

***SELF RESILIENSI* DALAM MENGHADAPI TUGAS
AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Melly Ulandari

NIM : 06071281722044

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

**SELF RESILIENSI DALAM MENGHADAPI TUGAS
AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Melly Ulandari

NIM : 06071281722044

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing,



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons

NIP. 195902201986112001

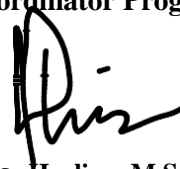
Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Dr. Azizah Husin, M.Pd
NIP. 196006111987032001

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 195904251987032001

**SELF RESILIENSI DALAM MENGHADAPI TUGAS AKADEMIK PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2020 PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Melly Ulandari

NIM.06071281722044



Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

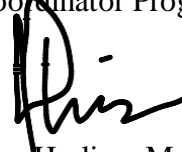
Hari : Senin

Tanggal : 22 November 2021

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons ()
2. Anggota : Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd ()

Indralaya, 25 November 2021
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melly Ulandari

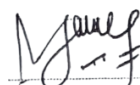
NIM : 06071281722044

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “*Self resiliensi Dalam Menghadapi Tugas Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 06 November 2021
Yang membuat pernyataan



Melly Ulandari
06071281722044

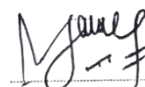
PRAKATA

Skripsi dengan judul “*Self Resiliensi* Dalam Menghadapi Tugas Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, MA., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut lagi penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak pemberi beasiswa bidikmisi yang telah memberikan beasiswa selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 06 November 2021
Penulis,



Melly Ulandari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillah rabbil 'alamin, Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wata'ala yang telah memberikan kenikmatan, kesehatan dan kesempatan serta kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa saya haturkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam.

Dengan bangga dan dipenuhi rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, umak dan bapak yang senantiasa mendoakan saya dan memberikan dukungan serta menyemangati saya sehingga mampu menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini. Dari relung hati terdalam anakmu mohon maaf jikalau belum bisa memberikan yang terbaik untuk umak dan bapak.
2. Keluarga tercinta yang berada di kampung halaman maupun berada di kota Batam, terima kasih untuk dukungan dan do'a yang diberikan kepada saya.
3. Ibu Dra. Harlina, M. Sc., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dosen pembimbing Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons, terima kasih atas waktu dan bimbingan yang telah ibu berikan, saya sangat bersyukur memiliki dosen pembimbing sebaik ibu.
5. Dosen pembimbing akademik Bapak Sigit Dwi Sucipto, M. Pd.
6. Admin prodi Bimbingan dan Konseling, terima kasih ibu atas bantuannya dalam proses administrasi.
7. Seluruh jajaran dosen Bimbingan dan Konseling, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya karena telah mendidik, mengajarkan dan memberikan saya ilmu yang nantinya akan sangat bermanfaat untuk masa depan saya.

8. Teruntuk Kak Elviyanti, terima kasih kak sudah mengajak saya mengikuti job dari CDC pada waktu itu, untuk motivasi yang kakak berikan dan untuk semua kebaikan yang tidak mungkin saya tuliskan satu persatu, saya sangat bersyukur dipertemukan dan dekat dengan orang sebaik kakak di perantauan ini.
9. Sandi Tri Indra, seseorang yang sudah seperti abang, teman maupun sahabat bagi saya, tempat saya berkeluh kesah, terima kasih telah bersedia direpotkan untuk menemani saya kesana kemari dan selalu menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat baik saya, Sinta, Nana dan terkhusus Meli Oktavia kembaran saya yang selalu menemani kemanapun saat kuliah offline dulu, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik dan saling memberikan semangat selama perkuliahan hingga dititik perskripsian ini hampir berakhir, semoga kita bisa sukses dimasa depan.
11. Teman seperjuangan grup persada, yaitu Angga, Dio, Ijon, Ebin, Nisak Sherly, Theadora, Aliyong, Ugas dan yang terakhir Uda Fuad, terima kasih banyak atas bantuan dan canda tawa yang kita ukir selama ini.
12. Tidak lupa juga teruntuk semua teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2017, semoga segala kenangan yang telah dilewati tidak terlupakan begitu saja.
13. Teruntuk mahasiswa Bimbingan Dan Konseling angkatan 2020 terima kasih atas bantuan dan partisipasinya dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Sahabat saya dikampung halaman, terkhusus Mimif dan Macek Amel, serta sahabat yang sudah saya anggap seperti keluarga sendiri, Wak Leha, Imin dan Kevin, terima kasih banyak untuk segala dukungan, do'a dan kebaikan kalian selama ini kepada saya. Semoga nantinya dimanapun kalian berada, keberkahan akan terus membersamai kalian.

