikan secara realistis dan disesuaikan dengan kemampuan anak. Tekanan yang terlalu tinggi dapat membuat anak memandang belajar sebagai kewajiban yang menakutkan, sedangkan dukungan yang tepat dapat membantu anak mengembangkan motivasi dan tanggung jawab belajar.

Selain faktor eksternal, siswa perlu dibekali keterampilan internal untuk menghadapi tekanan belajar. Kemampuan mengatur waktu, mengelola emosi, menetapkan tujuan, memecahkan masalah, dan mencari bantuan merupakan bagian penting dari resiliensi akademik. Anak perlu belajar mengenali ketika dirinya mengalami kesulitan dan memahami bahwa meminta bantuan bukan merupakan tanda kelemahan. Sebaliknya, kemampuan mencari bantuan secara tepat menunjukkan bahwa siswa mampu menggunakan sumber daya yang tersedia untuk mengatasi masalah.

Pengembangan resiliensi akademik juga perlu dilakukan secara bertahap dan konsisten. Resiliensi tidak terbentuk melalui satu kegiatan atau program dalam waktu singkat, tetapi berkembang melalui pengalaman sehari-hari ketika siswa menghadapi tantangan dan memperoleh kesempatan untuk mengatasinya. Setiap keberhasilan dalam menyelesaikan masalah dapat menjadi pengalaman yang memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuannya. Karena itu, lingkungan pendidikan perlu memberikan ruang bagi siswa untuk menghadapi tantangan secara aman, memperoleh dukungan, melakukan refleksi, dan mencoba kembali setelah mengalami kegagalan.

Dengan demikian, membangun resiliensi akademik bukan sekadar upaya meningkatkan prestasi belajar, tetapi merupakan bagian dari pengembangan kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan secara sehat dan produktif. Siswa yang memiliki resiliensi akademik diharapkan mampu mempertahankan motivasi ketika menghadapi kesulitan, belajar dari kesalahan, mencari strategi alternatif, memanfaatkan dukungan sosial, dan kembali berusaha setelah mengalami kegagalan. Kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi keberlanjutan pendidikan dan perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, kajian mengenai strategi membangun resiliensi akademik pada siswa sekolah dasar yang menghadapi tekanan belajar menjadi penting untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai faktor, bentuk dukungan, dan pendekatan pendidikan yang dapat membantu siswa berkembang secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan mengkaji secara konseptual mengenai pembangunan resiliensi akademik pada siswa sekolah dasar yang menghadapi tekanan belajar berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Data penelitian tidak diperoleh melalui observasi atau wawancara langsung, tetapi melalui penelusuran, pemilihan, dan analisis berbagai literatur yang berkaitan dengan resiliensi akademik, tekanan belajar, perkembangan siswa sekolah dasar, strategi pembelajaran, dukungan guru, teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah.

Sumber data penelitian meliputi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, serta dokumen ilmiah lain yang relevan dengan fokus kajian. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan tema, kredibilitas sumber, relevansi terhadap karakteristik siswa sekolah dasar, dan kontribusinya dalam menjelaskan konsep serta strategi pengembangan resiliensi akademik. Literatur yang memiliki keterkaitan langsung dengan tekanan belajar dan kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan akademik menjadi sumber utama analisis.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi dan pengumpulan literatur, seleksi sumber yang relevan, pengelompokan informasi berdasarkan tema, interpretasi temuan, serta sintesis hasil kajian. Literatur dikelompokkan ke dalam tema mengenai konsep resiliensi akademik, faktor yang memengaruhinya, bentuk tekanan belajar, serta peran guru, keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Selanjutnya, berbagai temuan dibandingkan dan diintegrasikan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai strategi membangun resiliensi akademik siswa sekolah dasar. Hasil sintesis digunakan sebagai dasar dalam merumuskan pembahasan dan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Resiliensi Akademik sebagai Kemampuan Menghadapi Tekanan Belajar

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan penting bagi siswa dalam menghadapi tekanan dan hambatan belajar. Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, mengatasi kesulitan, bertahan dalam kondisi sulit, dan bangkit dari keterpurukan terhadap tekanan akademik (Yaman et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik dipandang sebagai kapasitas positif siswa untuk mencapai kesuksesan akademik meskipun menghadapi tantangan (Muwakhidah et al., 2023). Resiliensi akademik tidak berarti siswa tidak mengalami kesulitan; sebaliknya, resiliensi menunjukkan kemampuan bertahan dan menyesuaikan diri melalui respons afektif, kognitif, dan perilaku (Faturrohman & Sagita, 2022). Dengan demikian, resiliensi merupakan proses adaptasi yang berkembang melalui pengalaman siswa dalam menghadapi tantangan secara berulang.

