

## Psikoedukasi dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman dan Keterampilan Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara

Chyntia Martini<sup>1</sup>, Nadia Karin<sup>2</sup>, Sasky Mulia<sup>3</sup>, Layla Jasmine<sup>4</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya<sup>1234</sup>

Email : [202310515024@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515024@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [202310515027@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515027@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,  
[202310515130@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515130@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [202310515127@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515127@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi sering kali mengalami tekanan akademik serta tekanan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan keberhasilan studi mereka. Dalam hal ini, kemampuan untuk bersikap tangguh menjadi aspek penting yang perlu ditingkatkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh dari psikoedukasi dalam memperkuat pemahaman dan keterampilan resiliensi mahasiswa ketika menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi. Aktivitas psikoedukasi dengan tema "Building Resilience: Thriving Through Academic and Life Challenges" dihadiri oleh 15 mahasiswa dan berfokus pada tiga elemen utama: pola pikir yang berkembang (growth mindset), dukungan sosial (support system), dan kasih sayang terhadap diri sendiri (self-compassion). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam guna memahami pengalaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti program. Hasil dari analisis menunjukkan peningkatan pemahaman konseptual tentang resiliensi, serta perubahan positif dalam strategi penanganan masalah dan sikap peserta terhadap kegagalan dan tekanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya psikoedukasi sebagai intervensi yang efektif untuk membangun ketahanan mahasiswa dan merekomendasikan agar program psikoedukasi yang berkelanjutan dikembangkan di lingkungan kampus sebagai bagian dari langkah pencegahan dan promosi kesehatan mental bagi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Resiliensi, Mahasiswa, Strategi Coping.

### ABSTRACT

*Students at higher education level often experience academic and social pressures that can affect their mental well-being and academic success. In this context, the ability to be resilient is an important aspect that needs to be enhanced. The aim of this study is to investigate the impact of psychoeducation on strengthening students' understanding and resilience skills when facing academic and personal challenges. The psychoeducational activity, themed "Building Resilience: Thriving Through Academic and Life Challenges", attended by 15 students, focused*

### Article History

Received: Juli 2025  
Reviewed: Juli 2025  
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No  
234.KK.443

Prefix DOI :

**10.9765/Krepa.V218.3784**

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*on three main elements: growth mindset, support system, and self-compassion. The study used a qualitative approach with in-depth interviews to understand the participants' experiences before and after the programme. The results of the analysis showed an increased conceptual understanding of resilience, as well as positive changes in the participants' problem-solving strategies and attitudes towards failure and academic pressure. These findings emphasise the importance of psychoeducation as an effective intervention for building resilience among students, and recommend the development of ongoing psychoeducation programmes in campus environments as part of preventive and promotional health initiatives for students.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Resilience, Student, Coping Strategies*

## PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa menjalani kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan serangkaian pengalaman dan kesulitan yang beragam. Fenomena umum saat ini menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang berhasil beradaptasi dan mencapai kemajuan, namun ada pula yang tersandung dan gagal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lufiana (2020) mengungkapkan bahwa banyaknya tuntutan dan tantangan di perguruan tinggi seperti belajar, menghadapi ujian, pembentukan identitas, dan kemandirian dari orang tua mempengaruhi fungsi sosial, emosi, fisik, dan akademik mahasiswa. Mereka menemukan bahwa lingkaran “disruption” dan “reintegration”, dianggap sebagai proses resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi situasi yang sulit. Resiliensi dibutuhkan oleh setiap individu karena tentunya setiap manusia akan mengalami permasalahan/kesulitan dalam menjalani kehidupan. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin mampu dia menghadapi berbagai kesulitan yang dialami secara efektif dan bagaimana cara kita berpikir, keakuratan cara berpikir kita dalam menghadapi kesulitan menjadi kunci dari kemampuan resiliensi (Reivich-Shatte, 2002). Menurut Alfin et al (2023) Berbagai kesulitan yang mahasiswa alami selama perkuliahan akan dapat dilalui hanya jika mahasiswa merasa bahagia dan berkurangnya stres yang dirasakan, serta memberdayakan resiliensi akademik. Pentingnya memunculkan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan. Kajian tentang resiliensi akademik berkembang sejalan dengan adanya kesadaran bahwa berbagai tantangan dan kesulitan yang mendatangkan tekanan psikologis signifikan juga dapat ditemui individu di tengah beragam aktivitas di lingkungan pendidikan (Alfin Siregar et al, 2023). Beberapa penelitian terdahulu juga menguatkan tentang pentingnya setiap mahasiswa memiliki pemahaman dan keterampilan resiliensi akademik yang baik cenderung lebih efektif dalam menghadapi tantangan perkuliahan, mampu bangkit dari kegagalan, serta menunjukkan tingkat adaptasi yang lebih tinggi terhadap tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penelitian ini berupaya menganalisis dampak psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan resiliensi pada mahasiswa. Dengan pendekatan eksploratif dan evaluatif, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pemahaman teoretis dan praktis mengenai bagaimana dan strategi seperti apa yang