15. Teruntuk anggota Dinas Advokesma BEM KM FKIP Unsri kabinet kinerja dan Sukmawati, terima kasih untuk pengalaman berharga dan kenangan yang sudah terlewati selama menginjak dunia organisasi.
16. Teruntuk mba Siti Aisyah, terima kasih sudah mau direpotkan ketika saya meminta bantuan dan bertanya perihal skripsi.
17. Ikatan Keluarga Musi Rawas Utara, terima kasih untuk pengalaman dan kekeluargaannya selama di perantauan ini.
18. Almamater tercinta Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Bila kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan pernah mendapatkannya. Jika kamu tidak pernah bertanya, maka kamu tidak akan pernah menemukan jawaban. Dan bila kamu tidak melangkah maju, maka kamu akan tetap berada di tempat yang sama”

(Nora Roberts)

“What ever you decide to do, make sure it makes you happy”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRAC	xvii
BAB I	xvii
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Self resiliensi</i>	6
2.1.1 Pengertian <i>Self resiliensi</i>	6
2.1.2 Karakteristik Resiliensi	6
2.1.3 Jenis-Jenis Resiliensi.....	8
2.2 Tugas Akademik.....	8

2.3 Mahasiswa.....	9
2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	9
2.3.2 Tugas Dan Kewajiban Mahasiswa.....	9
2.3.3 Ciri-Ciri Mahasiswa.....	10
2.3.4 Fungsi Mahasiswa.....	10
2.4 <i>Self resiliensi</i> Dalam Menghadapi Tugas Akademik (Resiliensi Akademik)	11
2.4.1 Pengertian Resiliensi Akademik.....	11
2.4.2 Aspek Resiliensi Akademik.....	11
2.4.3 Faktor Resiliensi Akademik.....	13
2.5 Bimbingan Dan Konseling.....	13
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	14
BAB III.....	17
METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Variabel Penelitian.....	17
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	17
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	17
3.4.1 Populasi.....	17
3.4.2 Sampel.....	18
3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu penelitian.....	18
3.5.1 Lokasi Penelitian.....	18
3.5.2 Waktu Penelitian.....	18
3.6 Prosedur Penelitian.....	18
3.6.1 Tahap Persiapan.....	18
3.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	19
3.6.3 Tahap Akhir.....	19
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	19

3.7.1 Kisi-kisi Instrument.....	19
3.8 Validitas Dan Reabilitas	22
3.8.1 Uji Validitas.....	22
3.8.2 Uji Reabilitas	26
3.9 Teknik Analisis Data	27
3.9.1 Kriteria Kategori	27
BAB IV	29
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Deskripsi Dan Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	29
4.2.1 Deskripsi Frekuensi dan Persentase <i>Self resiliensi</i> Dalam Menghadapi Tugas Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Secara Keseluruhan.....	30
4.2.2 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Pada Indikator Regulasi Emosi. ..	31
4.2.3 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Pada Indikator Pengendalian Impuls.....	31
4.2.4 Deskripsi Frekuensi Dan Persentase Pada Indikator Optimisme.....	32
4.2.5 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Pada Indikator Analisis Penyebab Masalah.	32
4.2.6 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Pada Indikator Empati.	33
4.2.7 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Pada Indikator Efikasi Diri.	33
4.2.8 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Pada Indikator Peningkatan Aspek Positif.	34
4.3 Pembahasan.....	34
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V.....	39
KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	39

DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Jumlah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2020.....	18
Tabel 3.2 Format Pilihan Jawaban Angket	19
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrument Sebelum Uji Coba	20
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Coba	24
Tabel 3.5 Analisis Data Kriteria Kategori	27
Tabel 4.1 Frekuensi dan Persentase Secara Keseluruhan.....	30
Tabel 4.2 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Regulasi Emosi.....	31
Tabel 4.3 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Pengendalian Impuls.....	31
Tabel 4.4 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Optimisme	32
Tabel 4.5 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Analisis Penyebab Masalah	32
Tabel 4.6 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Empati.....	33
Tabel 4.7 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Efikasi Diri.....	33
Tabel 4.8 Frekuensi dan Persentase pada Indikator Peningkatan Aspek Positif .	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Usul Judul.....	45
Lampiran 2	Studi Pendahuluan.....	46
Lampiran 3	Lembar Pengesahan Proposal	47
Lampiran 4	SK Pembimbing.....	48
Lampiran 5	SK Penelitian.....	50
Lampiran 6	Instrument Penelitian Sebelum Uji Coba.....	51
Lampiran 7	Instrument Penelitian Setelah Uji Coba.....	59
Lampiran 8	Lembar Penilaian Validasi Dosen Ahli.....	68
Lampiran 9	Analisis Hasil Perhitungan Validitas.....	69
Lampiran 10	Kategorisasi Keseluruhan.....	70
Lampiran 11	Tabel Hasil Penelitian.....	78

**SELF RESILIENSI DALAM MENGHADAPI TUGAS AKADEMIK PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2020 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa angkatan 2020 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Adapun populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 program studi bimbingan dan konseling yang berjumlah 82 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket yang disebar melalui *google form*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik (*resiliensi akademik*) pada mahasiswa angkatan 2020 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yaitu berada pada kategori sedang dengan persentase 57,3% .

Kata kunci: *Resiliensi Akademik, Mahasiswa*

Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 195904251987032001

Dosen Pembimbing,



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons
NIP. 195902201986112001

***SELF RESILIENCE IN FACING ACADEMIC TASKS IN THE CLASS
OF 2020 STUDENT OF THE GUIDANCE AND COUNSELING
STUDY PROGRAM, FACULTY OF TEACHER TRAINING AND
EDUCATION, SRIWIJAYA UNIVERSITY***

ABSTRAC

The purpose of this study is to describe self-resilience in dealing with academic tasks in the class of 2020 student of The Guidance and Counseling study program, Faculty Of Teacher Training and Education, Sriwijaya University. The research method used is quantitative research with a descriptive design. The population and sample in this study were students of the 2020 class of the Guidance and Counseling study program, totaling 82 students. Data collections techniques using questionnaires distributed via google form. The data analysis used in this research is using the percentage formula. The result of this study indicate that self-resilience in dealing with academic tasks (academic resilience) in class 2020 student of The Guidance and Counseling study program, Faculty Of Teacher Training and Education, Sriwijaya University, is in the medium category with a percentage of 57,3%.

Keywords: *Academic Resilience, Students*

Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 195904251987032001

Dosen Pembimbing,



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons
NIP. 195902201986112001

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berstari, dkk (2017:39) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan bentuk interaksi dan komunikasi yang dilakukan manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Pada saat menjalani pendidikan individu akan memperoleh materi / pelajaran yang diberikan oleh guru, yang mana nantinya dengan materi/pelajaran yang telah diberikan tersebut diharapkan dapat membantu individu untuk dapat lebih mengenali potensi diri dan mampu berkomunikasi serta berinteraksi dengan baik. Selanjutnya mengenali potensi diri maupun melatih berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain tentu bukanlah hal yang mudah, oleh sebab itu diperlukan adanya pendidikan.

Dalam upaya memperoleh pendidikan orang tua menyekolahkan anak-anak mereka dan memberikan tanggung jawab kepada pihak sekolah terkhusus guru untuk mendidik, membimbing, mengarahkan, dan membentuk pribadi seseorang untuk berperilaku baik. Agar nantinya diharapkan mereka dapat menyesuaikan diri serta diterima di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun negara. Lalu dalam pendidikan itu sendiri terdapat yang namanya sistem pembelajaran yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan mulai dari jenjang sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Individu yang menempuh pendidikan pada pendidikan dasar sampai menengah disebut siswa sedangkan khusus pada jenjang perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu dalam rentang usia antara 18-22 tahun yang memasuki tahap perkembangan remaja akhir (Santrock : 2012). Kemudian sebagai seorang mahasiswa tentunya akan memperoleh berbagai aktivitas dalam perkuliahannya, mulai diberikannya tugas oleh dosen, jadwal perkuliahan yang padat, kegiatan organisasi, maupun tugas-tugas yang tercantum dalam Tridharma perguruan tinggi.