Tekanan belajar pada siswa sekolah dasar dapat berasal dari berbagai sumber. Tuntutan menyelesaikan tugas, kesulitan memahami materi, ujian, tuntutan pencapaian nilai, persaingan dengan teman, serta harapan guru dan orang tua merupakan beberapa kondisi yang dapat menjadi sumber tekanan. Tekanan tersebut tidak selalu memberikan dampak negatif. Dalam tingkat tertentu, tuntutan belajar dapat mendorong siswa untuk berusaha dan mengembangkan kemampuan. Namun, apabila tuntutan dianggap terlalu berat dan siswa tidak memiliki strategi atau dukungan yang memadai, tekanan dapat menyebabkan kecemasan, kehilangan motivasi, menghindari tugas, dan menurunnya kepercayaan diri.

Perbedaan respons siswa terhadap tekanan menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual. Siswa dengan kemampuan akademik yang baik belum tentu memiliki kemampuan menghadapi kegagalan secara adaptif. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan akademik dapat tetap menunjukkan ketekunan apabila memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dan memperoleh dukungan yang sesuai. Oleh karena itu, resiliensi perlu dipandang sebagai kemampuan yang mencakup aspek kognitif, emosional, motivasional, dan sosial.

Salah satu aspek penting dalam resiliensi akademik adalah cara siswa memandang kemampuan dirinya. Siswa yang memahami bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha cenderung lebih terbuka terhadap tantangan. Ketika memperoleh hasil yang kurang baik, siswa dapat menganggapnya sebagai pengalaman yang perlu diperbaiki, bukan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu. Pola berpikir tersebut mendorong siswa untuk mencari strategi baru, bertanya kepada guru, belajar bersama teman, dan mencoba kembali. Sebaliknya, siswa yang menganggap kemampuan sebagai sesuatu yang tetap dapat lebih mudah merasa gagal ketika menghadapi kesulitan dan cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit.

Pengalaman keberhasilan juga menjadi bagian penting dalam pembentukan resiliensi. Keberhasilan tidak harus berupa pencapaian akademik yang tinggi. Kemajuan sederhana, seperti mampu memahami materi yang sebelumnya sulit, menyelesaikan tugas secara mandiri, berani bertanya, atau berhasil memperbaiki kesalahan, dapat memberikan pengalaman bahwa usaha menghasilkan perkembangan. Pengalaman tersebut dapat memperkuat kepercayaan diri dan menjadi modal bagi siswa untuk menghadapi tantangan berikutnya. Oleh karena itu, guru perlu memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa dan memungkinkan mereka memperoleh keberhasilan secara bertahap.

Resiliensi akademik juga berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi. Kesulitan belajar dapat memunculkan rasa kecewa, takut, malu, marah, atau frustrasi. Siswa perlu belajar mengenali dan mengelola emosi tersebut agar tidak menghambat proses belajar. Anak dapat dibimbing untuk mengambil waktu istirahat ketika merasa terlalu tertekan, mengungkapkan kesulitan kepada orang yang dipercaya, menyusun kembali strategi belajar, dan mencoba menyelesaikan masalah secara bertahap. Kemampuan mengelola emosi membuat siswa mampu tetap melakukan tindakan yang konstruktif meskipun menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Selain kemampuan individual, lingkungan sosial memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan resiliensi akademik. Dukungan guru, keluarga, dan teman sebaya dapat membantu siswa menghadapi kesulitan dengan lebih baik. Siswa yang merasa bahwa dirinya didukung akan lebih berani mengakui kesalahan, meminta bantuan, dan mencoba kembali. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu menekankan nilai, memberikan perbandingan negatif, atau mempermalukan siswa ketika gagal dapat meningkatkan tekanan dan melemahkan keyakinan diri.