harus di miliki untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan resiliensi mahasiswa di masa depan.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan pendekatan psikoedukasi dalam penelitian ini menyajikan materi pembahasan secara terstruktur dan interaktif, disertai dengan diskusi bersama mahasiswa mengenai topik yang telah diambil. Psikoedukasi adalah bentuk pelatihan atau edukasi dalam pendidikan yang diberikan kepada individu yang bertujuan mendukung proses perawatan dan rehabilitasi (Bhakti, 2020) dan menurut (Risansyah, Eka, et al., 2024) bahwa psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dilakukan secara individu dengan kelompok yang mengarahkan pada kognitifnya sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan dari beberapa hal di kehidupannya. Melalui pendekatan ini, mahasiswa diberikan pemahaman yang baik mengenai kondisi yang dialami, sehingga mereka dapat berperan dalam upaya pemulihan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara. Wawancara ini membantu peneliti untuk memperoleh data yang bersifat subjektif, kontekstual, dan mendalam mengenai pemahaman, pengalaman, serta perubahan sikap partisipan setelah mengikuti kegiatan. Pendekatan wawancara dalam penelitian kualitatif memberikan ruang bagi partisipan untuk merefleksikan pengalaman pribadi secara terbuka, mengeksplorasi makna dari materi yang disampaikan, serta mengungkap perubahan yang terjadi pada diri mereka. Teknik ini dinilai efektif untuk menggali persepsi dan respons individu terhadap proses psikoedukasi, dibandingkan dengan metode survei tertutup yang bersifat lebih terbatas.

## **TEMPAT DAN WAKTU**

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, ruang 303 FEB  
Waktu Pelaksanaan : Rabu, 25 Juni 2025

## **METODE KEGIATAN**

Metode pelaksanaan kegiatan akan disajikan melalui penjelasan dibawah ini :

### **1. Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap awal dilakukan dengan meninjau lokasi pelaksanaan kegiatan guna memastikan kesiapan tempat dan kondisi lingkungan yang mendukung jalannya program psikoedukasi. Lokasi yang dipilih adalah ruang kelas di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan mempertimbangkan kenyamanan peserta dan ketersediaan fasilitas pendukung.

### **2. Persiapan Sarana dan Prasarana**

Dalam tahap ini, tim pelaksana mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk menunjang kelancaran kegiatan. Persiapan meliputi media presentasi seperti proyektor. Semua peralatan disesuaikan dengan kebutuhan interaktif agar peserta dapat mengikuti kegiatan secara aktif dan nyaman.

