

LITERATURE REVIEW: STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Diki Herdiansyah¹⁾, Mufied Fauziah²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
diki2000001013@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Resiliensi akademik adalah kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik. Dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *literatur review* dengan mengkaji jurnal-jurnal yang terdapat di Google Scholar antara 2019-2023 dengan kata kunci “resiliensi akademik mahasiswa, bimbingan dan konseling”. Sehingga didapatkan delapan jurnal yang relevan yang dapat menjawab pertanyaan peneliti. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat beberapa layanan yang bisa digunakan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa yaitu layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan layanan informasi.

Kata Kunci: *Resiliensi Akademik, Bimbingan dan Konseling*

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Memasuki dunia perkuliahan, menjadi masa transisi bagi individu dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi yang dapat berdampak pada terjadi perubahan-perubahan dalam diri mahasiswa baik perubahan fisik, psikologis, sosial dan emosional, seperti perubahan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan masa depan lebih realitas (Putri, 2019). Pada masa ini, seperti yang diketahui mahasiswa pada umumnya berada diantara usia 18-25 tahun (Deastuti & Agustina, 2023), atau usia dewasa awal.

Menurut Putri (2019) masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pematangan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa

ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam dunia perkuliahan baik bersifat akademik maupun nonakademik. Berdasarkan American College Health Association (dalam Hartanto, dkk., 2021) bahwa sebagian besar mahasiswa di perguruan tinggi mengalami tekanan psikologis atau mengalami masalah kesehatan mental. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh National Alliance on Mental Illness (dalam Yusuf dan Sugandhi, 2020) yang menunjukkan bahwa 1 dari 4 mahasiswa mengalami gangguan jiwa, 40% tidak mau mencari bantuan, 80% karena perasaan beban tanggung jawab, dan 50% dikarenakan kecemasan menghadapi tugas kuliah.

Selain itu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah gangguan *mood*, masalah intervensonal dan konsep diri, perilaku diskruptip, kecemasan, stress, masalah makan, gejala depresi, perasaan tidak berharga, dan masalah psikologis lainnya yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademisnya (Hartanto, dkk., 2021). Namun mahasiswa tetap harus bertanggung jawab dalam membangun kemampuan akademiknya secara mandiri. Oleh karena itu, dengan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, diperlukan suatu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi permasalahan yang dialami serta mampu bangkit kembali di tengah tanggung jawab dan tugas akademik yang sedang dijalani. Dalam perspektif psikologis, kemampuan untuk mengatasi kesulitan akademik dikenal dengan istilah resiliensi akademik (Sabila, dkk., 2021).

Martin dan Marsh (2006) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi akademik dapat mampu menghadapi empat situasi secara efektif, yaitu kemunduran, tantangan, kesulitan, dan tekanan. Sebagaimana menurut Nashori & Saputro (2021) bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan untuk bertahan dan bangkit tengah tanggung jawab dan tuntutan akademik. Karena semakin meningkat jenjang akademik, maka semakin membutuhkan adaptasi dan kompetensi untuk bertahan dan menyelesaikan tugas dan permasalahan yang ada. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian dan mampu beradaptasi terhadap kesulitan yang sedang dihadapi, memiliki pengaturan emosi yang baik, memiliki daya tahan terhadap stress, memiliki hubungan sosial yang

baik, memiliki penerimaan yang positif, memiliki kendali diri serta religiusitas/spiritualitas yang tinggi (Triningtyas & Saputra, 2021). Sedangkan jika mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami stress dan cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah (Rahmadanti & Sofah, 2022).

Menurut Wahidah (2020) istilah resiliensi pertama kali diintrodusir oleh Redl tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan lainnya. Istilah resiliensi mulai digunakan dalam bidang psikologi perkembangan untuk menjelaskan bagaimana anak mampu dan kompeten dalam mengatasi kesulitan dan dapat berkembang menjadi orang yang sehat dengan adaptasi positif (Coronado, A & Hijón, 2017). Resiliensi merupakan gambaran keberhasilan proses dan hasil adaptasi terhadap keadaan sulit atau pengalaman hidup yang menantang terutama pada situasi stress yang tinggi (Howard & Johnson, 2000). Secara sederhana resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan, frustrasi, dan keterpurukan. Sebagaimana menurut Rutten dkk (dalam Nashori & Saputro, 2021) yang menyatakan bahwa resiliensi sebagai sebuah proses yang dinamis dan adaptif yang membantu mempertahankan kondisi individu atau kembali ke kondisi semula dengan cepat dari kondisi stres atau tertekan.

