

**EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SINEMA EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC HARDINESS*
SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA**

Dita Alinda Restiani¹, Sigit Hariyadi²

¹ditarestiani128@students.unnes.ac.id, ²sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using educational cinema techniques in improving the academic hardiness of students in Special Sports Classes. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The research subjects consisted of 24 students selected through purposive sampling and divided into experimental and control groups. Data collection used an academic hardiness scale based on Kobasa's theory (1982) with a Cronbach's Alpha reliability of 0.826. Data analysis used the Wilcoxon and N-Gain tests. The results showed a significant increase in the experimental group (Sig. 0.002 < 0.05) with a Moderate N-Gain score. The results indicate that group counseling services using educational cinema techniques are effective in improving students' academic hardiness.

Keywords: *Academic Hardiness, Group Guidance, Educational Cinema, Special Sports Classes*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa Kelas Khusus Olahraga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 24 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Pengumpulan data menggunakan skala *academic hardiness* berdasarkan teori Kobasa (1982) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,826. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen (Sig. 0,002 < 0,05) dengan nilai N-Gain kategori Sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa.

Kata Kunci: Academic Hardiness, Bimbingan Kelompok, Sinema Edukasi, Kelas Khusus Olahraga

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan wadah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar mampu menghadapi tantangan kehidupan, baik di bidang akademik, sosial, maupun non-akademik. Ada pun upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan membangun peserta didik agar berhasil dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Ulfah & Arifudin, 2021). Sekolah perlu memberi ruang bagi peserta didik untuk menyalurkan minat dan bakatnya, baik di bidang seni, olahraga, maupun keterampilan lainnya (Larasati Dewi et al., 2023).

Pemerintah bersama pihak sekolah terus berupaya menghadirkan program-program yang mampu memfasilitasi peserta didik secara lebih terarah. Salah satunya adalah inisiatif pembentukan Kelas Khusus Olahraga, yang sejak tahun 2022 telah resmi diinisiasi oleh Pemerintah Kota Semarang sebagai wadah pengembangan talenta olahraga siswa atlet. Kelas Khusus Olahraga merupakan program pembinaan prestasi yang diselenggarakan di sekolah dengan melibatkan peserta didik yang telah teridentifikasi memiliki bakat di bidang olahraga (Soenyoto, 2021). Program ini dirancang untuk menyalurkan bakat siswa dalam bidang olahraga sekaligus tetap memberikan layanan pendidikan akademik secara optimal.

Program tersebut mengakomodasi tujuh cabang olahraga sesuai dengan daftar resmi dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) RI, yaitu panahan, pencak silat, tenis meja, bola voli, senam, atletik, serta wushu. Keberadaan Kelas Khusus Olahraga memberikan kesempatan luas bagi siswa untuk menekuni olahraga pilihan, berlatih secara intensif, serta berpartisipasi dalam berbagai kompetisi di tingkat daerah hingga nasional (Ramadhan et al., 2022)

Akan tetapi, keistimewaan ini juga diikuti oleh tuntutan ganda yaitu Kombinasi antara jadwal akademik dan jadwal latihan olahraga menuntut adanya kemampuan manajemen diri serta ketangguhan dalam menghadapi tekanan (Anggara & Laksmiwati, 2022). Tuntutan latihan yang berlangsung dalam jangka panjang, risiko cedera yang tinggi, dorongan untuk meraih prestasi, serta kewajiban menyelesaikan tugas dan memperoleh nilai baik, merupakan sejumlah faktor yang dapat memicu munculnya stres dan kecemasan akademik pada siswa atlet (Berdida & Grande, 2023; Högberg et al., 2020).

Kecemasan akademik ini dapat memberikan dampak negatif yang signifikan, seperti kesulitan dalam mengelola beban akademik, penurunan performa belajar, serta gangguan pada kesejahteraan psikologis siswa (Arsyad et al., 2022). Kecemasan akademik muncul ketika individu mengalami perubahan signifikan dalam hidupnya seperti meningkatnya tuntutan belajar, dan dapat berperan dalam menjembatani hubungan antara stres akademik dan kelelahan belajar, tergantung pada tingkat keyakinan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik. (Hidayat et al., 2023; Gao, 2023). Lebih jauh kita pahami bahwa aktivitas akademik, baik yang berlangsung di sekolah maupun di luar, kerap menimbulkan beban tersendiri bagi siswa. Situasi tersebut dapat memicu munculnya tekanan psikologis yang membuat siswa merasa tertekan, marah, frustrasi, hingga mengalami kesedihan. Kondisi emosional semacam ini menjadi salah satu faktor utama penyebab stres (Casella et al., 2025).