### **3. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara tatap muka dan diikuti oleh 15 mahasiswa dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pelaksanaan terbagi menjadi beberapa sesi, yaitu penyampaian materi, diskusi kelompok, sesi refleksi, dan tanya jawab. Peserta diajak untuk memahami materi secara mendalam sekaligus mengaitkannya dengan pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

### **4. Materi Pembinaan dan Penyuluhan Kegiatan**

Materi pembinaan dan penyuluhan yang disampaikan dalam kegiatan ini berjudul “Building Resilience: Thriving Through Academic and Life Challenges”. Materi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun tekanan kehidupan pribadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dengan tema “Building Resilience: Thriving Through Academic and Life Challenges” ini diadakan untuk membantu mahasiswa memahami dan mengembangkan kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan di dunia kuliah maupun kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut diikuti oleh 15 mahasiswa, yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juni. Materi yang dibahas mencakup tiga hal penting dalam membangun resiliensi, yaitu pola pikir berkembang (growth mindset), dukungan sosial (support system), dan kasih sayang terhadap diri sendiri (self-compassion). Untuk mengetahui hasil dari kegiatan ini, dilakukan wawancara dengan tiga peserta. Dari wawancara tersebut, diketahui bahwa semua peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang resiliensi dan mulai mampu mengenali cara-cara sehat untuk menghadapi tekanan sebagai mahasiswa.

Dari sisi pemahaman konsep, semua partisipan bisa menjelaskan arti resiliensi sesuai dengan situasi yang mereka alami. Seperti partisipan PG yang mengartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali saat sedang stres, terutama dalam dunia perkuliahan. Ini menunjukkan bahwa partisipan bisa mengaitkan materi yang diberikan dengan pengalaman pribadinya. Partisipan MK mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap kuat walaupun sedang menghadapi tekanan, seperti tugas kuliah yang menumpuk atau nilai yang kurang memuaskan. Sementara itu, partisipan DA melihat resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri saat menghadapi berbagai tantangan, baik di perkuliahan ataupun kehidupan pribadi. Ketiga jawaban ini menunjukkan bahwa mereka memahami resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap kuat secara mental dan emosional dalam menghadapi tekanan, sesuai dengan materi yang dibahas dalam psikoedukasi.

Selanjutnya, dari hasil wawancara diketahui bahwa masing-masing peserta mendapat pelajaran yang berbeda-beda, tapi saling melengkapi. Partisipan PG mengatakan bahwa ia baru sadar pentingnya punya pola pikir berkembang (growth mindset), di mana kegagalan itu bukan akhir, tapi kesempatan untuk belajar menjadi lebih baik. Ia juga mengakui selama ini sering terlalu keras menilai diri sendiri saat hasilnya tidak memuaskan. Partisipan MK justru merasa terbuka soal pentingnya dukungan dari orang lain (support system), karena selama ini ia merasa harus menghadapi semuanya sendirian. Ia mulai paham bahwa meminta bantuan dan berbagi cerita bukan tanda kelemahan, tapi justru kekuatan. Sementara itu, DA menekankan pentingnya melihat setiap tantangan sebagai bagian dari proses. Ia bilang sekarang ia tidak lagi takut gagal, karena sudah menganggap kegagalan sebagai bagian dari belajar dan tumbuh.

Terkait perubahan perilaku atau keterampilan yang diperoleh, seluruh partisipan menunjukkan adanya strategi coping baru yang lebih sehat dalam menghadapi stres. PG menyebut bahwa ia sekarang lebih paham pentingnya self-compassion saat sedang stres, yakni bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri saat sedang stres. Ia juga merasa akan lebih terbuka untuk meminta bantuan dari orang lain, khususnya teman dekat. MK menambahkan bahwa sekarang ia ingin memberi waktu untuk dirinya sendiri beristirahat, dan tidak lagi memaksakan diri untuk terus produktif saat kondisi mentalnya sedang tidak baik. Ia juga bertekad membiasakan diri berpikir positif saat menghadapi kegagalan. DA mengatakan bahwa ia sekarang lebih sadar akan pentingnya memberi ruang untuk diri sendiri, supaya tidak memaksa diri terus-menerus produktif. Ia mengaku dulu sering merasa harus selalu kuat dan tidak boleh terlihat lemah, tapi sekarang lebih mengerti bahwa menjaga kesehatan mental juga merupakan bagian penting dari resiliensi.

