



PENGARUH *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Ayu Kurnia Pratiwi^{1(*)}, Fitniwillis²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia¹²
ayukurniaprwtw15@gmail.com¹, willishf@gmail.com²

Abstract

Received: 30 Juli 2023
Revised: 31 Juli 2023
Accepted: 01 Agustus 2023

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *solution focused brief counseling* terhadap resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021. Metode penelitian menggunakan pra-eksperimental *one grup pre-test* dan *post-test design*. Instrument penelitian menggunakan angket *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30), yang diujicobakan kepada 31 orang mahasiswa diluar sampel. Populasi dalam penelitian ialah seluruh mahasiswa bimbingan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 berjumlah 83 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan sebanyak 8 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *wilcoxon* dan diperkuat dengan analisis persentase peningkatan resiliensi akademik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Profil resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 berada dalam kategori tinggi dengan persentase 44,6%, (2) Hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik *wilcoxon* probabilitas (2-tailed) sebesar $0.012 < 0.05$ serta adanya peningkatan resiliensi akademik yang signifikan setelah penerapan konseling kelompok *SFBC*. Hasil pengukuran awal sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) termasuk kategori rendah dan sedang setelah dilakukan perlakuan (*post-test*) menunjukkan peningkatan menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *solution focused brief counseling* (*SFBC*) berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

Keywords: Resiliensi Akademik; *Solution Focused Brief Counseling*; Konseling Kelompok

(*) Corresponding Author: Pratiwi, ayukurniaprwtw15@gmail.com

How to Cite: Pratiwi, A. K. & Fitniwillis, F. (2023). PENGARUH *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 957-967.

INTRODUCTION

Mahasiswa adalah calon sarjana yang dianggap memiliki kemampuan akademik yang tinggi. Pada ranah pendidikan mahasiswa merupakan bagian penting dalam membangun bangsa dan negara. Berbagai harapan dititipkan pada mahasiswa salah satunya membawa perubahan yang positif dalam menghadapi tantangan dan perubahan zaman. Hal ini sesuai dengan UU Nomor 12 Tahun 2012 yang menuntut mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan yang selaras dengan Tridharma perguruan tinggi yakni, pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (UUD RI, 2012).

Jika dikaitkan dengan teori perkembangan mahasiswa masuk fase dewasa awal yang pada umumnya berusia 18-25 tahun. Masa dewasa awal ialah masa adaptasi terhadap pola kehidupan serta harapan sosial. Selain itu berbagai macam tuntutan yang dihadapi, salah satunya pelan-pelan melepas ketergantungan dan mulai belajar untuk menjadi mandiri

dalam melakukan hal apapun. Pada dunia perkuliahan mahasiswa memiliki banyak tuntutan yang merupakan bagian dari kewajiban akademik sehingga mahasiswa diharapkan mempunyai ketangguhan atau dalam istilah psikologi adalah resiliensi. Reivich & Shatte menjelaskan resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan (Hendriani, 2022).

Mahasiswa yang masih menjalankan studi di perguruan tinggi baik dari semester awal sampai akhir mengalami berbagai kesulitan dan tantangan yang sering kali menimbulkan masalah. Misra dan Castilo (dalam Nofriza & Dewi, 2020) menyatakan ada berbagai macam tuntutan mahasiswa yaitu, pengerjaan tugas-tugas kuliah, kompetisi dengan teman guna mendapatkan nilai yang bagus, selain tuntutan akademik, mahasiswa juga dihadapkan masalah yang berhubungan dengan adaptasi dengan lingkungan baru, perubahan dalam cara gaya belajar yang berbeda dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan di Perguruan tinggi, masalah ekonomi, masalah budaya yang berbeda, masalah pergaulan sosial dan berbagai masalah lainnya. Ketika individu menghadapi situasi yang menekannya dalam aktivitas akademik maka dengan kata lain disebut resiliensi akademik.