Dalam lingkup psikologi pendidikan, *academic hardiness* adalah kemampuan siswa untuk bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan belajar dan tuntutan akademik. Konsep ini berasal dari teori hardiness oleh Kobasa (1979) yang mencakup commitment, control, dan challenge. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Zamroni dalam Ayuningtias (2022), ditemukan bahwa sebanyak 149 siswa memiliki tingkat academic hardiness yang rendah. Lebih dari 50% siswa menyatakan bahwa beban tugas akademik menjadi faktor utama penyebab rendahnya ketangguhan akademik mereka, sementara sebagian lainnya disebabkan oleh minimnya interaksi sosial serta permasalahan terkait tenggat waktu tugas.

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, peneliti menindaklanjuti pengambilan data awal pada 100 siswa atlet di **salah satu sekolah menengah pertama di kota Semarang** melalui skala academic hardiness secara random. Dari data yang terkumpul ditemukan sebanyak **29,7% siswa memiliki tingkat hardiness rendah, 57,4% berada pada kategori sedang, dan hanya 12,9% yang menunjukkan hardiness tinggi**. Data tersebut ditindaklanjuti melalui wawancara tidak terstruktur dengan guru BK dan siswa untuk memperoleh informasi lebih mendalam. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa Kelas Khusus Olahraga mengalami kesulitan fokus dalam pembelajaran serta kecemasan menghadapi ujian akibat padatnya jadwal persiapan lomba. Kondisi ini berdampak pada penurunan prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar, dan meningkatnya kecemasan akademik, Fenomena ini mengindikasikan bahwa daya tahan

psikologis atau hardiness siswa kelas khusus olahraga belum sepenuhnya berkembang optimal.

Hal tersebut menunjukkan perlunya dukungan profesional di lingkungan sekolah untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik dan mengembangkan ketangguhan diri. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah berperan penting dalam membantu peserta didik memahami diri, mengenali permasalahan yang dihadapi, serta menemukan solusi. Dalam layanan ini, guru BK membantu peserta didik mengenali kelebihan, kelemahan, serta potensi dirinya agar dapat menyesuaikan diri secara optimal dengan lingkungan mulai dari pengelolaan diri, interaksi sosial, aktivitas belajar, hingga perencanaan dan persiapan karier (Qonita et al., 2022; Seme Ea & Yuvani, 2023; Maemunah et al., 2025). Layanan BK tidak hanya membantu siswa saat mengalami kesulitan, tetapi juga menumbuhkan daya tahan psikologis dan kemampuan adaptif agar mereka tetap mampu berprestasi di tengah tuntutan belajar. Karena itu, layanan BK perlu berorientasi pada pengembangan potensi dan ketangguhan diri siswa untuk memperkuat *academic hardiness*.

Salah satu bentuk layanan Bimbingan konseling yang ditengarai mampu menjadi jembatan akan problematika *academic hardiness* adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Beberapa penelitian telah menegaskan efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam upaya pendidikan psikologis maupun pembentukan perilaku positif, belajar, karir, pribadi dan sosial (Desti Nurlia et al., 2025; Padil & Nashruddin, 2021; Umam, 2021; Mulawarman et al., 2019).

Tidak hanya berhenti disitu untuk meningkatkan efektifitas layanan bimbingan kelompok perlu adanya pengaplikasian teknik yang mampu menarik perhatian dan atensi siswa dalam proses belajar. Disinilah peran teknik Sinema edukasi dirasa mampu memenuhi kebutuhan tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif karena siswa lebih mudah memahami pesan dan melakukan refleksi diri melalui tayangan visual yang dekat dengan pengalaman mereka (Chambers, 2019). Film dengan muatan budaya dan alur dramatik yang relevan terbukti mampu meningkatkan keterlibatan emosional serta membantu siswa mengaitkan isi film dengan kehidupan pribadi mereka (Aidelman & Colell, 2018).