Resiliensi memiliki arti yang luas dan beragam, khususnya dalam ilmu perkembangan manusia. Resiliensi mencakup ruang lingkup kemampuan seseorang untuk pulih dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, atau kemampuan mengelola tekanan dalam berbagai konteks yang terjadi sepanjang kerentanan hidup, yang memberikan energi kepada seseorang agar mampu bertahan dan melaksanakan kehidupan sehari-hari secara efektif. Dalam perkembangannya, muncul konsep tentang resiliensi dalam konteks yang khusus, salah satunya dalam bidang akademik atau disebut resiliensi akademik. Menurut Martin dan Mash (2006) resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik. Morales (2008) resiliensi akademik adalah proses dan keberhasilan individu untuk berprestasi secara akademik meskipun ada hambatan, dimana kebanyakan orang lain

dengan latar belakang yang sama gagal. Senada dengan yang dikemukakan oleh Cassindy (2016) yang mengartikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan walaupun dalam keadaan situasi sulit.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah istilah yang didasarkan pada kemampuan seseorang untuk bisa beradaptasi dan mampu bangkit dari tekanan dan pengalaman emosional yang negatif dalam proses akademik, dan menjadikan individu tersebut mampu mencapai prestasi akademik yang lebih baik dari yang diharapkan setelah menghadapi peristiwa negatif atau situasi yang sulit serta mampu mengembangkan potensi dirinya menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian Cassindy (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat tiga aspek yang mencirikan individu memiliki resiliensi akademik yaitu 1) *perseverance* atau kesungguhan mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang mencerminkan kemampuan bekerja keras dimana individu dinilai tidak mudah menyerah dan selalu ingin mencoba memecahkan masalah yang dihadapi dengan kreatif, imajinatif, serta melihat sebuah kesulitan sebagai sarana untuk berkembang. 2) *reflecting and adaptive helpseeking*, yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam merefleksikan kekuatan dan kelemahan di dalam dirinya dan mampu dalam mencari bantuan atau dukungan dari orang lain sebagai upaya dalam beradaptasi. Dan yang ke 3) *negative affect and emotional response*, yang dapat diartikan sebagai respon emosional mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik dengan menghindari respon emosional negatif. mahasiswa yang mampu merespon hal-hal negatif dengan memunculkan emosi positif maka akan menghasilkan hal baik yang mempengaruhi keadaan psikologisnya.

Resiliensi akademik bukanlah kemampuan yang dibawa oleh seorang individu sejak lahir, melainkan terbentuk melalui pelatihan saat menghadapi kesulitan-kesulitan. Sehingga untuk melihat tinggi rendahnya resiliensi akademik seseorang, sebagaimana menurut Cassidy (2016) dapat dilihat dari dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu 1) faktor internal, yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengenal dirinya dalam hal cara pandang mahasiswa terkait kelebihan dan kekurangannya, kemampuan memecahkan permasalahan dalam dirinya, memiliki hubungan interpersonal yang baik, adanya kedekatan jiwa dengan Tuhan dalam hal ini adalah tingkat spiritualitas baik yang menjadi

modal dalam kekuatan mental. Dan 2) faktor eksternal, yaitu pola asuh dari orang tua yang menjadi faktor utama dari pembentukan kepribadian siswa, panutan bagi siswa dalam berpikir dan bertindak, dan adanya kelekatan atau bonding didalam keluarga yang mencerminkan kehangatan dan rasa kasih sayang.

Sejumlah studi menemukan bahwa resiliensi akademik memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan pendidikan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Beri & Kumar (2018) menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan bagian penting dari pembelajaran sosial emosional. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Wills & Hofmeyr (2019) yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat kemiskinan yang tinggi dapat dengan konsisten mencapai hasil akademik yang baik karena faktor resiliensi akademik terutama keterampilan sosial-emosional. Quintiliani, dkk (2021) hasil penelitiannya telah membuktikan keterampilan resiliensi merupakan faktor protektif untuk mengatasi kesulitan belajar. Wahidah (2018) telah melaporkan bahwa resiliensi akademik menurut perspektif psikologi islam memberikan *problem solving* terhadap problematika kehidupan.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh E.G Williamson (dalam Hodges, 2016; Hartanto, dkk., 2021) mencatat bahwa hampir semua mahasiswa pernah memiliki masalah akademik dan pribadi yang harus dibantu oleh perguruan tinggi tempat mereka belajar. Maka berdasarkan penjelasan di atas dengan berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, dibutuhkan sebuah layanan baik bersifat bimbingan atau intervensi yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi setiap masalah, tekanan, tuntutan dan tanggung yang dihadapinya. Sehingga bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu meningkatkan kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan tipe *literature review*. Tinjauan sistematis kualitatif ini meringkas studi-studi primer untuk menyajikan fakta-fakta yang ada secara komprehensif. Peneliti telah menentukan variabel yang akan diteliti yaitu resiliensi akademik dengan jenis metode penelitian kuantitatif yang diterbitkan sejak tahun 2019-2023 yang diperoleh dari mesin pencari Google Scholar dan ditemukan

