

RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING 2020-2021 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN DI UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

Rahmadi Pratama¹, Yuline², Amallia Putri³

^{1,2,3}Universitas Tanjungpura, Indonesia

rahmadipratama45@gmail.com¹, yuline@fkip.untan.ac.id², amalliaputri@fkip.untan.ac.id³

***ABSTRACT;** Academic resilience is defined as the ability of individuals to persevere in academic pursuits by demonstrating resilience in the face of adversity and pressures, thereby facilitating continuous improvement and progress. The research objectives of the present study are as follows: first, to determine the academic resilience of students enrolled in the Faculty of Teacher Training and Education, Guidance and Counseling Study Program at Tanjungpura University in Pontianak; and second, to determine the factors that contribute to the academic resilience of said students. The research methodology employed in this study is a descriptive method, which utilizes a survey research form and employs a quantitative approach. The population as well as the research sample were students of the Faculty of Teacher Training and Education, Guidance and Counseling Study Program, class of 2020-2021, at Tanjungpura University in Pontianak. The present study employed a variety of data collection techniques and tools, including indirect communication techniques and the Academic Resilience Questionnaire. The results of the data analysis concerning the Academic Resilience Level of Students of the Faculty of Teacher Training and Education, Guidance and Counseling Study Program at Tanjungpura University Pontianak indicate that 81% of the students fall within the "Very Good" category. The perseverance aspect attained 83% in the "Very Good" category, the adaptive assistance aspect reached 79% in the "Good" category, and the emotional response aspect achieved 78% in the "Good" category.*

***Keywords:** Resilience, Academic, Student.*

ABSTRAK; Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam bidang akademik dengan bangkit kembali dari situasi sulit dan tekanan guna menjadi lebih baik, meskipun menghadapi berbagai tantangan dan rintangan. Tujuan penelitian yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Tanjungpura Pontianak. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian survey, dengan pendekatan kuantitatif. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2020-2021 Universitas Tanjungpura Pontianak. Teknik dan alat pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik komunikasi tidak langsung dengan alatnya angket resiliensi akademik. Berdasarkan hasil analisis data mengenai Tingkat Resiliensi Akademik

Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Tanjungpura Pontianak mencapai 81% dengan kategori “Sangat Baik”. Aspek ketekunan mencapai 83% dengan kategori “Sangat Baik”, aspek bantuan adaptif mencapai 79% dengan kategori “Baik”, aspek respon emosional mencapai 78% dengan kategori “Baik”.

Kata Kunci: Resiliensi, Akademik, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam bidang akademik dengan bangkit kembali dari situasi sulit dan tekanan serta berusaha menjadi lebih baik, meskipun menghadapi berbagai tantangan dan rintangan. Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, dan tekanan yang muncul berdasarkan pengalaman mereka dalam merespons permasalahan. Resiliensi diperlukan sebagai kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika segala sesuatunya tidak berjalan dengan baik. Gilligan (dalam Cassidy, 2015) menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas yang memungkinkan individu untuk menahan berbagai efek negatif dari kesulitan yang mereka hadapi. Fungsi mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa diantaranya dapat mengidentifikasi dini mahasiswa yang berisiko mengalami tekanan psikologis atau akademik, perancangan intervensi psikososial yang terpersonalisasi, serta evaluasi objektivitas program dukungan yang diimplementasikan. Lebih lanjut, informasi ini berkontribusi pada optimalisasi strategi pedagogis dan lingkungan belajar yang mendukung.

Manfaat mengetahui tingkat resiliensi bersifat multiaspek, mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa, reduksi tingkat putus studi, dan pengembangan keterampilan adaptif yang esensial. Pada tataran institusional, pemahaman resiliensi memfasilitasi penciptaan ekosistem perguruan tinggi yang lebih suportif dan preparasi lulusan yang kompetitif serta adaptif terhadap dinamika lingkungan profesional.

Dengan demikian, asesmen resiliensi mahasiswa bukan hanya merupakan langkah diagnostik, melainkan sebuah investasi strategis dalam memupuk keberhasilan holistik individu dan kapasitas adaptif institusi pendidikan dalam menghadapi tantangan kontemporer

Cassidy (2016) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam resiliensi akademik, yaitu ketekunan, mencari bantuan adaptif, dan pengaruh negatif serta respons emosional.

Dengan memahami aspek tersebut dapat menjadi landasan untuk mendiagnosis dan mengintervensi mahasiswa yang berisiko mengalami kesulitan akademik. Hal ini juga bisa digunakan institusi pendidikan untuk mengembangkan kurikulum dan layanan dukungan yang terintegrasi untuk memperkuat karakteristik-karakteristik adaptif ini dan mempersiapkan mahasiswa agar tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga menjadi individu yang tangguh, adaptif, dan siap menghadapi kompleksitas tantangan di masa depan, baik dalam studi maupun kehidupan profesional.

