

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab pertama disertasi ini membahas urgensi dan arah penelitian. Pokok pembahasan yang dipaparkan pada bagian ini adalah latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan tinggi memiliki peran kritis dalam pembentukan karakter dan perkembangan mahasiswa (Dong & Zeb, 2022). Menanggapi tantangan dan permasalahan dalam lingkungan perguruan tinggi, resiliensi akademik menjadi faktor kunci dalam mendukung mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kinerja akademik mereka (Hurlock, 1980). Namun, terdapat tantangan besar terkait dengan tingkat resiliensi mahasiswa, terutama dalam konteks Perguruan Tinggi Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Pendidikan tinggi memiliki karakteristik unik, di mana mahasiswa diharapkan menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab (Sopiyanti, 2018). Undang-undang No. 12 Tahun 2012 menegaskan bahwa tujuan pendidikan tinggi adalah mengembangkan mahasiswa agar menjadi individu yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya (Kementrian Hukum dan HAM, 2012). Namun, mahasiswa dihadapkan pada berbagai permasalahan, baik akademik maupun non-akademik, yang dapat memengaruhi tingkat resiliensi mereka.

Mahasiswa di perguruan tinggi sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan non-akademik (Perdana & Wijaya, 2021). Permasalahan internal, seperti pemilihan jurusan yang tidak tepat, perbedaan pendekatan pembelajaran, dan kekhawatiran tentang karier, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (John W. Santrock, 2011). Sementara itu, tekanan sosial dari lingkungan keluarga, teman-teman, dan aktivitas kemahasiswaan juga dapat menjadi sumber permasalahan yang signifikan (Latif, 2016). Kesulitan dalam menyesuaikan diri bisa mengakibatkan munculnya sikap-sikap yang tidak sesuai dengan kenyataan, tidak relevan, dan tidak rasional. Dalam istilah sosial, sikap semacam itu sering disebut sebagai maladaptasi (Yusuf, 2009).

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa secara terus menerus dan tidak ditangani dengan segera dan tepat, dapat memimbulkan konflik internal yang mengakibatkan mereka rentan terhadap berbagai perilaku maladaptif. Beberapa mahasiswa yang mengalami dorongan emosional yang kuat, yang menyebabkan mereka sering merasa marah dan cenderung merusak hubungan dengan orang di sekitarnya. Dorongan emosional negatif yang intens, yang bisa menyebabkan mahasiswa melampiaskan perasaan dengan cara yang merugikan orang lain dan dirinya secara fisik. Di sisi lain, mahasiswa yang menahan emosional, menjadi mati rasa, merasa tak berdaya, dan bahkan menghindari menghadapi permasalahan yang alami. Banyak kasus dan kondisi mental mahasiswa yang terus merosot, dan merasa tenggelam dalam perasaan tidak bahagia sambil terus mengeluh. Penting untuk memberikan dukungan dan bantuan kepada mahasiswa yang mengalami masalah, agar mahasiswa dapat mengatasi permasalahan secara efektif dan tepat (Graber, R., Pichon, F., & Carabine, 2015).

Mahasiswa yang mengalami tanda-tanda depresi atau menghadapi masalah emosional dan perilaku seringkali memiliki tingkat ketahanan (*resilience*) yang kurang (Ziaian et al., 2012). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental dan emosional pada individu yang berusia 15 tahun ke atas adalah sekitar 9,8%. Namun, permasalahan ini semakin meningkat dengan adanya pandemi COVID-19, yang menjadi perhatian yang lebih besar. Banyak mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental selama proses pembelajaran dan pendidikan. Di ungkap melalui penelitian, bahwa banyak mahasiswa yang terkena gangguan mental dengan kondisi memprihatinkan ketika kegiatan pembelajaran dan pendidikan. (Son et al., 2020)