1.970 artikel dengan kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah “resiliensi akademik mahasiswa, bimbingan dan konseling”. Artikel-artikel tersebut disaring untuk mendapatkan artikel yang paling relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian, “apa saja strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa?” Akhirnya, delapan artikel yang relevan dipilih untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil pencarian tersebut kemudian *direview* oleh peneliti untuk dideskripsikan dalam pembahasan.

3. Hasil dan Pembahasan

Data yang diolah dalam penelitian ini diperoleh dari delapan artikel yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Artikel Kajian

Penulis	Judul	Temuan
Hartika Utami Fitri, Kushendar (2019)	Konseling Kelompok <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa	Penelitian ini menemukan bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa baru jurusan bimbingan dan penyuluhan islam rata-rata berada pada tingkat sedang. Sehingga diambil 14 orang dengan tingkat resiliensi yang rendah sebagai sampel. Setelah diberikan <i>treatment</i> , terjadi peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen sehingga menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif dalam membantu meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa baru bimbingan dan penyuluhan islam.
Alfin Siregar, Nurhayani, Niswatul Baroroh (2023)	Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Prodi BKPI Melalui Layanan Informasi	Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian layanan informasi dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dan diketahui dari ke dua kegiatan tindakan, pada siklus ke II lah terjadi peningkatan yang signifikan dimana 26 mahasiswa mengalami perubahan menjadi kategori dengan kemampuan resiliensi tinggi.
Amalia Anjani Purba, Ade Chita Putri Harahap (2023)	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa	Temuan dari penelitian ini adalah menemukan bahwa bimbingan kelompok mampu membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademiknya. Kelemahan penelitian ini tidak menggunakan teknik spesifik yang dapat digunakan dalam

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		proses pemberian layanan bimbingan kelompok seperti sosiodrama, psikodrama, <i>simulation game</i> , dan beberapa teknik lainnya.
Indri Astuti, Amalia Atika, Emmy Haryati (2022)	Pengembangan Model Resiliensi Akademik Berbantuan Konseling Kelompok	Penelitian ini menemukan bahwa pengembangan model resiliensi akademik dengan layanan konseling kelompok melalui komunikasi dialogis dan <i>investigative</i> secara efektif mampu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.
Syska Purnama Sari & Yusi Riksa Yustiana (2022)	Bimbingan dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa	Temuan dari penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan strategi <i>simulation game</i> menggunakan pendekatan kognitif perilaku dapat menjadi upaya preventif yang bisa dilakukan untuk mengembangkan resiliensi pada mahasiswa. Kelemahan dari penelitian ini adalah bersifat <i>literatur review</i> sehingga perlu diuji keefektifannya apakah bimbingan kelompok dengan strategi <i>simulation game</i> menggunakan pendekatan kognitif terbukti efektif dalam mengembangkan resiliensi pada mahasiswa.
Ilham Khairi Siregar, Sefni Rama Putri (2021)	Mengembangkan Resiliensi Akademik Dengan Model Konseling Jurnalng	Penelitian ini menegaskan bahwa untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka diperlukan untuk mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa, dan peneliti menawarkan pendekatan REBT dengan teknik <i>journaling</i> sebagai <i>treatmen</i> dalam membantu mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa, namun penelitian ini perlu dibuktikan keefektifannya.
Paramita Nuraini, Tawil, M. Ramli (2022)	<i>Solution Focus Brief Counseling</i> Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	Temuan dalam penelitian ini menunjukkan terjadi perbedaan tingkat resiliensi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan <i>treatmen</i> , sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa konseling SFBC berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Namun kelemahan dari penelitian ini yaitu tidak adanya kelompok control sehingga tidak menunjukkan secara spesifik bahwa konseling SFBC benar benar efektif dalam membantu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa.
Galih Fajar Fadillah, Athia Tamyizatun Nisa (2020)	Upaya Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Melalui Layanan Informasi Di Pp-Al Musthofa Ngeboran	Temuan dalam penelitian ini adalah bahwa layanan informaasi dengan teknik diskusi yang dilakukan sebagai pengabdian masyarakat di pondok pesantren Pp-Al Musthofa Ngeboran menunjukkan hasil bahwa mahasiswa memahami resiliensi, termotivasi, dan memperoleh pengetahuan terkait upaya peningkatan keterampilan resiliensi,

		meningkatkan sumber daya resiliensi, dan mengembangkan keterampilan resiliensi.
--	--	---