Cassidy mengartikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam lingkungan pendidikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan keberhasilannya meskipun menghadapi kesulitan (Anisah & Susandari, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu mengembangkan resiliensi akademik dengan menggunakan kekuatan internal dan eksternal dalam dirinya. Untuk menjadi resilien dalam diri individu perlu adanya motivasi yang tinggi, fokus pada tujuan yang sudah direncanakan, mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dalam dirinya, dapat mengelola emosi negatif seperti rasa kecewa, marah ke arah yang lebih positif.

Fenomena yang terjadi terdapat indikasi-indikasi mahasiswa yang belum mampu untuk mencapai resiliensi akademik yang tinggi. Hal tersebut diungkapkan oleh Sari & Indrawati (2016) mahasiswa teknik sibuk mengulang banyak mata kuliah yang rata-rata diulang di mata kuliah semester tiga dan empat. Pada sisi lain, Zagoto mengatakan mahasiswa datang ke kelas sekedar duduk diam, apabila ditanya terkait materi kuliah dari sebelumnya cenderung lupa dan tidak ingat (Purba & Harahap, 2023). Mahasiswa juga banyak yang tidak memiliki catatan kuliah, terkesan kurang mandiri, memiliki ketergantungan pada dosen dan tidak dapat menggunakan waktu dengan efektif. Selain itu, peneliti juga menemukan mahasiswa Unhas yang tidak dapat mengelola emosi negatif sehingga memilih untuk gantung diri di akibatkan stress akibat tugas kuliah yang menumpuk, dilansir pada (Indmas, 2022).

Hasil dari studi pendahuluan dengan menggunakan angket resiliensi akademik telah didapatkan hasil gambaran umum mengenai resiliensi 58 mahasiswa bimbingan konseling FKIP UHAMKA umumnya berada dalam kategori sedang (87%), sebagian memiliki kategori rendah (11%) dan tinggi (2%). Kategori tinggi dimaknai mahasiswa mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit dalam aktivitas akademiknya, sedangkan kategori rendah mahasiswa belum mampu menghadapi situasi sulit tersebut (Sopian, 2019).

Berikutnya, hasil melalui observasi dan wawancara pada mahasiswa bimbingan konseling FKIP UHAMKA menjelaskan beberapa fenomena yang dihadapi dalam perkuliahan berlangsung : 1) Mahasiswa sering menunda tugas kuliah yang diberikan dosen; 2) cemas terhadap hasil tugas dan ujian; 3) datang ke kampus namun tidak masuk ke dalam kelas; 4) mahasiswa memilih untuk cuti karena masalah ekonomi; 5) kurang percaya diri terhadap tugas yang dikerjakan; 6) merasa jenuh terhadap aktivitas kuliah (7) mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada tugas perkuliahan karena tuntutan untuk terampil dan kreatif.

Beberapa fenomena yang diungkapkan dalam penelitian tersebut sesuai dengan teori Harlock, masa dewasa awal adalah tahap yang bermasalah dan penuh kekhawatiran yang sulit diatasi termasuk juga dengan mahasiswa (Putri, 2019). Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah dapat membuat kondisi mudah stress, menjadi pesimis, depresi, mudah putus asa bahkan penurunan nilai akademik. Oleh karena, itu untuk bisa beradaptasi dan memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan akademik perlu adanya tindakan agar mahasiswa menjadi individu yang resilien yaitu diberikan konseling kelompok *SFBC*.

Peneliti memilih layanan konseling kelompok *SFBC* selain membantu mahasiswa dalam mengarahkan kekuatan diri agar memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dalam permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas akademik dan melakukan perubahan untuk menjadi pribadi yang resilien juga menghasilkan profil resiliensi akademik. Hal ini sejalan dengan konsep *SFBC* yang memanfaatkan kekuatan yang konseli miliki untuk mengkonstruksikan solusi atas permasalahan yang dihadapi (Corey, 2016). Lebih lanjut Cappuzi (dalam Wahyudin, 2022) menjelaskan bahwa *SFBC* merupakan salah satu pendekatan mendorong konseli untuk membangkitkan harapan dalam dirinya.

