

### Mengembangkan Resiliensi Akademik dengan Model Konseling Jurnalng

**Ilham Khairi Siregar, Sefni Rama Putri**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: ilhamkhairi@umsu.ac.id

**Abstract :** *The education process in higher education allows new students to feel the pressure of changing the learning process from high school to the lecture process in college. Students with considerable pressure feel the condition of academic stress within themselves. Academic stress can be reduced by increasing student academic resilience, namely increasing student endurance in facing difficulties and pressures in the lecture process. This study aims to describe a journaling counseling model to develop student academic resilience in reducing student academic stress. The research method used is library research which is an activity related to the method of collecting library data, reading and recording and processing research materials. Based on the data found, there is a close relationship between journaling counseling in overcoming academic resilience. This is based on the theories found by the author, so further research needs to be done in order to prove the effectiveness of the theory.*

**Submit:** **Keyword :** *journaling techniques, academic resilience, academic stress*

**Review:** **Abstrak :** Proses Pendidikan di perguruan tinggi memungkinkan mahasiswa baru merasakan tekanan perubahan proses pembelajaran dari sekolah menengah kepada proses perkuliahan di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan tekanan yang cukup besar merasakan kondisi stress akademik dalam dirinya. Stress akademik dapat direduksi dengan meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, yaitu meningkatkan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan tekanan dalam proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan model konseling jurnalng untuk mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa dalam mereduksi stress akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan yang merupakan kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Berdasarkan data yang ditemukan, ada kaitan yang erat antara konseling jurnalng dalam mengatasi resiliensi akademik. Hal ini berdasarkan teori-teori yang ditemukan penulis, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan agar dapat dibuktikan keefektifan teori tersebut.

**Publish:**

**Kata Kunci :** teknik jurnalng, resiliensi akademik, stress akademik

**Citation :**  
Siregar, I.K. (2021). Mengembangkan Resiliensi Akademik dengan Model Konseling Jurnalng. *SOMASI (Sosial Humaniora Komunikasi)*, 2(1), 56-64.

## PENDAHULUAN

Proses perkuliahan merupakan kegiatan studi yang wajib dijalankan oleh mahasiswa. Beberapa bentuk kegiatan tersebut di antaranya, kuliah teori, kuliah praktik, dan kuliah kerja lapangan. Bagi remaja yang sedang peralihan dari pendidikan menengah atas menuju pendidikan perguruan tinggi menjadi sebuah tantangan baru untuk terus belajar melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Pendidikan di perguruan tinggi mewujudkan mahasiswa memiliki karakter yang unggul, berdaya saing dalam dunia usaha maupun dunia industri serta dunia pendidikan. Gelar mahasiswa merupakan sebuah kebanggaan bagi remaja sebab menjadi seorang agen pembawa perubahan, pemberi solusi bagi permasalahan yang ada di masyarakat maupun negara (Dirjen Belmawa, 2017). Namun juga menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa karena tanggung jawab yang besar bagi mereka dalam memberikan perubahan melalui intelektualitas yang mereka miliki.

Pada dasarnya setiap individu mengalami kesulitan, individu tidak akan terlepas dari berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dapat terjadi pada waktu dan tempat yang kadang sulit diprediksikan. Pada situasi-situasi tertentu saat kesulitan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Individu akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakmampuan menjadi kekuatan. Peneliti memfokuskan pada mahasiswa baru karena peneliti melihat banyak mahasiswa baru menghadapi berbagai tantangan yang membutuhkan resiliensi.

Menurut Gunarsa (1995) mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, ketika individu masuk dalam dunia perkuliahan, individu menghadapi berbagai perubahan, mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Selain menghadapi perubahan tersebut, mahasiswa baru juga akan menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru di tempat ia mendapatkan pendidikan tinggi. Mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik. Berdasarkan teori psikologi perkembangan

mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal. Suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Berbagai perubahan yang mereka alami yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah. Kondisi ini penting untuk dipahami oleh pendidik untuk menyikapi berbagai persoalan yang dialami oleh peserta didik.