Ketiga partisipan menceritakan bagian yang paling berkesan selama mengikuti kegiatan. PG paling suka sesi refleksi, di mana peserta diajak mengingat kembali pengalaman gagal dan bagaimana mereka bisa bangkit. Ia bilang momen itu membuatnya sadar bahwa dulu ia pernah berhasil melewati masa sulit karena dukungan dari teman-teman. MK juga merasa sesi itu sangat berarti, karena membangkitkan kenangan perjuangannya selama kuliah. Sedangkan DA paling terkesan dengan materi tentang growth mindset, karena ia sering merasa minder setiap kali gagal. Sekarang, ia mulai paham bahwa kegagalan itu bagian dari proses belajar, bukan penentu akhir dari kemampuannya.

Mengenai perubahan sikap atau rencana ke depan, semua partisipan menyatakan mereka memiliki langkah nyata yang ingin dilakukan, berbeda dari sebelumnya. PG mengatakan ia akan lebih sabar dengan dirinya sendiri dan mulai melihat masalah sebagai bagian dari proses, bukan sebagai beban. Ia juga merasa sudah tidak malu lagi untuk cerita pada orang terdekat kalau sedang kesulitan. MK bertekad untuk berhenti menyalahkan diri sendiri saat gagal, dan akan coba pelan-pelan mengevaluasi masalah serta ngobrol dengan orang yang bisa dipercaya. Sementara itu, DA bilang ke depannya ia ingin lebih fokus mengatur pikirannya saat menghadapi masalah, tidak langsung panik, dan ingin berdiskusi dengan orang lain. Ia juga ingin lebih sabar dengan perkembangan dirinya sendiri. Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan berhasil mencapai tujuannya, yaitu membantu mahasiswa memahami dan mengembangkan keterampilan resiliensi. Para partisipan tidak hanya mengerti konsep resiliensi secara teori, tapi juga mulai bisa mengenali dan menerapkan sikap serta strategi baru untuk menghadapi stres dan tantangan hidup.

## Wawancara Partisipan Mahasiswa

Pertanyaan	Partisipan PG	Partisipan MK	Partisipan DA
1. Setelah mengikuti psikoedukasi ini, menurut kamu apa itu resiliensi?	Resiliensi menurut aku itu kemampuan buat bangkit lagi waktu kita lagi terpuruk atau stres. Jadi gak gampang nyerah kalau ketemu masalah, apalagi di perkuliahan.	Resiliensi itu kemampuan untuk tetap kuat walaupun banyak tekanan, misalnya pas tugas numpuk atau nilai jelek. Intinya tetap maju walaupun lagi capek secara mental.	Resiliensi itu kemampuan buat adaptasi dan tetap bertahan walaupun ada banyak tantangan di kuliah maupun kehidupan pribadi.
2. Apa hal paling penting yang kamu pelajari dari kegiatan ini?	Yang paling penting aku pelajari itu tentang growth mindset. Jadi gagal atau dapet nilai jelek itu bukan akhir, tapi	Aku baru sadar pentingnya punya support system. Dulu aku ngerasa harus bisa sendiri, tapi sekarang aku tahu kalau	Aku belajar bahwa kita harus punya mindset bahwa setiap kesulitan itu ada prosesnya. Gagal itu normal