Berdasarkan kajian tersebut, resiliensi akademik pada siswa sekolah dasar dapat dipahami sebagai kemampuan untuk menghadapi tekanan belajar melalui ketekunan, pengelolaan emosi, keyakinan terhadap kemampuan diri, pemecahan masalah, dan pemanfaatan dukungan sosial. Resiliensi tidak terbentuk secara instan, tetapi berkembang melalui pengalaman menghadapi tantangan, memperoleh dukungan, mengalami keberhasilan, belajar dari kesalahan, dan mencoba kembali. Oleh karena itu, membangun resiliensi akademik membutuhkan lingkungan pendidikan yang memberikan tantangan secara proporsional sekaligus menyediakan rasa aman, dukungan, dan kesempatan bagi siswa untuk berkembang.

2. Strategi Pembelajaran untuk Membangun Resiliensi Akademik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa strategi pembelajaran memiliki peran penting dalam membangun resiliensi akademik siswa sekolah dasar. Resiliensi tidak hanya berkembang melalui kemampuan pribadi siswa, tetapi juga melalui pengalaman belajar yang memungkinkan siswa menghadapi tantangan, melakukan kesalahan, memperoleh umpan balik, dan mencoba kembali. Misalnya, penggunaan platform interaktif dengan fitur umpan balik instan terbukti meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kemampuan memecahkan masalah siswa, yang secara tidak langsung memperkuat resiliensi (Indriani et al., 2024). Dukungan guru juga terbukti berkontribusi melalui mediasi modal psikologis yang mencakup efikasi diri, optimisme, harapan, dan ketahanan pada siswa sekolah dasar (Lestari et al., 2023). Motivasi belajar memiliki hubungan positif signifikan dengan resiliensi akademik (Akmaliyah et al., 2022; Khotimah et al., 2022). Dengan demikian, proses pembelajaran perlu dirancang agar siswa memperoleh

pengalaman menghadapi tantangan, menerima umpan balik konstruktif, dan mengembangkan kepercayaan diri serta sikap positif terhadap kesulitan belajar.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah memberikan tugas dan tantangan secara bertahap sesuai dengan kemampuan siswa. Tugas yang terlalu sulit dapat membuat siswa merasa tidak mampu, sedangkan tugas yang terlalu mudah tidak memberikan pengalaman yang cukup untuk mengembangkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Guru perlu memberikan tantangan yang memungkinkan siswa mengalami kesulitan tetapi tetap memiliki peluang untuk menyelesaikannya dengan usaha dan bantuan yang sesuai. Ketika siswa berhasil menyelesaikan tugas yang sebelumnya dianggap sulit, muncul pengalaman keberhasilan yang dapat memperkuat keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan.

Umpan balik guru juga menjadi bagian penting dalam membangun resiliensi akademik. Umpan balik sebaiknya tidak hanya menunjukkan benar atau salah, tetapi memberikan informasi mengenai proses yang telah dilakukan siswa dan bagian yang masih perlu diperbaiki. Guru dapat mengarahkan siswa untuk memahami penyebab kesalahan serta menentukan langkah perbaikan. Dengan cara tersebut, kesalahan tidak dipandang sebagai kegagalan akhir, tetapi sebagai bagian dari proses belajar. Siswa kemudian belajar bahwa hasil yang kurang baik dapat diperbaiki melalui usaha dan strategi yang tepat.

Strategi pembelajaran yang berorientasi pada proses juga dapat membantu mengurangi ketakutan siswa terhadap kegagalan. Guru perlu memberikan penghargaan terhadap usaha, ketekunan, keberanian bertanya, kemampuan bekerja sama, dan kemajuan yang dicapai siswa. Penghargaan terhadap proses membuat siswa memahami bahwa keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh nilai akhir. Hal tersebut penting terutama bagi siswa yang membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami materi. Mereka tetap dapat merasakan keberhasilan melalui perkembangan kecil yang dicapai selama proses pembelajaran.

