



# **Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022**

*Clareta Thesalonika Hanabele Okvellia<sup>1</sup>, A.Setyandari.<sup>2</sup>*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Sanata Dharma

Responden:

[clareta.hanabell@gmail.com](mailto:clareta.hanabell@gmail.com)<sup>1</sup>

[setyandari@usd.ac.id](mailto:setyandari@usd.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstract:** Problems in academic life can make students become stressed until they decide to stop studying. Academic resilience is an individual's ability to persist in completing their education even under challenging conditions or unpleasant situations and solve an academic problem. The purpose of this study was to describe the academic resilience of final year students, Guidance and Counseling Study Program of Sanata Dharma University, Academic Year 2021/2022. The result showed that the academic resilience of final year students for the academic year 2021/2022 was in the high category with a percentage of 64,7%. Based on the items with low scores on the questionnaire, the researcher proposed several topics to improve academic resilience of the students.

**Key Words:** *Academic Resilience, Mahasiswa*

## **PENDAHULUAN**

Di tingkat perguruan tinggi, setiap mahasiswa memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan padatnya kegiatan dalam perkuliahan. Di dalam perkuliahan mahasiswa senantiasa menghadapi sejumlah tuntutan, tantangan serta hambatan akademik. Banyaknya tuntutan akademik serta kepadatan aktivitas perkuliahan bisa menjadi pemicu stres pada

mahasiswa. Ketakmampuan mahasiswa bertahan ditengah tuntutan akademik mampu membuat mahasiswa jadi stres bahkan depresi. Mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan dalam mengatasi berbagai tantangan akademik yang disebut resiliensi akademik. Setiap individu memiliki tingkat resiliensi akademik yang berbeda-beda. Martin dan Marsh (dalam



Hartuti & Mangunsong, 2009), menyatakan bahwa mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat situasi, yakni kejatuhan (setback), tantangan (challenge), kesulitan (adversity), dan tekanan (pressure) dalam konteks akademik.

Hasil studi Cahyani & Akbar (2017) menjabarkan bahwa tingkatan resiliensi pada mahasiswa memengaruhi dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga menjadikan mahasiswa beresiliensi tinggi akan bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan termasuk dalam penyusunan tugas serta menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi bersikap optimis dalam mengatasi kesulitan akademik. Mahasiswa tetap optimis dan berpikir positif meskipun dalam keadaan yang sulit di bidang akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah bersikap pesimis dalam mengatasi hambatan akademiknya dan cenderung berpikir negatif pada situasi sulit. Dari pemaparan tersebut dapat dibuat kesimpulan bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa sangat mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi sejumlah kesulitan, tekanan dan tantangan di bidang akademik.

Ketika menjalani perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan dengan sejumlah hambatan dan tantangan, hal ini dikarenakan keinginan mahasiswa untuk mengenyam pendidikan tinggi adalah karena dilandasi oleh cita-cita mereka, diantaranya ialah untuk menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, keterampilan serta status yang tinggi di lingkungan masyarakat. Akan tetapi untuk menggapai cita-cita tersebut bukan hal yang mudah.

Banyak hambatan dan tekanan yang mesti dilalui, baik dari dalam kampus maupun dari luar kampus yaitu aktivitas akademik dan non akademik. Ditambah adanya pandemi Covid-19 ini yang segala sesuatunya serba dibatasi. Sehingga, mahasiswa harus bisa berpikir kreatif dan lebih memberanikan diri dalam memaparkan realita yang ada dalam setiap pemikiran dengan tugas akademiknya. Ditambah adanya pandemi Covid-19 ini yang segala sesuatunya serba dibatasi. Sehingga, mahasiswa harus bisa berpikir kreatif dan lebih memberanikan diri dalam memaparkan realita yang ada dalam setiap pemikiran dengan tugas akademiknya. Mahasiswa akhir merupakan mahasiswa aktif dalam suatu universitas yang sedang menempuh skripsi yaitu menempati semester 7 dan maksimal berada pada semester 14. Skripsi yaitu syarat yang diwajibkan teruntuk mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana (Raharjo, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2018. Hasil wawancara memperkuat dugaan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam hal akademik. Adapun perilaku yang muncul pada mahasiswa berdasarkan hasil wawancara antara lain: sering putus asa manakala mendapat nilai rendah, tidak percaya dengan kemampuan diri, motivasi untuk menyelesaikan skripsi rendah, mudah menyerah dalam menghadapi tugas yang diberikan oleh dosen, penurunan motivasi karena lingkungan perkuliahan berubah, mengalami kewalahan karna harus mengulang mata kuliah tertentu. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2022 dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas



Sanata Dharma yang mengalami hambatan dalam hal pengerjaan skripsinya di masa Pandemi Covid 19 seperti proses bimbingan skripsi menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mahasiswa tidak dapat berinteraksi langsung dengan dosen pembimbing, paket internet yang habis dan harus mengganti judul skripsi karena harus menyesuaikan proses pengambilan data dengan situasi pandemi.

Penelitian tentang resiliensi akademik telah diteliti oleh para peneliti sebelumnya dengan hasil yang berbeda-beda. Penelitian tersebut memperlihatkan hasil resiliensi tingkat tinggi, sedang dan rendah. Penelitian studi deskriptif yang dilakukan oleh Wibowo (2018) mengenai resiliensi pada mahasiswa yang menempuh skripsi menunjukkan resiliensi akademik

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah berjumlah 52 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala penilaian resiliensi akademik yang dikembangkan oleh peneliti peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik dari Cassidy (2016). Aspek resiliensi akademik yaitu *Perseverance* (ketekunan), *Reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) dan *Avoidance of*

yang tinggi. Artinya bahwa mahasiswa tingkat akhir cukup memiliki kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif dalam tuntutan akademik termasuk skripsi. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat resiliensi akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Harahap (2020) melakukan penelitian tentang Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan resiliensi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 63,12% atau sebanyak 202 mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa meskipun pandemi covid-19 terjadi dan masih terus ditangani oleh pemerintah, tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa mampu belajar dalam kondisi apapun mereka mampu bertahan.

*negative affect and emotional response* (Kemampuan respon emosional mahasiswa untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan, memikirkan hal-hal buruk, dan menghindari respon emosional yang negatif). Pernyataan skala penilaian yang berisi empat alternatif pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Berdasarkan hasil uji coba instrumen didapatkan bahwa semua pernyataan dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,869.

### **HASIL DAN PEMBAHASAAN**

#### **Hasil Penelitian**

Hasil analisis kategori resiliensi akademik memperlihatkan bahwa terdapat 9 mahasiswa (17,65%) memiliki resiliensi akademik yang sangat tinggi, 33 mahasiswa (64,7%) memiliki resiliensi akademik yang

tinggi, 9 mahasiswa (17,65%) memiliki resiliensi akademik yang sedang dan tidak ada mahasiswa (0%) memiliki resiliensi akademik yang rendah. Kesimpulan yang diperoleh adalah bahwa tingkat resiliensi



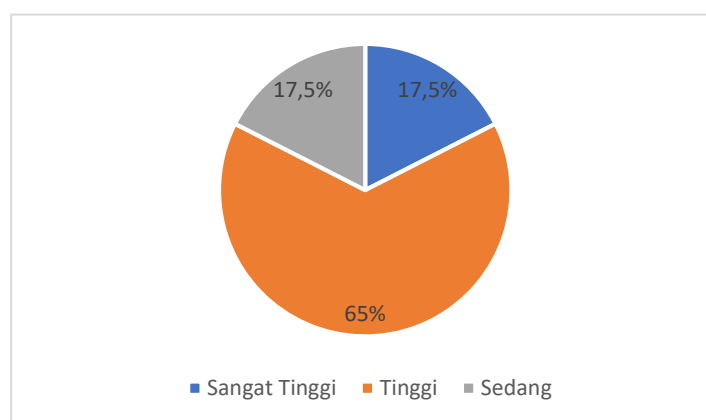
akademik mahasiswa Semester 8 Program  
 Studi Bimbingan dan Konseling Universitas

Sanata Dharma tahun ajaran 2021/2022  
 sebagian besar berada pada kategori tinggi.