Mengacu pada tujuan penelitian yang ingin mengumpulkan dan mengetahui strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, hasil penelitian menerangkan bahwa ada beberapa layanan yang bisa digunakan. Adapun strategi layanan bimbingan dan konseling yang ditawarkan dan bisa menjadi alternatif dalam membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa antara lain layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan layanan informasi.

Layanan konseling kelompok sebagaimana dijelaskan oleh Wahyuni (2018) merupakan sebuah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Maka layanan konseling kelompok merupakan layanan yang dapat membantu mahasiswa untuk bisa berkembang dengan optimal membantu dalam mengatasi masalah-masalah yang di hadapi oleh mahasiswa.

Sebagaimana hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Kushendar (2019) menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam membantu meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa baru bimbingan dan penyuluhan islam.

Selain itu, layanan konseling kelompok juga efektif dalam membantu menangani masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa, seperti teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu mengatasi stress akademik mahasiswa (Anisanti, 2020), efektif dalam mengureduksi prokrastinasi akademik mahasiswa (Farid, 2021), konseling kelompok realita efektif dalam mereduksi perilaku phubbing (Kadafi, dkk., 2020), konseling kelompok analisis transaksional efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa (Permatasari, 2020), dan konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa (Zamroni, 2018). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok

efektif digunakan dalam mengembangkan kemampuan individu dan membantu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa.

Begitupun dengan layanan bimbingan kelompok, menurut Ningsih (2023) bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan untuk membantu individu untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi, mengoptimalkan kemampuan, minat, bakat, dan potensi dalam diri melalui dinamika kelompok. Maka bimbingan kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan yang optimal dan membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapinya sehingga individu mendapatkan informasi yang dapat berguna dalam kehidupannya sehari-hari. Bimbingan kelompok sebagai usaha preventif telah menunjukkan mampu membantu mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademiknya, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Purba & Harahap (2023) yang menunjukkan keefektifan bimbingan kelompok dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian Sari & Yustiana (2022) menunjukkan bimbingan kelompok dengan strategi *simulation game* menggunakan pendekatan kognitif perilaku dapat menjadi upaya preventif yang bisa dilakukan untuk mengembangkan resiliensi pada mahasiswa.

Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga dapat membantu menangani masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa, seperti meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal (Maulana & Hidayati, 2016), mereduksi prokrastinasi akademik (Kadafi, dkk., 2019), meningkatkan disiplin (Fitriani, 2020), meningkatkan kepercayaan diri (Velyna, 2019), mencegah perilaku kecanduan *game online* (Trisnowati, dkk., 2021) dan dapat membentuk karakteristik mental sehat (Suryani & Hartini, 2021)

Dalam hal ini, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa. Sebagaimana pengertian bimbingan dan konseling secara umum merupakan suatu proses pemberian bantuan dari seorang konselor atau tenaga profesional dengan memberikan layanan sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli sehingga konseli mampu mengembangkan dan mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya (Cania, 2023). Sebagaimana menurut Hartanto, D., dkk. (2021) bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan layanan yang diberikan kepada mahasiswa dalam rangka membantu perkembangan yang

optimal baik dalam pribadi, sosial, akademik maupun karir. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi penulis, bahwa melalui layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat di optimalkan salah satunya melalui pemberian layanan konseling individual dan bimbingan klasikal.

Berdasarkan hasil kajian artikel di atas yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan layanan informasi secara efektif mampu membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademiknya.