Pembelajaran kolaboratif juga dapat menjadi strategi untuk membangun resiliensi akademik. Melalui kerja kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengetahuan, membantu teman, dan mencari solusi bersama. Ketika menghadapi kesulitan, siswa dapat memperoleh dukungan dari teman sehingga tidak merasa menghadapi masalah secara sendirian. Interaksi tersebut juga mengembangkan kemampuan komunikasi dan kerja sama yang dapat membantu siswa menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Selain itu, pembelajaran berbasis masalah dan proyek dapat memberikan pengalaman yang relevan dalam mengembangkan ketahanan siswa. Dalam pembelajaran tersebut, siswa dihadapkan pada persoalan yang membutuhkan proses berpikir, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan perbaikan. Siswa mungkin tidak langsung menemukan solusi yang tepat sehingga perlu mencoba beberapa alternatif. Proses tersebut memberikan pengalaman bahwa penyelesaian masalah membutuhkan ketekunan dan tidak selalu berhasil pada percobaan pertama. Namun, penerapannya tetap harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa agar tantangan tidak berubah menjadi sumber tekanan baru.

Refleksi pembelajaran juga perlu diberikan sebagai bagian dari pengembangan resiliensi. Setelah menyelesaikan tugas, siswa dapat diarahkan untuk memikirkan apa yang telah berhasil dilakukan, kesulitan yang dihadapi, strategi yang digunakan, serta hal yang perlu diperbaiki. Refleksi sederhana membantu siswa mengenali proses belajarnya sendiri dan memahami bahwa kesulitan dapat dianalisis serta diatasi. Dalam jangka panjang, kemampuan tersebut dapat mendukung kemandirian belajar dan meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Guru juga perlu menciptakan suasana kelas yang aman secara psikologis. Siswa harus merasa bahwa bertanya, melakukan kesalahan, dan mencoba kembali merupakan bagian yang wajar dalam belajar. Ketika siswa takut ditertawakan atau dipermalukan karena memberikan jawaban yang salah, mereka cenderung menghindari partisipasi. Sebaliknya, lingkungan yang menghargai proses memungkinkan siswa lebih berani mengambil risiko akademik secara sehat. Keberanian mencoba menjadi penting karena resiliensi hanya dapat berkembang ketika siswa memperoleh kesempatan untuk menghadapi tantangan.

Berdasarkan kajian tersebut, strategi pembelajaran dalam membangun resiliensi akademik dapat diarahkan pada beberapa prinsip utama, yaitu pemberian tantangan secara bertahap, umpan balik konstruktif, penghargaan terhadap proses dan usaha, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran berbasis masalah atau proyek, serta refleksi terhadap pengalaman belajar. Strategi tersebut membantu siswa memahami bahwa kesulitan bukan tanda ketidakmampuan, melainkan bagian dari proses perkembangan. Dengan pembelajaran yang demikian, siswa tidak hanya diarahkan untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga dibekali kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan kembali berusaha ketika menghadapi tekanan belajar.

3. Dukungan Guru, Keluarga, dan Teman Sebaya dalam Membangun Resiliensi Akademik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa sekolah dasar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individual, tetapi juga oleh dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Guru, keluarga, dan teman sebaya merupakan tiga sumber dukungan utama yang berkontribusi signifikan terhadap resiliensi akademik (Yoelianita et al., 2023; Sembiring & Tarigan, 2023). Guru, keluarga, dan teman sebaya merupakan tiga sumber dukungan yang memiliki peran penting ketika siswa menghadapi tekanan dan kesulitan belajar. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa menemukan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan akademik. Dengan demikian, pembangunan resiliensi akademik perlu dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan lingkungan sosial siswa.

Guru memiliki posisi strategis karena menjadi pihak yang berinteraksi langsung dengan siswa dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Guru dapat memberikan dukungan melalui perhatian, komunikasi positif, bimbingan, serta pemberian umpan balik yang membangun. Ketika siswa mengalami kesulitan memahami materi atau memperoleh hasil belajar yang kurang baik, guru perlu membantu siswa melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari proses belajar. Respons guru yang mendukung dapat membuat siswa merasa bahwa kegagalan tidak mengurangi penghargaan terhadap dirinya. Kondisi tersebut penting agar siswa tetap memiliki keberanian untuk mencoba kembali.