Berdasarkan hasil observasi awasel peneliti pada tahun 2019 mendapatkan gambaran permasalahan yang dihadapi mahasiswa bimbingan dan konseling pendidikan Islam (BKPI) UIN Sumatera Utara Medan terhadap 258 mahasiswa

melalui pernyataan yang tertulis adalah sebagai berikut : (1) Kehilangan orang tua (KOT) akibat kematian mencapai 31,94%, (2) Kesulitan dalam tugas-tugas kuliah (KTK) mencapai 19,16%, (3) Masalah ekonomi (MSE) mencapai 9,6%, (4) Kepala sering sakit (SSK) sebanyak 9,09%, (5) Permasalahan di masa muda (MMD) sebanyak 5,89%, (6) Masalah merokok (MMK) sebanyak 4,66%, (7) Sakit perut (MSP) mencapai 4,4%, (8) Pindah rumah (MPR) sebanyak 3,93%, (9) Orang tua bercerai (MOC) sebanyak 3,19%, (10) Kurang minat (MKM) dalam Jurusan BKI UIN SU karena tekanan orang tua sebanyak 2,70%, (11) Kehilangan pekerjaan (MKP) sebanyak 2,21%, (12) Penolakan cinta (MCT) mencapai 1,96%, (13) Patah tulang akibat kecelakaan motor (MKC) sebanyak 0,70%, dan (14) Bisnis yang mengalami kebangkrutan (MBB) sebanyak 0,49%.

Permasalahan-permasalahan di atas secara tidak langsung dapat mempengaruhi resiliensi akademik, sehingga akan menimbulkan gangguan akademik. Resiliensi akademik adalah kapasitas untuk berkembang dan meningkatkan keterampilan dalam mengatasi situasi yang sulit atau hambatan dalam konteks pendidikan (Rouse, 2001). Dalam menghadapi berbagai permasalahan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa selama perkuliahan, resiliensi akademik menjadi sebuah kualitas yang sangat diperlukan (Desmita, 2011).

Penelitian mengenai resiliensi akademik mahasiswa sangatlah penting, dengan menggunakan beberapa metode yang dapat digunakan oleh para peneliti. Salah satunya adalah dengan menggunakan hasil performa belajar sebagai indikator, yang sering kali diukur dengan menggunakan skala tertentu. Hasil performa belajar ini dapat mencakup nilai rata-rata atau skor dalam mata pelajaran tertentu seperti berhitung dan bahasa (Cheung et al., 2017; Liew et al., 2018; Wills, G. and Hofmeyr, 2019). Peneliti yang menggunakan skala resiliensi akademik (Fiorilli et al., 2020; Mendez & Bauman, 2018; Meneghel et al., 2019), skala ini dapat membantu peneliti untuk mengukur sejauh mana individu mampu menghadapi tekanan akademik, mengatasi rintangan, dan mempertahankan kinerja akademik yang baik. Akar permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sebenarnya dapat ditemukan pada dua aspek utama, yaitu pola penggunaan waktu yang tidak efisien dan masalah mental. Masalah mental ini mencakup motivasi

yang rendah, konsep diri yang tidak sehat, etos belajar yang rendah, dan rendahnya tingkat resiliensi (Gultom, 2011).

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, serta mengatasi dan menyelesaikan masalah setelah mengalami kesulitan atau penderitaan (Grotberg, 1999). Resiliensi menurut berbagai penelitian dan perspektif dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi landasan positif dalam diri individu. Resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, termasuk kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan, ketahanan dalam menghadapi stres, dan kemampuan untuk pulih dari trauma yang mereka alami (Luthar, 2003).

Terdapat dua faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Faktor pertama adalah pengalaman kesulitan dan hambatan yang mereka hadapi, yang dapat berdampak pada mereka dan memengaruhi tingkat resiliensinya. Kedua, kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan kesulitan, mengambil tanggung jawab atas hidup mereka, mengatasi hambatan, dan pulih dari kegagalan dapat menguatkan mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat menghasilkan peningkatan kekuatan dan ketahanan pada mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari (Peters R. D, Leadbeater B, 2005).

Resiliensi akademik adalah kapasitas individu untuk mengatasi tantangan, pulih, dan berhasil beradaptasi dalam situasi pendidikan yang sulit, sambil mengembangkan keterampilan sosial dan akademik yang diperlukan untuk mengatasi stres yang alami (Henderson. N., & Milstein, 2003). Selanjutnya resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk menghadapi kegagalan, stres, atau tekanan dengan efektif dalam konteks akademik (Marsh & Martin, 2003). Resiliensi akademik menggambarkan kemampuan siswa atau mahasiswa dalam mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang mungkin sangat menekan dan menghambat mereka selama proses pembelajaran. Dengan kemampuan ini, mereka dapat beradaptasi dengan baik dan berhasil menjalani setiap tuntutan akademik yang dihadapi, sehingga mencapai kinerja yang optimal dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi akademik memberikan gambaran tentang sejauh mana individu mampu mengatasi rintangan dalam pencapaian tujuan pendidikan mereka (Hendriani, 2016).