Pada pendekatan *SFBC* berorientasi pada waktu sekarang dan konseli dan konselor membangun hubungan kolaborasi, artinya selain menekankan pada penyelesaian permasalahan, konseling ini mengajak konseli untuk fokus pada solusi dan tujuan yang ingin dicapai. Pelaksanaan konseling akan dilakukan secara kelompok karena efisien dan ekonomis dari segi waktu dan biaya dan semua anggota kelompok mendapatkan pengalaman baru.

Penelitian yang dilakukan Diana & Muwakhidah (2021) tentang efektivitas konseling kelompok pendekatan *SFBC* untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sikap resiliensi siswa SMP Islam Al-Amal Surabaya dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 59,40 menjadi rata-rata *post-test* 68,40. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan pentingnya penggunaan konseling kelompok dengan hasil signifikan untuk meningkatkan sikap resiliensi siswa. Pratiwi & Pravesti (2022) memberikan bukti bahwa penggunaan konseling kelompok *SFBC* memberikan peningkatan terhadap resiliensi akademik siswa SMA.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti, konseling kelompok *SFBC* bisa menjadi solusi dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa sehingga selalu optimis, berpikir secara positif dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan belajar. Hasil yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa permasalahan resiliensi akademik perlu di teliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Pengaruh *Solution Focused Brief Counseling* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa”.

METHODS

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR.Hamka yang beralamat Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec.Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta. Dengan tujuan mengetahui pengaruh *solution focused brief counseling* terhadap resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif pre eksperimental dengan desain penelitian *one grup pre-test-post-test*, yaitu *pre-test* digunakan untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik sebelum diberi perlakuan konseling kelompok *SFBC* sedangkan *post-test* untuk mengetahui tingkatan resiliensi akademik sesudah diberi perlakuan konseling kelompok *SFBC*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data pemberian *pre-test* dan *post-test*

kemudian diuji menggunakan uji statistik *wilcoxon* kemudian hasil uji diperkuat dengan analisis deskriptif persentase.

Populasi penelitian ini ialah seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 yang berjumlah 83 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel dengan kriteria tertentu. Terdapat kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah dan sedang berdasarkan hasil pengukuran sebelum pelaksanaan konseling SFBC yang didapatkan 8 mahasiswa berdasarkan skor rendah dan sedang. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini berupa angket *the akademik resiliensi scale* (ARS-30) yang telah diadopsi versi Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyanni, & Grasiawaty (2020). Penggunaan angket ini untuk mengukur tingkat resiliensi akademik mahasiswa. Selanjutnya, angket ini berpedoman pada skala likert. Pernyataan pada skala ini terdapat dua pernyataan sikap yaitu (*favorable*) positif dan (*unfavorable*) negatif dengan alternative jawaban selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Pada pernyataan *favorable* pada rentang 5-1 dan pernyataan *unfavorable* pada rentang 1-5. Validitas dan reliabilitas angket menggunakan RASCH model dengan jumlah pernyataan yang valid sebanyak 24 item dengan nilai *person reliability* sebesar 0,53 dan nilai *alpha cronbach* (koefisien reliabilitas) sebesar 0,61, menandakan interaksi antara person dan butir item cukup bagus dan nilai *item reliability* sebesar 0,91, menunjukkan bahwa kualitas item yang digunakan bagus sekali (Sumintono & Widhiarso, 2015).