Hubungan positif antara guru dan siswa juga menciptakan keamanan psikologis dalam pembelajaran. Siswa yang merasa dihargai cenderung lebih berani bertanya, menyampaikan kesulitan, dan meminta bantuan. Sebaliknya, respons guru yang terlalu keras atau memperlakukan siswa dapat membuat anak takut melakukan kesalahan. Ketakutan tersebut dapat mendorong siswa menghindari tugas atau memilih diam ketika tidak memahami materi. Oleh karena itu, guru perlu membangun komunikasi yang menghargai proses dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperbaiki kesalahan.

Selain guru, keluarga merupakan sumber dukungan yang sangat penting dalam perkembangan resiliensi akademik. Orang tua dapat membantu anak menghadapi tekanan belajar melalui perhatian, pendampingan, komunikasi, dan penciptaan suasana belajar yang nyaman. Dukungan keluarga tidak harus diwujudkan dalam bentuk bantuan langsung menyelesaikan tugas, tetapi dapat berupa kesediaan mendengarkan kesulitan anak, memberikan dorongan, serta membantu anak mengatur waktu belajar dan istirahat. Pendekatan tersebut memungkinkan anak memahami bahwa kesulitan akademik merupakan persoalan yang dapat dihadapi secara bertahap.

Harapan orang tua terhadap prestasi anak juga perlu disesuaikan dengan kemampuan dan tahap perkembangannya. Tuntutan yang terlalu tinggi dan penekanan berlebihan pada nilai dapat membuat anak memandang belajar sebagai sumber tekanan. Sebaliknya, penghargaan terhadap usaha dan perkembangan anak dapat memperkuat motivasi intrinsik. Orang tua perlu membantu anak memahami bahwa nilai akademik merupakan salah satu indikator perkembangan, bukan satu-satunya ukuran keberhasilan. Dengan demikian, anak dapat mengembangkan pandangan yang lebih sehat terhadap keberhasilan dan kegagalan.

Teman sebaya juga memiliki peran dalam membangun resiliensi akademik. Pada usia sekolah dasar, interaksi dengan teman menjadi bagian penting dari kehidupan anak. Teman dapat memberikan bantuan dalam memahami materi, berbagi informasi, berdiskusi, dan

menyelesaikan tugas bersama. Ketika siswa menghadapi kesulitan, dukungan teman dapat mengurangi perasaan bahwa dirinya menghadapi masalah seorang diri. Pengalaman bekerja sama juga mengajarkan anak bahwa kesulitan dapat diatasi melalui komunikasi dan bantuan dari orang lain.

Namun, hubungan teman sebaya juga dapat menjadi sumber tekanan apabila berkembang menjadi persaingan yang berlebihan, ejekan, atau perbandingan negatif. Siswa yang terus-menerus dibandingkan berdasarkan nilai atau kemampuan dapat merasa dirinya lebih rendah. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi kepercayaan diri dan motivasi belajar. Oleh karena itu, sekolah perlu membangun budaya teman sebaya yang menekankan kerja sama, saling membantu, dan penghargaan terhadap perbedaan kemampuan. Anak perlu memahami bahwa setiap siswa memiliki kekuatan dan kecepatan belajar yang berbeda.

Sinergi antara guru, keluarga, dan teman sebaya menjadi semakin penting karena dukungan dari satu lingkungan saja belum tentu cukup. Guru dapat memberikan dukungan akademik dan emosional di sekolah, keluarga memberikan dukungan di rumah, sedangkan teman sebaya menyediakan dukungan sosial dalam interaksi sehari-hari. Apabila ketiga lingkungan tersebut memberikan pesan yang konsisten bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses belajar dan dapat diatasi melalui usaha serta bantuan yang tepat, siswa akan memiliki pengalaman sosial yang mendukung perkembangan resiliensinya.