Berdasarkan berbagai kajian literatur, Layanan ini terbukti mampu mengembangkan daya tahan akademik, ketekunan, serta kemampuan adaptif siswa dalam

menghadapi tekanan belajar namun masih diperlukan inovasi dalam pendekatan layanan agar hasilnya lebih optimal (Fadhil Muhammad et al., 2025; Zalma & Handayani, 2024). Selain itu, terdapat penelitian yang menemukan bahwa sinema edukasi memiliki potensi sebagai strategi pembentukan karakter positif dan penguatan aspek psikologis peserta didik (Mulawarman et al., 2019).

Dari berbagai literatur tersebut, dapat ditengarai bahwa baik bimbingan kelompok maupun sinema edukasi memiliki potensi dalam membentuk ketangguhan akademik siswa. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang mengintegrasikan layanan bimbingan kelompok dengan sinema edukasi untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa, khususnya pada siswa kelas khusus olahraga yang menghadapi tuntutan akademik dan olahraga secara bersamaan. Kondisi ini menegaskan adanya gap penelitian yang perlu dijawab melalui studi tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis sinema edukasi dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas khusus olahraga.

Dengan demikian, penelitian mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik sinema edukasi dalam meningkatkan *academic hardiness* pada siswa Kelas Khusus Olahraga menjadi penting dilakukan. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas khusus olahraga

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi eksperimental design*. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 03 Semarang yang memiliki kecenderungan tingkat *academic hardiness* rendah.

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa yang tergabung dalam Kelas Khusus Olahraga, (2) Menunjukkan tingkat *academic hardiness* rendah berdasarkan pengukuran awal (*pre-test*), (3) Bersedia mengikuti intervensi dari awal sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 24 siswa sebagai subjek penelitian yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi sebanyak 5 sesi pertemuan, Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Tabel 1. *pretest-posttest control group design*

Kelompok	<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃		O ₄

Sumber: Akpalu et al., (2018)

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa, observasi, wawancara, dan instrumen skala academic hardiness yang dikembangkan berdasarkan teori Kobasa (1982) yang meliputi aspek *Commitment, Control, Challenge*.

Nilai validitas instrument sebesar 0,272 – 0,623 dan reliabilitas sebesar 0.826. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan skor *academic hardiness* siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dikenakan Uji Wilcoxon untuk membandingkan dua sampel berpasangan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan dari keduanya. Efektivitas layanan juga dianalisis menggunakan **N-Gain Score** yang dikemukakan oleh Hake (1999) dengan membandingkan skor pretest dan posttest terhadap skor maksimum yang mungkin dicapai.

Tabel 2. Interpretasi skor rata-rata N Gain

Nilai (g)	Kategori
$(g) \geq 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq (g) < 0,7$	Sedang
$(g) < 0,3$	Rendah

Sumber: Padil & Nashruddin, (2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diawali dengan penyajian analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai perubahan tingkat *academic hardiness* siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

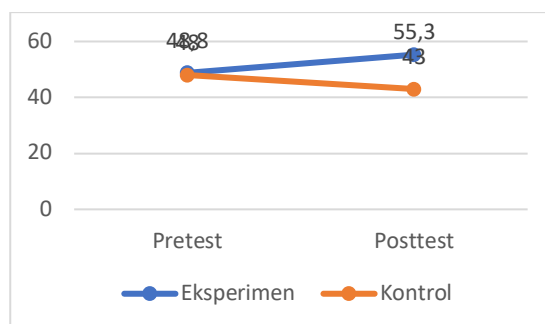
Tabel 3. Perbedaan mean *pre-post* kelompok eksperimen dan kontrol

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	12	44	56	48.8	4.334
Post-Test Eksperimen	12	49	65	55.3	5.616
Pre-Test Kontrol	12	39	53	48	4.338
Post-Test Kontrol	12	37	52	43	4.870
Valid N (listwise)	12				

Tabel 3. Menunjukkan adanya peningkatan Nilai rata-rata kelompok eksperimen adalah 48,8 pada pre-test menjadi 55,3 pada post-test. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, nilai rata-rata mengalami sedikit penurunan dari 48 menjadi 43. Secara deskriptif, data tersebut menunjukkan adanya peningkatan *academic hardiness* pada kelompok eksperimen setelah perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan.