Pelaksanaan pemberian perlakuan menggunakan konseling kelompok SFBC kepada mahasiswa terdiri dari 3 sesi pertemuan dengan durasi 45 menit. Terdapat 5 tahapan konseling kelompok SFBC, yaitu: (1) mengatur suasana kelompok, (2) menentukan tujuan kelompok, (3) mencari pengecualian, (4) memberikan dorongan motivasi (5) membantu anggota dengan pengembangan tugas diakhir sesi (Corey, 2016). Pada Tahap mengatur suasana kelompok Pada pemimpin kelompok membangun hubungan dan mengatur suasana kelompok. Setelah suasana terbangun pemimpin kelompok menggunakan teknik *problem free talk* yang membahas diluar dari permasalahan konseling. Setelah itu pemimpin kelompok mulai dengan membuka sesi konseling dengan percakapan asas dan aturan dalam konseling, memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok menceritakan permasalahannya mengenai resiliensi akademik. Dalam hal ini kepemimpinan diharapkan mendengarkan secara aktif, lalu memberikan tanggapan pada permasalahan anggota.

Selanjutnya menentukan tujuan kelompok, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok agar dapat mengetahui tujuan dan harapan yang hendak dicapai dari sesi konseling kelompok. Tahap mencari pengecualian pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pengecualian kepada anggota kelompok menggunakan teknik *miracle question* dengan tujuan anggota kelompok mempunyai gambaran mengenai kehidupan apabila masalah yang dihadapinya terselesaikan. Berikutnya, tahap memberikan dorongan motivasi pemimpin kelompok menggali keberhasilan yang diperoleh anggota kelompok yang pada akhirnya bisa menjadi sebuah solusi dengan menggunakan teknik *exceptions question* diberikan kepada anggota kelompok ketika permasalahan yang dihadapinya tidak atau jarang terjadi saat anggota kelompok menunjukkan perubahan perilaku positif. Selanjutnya, pemimpin kelompok menggunakan teknik *scaling question* anggota kelompok untuk menilai dirinya dari skala 0 sampai 10.

Terakhir tahap membantu anggota dengan melakukan pengembangan tugas diakhir sesi. Pada tahap ini pemimpin kelompok dapat menggunakan teknik *the formula first session* tujuannya untuk memberikan tugas yang membawa pada perubahan yang positif dan menjelaskan bagaimana hambatan menghalangi sampai tujuan. Pemimpin juga memberikan umpan balik yang positif terhadap pencapaian yang telah didapatkan.

Diakhir sesi setiap anggota kelompok melakukan refleksi dan memberikan kesimpulan dalam meningkatkan resiliensi akademik.

RESULTS & DISCUSSION

Results

1. Profil Resiliensi Akademik

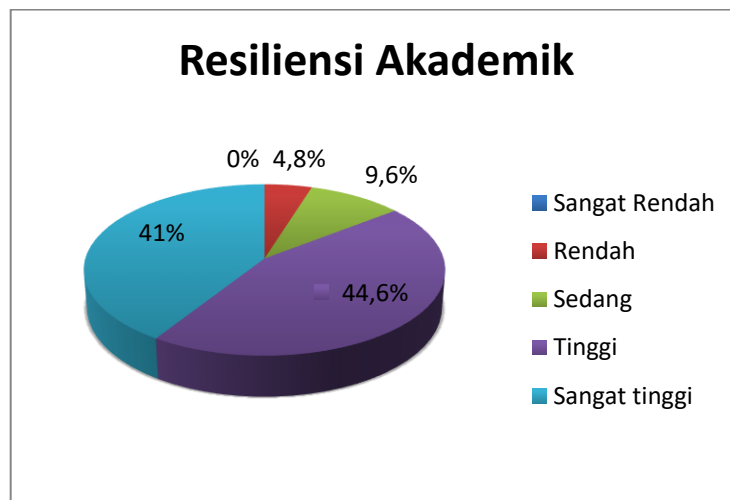
Berdasarkan hasil *pre-test* skala resiliensi akademik mahasiswa yang diberikan kepada 83 mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 menunjukkan bahwa 34 (41,%) mahasiswa memiliki kategori resiliensi akademik yang sangat tinggi, 37 (44,6%) mahasiswa memiliki kategori resiliensi akademik yang tinggi, 8 mahasiswa (9,6%) memiliki kategori resiliensi akademik yang sedang, 4 mahasiswa (4,8%) memiliki kategori resiliensi akademik yang rendah dan 0 mahasiswa (0%) memiliki kategori resiliensi akademik yang sangat rendah. Peneliti memilih 8 mahasiswa dengan kategori resiliensi akademik yang rendah dan sedang sebagai subjek penelitian untuk diberikan perlakuan konseling kelompok *SFBC*.