Beberapa penelitian tentang resiliensi sudah dilakukan di beberapa sekolah atau perguruan tinggi, salah satunya adalah penelitian Azzahra (2017) menyimpulkan bahwa hasil penelitian yang menggunakan analisis data dengan uji regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$). Hal ini berarti resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap distres psikologis mahasiswa. Besarnya kontribusi resiliensi terhadap distres psikologis diukur dengan koefisien determinasi 0.036, yang berarti resiliensi mempengaruhi distres psikologis sebesar 3.6%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugko (2020) juga menemukan bahwa adanya resiliensi dalam diri individu membantu mereka mencapai tujuan, berpikir hati-hati, tenang, beradaptasi, dan mengendalikan diri, serta memiliki keyakinan terhadap Tuhan dan nasib yang dialami saat menghadapi kesulitan dan hal negatif.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti di FKIP Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Pontianak, diindikasikan masih terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah sehingga berdampak pada proses perkuliahannya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis resiliensi mahasiswa dalam mengatasi tantangan pengendalian diri dan ketahanan pribadi, yang memungkinkan individu mengatur emosi mereka dengan lebih efektif. Pengendalian diri adalah keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari, membantu individu mengelola perilaku tidak diinginkan serta menetapkan dan mencapai tujuan dengan lebih terarah. Selain itu, ketahanan pribadi mempersiapkan individu menghadapi tantangan yang mungkin timbul secara berkelanjutan di masa depan. Dengan demikian, membangun pengendalian diri yang kuat dapat berkontribusi pada kesejahteraan dan keberhasilan jangka panjang individu, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif adalah pendekatan untuk memecahkan masalah penelitian yang didasarkan pada fakta-fakta yang ditemukan di lapangan. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey (*survey studies*). Fokus dari penelitian ini adalah menggambarkan tingkat resiliensi akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020-2021 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Tanjungpura Pontianak

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020-2021 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Tanjungpura Pontianak, populasi sekaligus sampel yang menjadi sumber data dalam penelitian ini berjumlah 50 orang Mahasiswa. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Instrumen penelitian ini menggunakan sistem adopsi secara menyeluruh dari penelitian Sheila Mae Carol A. Buslig sehingga penelitian ini tidak menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Penelitian menggunakan pengukuran dari Cassidy (2016).

Saat melakukan penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner pada seluruh sampel melalui platform googleform. Peneliti Berkoordinasi dengan Dosen dan Ketua Angkatan untuk membagikan angket serta mengarahkan Mahasiswa untuk mengisi angket yang telah disediakan melalui link yang dibagikan melalui grup angkatan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Pengisian angket dilakukan selama 7 hari dan dilakukan pengecekan terhadap angket dari responden secara berkala untuk memastikan semua data telah diisi lengkap oleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang peneliti dapatkan pada penelitian Resiliensi Akademik khususnya Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020-2021 di Universitas Tanjungpura Pontianak pada tanggal 9 sampai 15 Januari 2025. Data tersebut berupa hasil dari pengisian angket untuk mendukung penelitian resiliensi akademik.

Tabel 1 Persentase Resiliensi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Untan di Pontianak

Variabel dan Indikator	Skor Aktual	Skor Maksimal Ideal	%	Kategori
Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling 2020-2021 Di Universitas Tanjungpura Pontianak	6055	7500	81	Sangat Baik
Ketekunan				
a. Kemampuan individu tidak mudah patah semangat	404	500	81	Sangat Baik
b. Menampilkan sifat kerja keras	625	750	83	Sangat Baik
c. Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	1495	1750	85	Sangat Baik
d. Kontrol diri	386	500	77	Baik
Rata-rata	2910	3500	83	Sangat Baik
Bantuan Adaptif				
a. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	559	750	75	Baik
b. Mengubah pendekatan untuk belajar	803	1000	80	Sangat Baik
c. Mencari bantuan dan dukungan	619	750	83	Sangat Baik
Rata-rata	1981	2500	79	Baik
Pengaruh Negatif dan Respon Emosional				
a. Optimisme	793	1000	79	Baik
b. Tingkat Kecemasan yang Rendah	371	500	74	Baik
Rata-rata	1164	1500	78	Baik

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa secara keseluruhan Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling 2020-2021 Di Universitas Tanjungpura Pontianak secara keseluruhan mencapai skor aktual 5669 dari skor maksimal ideal 7000, mencapai 81% berada pada katagori "Sangat Baik".