Resiliensi akademik pada mahasiswa terkait dengan faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko dan faktor-faktor yang berperan sebagai perlindungan, yang sering disebut sebagai faktor protektif (Benard, 2004). Resiliensi akademik merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan. Tingkat resiliensi yang dimiliki setiap individu dapat mengurangi risiko terjadinya stres, memfasilitasi kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik, dan berkontribusi pada peningkatan hasil belajar serta pencapaian prestasi lainnya (Pidgeon et al., 2014).

Resiliensi akademik pada individu memiliki tujuh ciri-ciri yaitu 1), Kemandirian, yaitu kemampuan individu untuk melakukan tindakan dan pengambilan keputusan secara mandiri. 2). Hubungan yang baik merujuk pada kemampuan dalam membina dan memelihara hubungan positif dengan orang lain. 3), Inisiatif mencakup kemauan untuk memulai tindakan atau proyek tanpa disuruh. 4), Kreativitas menunjukkan kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara inovatif. 5), Humor mencerminkan kemampuan untuk melihat sisi lucu atau positif dalam situasi. 6), Standar moral yang baik berarti memiliki etika dan prinsip-prinsip yang positif. 7), Wawasan yang luas mencakup pemahaman yang mendalam tentang berbagai masalah dan fenomena dalam kehidupan (Peters R. D, Leadbeater B, 2005).

American Psychological Association telah mengidentifikasi 10 langkah untuk mengembangkan resiliensi akademik, termasuk a), memperkuat jaringan sosial, b), mengubah persepsi terhadap krisis, c), menerima perubahan, d), menyesuaikan tujuan hidup, e), mengambil langkah tindakan, f), menggali peluang, g), membangun kepercayaan diri pada kemampuan sendiri, h), memiliki visi dan tujuan, i), memelihara optimisme, j), serta menjaga kesejahteraan diri secara menyeluruh (APA, 2013).

Merujuk pada aspek resiliensi akademik yang dikemukakan Simon Cassidy (2016) dilakukan studi awal yang spesifik terhadap 263 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan Angkatan 2020 mendapatkan gambaran umum Resiliensi Akademik Mahasiswa yaitu sebesar 0% pada kategori sangat rendah, 62,65 % memiliki resiliensi akademik mahasiswa pada tingkat rendah, 33,79% berada pada kategori tinggi, dan 3,24% berada pada kategori sangat tinggi.

Data ini menunjukkan urgensi pengembangan resiliensi akademik pada mahasiswa dan menjadi fokus utama dalam penyediaan layanan bimbingan dan konseling. Tingkat resiliensi akademik yang rendah dan sangat rendah mengindikasikan bahwa mahasiswa belum memiliki ketahanan psikologis yang cukup, yang mengimplikasikan perlunya bantuan yang lebih dari sekadar pembelajaran akademik. Intervensi diperlukan untuk meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa. Meskipun mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik tinggi dan sangat tinggi telah menunjukkan ketahanan yang baik, hal ini tidak berarti bahwa mereka tidak memerlukan bantuan. Bantuan yang diberikan dapat membantu mereka untuk tetap berkomitmen dalam menghadapi situasi yang sedang alami.

Peran Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam mengatasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya. Resiliensi akademik dianggap sebagai kualitas kunci yang mahasiswa perlu miliki untuk menjaga kesetiaan pada nilai-nilai mereka, bahkan ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini membantu mereka tetap teguh dalam menghadapi tantangan akademik serta menjalani pendidikan dengan efektif. Terdapat berbagai tindakan dan intervensi berdasarkan bukti empiris yang dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan tingkat resiliensi akademik mereka. Intervensi-intervensi ini dapat berperan penting dalam mengembangkan resiliensi akademik dan membantu individu mengatasi berbagai tantangan dengan efektif. Dalam konteks bimbingan dan konseling, berbagai tindakan dapat diterapkan untuk mengembangkan resiliensi akademik. Dengan memiliki tingkat resiliensi yang baik dalam aspek akademik, mahasiswa dapat mengatasi dan mengelola stres akademik dengan kompeten, yang pada gilirannya tidak akan menambah kesulitan dalam bidang akademik (Dewi Kumalasari et al., 2020). Hasil penelitian Cassidy (2016), resiliensi akademik mengindikasikan adanya sikap optimis yang dimiliki oleh mahasiswa saat mereka dihadapkan pada kesulitan di konteks akademik.