Tabel 1.

Kategorisasi Resiliensi Akademik

Kategori	Skor	Responden	Persentase (%)
Sangat Tinggi	≥ 96	34	41%
Tinggi	80 < 90	37	44,6%
Sedang	64 < 80	8	9,6%
Rendah	48 < 64	4	4,8%
Sangat Rendah	≤ 48	0	0%

Sumber : Data Penelitian (2023)



Gambar 1.

Kategorisasi Resiliensi Akademik

Sumber: Data Penelitian (2023)

2. Pengaruh Solution Focused Brief Counseling Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Data *post-test* dikumpulkan setelah dilaksanakan konseling kelompok *SFBC* untuk melihat pengaruh perlakuan dan perubahan dalam resiliensi akademik

mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 yang menjadi sampel penelitian. Adapun perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* skala resiliensi akademik dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 2.

Hasil Perbandingan *Post-Test* dan *Pre-test* Skala Resiliensi Akademik Mahasiswa

No.	Nama	Hasil Pre-tes			Hasil Post Test		
		Skor	Persentase (%)	Kategori	Skor	Persentase (%)	Kategori
1	ANS	77	64,2%	Sedang	86	71,7%	Tinggi
2	ATA	61	50,8%	Rendah	103	85,8%	Sangat Tinggi
3	AS	73	60,8%	Sedang	100	83,3%	Sangat Tinggi
4	DAS	73	60,8%	Sedang	110	91,7%	Sangat Tinggi
5	FS	60	50,0%	Rendah	84	70,0%	Tinggi
6	SWF	76	63,3%	Sedang	82	68,3%	Tinggi
7	WFF	75	62,5%	Sedang	99	82,5%	Sangat Tinggi
8	ZPR	79	65,8%	Sedang	100	83,3%	Sangat Tinggi
Rata-rata		71,8	59,8%		95,5	79,6%	

Tabel di atas menunjukkan peningkatan skor pada skala resiliensi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu, untuk mengetahui sejauh mana peningkatan tersebut naik, dilakukan uji statistik *wilcoxon* dan analisis deskriptif persentase. Uji statistik *wilcoxon* menggunakan *SPSS*.

Tabel 3.

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Rank*

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
<i>Post-Test-</i>	<i>Negative Ranks</i>	0	,00	,00
<i>Pre Test</i>	<i>Positive Ranks</i>	8	4,50	36,00
	<i>Ties</i>	0	6,85	
	Total	8	1,2	

Sumber: *SPSS versi 29 for windows*

Hasil uji statistik *wilcoxon* menjelaskan tidak terdapat *negative ranks* 0^a, dimaknai tidak terdapat penurunan skor dari *pre-test* dan *post-test* yang pada 8 subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada *positive ranks* (8^b), menjelaskan bahwa hasil *pre-test* mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021-2022 menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan hasil *pre-test*, dengan *mean rank* sebesar 4,50 dan *sum of ranks* sebesar 36,00. Hasil *ties* (0^c) menjelaskan bahwa tidak terdapat kesamaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4.

