



Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa

Paramita Nuraini¹, Tawil², M. Ramli³

1 Universitas Muhammadiyah Magelang,

2 Universitas Muhammadiyah Magelang,

3 Universitas Negeri Malang

Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima

1 September 2022

Disetujui

7 September 2022

Dipublikasi

30 September 2022

Keywords:

SFBC, Strategi, Resiliensi,
Mahasiswa


Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling SFBC terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa BK UNIMMA semester akhir yang sedang menempuh skripsi. Subyek penelitian dipilih secara purposive sampling. Sampel penelitian ini berjumlah 12 mahasiswa. Pengukuran dilakukan dengan angket resiliensi yang terstandar yakni *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. yang diberikan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan, selanjutnya diberikan perlakuan berupa SFBC untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Metode analisis data menggunakan analisis statistik parametrik dengan uji t sampel berpasangan dengan bantuan *SPSS 26 for Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SFBC berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji t sampel berpasangan dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)* 0,000 < 0,05.

Abstract

The counseling method of modern Sufism in the neo-esoteric type for risky sex offenders was carried out on three respondents. The results of the study: (1) the reasons for the individual having risky sex: being influenced by the association with friends, being exposed to pornography seeing pornographic films, being exposed to the understanding of free sex. The subjects were adolescents, aged between 22-24 years and the level of the subject's religiosity was low; (2) the Sufism values in counseling is a concept of counseling services with a science that is required to be more humanistic, empirical and functional (appreciation of Islamic teachings). This counseling discusses and discusses how to build the morale of the people. The Sufism counseling begins with a *futuwwah* framework by applying the ascetic attitude towards the world of macrocosm and microcosm (human). The stages: (a) *takhalli* (cleansing the heart from reprehensible traits). (b) *tahalli* (adorn oneself with praiseworthy qualities) (c) the *tajalli* stage, after these two stages on the basis of esoteric cultivation, a person will be able to organize himself in a social life well; (3) The impact of the neo-esoteric type of modern Sufism counseling in the case of risky sexual behavior, the subject has a desire for a healthy spirit, a desire to have good qualities, and a healthy spirit with commendable characteristics. The obstacle is that the behavior of healthier individuals does not last long, so the counseling must be repeated.

How to cite: Nuraini, P. (2022). Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 1-9. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60857>

 This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2022

✉ Alamat korespondensi:

paramitanuraini@unimma.ac.id

Universitas Muhammadiyah Malang

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan figur yang dianggap memiliki kemampuan akademik yang tinggi. Sehingga banyak yang beranggapan seseorang yang lulus dari universitas pasti akan mudah mendapat pekerjaan yang bagus. Banyak siswa SMA sederajat yang berlomba-lomba masuk di universitas impiannya untuk mendapatkan pekerjaan yang bagus. Namun, tidak banyak yang menyadari bahwa ada perbedaan sistem akademik di SMA dengan universitas. Mahasiswa baru perlu melakukan adaptasi dengan universitas yang menjadi tempat belajarnya kini, baik adaptasi akademik maupun adaptasi culture atau budaya. Hal ini dilakukan agar mahasiswa baru dapat melaksanakan proses perkuliahan dengan lancar tanpa ada hambatan sampai selesai. Permasalahan akademik menjadi tantangan tersendiri yang dihadapi mahasiswa mulai awal semester hingga pada semester akhir sampai menempuh skripsi atau tugas akhir. Tidak sedikit mahasiswa mengalami hambatan dan permasalahan dalam bidang akademik. Seperti dalam hal memahami materi perkuliahan, adaptasi dengan sistem perkuliahan, menyelesaikan tugas perkuliahan, rendahnya motivasi belajar maupun permasalahan-permasalahan yang lainnya, yang tentunya berbeda dengan sekolah SMA. Begitu pula dengan mahasiswa semester akhir menurut Cahyani & Akbar (2017) mahasiswa semester akhir mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi mulai dari kesulitan mencari tema, judul, sampel dan alat ukur, kesulitan mendapatkan referensi, munculnya rasa malas, motivasi yang rendah, serta adanya rasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Mahasiswa harus dapat mengatasi permasalahan akademik yang ada, dimungkinkan jika mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan permasalahan maupun kesulitan-kesulitan akademik tersebut akan memunculkan stres