Berikut ini disajikan grafik agar  
 mendapat gambaran lebih jelas mengenai

presentase kategori tingkat resiliensi  
 akademik pada mahasiswa.

Grafik 1



Adapun penggolongan skor item tingkat resiliensi akademik terdapat pada tabel 1.

Tabel 1

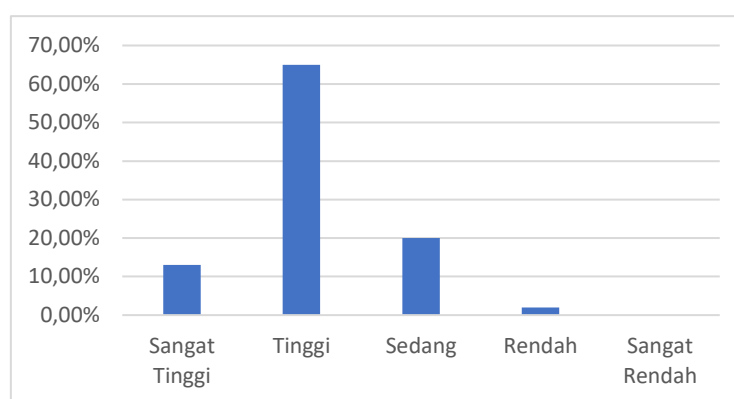
| Rentang Skor | Kategori Tingkat Resiliensi | Frekuensi Skor | Persentase Skor | No. Item                                                                              |
|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| $166 < x$    | Sangat Tinggi               | 6              | 13%             | 1,2,4,11,26,32                                                                        |
| 141 – 166    | Tinggi                      | 30             | 65%             | 3,5,7,8,9,10,12,13,14,16,17,18,20,21,22,23,24,25,27,28,29,30,31,33, 38,40,41,42,45,46 |
| 116 – 140    | Sedang                      | 9              | 20%             | 6,15,34,35,36,37,39,43.44                                                             |
| 89 – 115     | Rendah                      | 1              | 2%              | 19                                                                                    |
| $< 89$       | Sangat Rendah               | -              | -               |                                                                                       |
| Total        |                             | 46             | 100%            |                                                                                       |



Item-item dengan kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi menunjukkan bahwa tingginya kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir semester 8 Program Studi Bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2021/2022. Item-item kemampuan resiliensi akademik dengan kategori rendah akan disusun dan

dirumuskan ke dalam usulan topik-topik bimbingan kelompok , untuk lebih meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa dengan topik-topik bimbingan yang sesuai. Adapun hasil presentase penggolongan skor item tingkat resiliensi akademik juga dapat dilihat pada grafik 2 sebagai berikut:

Grafik 2



Adapun item yang teridentifikasi tingkat resiliensi akademik yang tergolong rendah terdapat dalam aspek negative affect and emosional response (pengaruh negative dan respon emosional). Berikut usulan topik-topik bimbingan kelompok yang sesuai:

| No | Aspek yang terindikasi dalam item resiliensi akademik sedang                           | Topik Bimbingan                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <i>negative affect and emosional response</i> (pengaruh negative dan respon emosional) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berpikir positif</li> <li>2. Mengelola emosi negatif</li> <li>3. Mampu melihat peluang</li> <li>4. Meningkatkan optimisme</li> </ol> |

## Pembahasan

Resiliensi akademik merupakan ketangguhan seseorang dalam mengatasi sejumlah tugas akademik dalam lingkungan pendidikan (Corsini dalam Tumanggor & Dariyo, 2015).. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa (64,7%) memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi adalah mahasiswa yang mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan dengan situasi sulit dan penuh tantangan dalam setting akademik sangat baik. Mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang bekerja keras, pantang menyerah, berfokus pada proses dan tujuan, dan gigih dalam menghadapi kesulitan, mampu merefleksikan kelemahan dan kekuatan yang ada pada dirinya, mampu mencari bantuan secara adaptif dan



berkemampuan untuk merespon suatu keadaan sulit dengan emosi positif. Sebaliknya, mahasiswa yang resiliensi akademiknya rendah merasa takut, khawatir dan menghindari dari kesulitan, karena hal itu akan mengancam eksistensi dirinya (Hamachek dalam Tumanggor dkk, 2015)