Berdasarkan kajian tersebut, dukungan sosial dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam membangun resiliensi akademik siswa sekolah dasar. Guru berperan sebagai pendamping dan fasilitator pembelajaran, keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan penguatan motivasi, sedangkan teman sebaya sebagai sumber bantuan dan pengalaman kerja sama. Ketiganya dapat menciptakan lingkungan yang membantu siswa menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Dengan dukungan yang konsisten, siswa tidak hanya belajar menyelesaikan masalah akademik, tetapi juga mengembangkan keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi kesulitan, mencari bantuan, memperbaiki kesalahan, dan kembali berusaha ketika mengalami kegagalan.

4. Membangun Lingkungan Sekolah yang Mendukung Resiliensi Akademik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembangunan resiliensi akademik pada siswa sekolah dasar merupakan proses yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor personal, relasional, dan lingkungan pendidikan. Lingkungan sekolah yang aman dan suportif terbukti menjadi fondasi penting, di mana siswa merasa terlindungi secara fisik maupun emosional sehingga dapat berkembang optimal (Reyes & Sumanpan, 2021). Sekolah perlu menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa menghadapi tantangan secara bertahap; siswa yang resilien mampu bertahan menghadapi tekanan akademik dan tidak mudah menyerah. Dukungan emosional dari guru memediasi hubungan antara resiliensi akademik dan keterlibatan siswa di sekolah, menunjukkan bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi dengan lingkungan pendidikan.

Keamanan psikologis juga menjadi unsur penting dalam lingkungan sekolah. Siswa perlu merasa bahwa sekolah merupakan tempat yang aman untuk bertanya, menyampaikan pendapat, melakukan kesalahan, dan meminta bantuan. Ketakutan terhadap ejekan, hukuman yang berlebihan, atau rasa malu ketika memperoleh nilai rendah dapat meningkatkan tekanan belajar. Sebaliknya, lingkungan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperbaiki kesalahan dapat mendorong keberanian untuk mencoba kembali. Guru dan sekolah perlu membangun komunikasi yang menunjukkan bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses pembelajaran dan bukan alasan untuk memberikan label negatif kepada siswa.

Sekolah juga perlu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menemukan berbagai bentuk keberhasilan. Tidak semua siswa memiliki keunggulan yang sama dalam bidang akademik. Kegiatan olahraga, seni, keterampilan, organisasi, permainan, dan aktivitas sosial dapat menjadi ruang bagi siswa untuk menunjukkan kemampuan yang berbeda. Siswa yang belum memperoleh pengalaman keberhasilan dalam pembelajaran akademik dapat menemukan

kepercayaan dirinya melalui bidang lain. Pengalaman tersebut dapat memperkuat keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan.

Selain menyediakan berbagai aktivitas, sekolah perlu memperhatikan beban belajar siswa. Tekanan akademik dapat meningkat ketika jumlah tugas, evaluasi, dan tuntutan belajar tidak seimbang dengan kemampuan serta tahap perkembangan anak. Oleh karena itu, pengelolaan tugas dan evaluasi perlu dilakukan secara proporsional. Guru dapat mengatur waktu pengerjaan, memberikan petunjuk yang jelas, serta menyediakan kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki pekerjaan. Pengelolaan yang demikian dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik tanpa mengalami tekanan yang berlebihan.

Lingkungan sekolah yang mendukung resiliensi juga membutuhkan sistem deteksi dan pendampingan bagi siswa yang mengalami kesulitan. Guru perlu memperhatikan perubahan perilaku, seperti siswa yang kehilangan motivasi, sering menghindari tugas, menunjukkan kecemasan berlebihan terhadap evaluasi, atau mengalami penurunan partisipasi dalam pembelajaran. Kondisi tersebut tidak selalu menunjukkan masalah resiliensi, tetapi dapat menjadi tanda bahwa siswa membutuhkan perhatian lebih lanjut. Identifikasi secara dini memungkinkan guru dan sekolah memberikan dukungan sebelum tekanan belajar berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Budaya sekolah juga perlu mendorong hubungan sosial yang positif. Interaksi teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan ketika siswa menghadapi kesulitan, tetapi dapat pula menjadi sumber tekanan apabila terdapat persaingan yang berlebihan, ejekan, pengucilan, atau perundungan. Oleh karena itu, sekolah perlu menanamkan nilai kerja sama, empati, saling menghargai, dan kepedulian. Kegiatan kelompok dapat dirancang untuk mendorong siswa saling membantu daripada sekadar membandingkan pencapaian. Lingkungan sosial yang positif dapat membuat siswa merasa bahwa kesulitan belajar dapat dihadapi bersama.