dan frustrasi, yang tentunya akan merugikan dirinya sendiri semisal IPK rendah maupun lulus tidak tepat waktu dan dimungkinkan bisa mengalami Drop Out (DO). Adanya tekanan-tekanan maupun stresor di bidang akademik tersebut, tentunya penting bagi mahasiswa memiliki ketahanan yang tinggi dalam dirinya agar dapat bertahan menghadapi kondisi sulit dan terus berusaha menyelesaikan

tugas-tugas perkuliahan serta skripsi. Resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk menangani kesulitan serta stres yang dialami pada konteks akademik misalnya tekanan serta stres dalam menghadapi ujian dan kesulitan dalam mengerjakan tugas (Mallick & Kaur, 2016). Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi, mereka akan dapat meminimalkan stresor, maupun masalah akademik yang dihadapinya, sehingga dapat mengatasi permasalahan akademik dengan coping behavior yang positif. Jacelon (1997) mengungkapkan ciri-ciri seseorang yang mempunyai resiliensi merupakan individu yang bebas, tidak terikat, mempunyai kecerdasan di atas rata-rata, sikap positif, optimis, mempunyai kesadaran diri yang kuat, mempunyai keinginan yang bervariasi, serta terlibat dalam kegiatan sosial. Aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2015) membagi dalam tiga aspek resiliensi pertama yaitu ketekunan yang menggambarkan individu yang bekerja keras, fokus pada proses tujuan, dan memiliki kegigihan. Kedua yaitu mencari bantuan adaptif yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bantuan. Ketiga adalah pengaruh negatif dan respon emosional yang merupakan gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme - pesimisme dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

Pernyataan diatas mengindikasikan bahwa pentingnya mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang tinggi. Hal ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk dapat bangkit dan bertahan dalam permasalahan maupun kondisi yang tertekan. Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 50 mahasiswa Prodi BK Unimma yang sedang menempuh tugas akhir, diketahui 12 mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi akademik yang rendah. Mahasiswa memiliki sikap pesimistis dalam menghadapi masalah yang berhubungan dengan skripsi mereka, mereka memiliki keraguan dalam menyelesaikan skripsinya dan selalu takut berkonsultasi dengan dosen pembimbing karena masih memiliki ketakutan tersendiri.

Dalam pendekatan SFBC ini berfokus pada mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan melakukan perubahan untuk menjadi pribadi yang mampu mengaktualisasikan dirinya lebih baik lagi. Demikian pula, konsep Shazer (Sobhy, 2010) menyampaikan bahwa klien memiliki kemampuan dan sumber daya yang diperlukan untuk berubah dan konseling paling aktif ketika membangun solusi unik untuk klien. Shazer (Corey, 2013) juga menyatakan bahwa pendekatan ini tidak menekankan penyebab pemecahan masalah dan tidak menekankan hubungan antara penyebab masalah dan solusi. Sehingga dalam konseling ini konseli akan diajak mencari solusi secara bersama-sama dan yang terbaik untuk dirinya untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Solution Focused Brief

Counseling merupakan strategi dalam konseling yang tidak menekankan penyebab masalah itu terjadi namun lebih menekankan terhadap pemecahan masalah tersebut. Sehingga dalam konseling ini konseli akan diajak mencari solusi untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Pada dasarnya penggunaan pendekatan SFBC memberikan kebebasan kepada konseli untuk melakukan perubahan perilaku dan perilaku yang berbeda sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu strategi layanan Solution Focused Brief Counseling dapat membantu mengembangkan sikap resiliensi akademik mahasiswa

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest*, Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan satu kali pengukuran di depan (pre-test) sebelum adanya perlakuan (treatment) dan setelah itu dilakukan lagi (posttest) . Desainnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

<u>Pretest</u>	<u>Perlakuan</u>	<u>Posttest</u>
Y1	X	Y2

Keterangan:

Y1 = pretest (tes awal) Y2 = posttest (tes akhir)
X = perlakuan

Dalam desain yang ditunjukkan dari Tabel 1 dilakukan pengukuran awal pada suatu obyek yang diteliti, yaitu kemampuan resiliensi mahasiswa, kemudian peneliti memberikan perlakuan pada subyek yaitu dengan memberikan SFBC dan setelah itu diberikan pengukuran akhir berupa posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program studi Bimbingan dan konseling semester akhir yang sedang melaksanakan proses skripsi. Sampel dari penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik sampling ini yaitu pengambilan subyek didasarkan atas tujuan tertentu dalam artian sample mewakili informasinya untuk memperoleh kedalaman studi dalam konteks, bukan mewakili individunya. Subyek yang dapat dijadikan sampel adalah mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai kemampuan resiliensi rendah dalam menyelesaikan skripsi yang berjumlah 12 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket risiliensi yang terstandar yakni *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Penelitian ini menggunakan metode analisis data kuantitatif yaitu *statistik*

parametric dengan bantuan program komputer SPSS for Windows Version 26 melalui uji *t*, dikarenakan data yang digunakan berdistribusi normal dan homogen, sehingga perhitungannya menggunakan statistik parametrik dengan tujuan mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

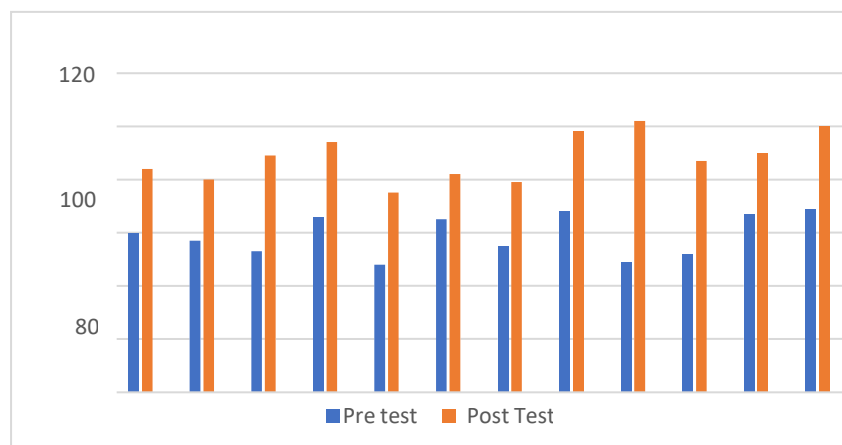
HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh peningkatan resiliensi mahasiswa setelah diberikan SFBC. Hal ini dibuktikan dari hasil perbedaan antara skor *pretest* *posttest* dan uji beda *paired sampel t test* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest* Resiliensi Mahasiswa

No Subyek	Pre Test	Post Test
1	60	84
2	57	80
3	53	89
4	66	94
5	48	75
6	65	82
7	55	79
8	68	98
9	49	102
10	52	87
11	67	90
12	69	100

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui adanya peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* skala resiliensi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling.



Gambar 1. Grafik Tingkat Skor Pretest Posttest Resiliensi Mahasiswa

Tabel 3. Hasil Uji beda *Pretest* dan *Posttest*

	t	Df	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest	-10,983	11	,000

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai probabilitas sig.(2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga berdasarkan uji beda melalui uji *paired sample t test* diambil kesimpulan bahwa ada beda antara *pretest* dan *posttest* yang artinya bahwa SFBC berpengaruh untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis *uji sampel t test* menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi mahasiswa yang sebelum dan sesudah diberikan konseling SFBC sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling SFBC berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa prodi BK UNIMMA.

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat bertahan serta bangkit dalam keadaan dan kondisi yang sulit maupun tertekan serta dalam kondisi yang berat. Resiliensi juga diartikan sebagai kapasitas universal dari individu atau kelompok untuk mencegah, meminimalisasi, atau bahkan mengatasi efek yang merusak (Grotberg, 2001) Sikap bertahan dan bangkit dalam kondisi yang sulit sangat diperlukan bagi individu bahkan bagi mahasiswa yang sering mengalami banyak tantangan di bidang akademik terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki banyak stresor yang mereka temui dalam menyelesaikan skripsi maupun tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi maupun tugas akhir mereka akan mengalami hambatan dalam menyelesaikan bahkan bisa tidak dapat menyelesaikan skripsi tersebut, namun berbanding terbalik jika mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang baik mereka akan dapat melalui tantangan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik. Resiliensi akademik hendaknya dimiliki oleh setiap mahasiswa agar mampu mengikuti proses perkuliahan dengan baik serta menyelesaikan skripsi maupun tugas akhir dengan baik dan mendapat hasil sesuai yang diinginkan. Resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam merespons kesulitan yang dihadapinya sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit

(Gilligan, 2007). Menurut Rojas (2015) ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu yaitu pertama pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu dan telah mempengaruhinya. Kedua individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab, hambatan dan kemunduran yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan resiliensi yang diikuti oleh 12 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami peningkatan skor. Konseling SFBC rata-rata dilaksanakan dalam 1-2 sesi konseling selama 1-2 jam. Selama proses konseling berlangsung beberapa hal yang dapat peneliti amati secara langsung, yakni pada awal konseling, mahasiswa belum terlalu terbuka dengan masalah yang di hadapi yang membuat enggan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan bertemu dengan dosen pembimbing skripsi. Hal ini menandai bahwa mahasiswa belum memiliki *reaching out* dalam dirinya, yakni belum bersedia berbagi cerita terkait dengan hal yang mengganggu pikiran, perasaan maupun masalah yang dihadapi kepada peneliti terkait dengan penyelesaian skripsi. Mahasiswa masih memiliki rasa ragu serta takut kepada peneliti untuk menyampaikan masalahnya secara terbuka. Menurut Rivich (2002), individu yang memiliki kemampuan *reaching out*, maka tidak akan ragudan segan untuk meminta dukungan maupun bantuan dari orang lain. Fenomena lain ditemukan oleh peneliti bahwa mahasiswa memiliki ketidakpercayaan terhadap kemampuan dirinya serta perasaan ragu, dan takut salah dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa tidak memiliki resiliensi yang baik karena mereka tidak percaya dengan kemampuan sendiri atau tidak memiliki efikasi yang baik dalam dirinya. Tidakpercaya diri menandakan tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya serta menganggap lemah dirinya. Hal ini akan semakin membuat mahasiswa lari dari permasalahannya terutama dalam menyelesaikan skripsi. Namun, setelah diberikan keyakinan bahwa kegiatan ini akan sangat bermanfaat bagi diri mahasiswa dan akan ditemukan solusi terbaik untuk penyelesaian masalah terkait dengan penyelesaian skripsi, mahasiswa menjadi sadar pentingnya konseling ini.

Peningkatan kesadaran pentingnya resiliensi diketahui peneliti selama sesi konseling SFBC, terlihat dari antusias mahasiswa dalam menjalani sesi konseling SFBC ini. Mahasiswa secara terbuka menyampaikan hambatan-hambatan yang dialami selain dari faktor eksternal yang berkaitan dengan dosen pembimbing lama, pembimbingan melalui online dengan media *zoom* yang membuat mahasiswa kurang bisa mendapat koreksi dengan maksimal serta faktor internal mahasiswa seperti kurangnya motivasi diri dan pengaruh teman sebaya. Mahasiswa sudah menunjukkan kemauan untuk bangkit dari rasa takut dalam

menyelesaikan skripsi maupun berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi serta sudah memiliki komitmen untuk segera menyelesaikan skripsi sesuai proses maupun prosedur yang sudah ditentukan. Serta mahasiswa berjanji akan menyediakan waktu untuk belajar sesuai dengan tema yang menjadi fokus skripsi. Dalam kegiatan konseling SFBC, peneliti berusaha melakukan rekonstruksi kognitif di mana, pemikiran yang mengungkapkan diri lemah, maupun tidak bisa apa-apa di ubah menjadi setiap orang memiliki kewajiban untuk berusaha, hasil merupakan urusan Tuhan. Serta yang dapat menilai kemajuan atau progres diri kita adalah kita sendiri bukan orang lain.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat seberapa berpengaruhnya konseling SFBC terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan skripsinya. Sehingga mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dalam menyelesaikan skripsinya dan memperoleh hasil sesuai yang diharapkan oleh mahasiswa tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan Resiliensi mahasiswa Program Studi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang. Hal ini didasarkan dari analisis data kuantitatif, *uji paired sampel t test* dan perbandingan hasil skor *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut membuktikan bahwa *Solution Focus Brief Counselling (SFBC)* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Y, E & akmal, S. A. 2017. Peran *Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Psikoslamedia: Jurnal Psikologi 2(1), 32-41
- Cassidy, S. 2015. *Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy*. Frontiers in Psychology. 6, 1-14
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (9th edition). Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Gilligan, R. 2007. *Adversity, Resilience and the Educational Progress of Young People in Public Care*. Emotional and Behavioural Difficulties, 12, 135-145.