Hasil Uji *Wilcoxon Test-Statistic*

	<i>Post-Test-Pre-Test</i>
Z	-2,524
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

Sumber: *SPSS versi 29 for windows*

Berdasarkan tabel di atas, nilai Z pada resiliensi akademik sebesar -2,524 dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.012 atau $p < 0,05$. Karena nilai p 0.012 lebih kecil

dari < 0.05 , maka disimpulkan bahwa H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh SFBC dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Hasil uji statistik *wilcoxon* di atas juga didukung dengan hasil analisis persentase terhadap peningkatan resiliensi akademik seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5.
 Hasil Peningkatan Persentase Skala Resiliensi Akademik Mahasiswa

No.	Nama	Pre-Test			Post-Test			Peningkatan	
		Skor	(%)	Kategori	Skor	(%)	Kategori	Skor	(%)
1	ANS	77	64,2%	Sedang	86	71,7%	Tinggi	9	7,5%
2	ATA	61	50,8%	Rendah	103	85,8%	Sangat Tinggi	42	35,0%
3	AS	73	60,8%	Sedang	100	83,3%	Sangat Tinggi	27	22,5%
4	DAS	73	60,8%	Sedang	110	91,7%	Sangat Tinggi	37	30,8%
5	FS	60	50,0%	Rendah	84	70,0%	Tinggi	24	20,0%
6	SWF	76	63,3%	Sedang	82	68,3%	Tinggi	6	5,0%
7	WFF	75	62,5%	Sedang	99	82,5%	Sangat Tinggi	24	20,0%
8	ZPR	79	65,8%	Sedang	100	83,3%	Sangat Tinggi	21	17,5%
Rata-Rata		71,8	59,8%		95,5	79,6%		23,8	19,8%

Sumber: Data Penelitian (2023)

Dapat disimpulkan pada tabel di atas secara keseluruhan terdapat peningkatan skor rata-rata sebelum dan sesudah tes sebesar 23,8 (19,8%). Data tersebut memperkuat hasil uji statistik *wilcoxon* yang menunjukkan peningkatan resiliensi akademik yang signifikan pada perlakuan menggunakan SFBC.

Discussion

1. Profil Resilienis Akademik Mahasiswa

Profil resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 di FKIP UHAMKA secara umum dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 44,6%. Artinya mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2021 FKIP UHAMKA memiliki kemampuan untuk bangkit, bertahan dan dapat mampu beradaptasi ditengah tekanan atau tantangan akademik. Selanjutnya, mahasiswa n resiliensi akademik tinggi adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk mengontrol perasaan-perasaan dalam dirinya secara positif maupun negatif, memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah, tidak mudah menyerah, berpikir kritis dan memiliki tujuan serta motivasi untuk meraih yang terbaik dalam aktivitas akademik.

Sementara mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah mudah putus asa, tidak optimis, stress dan memilih mundur terhadap tuntutan atau tekanan akademik yang dihadapi. Hal yang sama disampaikan oleh Okvellia & Setyandari (2022) bahwa individu dengan resiliensi akademik rendah tidak memiliki cara sendiri untuk mengembalikan situasi yang sulit menjadi sebuah kesempatan untuk mengeluarkan potensi serta kemampuan diri untuk berkembang menjadi lebih baik.

Menurut Morale & Horwel terjadinya resiliensi akademik ketika mahasiswa mampu memanfaatkan kekuatan internal dan eksternal dari berbagai pengalaman yang negatif yang menghambat dan menekan selama proses pembelajaran, sehingga mereka dapat beradaptasi dan melakukan tuntutan akademik dengan baik (Hendriani, 2022). Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Harahap et al. (2020) menunjukkan resiliensi akademik mahasiswa yang tinggi yaitu kemampuan untuk

bertahan dalam situasi dan keluar melepaskan diri dari permasalahan dan tuntutan akademik yang dialami selama proses belajar mengajar virtual pandemik Covid-19.

Hasil dari penelitian ini juga mendukung pandangan Cassidy resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bangkit mengatasi kesulitan akademik dan meningkatkan keberhaslilan pendidikannya, meskipun dalam tekanan akademik (Bustam, Gismin, & Radde, 2021). Individu dengan resiliensi akademik yang tinggi, dapat mengatasi berbagai kondisi dan situasi negatif (Fitri & Kushendar, 2019). Feurth memberikan pandangannya mahasiswa yang mampu menangani situasi yang dihadapinya secara positif sehingga berhasil melewati studi yang baik, maka mahasiswa tersebut memiliki resiliensi akademik yang tinggi (Hendriani, 2022).

Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal yakni individu, keluarga, atau lingkungan. Penelitian ini juga sejalan dengan pandangan Holday & McPhearson bahwa resiliensi mahasiswa rendah, sedan dan tinggi dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu *psychological resoures, social support* serta *cognitive skills* (Wahyudin, 2022). Peranan faktor di atas adalah kunci bagi mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik. Begitu pula bagi mahasiswa yang resiliensi yang rendah ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai macam masalah akan membawa pada penolakan, mudah putus asa, merasa stress dan memilih mundur dalam mengalami tekanan serta tantangan akademik.

2. Pengaruh Solution Focused Brief Counseling Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Dari analisis data yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 FKIP UHAMKA yang menjadi subjek penelitian. Peningkatan yang terjadi sebelum diberikan perlakuan atau *pre-test* dengan skor rata-rata sebesar 71,8 (59,8%) dan setelah diberikan perlakuan atau *post-test* berubah dengan skor 95,5 (79,6%) yang artinya resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021-2022 meningkat sebanyak 79,6%. Skor 95,5 signifikan dikarenakan rata-rata *post-test* $80 < \text{skor} < 96$ dan ≥ 96 masuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Hasil tersebut diperkuat lagi dengan uji statistik *wilcoxon*. Nilai Z pada resiliensi akademik sebesar -2,524 dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.012 atau $0.012 < 0.05$). Nilai tersebut dihasilkan dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang diberikan perlakuan sehingga dapat maknai konseling kelompok SFBC berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa.

Pemberian konseling kelompok SFBC membantu mahasiswa dalam mengubah cara pandangan terhadap permasalahan, berfokus pada solusi dan menggunakan kekuatan dan daya tahan yang dimiliki oleh konseli (Corey, 2016). Pelaksanaan konseling kelompok SFBC memiliki pengaruh ditandai dengan kemampuan mahasiswa menemukan solusi dan merancang perencanaan. Hal tersebut diketahui pada jurnal konseling kelompok dan hasil *pre-test* dan *post test* sebagai berikut :

Subjek (1) ANS sebelum diberikan perlakuan memiliki skor *pre-test* sebesar 77 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* sebesar 86 setelah diberikan perlakuan. Resiliensi akademik meningkat ditandai dengan memiliki rasa tanggung jawab dalam menjalankan tugas perkuliahan organisasi. Subjek (2) ATA sebelum diberikan perlakuan memiliki skor *pre-test* dengan sebesar skor 61 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 103 setelah diberikan perlakuan resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih rajin dalam mengerjakan tugas kuliah.

Subjek (3) AS sebelum diberikan perlakuan memiliki skor *pre-test* dengan sebesar 73 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 100 setelah diberikan perlakuan resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih bersikap tenang dalam mengerjakan tugas kuliah. Subjek (4) DAS sebelum diberikan perlakuan memiliki skor *pre-test* dengan sebesar 73 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 100 resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih bisa menerima dan memahami diri dan lebih konsisten dalam melakukan kegiatan kuliah.

Subjek (5) FS sebelum diberikan perlakuan memiliki skor *pre-test* dengan sebesar 60 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 84. Resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih berani dan tidak merasa takut menghadapi mata kuliah statistika. Subjek (6) SWF sebelum diberikan perlakuan memiliki skor *pre-test* dengan sebesar 76 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 82 SWF resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih termotivasi dan berpikir positif mengerjakan tugas.