Aspek ketekunan memperoleh skor aktual 2910 dari skor maksimal ideal 3500 berarti mencapai 83% berada pada kategori "Sangat Baik". Artinya Mahasiswa memiliki semangat dan keinginan untuk melewati keterpurukan yang dialaminya. Selain itu, Mahasiswa yang menghadapi kejadian menekan menunjukkan ketabahan atau keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi situasi tersebut. Ketekunan dan kemauan akan membantu individu dalam menghadapi pengalaman sulitnya.

Aspek bantuan adaptif memperoleh skor aktual 1981 dari skor maksimal 2500, berarti mencapai 79%, dikategorikan "Baik", dengan kata lain Mahasiswa dapat merefleksikan dengan baik kekuatan dan kelemahan diri, serta mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari orang lain sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan situasi. Dalam keadaan menekan, individu akan mencoba memahami kekuatan dan kelemahan mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Ketika kesulitan muncul, Mahasiswa akan mencari bantuan dari orang lain agar dapat menghadapi keadaan tersebut dengan baik. Faktor yang paling mempengaruhi perencanaan karir peserta didik adalah 3387 dari skor maksimal 4572, yang berarti mencapai 74% dan dikategorikan sebagai "Baik".

Aspek pengaruh negatif dan respon emosional memperoleh skor aktual 1164 dari skor maksimal ideal 1500, berarti mencapai 78% berada pada kategori "baik". Artinya mahasiswa dapat menerima dan mengelola segala hal negatif dalam hidup mereka dengan baik. Ketika menghadapi situasi sulit yang menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, kekecewaan, dan depresi, individu yang memiliki resiliensi yang baik mampu mengatasinya dengan efektif. Hal ini memungkinkan mereka untuk memahami dampak dari emosi yang mereka rasakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data angket penelitian dan pembahasan, maka secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling 2020-2021 Di Universitas Tanjungpura Pontianak dalam katagori "Sangat Baik", artinya bahwa sebagian besar Mahasiswa mampu untuk mempertahankan diri di bidang akademik dengan pulih dari situasi sulit dan tekanan, serta berusaha menjadi lebih baik meskipun menghadapi banyak tantangan dan rintangan.

Keseluruhan Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling 2020-2021 Di Universitas Tanjungpura Pontianak termasuk dalam katagori “Sangat Baik”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa menunjukkan kemampuan yang tinggi untuk mempertahankan kinerja dalam bidang akademik dengan mengatasi situasi sulit dan tekanan, serta memperbaiki diri meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan.

Ketekunan Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020-2021 di Universitas Tanjungpura Pontianak termasuk dalam katagori “Sangat Baik”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Mahasiswa memiliki keinginan yang kuat dan keteguhan hati dalam mencapai tujuan serta keputusan yang dibuat untuk bertahan .

Bantuan adaptif dalam Resiliensi Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020-2021 di Universitas Tanjungpura Pontianak termasuk dalam katagori “Baik”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Mahasiswa dapat merefleksikan kekuatan dan kelemahan diri, serta mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari orang lain sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan situasi.

Respon emosional dalam Resiliensi Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020-2021 di Universitas Tanjungpura Pontianak termasuk dalam katagori “Baik”. Hal ini berarti sebagian besar Mahasiswa memiliki kemampuan untuk pulih ke kondisi normal dengan menafsirkan kesulitan secara negatif maupun positif serta mengontrol diri untuk menghindari hal negatif.

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa untuk lebih meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya resiliensi akademik.

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi Fakultas khususnya pembimbing akademik dapat memperhatikan dan memberi bantuan berupa saran, nasihat, solusi kepada mahasiswa agar dapat menghadapi tantangan pada proses perkuliahan.

Peneliti selanjutnya diharapkan jika ingin menggunakan variabel dan populasi yang sama, agar meneliti lebih lanjut mengenai faktor atau dampak yang mempengaruhi resiliensi akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan topik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 05(1), 80-96. ISSN: 2301- 8267.
- Buslig, S. M. C. A. (2019). The academic resilience of college students in Kalinga. *International Journal of Humanities and Social Science*, 9(6), 50-63.
- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic SelfEfficacy. *Frontiers in Psychology*. 6. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01781.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*. 7, 1-11. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01787.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Strength and Overcoming Life's Hurdles. *Harmony/Rodale*. ISBN: 9780767911924.
- Sugko, E. (2020). Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Bachelor Thesis*. Universitas Pelita Harapan.