Resiliensi akademik berlangsung ketika mahasiswa memakai kekuatan internal maupun eksternalnya untuk menghadapi sejumlah pengalaman negatif dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dan menjalankan setiap tuntutan akademik dengan baik. Hasil penelitian mendukung penelitian (Cassidy, 2016) menemukan ciri utama mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi memiliki kemampuan merubah kegagalan dalam akademik dan meraih kesuksesan. Adapun mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah tidak memiliki cara tersendiri dalam membalikan keadaan yang sulit menjadi peluang dalam mengembangkan potensi dan kemampuan diri menjadi lebih baik. Individu yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah dia akan menghindari masalah yang dihadapinya dan dia juga akan cepat menyerah atau bahkan mundur ketika ia menghadapi kesulitan, stres dan tekanan dalam bidang akademik.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harahap, Harahap & Harahap (2020) yang menunjukkan hasil resiliensi akademik yang tinggi, yaitu individu yang mampu mengatasi hambatan akademik yang dihadapinya, cenderung tidak putus asa, bertahan di dalam tekanan dan bisa mencari solusi terhadap permasalahan akademik yang muncul di tengah pandemi Covid-19. Hasil

penelitian ini mendukung pandangan Corsini (Tumanggor & Dariyo, 2015) resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang dalam mengatasi tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Menurut Alva (dalam Lubis, 2017) siswa yang mempunyai tingkat resiliensi akademik tinggi yaitu individu yang berupaya mempertahankan motivasi dalam mencapai akademik pada level tertinggi dan memiliki hasil belajar yang memuaskan meskipun ada pengalaman stress dan kondisi yang menempatkan individu pada resiko untuk menghasilkan hasil belajar yang buruk.

## **KESIMPULAN**

Penelitian mengenai tingkat resiliensi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018, Semester 8 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2021/2022 memiliki resiliensi akademik yang tinggi. Artinya, mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan situasi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik sangat baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, faktor individual, faktor keluarga, dan faktor komunitas. Faktor-faktor tersebut berperan penting bagi mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik. Demikian juga bagi mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah akan menghindari masalah yang dihadapinya dan dia juga akan cepat menyerah atau bahkan mundur ketika ia mengalami kesulitan, stres dan tekanan dalam bidang akademik.



Adapun item resiliensi akademik yang masih tergolong rendah dapat diusulkan untuk memberikan bimbingan melalui bimbingan kelompok, guna lebih meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa dengan topik-topik bimbingan yang sesuai.

#### DAFTAR PUSTAKA

Boatman, M. (2014). Academically resilient minority doctoral students who experienced poverty and parental substance abuse.

<http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>.

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1787.

Hutapea, E. A. 2006. Gambaran resiliensi pada mahasiswa pada mahasiswa perantau tahun pertama perguruan tinggi di asrama Universitas Indonesia (Skripsi). Diambil dari. repository [www.digilib.ui.ac.id](http://www.digilib.ui.ac.id)

Lubis, Irma. 2017. "Gambaran Resiliensi Akademik pada *First Generation College Students (FGCS)* di Fakultas Psikologi USU". Skripsi. Psikologi. Universitas Sumatera Utara.

Martin, A., & Marsh, H. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. AARE/NZARE (pp. 1-12). New Zealand: Joint AARE/NZARE Conference.

Poerwanto, Agus, and Wiwik J. Prihastiwati. "Analisis Prediktor Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Surabaya." *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)* 12.1 (2017): 45-56.

Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78.

Wibowo, Ucha. 2018. "Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi". Skripsi. Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.