4. Kesimpulan

Kemampuan dalam mengatasi berbagai kesulitan di bidang akademik disebut dengan kemampuan resiliensi akademik. Dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa, peran bimbingan dan konseling khususnya di perguruan tinggi memiliki peranan yang sangat penting. Pemberian layanan bimbingan, konseling, dan informasi telah menunjukkan keefektifan dalam membantu mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa. Namun keterbatasan dalam penelitian ini hanya menggunakan sumber jurnal berbahasa indonesia, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan kajian yang lebih luas dengan menambahkan sumber-sumber dari jurnal internasional dan dapat menguji intervensi layanan bimbingan dengan menggunakan teknik-teknik lainnya atau layanan konseling dengan beberapa pendekatan yang sesuai dengan karakteristik subjek serta indikator resiliensi akademik. Selain itu, perlu dilakukan penelitian korelasional dengan menghubungkan beberapa variable yang relevan seperti kecerdasan emosional dan religiusitas baik dalam setting siswa, mahasiswa atau dalam setting khusus seperti siswa korban *bullying*, *broken home*, *divorce* dan lain sebagainya.

Daftar Pustaka

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness dan Stress Akademik pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45.
- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89-94.

- Astuti, I., Atika, A., & Haryati, E. (2022). Pengembangan Model Resiliensi Akademik Berbantuan Konseling Kelompok. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 15(2), 116-125.
- Beri, Nimisha, and Deepak Kumar. 2018. “Predictors of Academic Resilience among Students: A Meta Analysis.” *Journal on Educational Psychology* 11(4):37–44
- Cania, L. F., Jamaris, J., & Solfema, S. (2023). Kajian Ontologi, Epistemologi dan Aksiologi dalam Bimbingan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(2), 125-134.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Coronado-Hijón, A. (2017). Academic Resilience: A Transcultural Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 594–598. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>
- Fadillah, G. F., & Nisa, A. T. (2020). Upaya Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Melalui Layanan Informasi Di PP-AL Musthofa Ngeboran. *Jurnal Warta Abdimas*, 3(1).
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIPA Surabaya*, 17(1), 76-83.
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74.
- Fitriani, E. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 34-38.
- Hartanto, D., Bhakti, C. P., & Kurniasih, C. (2021, August). Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Howard, S., & Johnson, B. (2000). What Makes the Difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for children “at risk.” *Educational Studies*, 26(3), 321–337. <https://doi.org/10.1080/03055690050137132>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31-34.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>

- Maulana, M. A., & Hidayati, A. (2016). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIVET Bantara Sukoharjo Angkatan Tahun 2015/2016. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 67-72.
- Morales, E. E. (2008). Exceptional Female Students of Color: Academic Resilience and Gender in Higher Education. *Innovative Higher Education*, 33(3), 197–213. <https://doi.org/10.1007/s10755-008-9075-y>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nuraini, P. (2022). Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 122-129.
- Permatasari, D. (2020). Konseling Kelompok Analisis Transaksional dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 1-11.
- Purba, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). 10. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 252-260.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2021). Resilience and Psychological Impact on Italian University Students During COVID-19 Pandemic. *Distance learning and health. Psychology, Health & Medicine*, 1-12.
- Sabila, F. N., Jamain, R. R., & IIdiyanita, R. (2021). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Reknik Peer Counseling Pada Siswa Kelas VII SMP Gibs Barito Kuala, 4(4).
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling Bermain dengan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113-120.
- Siregar, A. (2023). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Prodi BKPI Melalui Layanan Informasi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 24-37.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2021). Mengembangkan Resiliensi Akademik dengan Model Konseling Jurnalng. *Jurnal SOMASI (Sosial Humaniora Komunikasi)*, 2(1), 56-64.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Suryanti, H. H. S., & Hartini, S. (2020). Kolaborasi Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa. *Research Fair UNISRI*, 4(1).
- Triningtyas, D. A., & Saputra, B. N. A. (2021). New Normal: Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *In Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis Utp Surakarta* (Vol. 1, No. 01, pp. 112-116).
- Trisnowati, D., Rufaidah, A., & Mardiana, N. (2021). Mengatasi Perilaku Kecanduan Game Online Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 17-24.
- Velyna, T. (2019). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Al-Rabwah*, 13(02), 138-153.
- Wahidah, E. Y. (2019, July). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. *In Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 11- 140).
- Wahyuni, S. (2018). *Konsep Dasar Konseling Kelompok*. Hikmah, 12(1), 78-97.
- Wills, Gabrielle, and Heleen Hofmeyr. 2019. “Academic Resilience in Challenging Contexts: Evidence from Township and Rural Primary Schools in South Africa.” *International Journal of Educational Research*, 98:192–205.
- Zamroni, Z. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Academic Hardiness Mahasiswa. *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Academic Hardiness Mahasiswa*, 3(1), 120-129.