Dalam penelitian ini, sampel penelitian dipilih dari kelompok dewasa awal, yang dalam konteks ini adalah mahasiswa pada semester lima. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pada tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan hidup yang signifikan, seperti peningkatan beban tugas kuliah, pertimbangan mengenai karier, hubungan percintaan yang serius, masalah keuangan, serta tanggung

jawab keluarga, dan hal-hal lainnya. Oleh karena itu, memiliki tingkat resiliensi yang positif sangat penting untuk menghadapi tantangan dan permasalahan yang muncul dalam kehidupan mahasiswa pada periode ini. Resiliensi dianggap sebagai salah satu faktor yang memiliki peran signifikan dalam menentukan tingkat kesuksesan individu (Weiss, 2008).

Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang pertama kali diperkenalkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Pada awalnya, konsep ini dikenal dengan istilah *Cognitive Therapy* (CT), dan kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Konseling kognitif suatu pendekatan yang mengintegrasikan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu dalam mengubah perasaan dan perilaku mereka dengan merestrukturisasi pikiran negatif. Konseling kognitif berlandaskan keyakinan bahwa perasaan dan perilaku seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh cara individu mengevaluasi dan memahami peristiwa. Proses evaluasi ini disebut sebagai kognisi, dan konseling kognitif menekankan pemahaman dan perubahan dalam pikiran yang merugikan diri yang dapat mempengaruhi suasana hati seseorang (Hendriani, 2018).

Restrukturisasi kognitif memiliki potensi untuk mengubah individu menjadi lebih adaptif dalam menghadapi kesulitan yang mereka hadapi (Hing et al., 2013). Resiliensi adalah kapasitas individu untuk beradaptasi dengan efektif saat dihadapkan pada tantangan atau kesulitan (Santisteban et al., 2003). Pada dimensi lain, Engle mengungkapkan resiliensi merupakan konsep yang berkebalikan dengan kerentanan (Engle, R.F. and Mezrich, 1996). Kerangka kerentanan menekankan aspek kelemahan psikososial dan potensi risiko dalam kehidupan, yang dapat mendorong individu untuk mengadopsi keyakinan yang irasional. Teknik restrukturisasi kognitif membantu individu dalam mengenali pemikiran atau keyakinan yang kurang rasional dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih realistis dan akurat (Suryaningrum, 2007).

Konseling kognitif telah terbukti berhasil dalam mengatasi beragam masalah, termasuk gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, dan gangguan kepribadian (Potter & Perry, 2010). Terdapat banyak bukti yang menunjukkan bahwa konseling kognitif yang mempertimbangkan elemen-elemen resiliensi sangat berhasil dalam mengatasi depresi dan kecemasan (Reivich K & Shatte A, 2002). Resiliensi membantu

individu untuk tetap fokus pada masalah yang sebenarnya dan tidak terjerembab dalam perasaan dan pikiran negatif, sehingga mendukung mereka dalam mengatasi risiko depresi dan menghadapi berbagai tantangan. Pemahaman tentang pikiran dan perasaan menjadi kunci dalam usaha meningkatkan resiliensi individu.

Terdapat pertimbangan lain yang perlu dipertimbangkan dalam penerapan konseling kognitif-perilaku, terutama dalam konteks perguruan tinggi yang memiliki kendala waktu dalam memberikan layanan konseling kepada mahasiswa. Dengan pendekatan ini, perubahan perilaku atau mencapai tujuan yang diinginkan dapat terjadi dalam beberapa sesi konseling (Agustinawati & Agustinawati, 2019). Menurut (Curwen, B., Palmer, S., & Ruddel, 2008) bisa dengan *Brief conseling* yaitu 3, 5, 7 atau 12 sesi konseling, dan bahkan hanya dengan satu sesi konseling.