Pemahaman yang baik akan memberikan dasar bagi penanganan (intervensi) yang akan dilakukan agar dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya sehingga proses perkuliahan yang sedang berlangsung mencapai hasil yang maksimal dan memuaskan. Hasil observasi di salah satu perguruan tinggi swasta Kota Medan terhadap tiga mahasiswa tahun pertama untuk menggali berbagai permasalahan yang sedang dihadapi sebagai mahasiswa baru. Beberapa masalah yang dikemukakan di antaranya adanya beberapa perubahan dalam kehidupan mahasiswa yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi terhadap perubahan tersebut, di antaranya adalah adaptasi terhadap pergaulan yang baru, teman-teman yang baru, aturan baru dalam lingkungan yang baru.

Jika mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan kesulitan tersebut mahasiswa akan mudah mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017). Perubahan yang lain adalah perubahan dalam gaya belajar, mahasiswa dituntut untuk mandiri, mengatur keuangan yang terbatas, mengatur waktu dan meningkatkan kedisiplinan diri. Berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang. Menurut Helton & Smith (2004), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.

Senada dengan pendapat Suwarjo (2008) resiliensi dipadngan sebagai suatu kapasitas yang dimiliki dan berkembang melalui proses belajar. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan (Widuri, 2012). Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam

menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain.

Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan (Holaday, 1997). LaFramboise et al. (2006) melihat resiliensi sebagai suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang memiliki risiko pada titik-titik kritis sepanjang kehidupan seseorang. Konsep resiliensi didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu. Resiliensi dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya.

Menurut Papalia (2001) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas. Damon (1998) menyampaikan konsep yang berbeda, resiliensi bukan dilihat sebagai sifat yang menetap pada diri individu, namun sebagai hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu. Resiliensi tidak dilihat sebagai atribut yang pasti atau keluaran yang spesifik namun sebaliknya sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu (Everall, et al., 2006).

Hal ini senada dengan Masten (LaFramboise dkk., 2006) yang mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dan bukan atribut bawaan yang tetap. Resiliensi lebih akurat jika dilihat sebagai bagian dari perkembangan kesehatan mental dalam diri seseorang yang dapat ditingkatkan dalam siklus kehidupan seseorang. Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah.

Fenomena yang terjadi berdasarkan hasil analisis hasil pengisian inventori Tim CDAC menemukan mahasiswa terindikasi memiliki persepsi buruk terhadap skripsi menyebabkan kecemasan dalam penyelesaian skripsi dan menunda-nunda memulai

mengerjakan skripsi. Banyak aktivitas yang berkaitan dengan penyusunan skripsi, seperti mencari dosen pembimbing dan mencari tema penelitian. Nursalam (2008) menyatakan bahwa mahasiswa dituntut mampu menguraikan latar belakang masalah BAB I, menguraikan sejumlah teori atau konsep pada BAB II, merancang kerangka penelitian pada BAB III, metode penelitian pada BAB IV, hasil dan pembahasan pada BAB V, dan berikutnya kesimpulan dan saran pada BAB VI. Hal lain yang tidak kalah penting adalah mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan mata kuliah yang menjadi syarat kelulusan. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan dengan masalah dana yang tidak sedikit dalam proses penyelesaian skripsi karena tidak hanya sekali mahasiswa melakukan revisi dengan dosen pembimbing namun dapat dilakukan beberapa kali.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ihsan dan Zaki (2018) yang mengemukakan faktor-faktor dominan yang menghambat penyelesaian studi mahasiswa di antaranya (1) faktor intern dan pembelajaran, (2) faktor kesiapan dan potensi diri, (3) faktor ekonomi dan manajemen kampus, (4) faktor ekstern lingkungan masyarakat. Dari pendapat tersebut faktor kesiapan dan potensi diri (terdiri atas variabel kesiapan, minat latar belakang budaya, hubungan antara dosen dan mahasiswa) menjadi permasalahan yang cukup menarik untuk diteliti terkait dengan fenomena yang terjadi di sebagian besar perguruan tinggi. Dari beberapa problematika yang dirasakan individu tersebut terdapat pula beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk membebaskan pikiran dan perasaan dari berbagai persoalan dan masalah.