Dengan berbagai aktivitas dan tuntutan akademik tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mampu mengatasi permasalahan, menempuh segala macam hambatan, tidak mudah menyerah pada kondisi yang sulit serta mampu mengelola dirinya dengan baik. Namun pada kenyataannya, kesulitan dan permasalahan yang menyangkut dalam bidang akademik merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang sulit menemukan jalan keluar dalam menyelesaikan masalah dalam lingkup akademik akan cenderung berpikir negatif dan memiliki emosi yang negatif sehingga hal tersebut akan lebih mudah memicu stress dan membuat mahasiswa tertekan, sehingga ia akan lebih memilih menghindari tugas-tugas yang diberikan ataupun menghindari permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk memahami kapasitas diri dan menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan dan kesulitan yang dihadapi. Hal inilah yang disebut dengan resiliensi akademik.

Reivich dan Shatte (dalam Nisa Maulida, 2016:44) menjelaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi suatu kejadian dan situasi yang berat atau masalah yang terjadi dalam bidang akademik. Sari (dalam Harahap, Ade C, dkk. 2020:241) menjelaskan bahwa Resiliensi akademik ialah kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan, bertahan pada kondisi sulit, mampu menyesuaikan diri secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik serta mampu mengatasi kesulitan yang dialami. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa esiliensi akademik adalah kemampuan dan ketangguhan yang dimiliki mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan kesulitan dibidang akademiknya, serta bagaimana mahasiswa tersebut mampu menemukan caranya sendiri untuk keluar dari setiap permasalahan yang dihadapi.

Reivich dan Shatte (dalam Nuri Maulida, 2016:44) menjelaskan terdapat tujuh aspek yang membangun resiliensi akademik yaitu : regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan peningkatan aspek positif. Harahap, Ade Chita, dkk (2020) dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa resiliensi dalam menghadapi tugas akademik

mahasiswa BKI di UIN Sumatera Utara tergolong tinggi. Apabila mahasiswa mempunyai resiliensi yang tinggi dalam bidang akademiknya, ia tidak akan mudah menyerah ketika dihadapkan pada kondisi sesulit apapun sehingga ketika mahasiswa dihadapkan dengan permasalahan maupun kesulitan ia akan optimis dan berpikir positif serta percaya diri bahwa ia mampu menemukan jalan keluar ataupun solusi terhadap kesulitan akademik yang dihadapinya.

Selain itu mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah yang dihadapi, mampu mengendalikan emosi dengan baik, dan mampu mengendalikan dorongan internal yang ada dalam dirinya. Kemudian Prihartono, Maulidya N (2018) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama program A2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki resiliensi rendah. Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah dalam bidang akademik ditandai dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi setiap kesulitan maupun permasalahan yang dihadapi dalam lingkup akademiknya, seperti contoh ketika diberikan tugas yang sulit oleh dosen ia cenderung tidak paham dan tidak mau mengerjakan tugas tersebut, kemudian ia juga tidak memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi, serta mudah menyerah.

Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah menganggap bahwa kesulitan yang ditemui dalam menghadapi tugas akademik sebagai suatu beban yang tidak mungkin teratasi, sehingga ia lebih memilih menghindari tugas tersebut dan tidak mencoba mencari solusi ataupun jalan keluar dari kesulitan akademik yang dihadapi.

Berdasarkan fenomena *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada penelitian di atas peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan melalui prasurvey kepada 55 mahasiswa angkatan 2020 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang dilakukan pada tanggal 3 April 2021 melalui *google form*, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengakui bahwa mereka merasa pusing ketika mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, lalu mereka mengakui tidak begitu tertekan dengan tugas yang diberikan,

akan tetapi beberapa dari mereka juga mengakui bahwa mereka memiliki solusi terhadap kesulitan yang mereka hadapi ketika diberikan tugas oleh dosen.