Berdasarkan kelebihan yang dimiliki oleh pendekatan kognitif-perilaku seperti yang telah diuraikan, peneliti mengasumsikan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa FITK UIN Sumatera Utara Medan. Selama masa studi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, terutama dalam menjalani kegiatan yang mendukung kesuksesan studi, dan kegiatan ekstrakurikuler sebaiknya diarahkan dengan diatur sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu kegiatan perkuliahan (Prayitno, 2004). Keberhasilan diartikan sebagai pencapaian yang terintegrasi dalam tiga aspek utama, yaitu sukses akademik, persiapan karir, dan keterlibatan sosial dalam masyarakat.

Dengan mempertimbangkan dampak masalah yang dialami oleh mahasiswa, pentingnya resiliensi akademik, konsekuensi negatif dari tingkat resiliensi yang rendah, dan berbagai kasus yang dapat diatasi dengan pendekatan kognitif-perilaku, penelitian ini mengambil topik "Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai masalah akademik dan meningkatkan tingkat resiliensinya.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Resiliensi merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Resiliensi ini merupakan kunci yang signifikan dalam kehidupan individu, termasuk mahasiswa. Oleh karena itu,

pengembangan resiliensi akademik pada tingkat mahasiswa menjadi sangat penting dan harus menjadi fokus penelitian dan upaya pembinaan. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa variabel kesehatan dan pendidikan adalah dua faktor yang dominan dalam memengaruhi tingkat resiliensi. Pada penelitian Rojas, menyatakan bahwa dukungan sosial seperti dukungan dan bimbingan keluarga memberikan kontribusi yang besar dalam meningkatkan resiliensi akademik individu beresiko. Variabel pendidikan dalam konteks resiliensi adalah bidang yang dinamis dan unik, sehingga tetap perlu diteliti dan dieksplorasi lebih lanjut (Rojas, 2015).

Menurut kebijakan yang dikeluarkan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi melalui Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan, pendidikan yang holistik bagi warga Indonesia harus mencakup pengembangan karakter individu. Proses pembangunan karakter ini melibatkan penguatan resiliensi individu dalam menghadapi persaingan di tingkat individu, kelompok, dan lintas bangsa.

Saat ini, pengembangan resiliensi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan masih terbatas dan sebagian besar dilakukan melalui kegiatan akademik yang dilakukan oleh dosen wali (Dosen Pembimbing Akademik). Terdapat pelatihan soft skill yang umumnya dilakukan ketika mahasiswa baru memasuki perguruan tinggi. Meskipun demikian, hal ini menunjukkan perlunya upaya yang lebih terstruktur dan menyeluruh dalam meningkatkan tingkat resiliensi mahasiswa. Upaya tersebut perlu didasarkan pada kajian teori dan praktik yang lebih mendalam agar resiliensi mahasiswa dapat dikembangkan secara lebih efektif.

Penelitian eksperimen telah dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan resiliensi individu dengan menghubungkannya dengan berbagai variabel lain. Dalam pengembangan resiliensi, ada berbagai pendekatan konseling yang telah digunakan, seperti *Choice Based Reality Therapy*, *Cognitive Behavior Therapy*, *Narrative Therapy*, Pendekatan *Resilience Therapy*, Pendekatan *Problem-Solving Therapy* (terutama dalam kasus depresi), Pendekatan *Solution Focused Therapy*, dan penggunaan *Feminist Therapy*. Namun, setelah perkembangan psikologi positif, pengembangan resiliensi cenderung lebih mengedepankan asumsi dan filosofi berdasarkan *Strength Based Therapy*. Pendekatan yang berfokus pada kekuatan individu ini sangat sejalan dengan filosofi dan perkembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam konteks psikologi positif.

Dengan berbagai pendekatan ini, upaya untuk meningkatkan resiliensi individu dapat dilakukan secara komprehensif.

Pengembangan resiliensi akademik melalui intervensi di lingkungan kampus mengandalkan peran penting dosen pembimbing akademik sebagai fasilitator. Selain itu, integrasi pengembangan resiliensi akademik ke dalam kurikulum akademik juga dapat dilakukan, contohnya dalam mata kuliah seperti sejarah Islam, psikologi perkembangan, dan dasar-dasar konseling. Pengembangan resiliensi akademik telah menjadi topik penelitian yang semakin banyak dieksplorasi di berbagai Perguruan Tinggi (Karabenick & Knapp, 1991; Son et al., 2020).