Tabel 4. Perbandingan Means per Aspek

Aspek	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Komitmen	18,8	21	18	14
Kontrol	23,7	27	23	23
Tantangan	6,3	7,3	7	6
Rata-rata	48,8	55,3	48	43



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tabel 4 Menunjukkan seluruh aspek mengalami peningkatan yang cukup signifikan setelah diberi intervensi pada kelompok eksperimen dimana peningkatan Mean pada aspek komitmen yaitu pre test 18,8 menjadi 21 yang mana meningkat sebesar 2,2, aspek kontrol 3,3, disusul aspek komitmen sebesar 1. sementara terjadi penurunan pada kelompok kontrol pada hampir keseluruhan aspek, penurunan terbesar diperoleh 4 tergolong rendah pada aspek komitmen. Selanjutnya pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

	Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen	Post-Test Kontrol - Pre-Test Kontrol
Z	-3.065 ^b	-1.955 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.002	0.051

Pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon jika $\text{Sig} < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan Output pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $Z = 3.065$ dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$. Yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Sementara, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = 1.955$ dan Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,051 = 0,05$. Terdapat perbedaan signifikan, meskipun tergolong kecil antara skor pre-test dan post-test dibanding kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas khusus olahraga di SMPN 03 Semarang.

N GAIN

Selanjutnya dilakukan uji N-Gain untuk mengetahui tingkat keefektifan perlakuan yang diberikan.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

<u>Eksperimen</u>		<u>Kontrol</u>	
No	N-Gain Score	No	N-Gain Score
1	0.67	1	-0.19
2	0.19	2	0.06
3	0.21	3	0
4	0.05	4	0
5	0.79	5	-0.04
6	0.38	6	-0.53
7	0.32	7	-0.05
8	0.11	8	0.11
9	0.21	9	0.05
10	0.50	10	-0.10
11	0.54	11	-0.16
12	0.47	12	-0.07
Rata-rata	0,3701	Rata-rata	-0.0850
Minimal	0,05	Minimal	-0,53
Maksimal	0,79	Maksimal	0,11

Berdasarkan hasil perhitungan Uji N-gain score, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain score untuk kelas eksperimen adalah sebesar 0.3701 termasuk dalam kategori Sedang dilihat berdasarkan kriteria interpretasi skor rata-rata N-gain $0,3 \leq (g) < 0,7$. Sementara untuk rata-rata N-Gain Score kelompok kontrol sebesar -0.0850 termasuk dalam kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif untuk meningkatkan *academic hardines* siswa khusus kelas olahraga.

Pembahasan

Penelitian ini menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok tengan teknik sinema edukasi yang menggambarkan nilai-nilai pada masing-masing aspek academic hardiness menurut teori (Kobasa, 1979), yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Layanan diberikan kepada 12 siswa kelompok eksperimen melalui diskusi, refleksi, dan penguatan makna tayangan, sedangkan 12 siswa kelompok kontrol hanya mengikuti pembelajaran seperti biasa.

Saat pelaksanaan layanan sesi pertama dan kedua, sinema edukasi yang ditayangkan memuat nilai-nilai yang berkaitan dengan aspek komitmen, terutama komitmen dan tanggung jawab dalam belajar Beberapa siswa mengaku mudah merasa bosan dan kurang

terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut juga terlihat saat layanan berlangsung, di mana sebagian siswa kurang fokus dan pasif dalam diskusi. Hal ini mencerminkan menurunnya keterlibatan serta tanggung jawab akademik (Aviliani et al., 2025). Sejalan dengan temuan tersebut Salmela-aro & Upadyaya, (2014) menyatakan bahwa karakteristik ketahanan psikologis, termasuk aspek yang sejalan dengan hardiness seperti komitmen dan keterlibatan, berhubungan negatif dengan kejenuhan akademik (*school burnout*). Siswa dengan tingkat ketahanan yang lebih tinggi cenderung tidak mudah mengalami kelelahan emosional dan kebosanan dalam proses pembelajaran (Amelia et al., 2024).