Keterlibatan keluarga juga perlu menjadi bagian dari lingkungan pendukung. Sekolah dapat membangun komunikasi dengan orang tua mengenai perkembangan akademik dan sosial siswa. Informasi mengenai kesulitan belajar dapat dibicarakan secara terbuka sehingga dukungan yang diberikan di sekolah dan rumah dapat berjalan secara konsisten. Orang tua perlu memperoleh pemahaman bahwa tekanan akademik yang berlebihan tidak selalu meningkatkan prestasi. Dukungan yang berupa perhatian, dorongan, dan penghargaan terhadap usaha justru dapat membantu anak mengembangkan motivasi dan ketahanan dalam belajar.

Berdasarkan kajian tersebut, lingkungan sekolah yang mendukung resiliensi akademik dapat dibangun melalui beberapa unsur utama, yaitu budaya belajar yang menghargai proses, keamanan psikologis, pengelolaan beban belajar yang proporsional, kesempatan mengembangkan berbagai potensi, hubungan teman sebaya yang positif, deteksi terhadap kesulitan siswa, serta kemitraan dengan keluarga. Dengan demikian, membangun resiliensi akademik bukan hanya tugas siswa, tetapi merupakan tanggung jawab bersama seluruh lingkungan pendidikan agar setiap anak mampu menghadapi tekanan belajar secara sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan sejak sekolah dasar agar siswa mampu menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan dalam proses belajar. Resiliensi akademik tidak berarti menghilangkan tekanan belajar, tetapi membangun kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, mengelola emosi, mencari solusi, dan kembali berusaha setelah mengalami kegagalan. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, motivasional, serta pengalaman sosial yang diperoleh siswa dalam lingkungan pendidikan.

Strategi pembelajaran memiliki peran penting dalam membangun resiliensi akademik. Pemberian tantangan secara bertahap, umpan balik konstruktif, penghargaan terhadap usaha, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran berbasis masalah dan proyek, serta kegiatan refleksi dapat membantu siswa memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar. Pendekatan

tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami keberhasilan, memperbaiki kesalahan, dan mengembangkan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya.

Resiliensi juga membutuhkan dukungan sosial dari guru, keluarga, dan teman sebaya. Guru berperan sebagai pendamping dan fasilitator pembelajaran, keluarga memberikan dukungan emosional dan motivasi, sedangkan teman sebaya dapat menjadi sumber bantuan dan kerja sama. Dukungan yang konsisten dapat mengurangi tekanan dan memperkuat ketekunan siswa. Pada tingkat sekolah, resiliensi dapat diperkuat melalui lingkungan yang aman, inklusif, dan menghargai proses belajar. Sekolah perlu mengelola beban belajar secara proporsional, mencegah perundungan, memberikan ruang pengembangan berbagai potensi, serta membangun kemitraan dengan keluarga. Dengan demikian, pembangunan resiliensi akademik merupakan tanggung jawab bersama untuk membantu siswa menghadapi tekanan belajar secara sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmaliyah, S., Mubina, N., & Rohayati, N. (2022). Motivasi Belajar dan Resiliensi Akademik Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 6–14. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i3.629>
- Calo, M., Judd, B., Chipchase, L., Hannington, M., Hilbig, A., Taylor, C., & Peiris, C. L. (2025). An Intervention to Build Grit, Resilience and a Growth Mindset in Physiotherapy Students. *The Clinical Teacher*, 22(5). <https://doi.org/10.1111/tct.70195>
- Ding, C., & X, L. (2026). A mixed-methods study on the interplay between AI-assisted dynamic assessment, reading comprehension, and psychological adaptivity. *Frontiers in Psychology*, 17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1798029>
- Fathi, J., Rezaei, N., & Hosseini, H. M. (2025). Ideal L2 Self, Mindfulness, and Academic Buoyancy as Predictors of Foreign Language Achievement in EFL Learners. *Perceptual and Motor Skills*, 132(6), 1553–1581. <https://doi.org/10.1177/00315125251340564>
- Faturrohman, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 167–178. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.188>
- Indriani, A., Djafar, S., Putriyani, S., & Nurdin, N. (2024). Literatur Review: Pengaruh Penggunaan Aplikasi Quizizz terhadap Resiliensi Diri pada Pembelajaran Matematika. *Jagomipa Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ipa*, 4(2), 287–299. <https://doi.org/10.53299/jagomipa.v4i2.634>
- Janssen, T. W. P., & Atteveldt, N. van. (2023). Coping styles mediate the relation between mindset and academic resilience in adolescents during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33392-9>
- Kharb, L., & Chahal, D. (2023). Unravelling the Influence of Peers- Assessing the Impact on Student Behaviour and Academic Performance in Boarding Schools of India. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*. <https://doi.org/10.56726/irjmet43192>
- 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. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1613>
- Lestari, H. A., Tiatri, S., & Dewi, F. I. R. (2023). Dukungan Guru, Regulasi Diri, dan Modal Psikologis Siswa: Menemukan Kunci Keberhasilan di Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 7(3), 550–561. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i3.26764.2023>