Penguatan resiliensi akademik di lingkungan perguruan tinggi saat ini lebih berlandaskan pada teori dan penelitian yang berfokus pada pendekatan berbasis kekuatan (*Strength based*). Perguruan tinggi menganggap mahasiswa sebagai individu yang sedang mempersiapkan diri untuk masa depan, baik dalam karir maupun kehidupan pribadi. Dalam konteks ini, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, selama studi untuk memperkuat resiliensi ketika menghadapi tantangan di masa depan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih adaptif dalam menerima pendekatan baru, termasuk pemahaman tentang resiliensi dalam konteks sukses akademik (Arsini, Yenti & Ahman & Sugandhi, 2019). Dengan demikian, penguatan resiliensi akademik di perguruan tinggi saat ini lebih terarah pada memanfaatkan kekuatan dan pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mempersiapkan mereka menghadapi masa depan dengan lebih tangguh.

Model pengembangan *Strength Based Counseling* (Konseling Kemampuan Diri) dilakukan dengan merujuk pada kerangka konsep teori yang dikenal sebagai Metode Pengembangan Teori Simulasi. Model simulasi digunakan karena resiliensi akademik merupakan perilaku yang kompleks dan tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui model matematis atau kausal yang sederhana. Pendekatan dengan model matematis dan kausal cenderung hanya menitikberatkan pada hasil akhir tanpa memperhatikan proses secara komprehensif.

Para mahasiswa yang sedang menjalani studi di perguruan tinggi biasanya berusia antara 18 hingga 25 tahun. Menurut Willis, rentang usia ini, yaitu 18 hingga 24

tahun, dikenal sebagai masa dewasa awal (young adulthood). Mahasiswa termasuk dalam kategori ini dan memerlukan perhatian khusus selama fase dewasa ini (Willis, D., & Tombari, 2018). Berdasarkan hasil identifikasi yang dilakukan dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Sumatera Utara Medan mengalami tingkat resiliensi akademik yang rendah. Data menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat rendah, mencerminkan kurangnya ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik.
2. Mahasiswa mengalami berbagai masalah psikologis, baik akademik maupun non-akademik. Kendala dalam menyesuaikan diri dengan persyaratan akademik, pemilihan jurusan yang tidak tepat, dan tekanan sosial dari berbagai aspek kehidupan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.
3. Diperlukan intervensi yang efektif, terutama dalam konteks konseling kognitif-perilaku, untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Konseling dapat menjadi sarana untuk mengidentifikasi dan mengatasi pemikiran negatif serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tantangan.
4. Salah satu pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi adalah pendekatan konseling kognitif-perilaku. Pilihan ini didasarkan pada pemahaman bahwa rendahnya resiliensi pada dasarnya berakar dari pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan permasalahan yang dihadapi.
5. Perguruan tinggi adalah sebuah institusi pendidikan formal yang memiliki keterbatasan dalam hal waktu yang tersedia untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa. Oleh karena itu, dengan menggunakan konseling restrukturisasi kognitif, diharapkan perilaku yang ingin diperbaiki dapat diubah melalui serangkaian pertemuan sesi-sesi tertentu.

Model Konseling Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu teknik yang menekankan pada perubahan pola pikir yang negatif/irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional. Restrukturisasi Kognitif berakar pada penghapusan inferensi yang terdistorsi atau tidak valid, memperdebatkan pemikiran atau keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dan pola respons yang lebih sehat (Cormier, W.H. & Cormier, 1991).

Model konseling restrukturisasi kognitif dianggap sebagai komponen penting dari setiap prosedur kognitif- perilaku. Pada beberapa penelitian menunjukkan pengaplikasian teknik *cognitive restructuring* diterapkan kepada individu yang mengalami depresi (unipolar dan bipolar), kecemasan, gangguan panic, trauma, fobia sosial, bunuh diri, gangguan obsesif-kompulsif, skizofrenia, gangguan makan, kemarahan, nyeri, penyalahgunaan zat, perjudian, masalah harga diri, stress dan *coping*, dan *relapse prevention* (pencegahan yang memungkinkan kambuhnya suatu perilaku yang maladaptif).