Pada sesi ketiga dan keempat, sinema edukasi menekankan pada aspek kontrol, terutama optimisme dan pengelolaan emosi. Seiring berjalannya layanan, siswa mulai membagikan pengalaman dalam mempertahankan optimisme dan mengelola emosi saat menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan kontrol diri setelah diberikan perlakuan. Nugraha et al., (2025) juga menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkorelasi positif dengan optimisme dan keterlibatan siswa meskipun menghadapi tekanan non-akademik. Peningkatan yang lebih tinggi pada aspek kontrol menunjukkan bahwa intervensi lebih mudah membantu siswa dalam mengelola respon perilaku, emosi, dan cara menghadapi permasalahan secara langsung melalui pengamatan terhadap tokoh.

Pada sesi terakhir, layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi menekankan aspek tantangan melalui refleksi pengalaman tokoh dan diskusi cara menghadapi tekanan. Selama intervensi, siswa cenderung menunjukkan keinginan untuk menghindari situasi sulit agar tidak mengganggu pencapaian akademik atau aktivitas lainnya. Siswa juga lebih fokus menyelesaikan tuntutan akademik dibandingkan memaknai pengalaman yang dialami. Meskipun peningkatan skor post-test pada aspek tantangan relatif lebih kecil, layanan tetap memberikan pengaruh positif yang terlihat dari meningkatnya keterbukaan siswa dalam berbagi pengalaman serta munculnya kesadaran awal untuk melihat kesulitan secara lebih konstruktif. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pada aspek tantangan membutuhkan waktu dan pengalaman berulang agar dapat berkembang secara optimal (Fearon & Roisman, 2017; Crozier et al., 2018).

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada seluruh aspek academic hardiness

dibandingkan kelompok kontrol. Bimbingan kelompok menghadirkan pengalaman belajar yang bersifat reflektif dan partisipatif antar anggota (Syifa & Hariyadi, 2025). Melalui proses refleksi dan diskusi yang difasilitasi dalam bimbingan kelompok, siswa mulai memahami bahwa tantangan tersebut dapat dikelola melalui strategi pengaturan diri. Penggunaan teknik sinema edukasi mampu memfasilitasi *emotional processing* dan pembentukan *insight* melalui keterhubungan siswa dengan narasi serta karakter film (Pannu & Goyal, 2025). Proses tersebut mendukung perkembangan pemahaman diri dalam layanan bimbingan kelompok. Siswa dapat mengamati strategi tokoh dalam menghadapi kesulitan akademik dan menirunya dalam kehidupan nyata. Melalui proses modeling tersebut, siswa mulai mengembangkan kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, serta strategi pengaturan perilaku akademik (Desti Nurlia et al., 2025).

Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Isna & Winingsih, (2022) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik cinema therapy efektif dalam meningkatkan academic self-efficacy siswa. Selain itu, intervensi berbasis media visual dalam bimbingan kelompok juga terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang berdampak pada peningkatan komitmen dan tujuan akademik, pengembangan strategi pengendalian diri, serta kemampuan memaknai tekanan sebagai tantangan (Bai et al., 2024). Meskipun di awal sesi siswa lebih banyak mengekspresikan pengalaman kekhawatiran terhadap penurunan prestasi akademik. Namun, Proses dinamika layanan bimbingan kelompok dari sesi per sesi menunjukkan peningkatan yang positif, di mana siswa mulai membagikan pengalaman pribadi, membentuk sikap positif, menunjukkan keterhubungan emosional dengan sinema edukasi yang disajikan (Hariyadi, S., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, 2014)

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan academic hardiness pada rata-rata skor post dan pre test kelompok eksperimen dan penurunan rata-rata skor post test dan pre test kelompok kelompok yang tidak diberi intervensi layanan, serta dilihat melalui hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen ($Z = 3.065$; Asymp. Sig. = $0,002 < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam memperkuat academic hardiness siswa.