Berikutnya, subjek (7) WWF memiliki skor *pre-test* dengan sebesar 75 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 99. Resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih giat dalam pembelajaran. Subjek (8) ZAP memiliki skor *pre-test* dengan sebesar 79 kemudian mengalami peningkatan skor *post-test* dengan sebesar 100. Resiliensi akademik meningkat ditandai dengan lebih percaya diri dan berani mengutarakan pendapat mengenai tugas kuliah dan hal lainnya. Sejalan dengan penelitian Hendar (2019) menyebutkan bahwa konseling kelompok *SFBC* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik, hasil serupa diperoleh dari penelitian Nuraini et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh *SFBC* dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dengan hasil menunjukkan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Perubahan kondisi yang signifikan pada resiliensi akademik mahasiswa terjadi setelah diberikan konseling kelompok *SFBC* menunjukkan bahwa *SFBC* mengarahkan konseli menggunakan kekuatan dalam dirinya tidak berfokus kepada masalah yang dihadapinya akan tetapi berfokus pada masa depan. Sejalan dengan pendapat Corey (2016) mengubah perspektif terhadap permasalahan dengan memanfaatkan kekuatan dan ketahanan yang konseli miliki. Dengan kata lain, konseling kelompok pendekatan *SFBC* membantu konseli menemukan solusi dari permasalahan karena pikiran konseli akan diarahkan fokus pada solusi dan masalah dikesampingkan (Rostini & Nurjannah, 2021). Keberhasilan peningkatan terhadap resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 dengan konseling kelompok *SFBC* dipengaruhi oleh beberapa faktor konseli yaitu kondisi dari setiap anggota kelompok, situasi kondisi saat konseling dilakukan, berupa: saling memberikan motivasi, kekuatan, masukan dan saran serta harapan antara satu sama lain.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 dapat disimpulkan bahwa, (1) Mahasiswa bimbingan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 pada umumnya memiliki resiliensi akademik yang tinggi, artinya mahasiswa memiliki kemampuan untuk bangkit, bertahan dan dapat beradaptasi dengan tekanan atau tantangan akademik, (2) *SFBC* memiliki pengaruh yg signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 yang menjadi sampel peneliti. Hal ini ditunjukkan pada hasil awal sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) termasuk kategori rendah dan sedang setelah dilakukan perlakuan (*post-test*) menunjukkan peningkatan menjadi kategori tinggi

dan sangat tinggi. Selain itu mahasiswa menunjukkan perubahan sikap dan rencana dalam meningkatkan resiliensi akademik.

REFERENCES

- Anisah, S., & Susandari. (2022). Hubungan Character Strength dengan Resiliensi pada Mahasiswa Kota Bandung yang Melaksanakan E-Learning. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.521>
- Bustam, Z., Gismin, S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25. Retrieved from <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling*. USA: Cengage Learning.
- Diana, L. W., & Muwahhidah. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal Surabaya. *Helper: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(1), 26–34. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3458>
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2), 240–246. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>
- Hendar, K. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Dan Self-Efficacy Siswa Sma Negeri 1 Ungaran*. Universitas Negeri Semarang.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Indmas, M. (2022). Bikin Geger! Mahasiswi Unhas Ditemukan Gantung Diri Diduga Gegara Stres Tugas Kuliah Numpuk. Retrieved May 20, 2023, from Tvone News website: <https://www.tvonenews.com/daerah/sulawesi/81615-bikin-geger-mahasiswi-unhas-ditemukan-gantung-diri-diduga-gegara-stres-tugas-kuliah-numpuk>
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Nofriza, F., & Dewi, C. (2020). *Analisis Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Uhamka*. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Nuraini, P., Tawil, & Ramli, M. (2022). Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 122–129. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Okvellia, C. T. H., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Pratiwi, D. A., & Pravesti, C. A. (2022). Penggunaan Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 216–225. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.621032>
- Purba, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok

- Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 252–260.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rostini, R., & Nurjannah. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling Sfbt (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 81–91.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>
- Sopian, A. A. (2019). *Perbandingan Resiliensi Akademik Peserta Didik Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga (Studi Komparatif terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch Pada Assessment Pendidikan*. Cimahi: Trim Komunikata.
- UUD RI. (2012). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*.
- Wahyudin, H. (2022). *Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik Peserta Didik di Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Pendidikan Indonesia.