Keterampilan kognitif adalah salah satu aspek kognitif yang penting untuk dikuasai oleh seorang mahasiswa selama perkuliahan atau dalam memecahkan masalah (Desmita, 2011). Dalam penelitian ini pelaksanaan model konseling restrukturisasi kognitif diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengubah pola pikir dalam menghadapi resiliensi akademik yang rendah, dan mampu meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengalami permasalahan resiliensi akademik. Model konseling restrukturisasi kognitif dilaksanakan melalui konseling kelompok kepada mahasiswa yang mengalami resiliensi akademik.

Pelaksanaan model konseling restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan alternatif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian ini akan menghasilkan rumusan model konseling restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Penelitian ini lebih menekankan pada permasalahan yang diformulasikan dalam bentuk pertanyaan penelitian berikut:

1. Seperti apa profil resiliensi akademik mahasiswa FITK Semester V UIN Sumatera Utara Medan Angkatan 2020?
2. Seperti apa rumusan model konseling restrukturisasi kognitif yang dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa?
3. Apakah model konseling restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menghasilkan sebuah model konseling restrukturisasi kognitif yang terbukti secara empiris efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk memahami profil resiliensi akademik mahasiswa.
2. Untuk menghasilkan model konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.
3. Untuk mengetahui efektivitas model konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat keilmuan/teoritik

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan dua kerangka model konseptual yang berharga. Pertama, kerangka model konseptual mengenai konseling restrukturisasi kognitif dan psikologi positif, yang akan menjadi panduan teoritis bagi para praktisi bimbingan dan konseling. Kedua, kerangka model konseptual mengenai peningkatan resiliensi akademik pada mahasiswa, yang akan memberikan arahan praktis untuk institusi pendidikan dan konselor dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik.

2. Manfaat praktik

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi para praktisi dalam mengembangkan resiliensi akademik secara komprehensif. Secara spesifik, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi:

- a. Bagi pendidik, khususnya dosen di perguruan tinggi yang bertanggung jawab dalam pembentukan sarjana (S1), hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman dan pengetahuan mereka. Hal ini akan berkontribusi pada pengembangan program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, dengan tujuan meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

- b. Bagi pihak perguruan tinggi, terutama bagi para pemimpin lembaga yang memiliki wewenang dalam pengambilan keputusan dan kebijakan, hasil penelitian ini menjadi landasan yang berharga. Informasi ini dapat menjadi pertimbangan penting dalam merancang dan melaksanakan program bimbingan dan konseling yang bertujuan memaksimalkan resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi panduan yang berguna dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling di institusi perguruan tinggi.
- c. Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk menciptakan panduan, publikasi, dan referensi yang memiliki nilai signifikan dalam usaha untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa di tingkat perguruan tinggi. Informasi yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber daya yang berharga bagi mereka yang terlibat dalam penyediaan layanan bimbingan dan konseling, serta sebagai pedoman untuk meningkatkan kualitas pendidikan tinggi.

1.5. Sistematika Penulisan

Penyusunan struktur organisasi dalam disertasi dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran keseluruhan dan memudahkan proses penulisan disertasi. Struktur organisasi disertasi ini mencakup panduan mengenai urutan penulisan setiap bab dan sub-bab yang akan ada dalam disertasi. Berikut ini adalah contoh struktur organisasi dalam disertasi.

Bab I Pendahuluan, meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Bab II Kajian teori, meliputi pentingnya resiliensi akademik dalam dimensi kehidupan mahasiswa, konsep dasar resiliensi, konsep konseling kognitif perilaku, konsep restrukturisasi kognitif, operasionalisasi Model Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan Resiliensi Akademik, penelitian-penelitian yang relevan, kerangka teori, dan asumsi dan hipotesis penelitian. Bab III Metode Penelitian mencakup pembahasan secara berurutan tentang desain penelitian; DOV; populasi dan sampel penelitian; hipotesis penelitian; instrumen penelitian; tahap-tahap penelitian dan analisis

data. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan mendiskusikan temuan penelitian dengan menggunakan dasar teoritik yang telah dibahas dalam Bab II dan berisi uraian tentang dua hal utama yaitu; hasil pengolahan atau analisis data dalam bentuk temuan penelitian; dan pembahasan atau analisis temuan penelitian. Bab V Simpulan dan Rekomendasi mencakup proses interpretasi dan pemahaman terhadap hasil analisis penelitian yang disajikan dalam bentuk kesimpulan, serta saran yang ditujukan kepada mahasiswa, universitas, dosen pengampu mata kuliah, dan peneliti.