Ada yang mengasingkan diri dari keramaian dan orang lain, ada juga yang justru sebaliknya, menemui orang lain misalnya orang tua, saudara, teman, guru dan sebagainya hanya untuk sekedar berarti baginya. Sehingga ada yang menuliskan setiap kejadian dan peristiwa yang mengganggu pikiran, perasaan dan dirinya itu sebagai catatan harian, lalu mengabadikannya sebagai buku harian. Catatan harian atau jurnal memberikan kebebasan individu mengungkapkan dan memahami masalah kehidupan, pikiran, perasaan dan perilaku yang di alami dengan tujuan dapat mengurangi, mengatasi atau memperbaiki dan bahkan menyelesaikan beban dari masalah yang di alaminya.

Erford (2015) mengungkapkan bahwa yang menjadikan *journaling* sebagai salah satu teknik ekspresi tertulis di bawa dalam sesi konseling dan dibahas bersama konselor secara terbuka, dan menjadi penggerak proses konseling. Journaling juga membantu menjaga konseli tetap terfokus pada tujuan konseling meskipun saat tidak sedang berada dalam sesi konseling. Teknik journaling ini juga diadopsi dari teknik konseling Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang di pelopori oleh Albert Ellis. Ellis menyatakan bahwa bila individu-individu tidak dikondisikan untuk berpikir dan merasa

dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertingkahtaku dengan cara demikian, meskipun mereka menyadari bahwa tingkahtaku mereka menolak atau meniadakan diri (Corey). Efek lain dari journaling ini termasuk ekspresi perasaan, yang dapat mengarah pada kesadaran diri dan penerimaan yang lebih besar dan pada gilirannya memungkinkan klien untuk menciptakan hubungan dengan dirinya sendiri. Efek jangka pendek dari journaling termasuk peningkatan tekanan dan gairah psikologis.

Erford (2015) menjelaskan bahwa journaling dapat digunakan untuk maksud penemuan-diri, pertumbuhan dan aktualisasi-diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis. Carl Rogers adalah pencipta pendekatan konseling dan terapi yang maksudnya untuk membantu klien memenuhi potensi unik mereka menjadi pribadinya sendiri. Selama proses konseling ini klien mungkin mengembangkan pemahaman yang lebih tentang tujuan mereka sebenarnya. Bagi sebagian klien, mencapai tujuan personal secara keseluruhan dalam kaitannya dengan karakteristik-karakteristik orang yang berfungsi sepenuhnya, dan bukan tujuan yang diputuskan oleh orang lain (Nelson dan Jones: 2006).

Belum banyak referensi dan penelitian yang membahas mengenai teknik journaling, termasuk menggunakan teknik journaling dalam proses konseling. Sedangkan journaling sangat mudah diimplemen-tasikan untuk mengungkap, mendalami, memahami, meinginterpretasikan dan menilai persoalan yang dialami klien. Erfrod (2015) menjelaskan bahwa implementasi teknik journaling dapat dimulai dengan klien menulis satu atau dua paragraf di awal sesi. Paragraf ini akan mencerminkan bagaimana perasaan klien atau apa yang terjadi dalam kehidupannya dan akan menentukan arah dari sesi tersebut. Teknik journaling kemudian berfungsi untuk memandu klien melalui latihan menulis yang berbeda. Selanjutnya, konselor dan klien kemudian mendiskusikan informasi yang diungkap dalam jurnal. Dalam metode ini, konselor sering menugaskan yang harus diselesaikan pada sesi berikutnya.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan ialah Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Konseling Journaling untuk mengembangkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. REBT merupakan model terapeutik revolusioner yang berfokus pada pikiran, emosi, dan perilaku klien saat ini. Erford (2015) menjelaskan bahwa journaling dapat digunakan untuk maksud penemuan-diri, pertumbuhan dan aktualisasi-diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis. Erford (2015) mengungkapkan bahwa yang menjadikan *journaling* sebagai salah satu teknik ekspresi tertulis di bawa dalam sesi konseling dan dibahas bersama konselor secara