# Krepa: Kreativitas Pada Abdimas

ISSN 2988-3059

Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 6 No 6 Tahun 2025

Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

	kesempatan buat belajar lagi dan berkembang. karna selama ini aku memandangnya itu kaya ih jelek banget.	ngobrol sama orang yang dipercaya itu bisa bantu banget.	dan bisa jadi bekal buat lebih kuat ke depannya.
3. Apakah setelah ikut kegiatan ini kamu merasa ada cara baru untuk menghadapi tekanan atau stres? Bisa ceritakan?	Iya, aku jadi tahu kalau self-compassion itu penting. Jadi saat lg stres, aku gak perlu terlalu keras sama diri sendiri. Aku juga jadi lebih sadar pentingnya minta bantuan dari support system kaya temen.	Iya, sekarang aku pengen lebih sadar buat kasih waktu istirahat ke diri sendiri. Aku juga mau latih diri buat mikir positif waktu gagal, bukan langsung down.	Iya, aku jadi lebih aware soal pentingnya kasih jeda buat diri sendiri dan gak maksa terus produktif kalau mental lagi capek. Self-compassion itu kuncinya.
4. Bagian mana dari kegiatan ini yang paling berkesan buat kamu? Kenapa?	Bagian saat kita diajak refleksi tentang pengalaman gagal waktu kuliah. Itu bikin aku mikir lagi, ternyata aku pernah bisa bangkit juga karena ada teman yang dukung aku.	Pas kita diminta ingat momen waktu kita hampir nyerah tapi bisa bangkit. Itu bikin aku inget perjuangan pribadi, dan ternyata aku bisa juga kok waktu itu.	Materi tentang growth mindset sih. Aku sering ngerasa minder kalau gagal, tapi sekarang aku mulai lihat itu sebagai proses belajar, bukan nilai akhir.
5. Kalau nanti kamu menghadapi masalah lagi, apa hal yang	Aku bakal lebih sabar sama diri sendiri, terus coba lihat masalahnya sebagai proses, bukan akhir. Dan gak malu	Aku gak akan langsung nyalahin diri sendiri. Aku bakal tarik napas, evaluasi pelan-pelan, dan coba ngobrol	Aku bakal coba untuk gak panik dulu, fokus atur pikiran, terus cari orang yang bisa

akan kamu lakukan berbeda dari sebelumnya?	lagi buat cerita ke orang terdekat.	sama teman supaya gak kependem sendiri.	diajak diskusi. Aku juga bakal berusaha lebih sabar sama progresku sendiri.
--	-------------------------------------	---	---



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi bertema “Building Resilience: Thriving Through Academic and Life Challenges”, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan resiliensi mahasiswa. Materi yang diberikan, yaitu growth mindset, support system, dan self-compassion, berhasil membantu peserta memahami konsep resiliensi secara lebih mendalam dan relevan dengan pengalaman pribadi mereka. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mampu menjelaskan makna resiliensi, tetapi juga mulai menunjukkan adanya perubahan sikap, pemikiran, serta strategi coping yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi ini juga memberikan ruang reflektif yang bermakna, sehingga mahasiswa dapat melihat kembali pengalaman kegagalan sebagai bagian dari proses tumbuh dan belajar, bukan sebagai hambatan akhir.

Melihat hasil positif dari pelaksanaan psikoedukasi ini, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara lebih luas dan melibatkan lebih banyak mahasiswa dari berbagai latar belakang. Psikoedukasi juga sebaiknya dirancang sebagai program yang berkelanjutan, agar efeknya tidak hanya bersifat sesaat namun mampu memberikan penguatan jangka panjang terhadap daya lenting mahasiswa. Selain itu, pengembangan modul psikoedukasi yang lebih terstruktur dan aplikatif penting dilakukan untuk memudahkan proses replikasi dan adaptasi oleh tenaga pendidik atau lembaga konseling kampus. Integrasi kegiatan ini dengan layanan pendukung mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi juga diharapkan dapat memperkuat sistem dukungan yang tersedia. Untuk memastikan efektivitas jangka panjang, diperlukan pula evaluasi lanjutan guna menilai sejauh mana keterampilan dan sikap resiliensi yang dikembangkan dapat dipertahankan dalam kehidupan mahasiswa sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

Alfin Siregar, Nurhayani, N. B. (2023). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Prodi Bkpi Melalui Layanan Informasi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 24-37. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i1.12312>

- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. 53-60. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/80%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/download/80/83>
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. 2002.
- Risansyah, R., Eka, F., Permana, A., Nanda, W., & Saputra, E. (2024). (2024). Implementasi Psikoedukasi Kedamaian untuk Menekan Kekerasan Siswa. 2024.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>