Efektivitas intervensi terlihat dari hasil perhitungan N-gain, di mana kelas eksperimen memperoleh rata-rata skor 0,3701 (kategori sedang), sedangkan kelompok kontrol hanya

memperoleh rata-rata -0,0850 (kategori rendah). Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi lebih efektif dalam meningkatkan academic hardiness dibandingkan layanan bimbingan dan konseling konvensional.

Perkembangan positif pada setiap aspek hardiness selama proses layanan menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan academic hardiness siswa. Hal ini selaras dengan pendapat Syahriar et al., (2019) melalui alur cerita yang menarik dan emosional, sinema edukasi efektif memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor karena relevan dengan pengalaman nyata siswa. Nilai-nilai yang diajarkan dalam sinema edukasi mendorong peningkatan kesadaran diri serta kemampuan mengelola tekanan akademik (Kobasa, 1979; Maddi, 2012). Penelitian ini juga memperkaya kajian dengan menyoroti konteks siswa atlet kelas khusus olahraga yang menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik secara bersamaan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif meningkatkan academic hardiness siswa Kelas Khusus Olahraga di SMPN 03 Semarang.

Berdasarkan temuan penelitian, guru bimbingan dan konseling atau konselor di sekolah dianjurkan untuk memanfaatkan teknik sinema edukasi dalam layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Selain itu layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian pesan, tetapi juga sebagai sarana pengembangan ketangguhan akademik dalam diri siswa atlet kelas khusus olahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas khusus olahraga. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata skor *academic hardiness* yang signifikan pada kelompok eksperimen dari 48,8 pada pre-test menjadi 55,3 pada post-test. Hasil **uji wilcoxon** menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen ($Z = -3,065$; $p = 0,002 < 0,05$), Sementara pada kelompok kontrol diperoleh nilai ($Z = 1,955$, $p = 0,051 = 0,05$). Terdapat perbedaan Meskipun tergolong kecil antara skor pre-test dan post-test dibanding kelompok

eksperimen. Serta diperkuat oleh hasil analisis N-Gain sebesar 0,3701 yang berada pada kategori sedang, Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sinema edukasi efektif memperkuat aspek *academic hardiness* dalam diri siswa, khususnya siswa Kelas Khusus Olahraga, sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif layanan bimbingan yang efektif untuk mendukung ketangguhan akademik siswa atlet di sekolah.

REFERENSI

- Aidelman, N., & Colell, L. (2018). Transmitting Cinema: Some Proposals for Our Time. *Film Education Journal*, 1(2), 147–162.
- Akpalu, R., Adaboh, S., & Boateng, S. S. (2018). *Towards Improving Senior High School Students' Conceptual Understanding of System of Two Linear Equations*. 3(1), 28–40.
- Amelia, S. R., Asiyah, S. N., Haris, A., & Anto, F. (2024). *Fortitude Meets Perseverance: Unraveling the Link Between Hardiness, Grit, and Academic Burnout Among Architecture Students in Surabaya*. 13(2), 19–25.
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104–115.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487>
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487/39654>
- Aviliani, D., Fatimah, N., & Semarang, U. N. (2025). *Resiliensi Siswa KKO dalam Menyeimbangkan Prestasi Akademik dan Non Akademik*. 6(2).
- Ayuningtias, A. D. L., & Rifani, E. (2022). Academic hardiness tinjauan dari jenis kelamin dan usia siswa sekolah menengah atas di kota Semarang. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 68–73.
<http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/3576>
- Bai, A., Ary, A., Chita, A., & Harahap, P. (2024). *EFFECTIVENESS OF ENGINEERING GROUP GUIDANCE SERVICES CINEMA THERAPY TO INCREASE SELF-CONFIDENCE FOR MADRASAH STUDENTS*. c, 16–30.
<https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.7308>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*, 70(1), 34–42. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- Casella, C., Kessler, R., Mneimneh, Z., Merikangas, K., Polanczyk, G., & Salum, G. (2025). Emotional distress in adolescents in 2018 and 2022: a comparison of cross-sectional national probabilistic samples from six countries. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 10. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(25\)00276-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(25)00276-7)
- Chambers, J. (2019). Exploring co-creation in practical film education from primary school to postgraduate study: Theoretical and auto-ethnographic perspectives upon teaching film practice. *Film Education Journal*, 2(1), 27–47.

- Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2018). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.005>
- Desti Nurlia, Rahma Aulia, Reza Dwi Rahmah, & Imalatul Khairat. (2025). Analisis Teknik Modeling Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(6), 958–968. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.582>
- Fadhil Muhammad, Cece Rahkmat, Nandang Rusmana, & Ipah Saripah. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1289–1302. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6241>
- Fearon, R. M. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment Theory: Progress and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.002>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Hariyadi, S., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, A. (2014). Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-Counseling Berbasis Cerita Rakyat untuk Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan siswa SMA terhadap perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 305–314.
- Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – The role of school-related stress. *Social Science and Medicine*, 250(January), 112890. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112890>
- Isna, N. M., & Winingsih, E. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 13(1), 760–771. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45717>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Larasati Dewi, Muthia Aprianti, Nisagita Octavia, & Agus Mulyana. (2023). Analisis Pengembangan Ektrakurikuler Terhadap Minat Bakat Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(4), 205–216. <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i4.670>
- Maddi, S. (2012). Personal hardiness as the basis for resilience. In *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth* (pp. 7–17). Springer.
- Maemunah, Luthfi, T. A., Amriyadi, Sulistina, Lestari, N., Hidayah, N., & Aulia, S. (2025). Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Smas Islamic Centre. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 4380–4394. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Mulawarman, M., Hariyadi, S., Antika, E. R., & Sopotan, S. D. M. (2019). Sinema-Konseling untuk Meningkatkan Ketahanan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Kejuruan pada Era Digital. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 124–128. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i1.263>
- Nugraha, D. A., Jannah, M., & Uye, E. E. (2025). *The Relationship Between Emotional Regulation and Optimism in Student Athletes*. 1(01), 48–55.

- Padil, & Nashruddin. (2021). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 25, 25–36.
- Pannu, A., & Goyal, R. K. (2025). Cinematherapy for Depression : Exploring the Therapeutic Potential of Films in Mental Health Treatment. *The Journal of Psychology*, 159(5), 329–357. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2409227>
- Qonita, M., Artati, K. B., Musyarofah, A., Wahyuni, F., & Tjalla, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Terhadap Perkembangan Peserta Didik. *Guidance*, 19(02), 106–120. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2211>
- Ramadhan, B. A., Haryanto, A. T., & Sugiyarti, S. R. (2022). Efektivitas Program Kelas Khusus olahraga (KKO) Di SMP Negeri 1 Surakarta Oleh Dinas Kepemudaan Dan Olahraga (DISPORA) Kota Surakarta Tahun 2021. *Solidaritas*. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sldrts/article/view/8109/4862>
- Salmela-aro, K., & Upadyaya, K. (2014). *School burnout and engagement in the context of demands – resources model*. 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Seme Ea, S., & Yuvani, M. (2023). Pentingnya Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Pada Tingkat Sekolah Menengah Atas (Sma). *Selidik (Jurnal Seputar Penelitian Pendidikan Keagamaan)*, 4(1), 7–15. <https://doi.org/10.61717/sl.v4i1.66>
- Soenyoto, T. (2021). Pentingnya Kelas Khusus Olahraga di Kota Semarang. *Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- Syahriar, C. W., Djannah, W., & Makhmudah, U. (2019). Keefektifan Cinema Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK. In *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnal.uns.ac.id/jpk>
- Syifa, K., & Hariyadi, S. (2025). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-edukasi Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Diri Siswa Sekolah Menengah Atas*. 6(November), 88–100.
- Ulfah, & Opan Arifudin. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, 2(1), 1–9.
- Umam, R. N. (2021). Pengembangan Efikasi Diri Siswa SMK dalam Menentukan Keputusan Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 115. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i1.2701>
- Zalma, E. F., & Handayani, P. G. (n.d.). *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research Hubungan Kepercayaan Diri dengan Hardiness dalam Belajar dan Implikasi dalam Pelayanan Konseling*.