terbuka, dan menjadi penggerak porses konseling. Journaling juga membantu menjaga konseli tetap terfokus pada tujuan konseling meskipun saat tidak sedang berada dalam sesi konseling. Teknik journaling ini juga diadopsi dari teknik konseling Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang di pelopori oleh Albert Ellis. Ellis menyatakan bahwa bila individu-individu tidak dikondisikan untuk berpikir dan merasa dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertingkahtaku dengan cara demikian, meskipun mereka menyadari bahwa tingkahtaku mereka menolak atau meniadakan diri (Corey). Efek lain dari journaling ini termasuk ekspresi perasaan, yang dapat mengarah pada kesadaran diri dan penerimaan yang lebih besar dan pada gilirannya memungkinkan klien untuk menciptakan hubungan dengan dirinya sendiri. Efek jangka pendek dari journaling termasuk peningkatan tekanan dan gairah psikologis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan dalam pendahuluan merupakan kondisi yang terjadi dalam dunia pendidikan, permasalahan tersebut perlu segera diberikan intervensi dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan serta mengurangi stress akademik mahasiswa melalui peningkatan resiliensi akademik dengan pemberian treatmen konseling journaling. Hal tersebut menggugah penulis untuk mengkaji tentang intervensi yang diberikan terhadap permasalahan stress akademik yang dirasakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Teknik journaling menurut Erford (2015) mengungkapkan bahwa yang menjadikan *journaling* sebagai salah satu teknik ekspresi tertulis di bawa dalam sesi konseling dan dibahas bersama konselor secara terbuka, dan menjadi penggerak proses konseling.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tulisan ini selesai atas bantuan moral dari Dosen Pembimbing Mata Kuliah Studi Mandiri 1 Program Studi Doktor Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang Prof. Dr. Nur Hidayah, M.Pd. Karya ini terwujud atas kerja keras menyelesaikan tugas perkuliahan dan di publikasi sehingga menjadi sumber bacaan peneliti lanjutan.

## REFERENSI

- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia* Vol 2 No 1, 33-41.
- Damon, W. (1998). *Handbook of Child Psychology. Fifth Edition Volume Four*. New York : John Wiley & Sons. Inc.
- Dirjen Belmawa. (2017). *Memandang Revolusi Industri dan Dialog Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Dewan Pendidikan Tinggi Ristek DIKTI.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Techniques Every Counselor Should Know (2 nd Edition) (40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor) (Edisi Kedua)*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto, & Sri Mulyantini Soetjipto. 2017. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Everall, R.D. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescent. *Journal of Counseling and Development*, 84,461- 470.
- Gunarsa, D. Singgih. Y.Ny, Gunarsa D. Singgih. 1995. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Helton, L.R., & Smith, M. K. (2004). *Mental health practice with children and youth*. New York : The Hawort Social Work Practice Press.
- Holiday, Morgot. (1997). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling and Development*, 75, 346-357.
- Ihsan, H., & Zaki, A. (2018, June). Performance-Based Learning Model in College. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1028, No. 1, p. 012165). IOP Publishing.
- LaFramboise, T. D. (2006). Family, Community, and School Influences on Resilience among American Indian Adolescents In the Upper Midwest. *Journal of Social Psychology*, 34, 193-209
- Nelson, R., & Jones. (2006). *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi* (terjemahan Helly Prayitno dan Sri Mulyantini). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* : Jakarta: Salemba Medika
- Papalia, D. E., (2001). *Human Development Eight Edition*. New York : McGraw Hill
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Siswoyo. Dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suwarjo. (2008). *Modul Pengembangan Resiliensi* Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY.
- Widuri, E.L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas* Vol IX No 2, 147-156.