Dalam penelitian ini peneliti fokus pada mahasiswa angkatan 2020 karena mahasiswa angkatan 2020 merupakan individu yang masih berproses dalam beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan perkuliahan, lingkungan maupun orang-orang yang baru mereka kenal. Terlebih lagi mereka dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang harus mereka selesaikan demi memperoleh nilai akhir yang memuaskan, oleh karena itu diharapkan mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 mempunyai resiliensi dalam menghadapi tugas akademik atau yang disebut resiliensi akademik yang tinggi/baik agar mereka dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam lingkup akademik dan menemukan solusi atau jalan keluar dari setiap tekanan, kesulitan, maupun hambatan yang mereka temui.

Berdasarkan hal-hal di atas yang menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa angkatan 2020 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa angkatan 2020 program studi bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa angkatan 2020 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam bimbingan dan konseling serta dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi dunia pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat yang dapat diperoleh untuk universitas yakni sebagai sumbangan pemikiran ilmiah mengenai *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa.
2. Manfaat yang dapat diperoleh untuk mahasiswa yakni dapat dijadikan sebagai sumber menambah wawasan atau informasi mengenai bagaimana *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling.
3. Manfaat yang dapat diperoleh untuk penelitian selanjutnya yakni dapat dijadikan bahan studi bagi penelitian selanjutnya tentang *self resiliensi* dalam menghadapi tugas akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti. (2020). *Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Sriwijaya*. [Skripsi]. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berstari, Mitra, dkk. (2017). *RESITASI (Jurnal Pendidikan dan Kependidikan)*. Jakarta Pusat: Lembaga Kajian Pendidikan dan Keguruan.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A Multidimensional Construct Measure. *Journal Frontiers In Psychology*. 1(7) : 1-11.
- Daldiyono. (2009). *How To Be A Real And Successfull Student*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Fitri dan Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bulletin Of Counseling & Psychotherapy*. 01(2) : 67.
- Harahap, Ade C, dkk. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiwa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal pendidikan dan konseling Al- irsyad*. 10(2) : 241-244
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Jurnal Humanitas*. 14(02) : 139-149
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis (Sebagai Sebuah Pengantar)*. Jakarta Timur : Prenadamedia Group
- Sari, dkk. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*. 02(2) : 177-182
- Indra, I Made & Ika Cahyaningrum. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : DEEPUBLISH

- Iqbal, Muhammad. (2011). Hubungan Antara Self-Esteem Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Yayasan Himmata. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Juntika, Achmad Nurihsan. (2015). *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi)*. Bandung : Refika Aditama.
- Khairiyah, dkk. (2021). Resiliensi Akademik Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring. *Eduational Guidance And Counseling Development Journal*. 4(2) : 66-72.
- Laut, I Made. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta : ANAK HEBAT INDONESIA.
- Mega, Alvionita Valentina. (2016). Resiliensi Siswa SMA NEGERI 1 WURYANTORO (Studi deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Wuryantoro Tahun Ajaran 2015-2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan Pribadi-Sosial). *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Meiranti, Etika. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK di Semarang Utara. *Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Munawaroh, Eem Dan Anesty Mashudi. (2019). *Resiliensi (Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan)*. Jawa tengah : CV. Pilar Nusantara.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Reivich dan Shatte. (2002). *The Resilience Factors : 7 Keys To Finding Your Inner, Strengh, And Over Coming Life's Hurdles*. Amerika : Broadway Books.

- Rojas, L. (2015). Factors Affecting Academic Resiliensi In Middle School Student : A Case Study. *Gist Education And Learning Research Journal*. 11(11) : 63-78.
- Santrock. (2012). *Lifesan Development Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryadi, Denrich. (2018). *Melenting Menjadi Resilien*. Yogyakarta : ANDI.
- Syaputri, Elvi Efriyanti. (2020). Hubungan Persepsi Siswa Tentang Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII di SMA Negeri 1 Indralaya. *Skripsi*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Utama, Veizy. (2019). Analisis Konsep Diri Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Tahun 2017 Universitas Sriwijaya Kelas Indralaya Dan Kelas Palembang. *Skripsi*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Wahyu, Febrian. (2020). *Berwirausaha Sejak Mahasiswa*. Yogyakarta : Diandra Kreatif.