- Liu, W., Gao, Y., Gan, L., & Wu, J. (2022). The Role of Chinese Language Learners' Academic Resilience and Mindfulness in Their Engagement. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.916306>
- Martínez, M. E., & Gómez, V. (2024). The Importance of Social-Emotional Learning in Schools. *Acta Pedagogica Asiana*, 3(2), 101–112. <https://doi.org/10.53623/apga.v3i2.468>
- Muhammad, B., Khan, R., & Safiullah, R. K. (2022). Mindset and Achievement: A Secondary School Perspective in Khyber Pakhtunkhwa. *Global Educational Studies Review*, VII(I), 302–313. [https://doi.org/10.31703/gesr.2022\(vii-i\).30](https://doi.org/10.31703/gesr.2022(vii-i).30)
- Muwakhidah, Lianawati, A., Hartono, H., & Puspitasari, Y. (2023). Pengembangan Dan Validasi Skala Resiliensi Akademik. *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 290–299. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4605>
- Prasetyo, T., Yufiarti, Y., & Rasmitadila, R. (2022). Pedagogical Teacher Competence: Using Observation Techniques to Understand Characteristics of Students in Elementary Schools. *Pedagogi Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(1). <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v9i1.5015>
- Reyes, R. C., & Sumanpan, V. O. (2021). Flood Preparedness of Selected Elementary Schools in Zamboanga del Sur and Zamboanga Sibugay, Philippines. *International Journal of Research Publications*, 74(1). <https://doi.org/10.47119/ijrp100741420211848>
- Sembiring, M., & Tarigan, T. N. (2023). Faktor Pelindung Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Seminari Menengah di Indonesia. In *Veritate Lux Jurnal Ilmu Kateketik Pastoral Teologi Pendidikan Antropologi Dan Budaya*, 6(1), 33–57. <https://doi.org/10.63037/ivl.v6i1.15>
- Widarnandhana, I. G. D., Ariani, N. W. T., & Jayadiningrat, M. G. (2023). Peran Orangtua Dalam Persiapan Anak Usia Dini Menuju Pendidikan Sekolah Dasar. *Pratama Widya Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 144–155. <https://doi.org/10.25078/pw.v8i2.3103>
- Yaman, S. W., Daud, Muh., & 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. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1813>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2023). Mindsets and adolescent mental health. *Nature Mental Health*, 1(2), 79–81. <https://doi.org/10.1038/s44220-022-00009-5>
- Yoelianita, B. E., Iswinarti, & Yuniardi, M. S. (2023). Hubungan Social Support Dengan Academic Resilience Dimediasi Self - Regulated Learning Pada Mahasiswa Keperawatan Dimasa Pandemi Covid-19. *Professional Health Journal*, 5(1), 147–160. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.431>