

BANGKIT DAN TANGGUH: PELATIHAN RESILIENSI UNTUK MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TEKANAN DAN KEGAGALAN

Shafia Salsabila¹, Shella Amalia Khakim², Stefani Pandiangan³, Tri Mutia Chusnul Khotimah⁴, Arfian⁵

^{1, 2, 3, 4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202210515194@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515169@mhs.ubharajaya.ac.id,
202210515207@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515116@mhs.ubharajaya.ac.id,
arfian@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

College can often cause students to experience stress and failure, which can have an impact on their mental health. Decreased motivation, social isolation, and severe psychological disorders can be caused by low resilience. Therefore, resilience training is essential to help students cope with life's stresses in a constructive way. This research created and implemented resilience training for thirty students in the sixth semester, using cognitive behavioral therapy and positive psychology. This training includes an introduction to resilience, introspection on individual strengths, and the ABC (Adversity-Belief-Consequence) approach. The results of the evaluation showed an increase in the average comprehension score from 101.58 in the pre-test to 126.55 in the post-test, as well as the active involvement of participants during the session. These results suggest that the training can increase self-awareness, change unfavourable attitudes, and provide useful tools for students to manage stress in a constructive and healthy manner.

Keywords: Resilience, Students, Dealing with Pressure and Failure, Training

Abstrak

Masa kuliah sering kali dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan kegagalan, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Penurunan motivasi, isolasi sosial, dan gangguan psikologis yang parah dapat disebabkan oleh ketahanan yang rendah. Oleh karena itu, pelatihan resiliensi sangat penting untuk membantu siswa mengatasi tekanan hidup dengan cara yang konstruktif. Penelitian ini menciptakan dan menerapkan pelatihan ketahanan untuk tiga puluh mahasiswa di semester keenam, dengan menggunakan terapi perilaku kognitif dan psikologi positif. Pelatihan ini mencakup pengenalan tentang resiliensi, introspeksi tentang kekuatan individu, dan pendekatan ABC (Adversity-Belief-Consequence). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pemahaman rata-rata dari 101,58 pada pre-test menjadi 126,55 pada post-test, serta keterlibatan peserta secara aktif selama sesi berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan kesadaran diri, mengubah sikap yang

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

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

kurang baik, dan memberikan alat yang berguna bagi para siswa untuk mengelola stres secara konstruktif dan sehat.

Kata kunci : Resiliensi, Mahasiswa, Menghadapi Tekanan dan Kegagalan, Pelatihan

1. Pendahuluan

Masa perkuliahan adalah fase yang penuh dinamika, tuntutan, dan tantangan. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, mulai dari beban akademik, tuntutan keluarga, tekanan sosial, hingga pencarian jati diri. Tidak jarang, mahasiswa mengalami kegagalan yang menimbulkan rasa kecewa, rendah diri, bahkan putus asa. Dalam menghadapi tekanan dan kegagalan, tidak semua mahasiswa memiliki kapasitas yang cukup untuk tetap bertahan secara mental. Beberapa mahasiswa mengalami penurunan motivasi, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan mengalami gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan kegagalan yang dikenal dengan istilah resiliensi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tegar dan mampu melewati pengalaman hidup yang sulit atau merugikan. Dalam situasi penuh tekanan, individu yang memiliki resiliensi tidak hanya bertahan, tetapi juga dapat menemukan cara untuk bangkit dan melanjutkan hidup dengan lebih kuat. Resiliensi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki setiap individu, terutama bagi mahasiswa yang sedang menjalani proses adaptasi terhadap lingkungan dan budaya baru di dunia. Grotberg menjelaskan bahwa budaya turut berperan dalam membentuk dan mengembangkan resiliensi seseorang. Mahasiswa yang memiliki resiliensi cenderung memiliki kualitas pribadi yang memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi berbagai tantangan hidup.

Menurut Connor dan Davidson (2003), individu yang resilien lebih mampu mengelola stres serta menekan munculnya gangguan emosi dan perilaku, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih sehat secara mental. Dalam pandangan Scott (2009), resiliensi mencakup tiga elemen utama, yaitu tantangan, komitmen, dan kontrol. Individu yang resilien akan memandang tekanan hidup dan perubahan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperkuat diri (Sari & Yustiana, 2022).

Berdasarkan data dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun 2018, tercatat sebanyak 245.495 mahasiswa di Indonesia mengalami putus kuliah. Istilah "putus kuliah" di sini mencakup mahasiswa yang diberhentikan oleh pihak kampus, memilih berhenti sendiri, maupun yang secara resmi mengundurkan diri (Redityani & Susilawati, 2021). Data serupa dari Statistik Pendidikan Tinggi Kemendikbud tahun 2020 menunjukkan bahwa pada tahun 2019, sekitar 7% mahasiswa terdaftar di seluruh Indonesia tidak melanjutkan kuliah, yang jika dihitung setara dengan lebih dari 600 ribu orang dari total lebih dari 8 juta mahasiswa. Bahkan, di akhir tahun 2020, jumlah mahasiswa yang berhenti kuliah diperkirakan meningkat drastis hingga mencapai sekitar 50% (Sari & Yustiana, 2022).

Melihat pentingnya peran resiliensi dalam kehidupan mahasiswa, maka pengembangan keterampilan ini menjadi hal yang mendesak. Tanpa resiliensi, mahasiswa berisiko mengalami kemunduran akademik, gangguan emosi, hingga masalah psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi atau strategi yang tepat untuk membantu mahasiswa membangun dan mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.

Pelatihan resiliensi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri (self efficacy),

serta memperkuat kapasitas dalam menghadapi berbagai tantangan baik dalam kehidupan akademik maupun pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan resiliensi yang menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan sosial secara efektif mampu menurunkan tingkat kelelahan (burnout) serta meningkatkan kinerja akademik mahasiswa (Salsabila, 2025). Oleh karena itu, pelatihan yang tidak hanya fokus pada penguatan individu tetapi juga membangun koneksi sosial, sangat penting dalam konteks pendidikan tinggi saat ini.

Pelatihan ini dibuat untuk membantu mahasiswa belajar cara membangun ketahanan diri. Diharapkan setelah mengikuti pelatihan ini, peserta bisa lebih siap menghadapi tekanan dan kegagalan dengan cara yang lebih positif dan produktif. Program ini juga menjadi bentuk nyata dari upaya memberikan dukungan psikologis yang mudah dipahami, bermanfaat, dan bisa diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

2. Pelaksanaan dan Metode

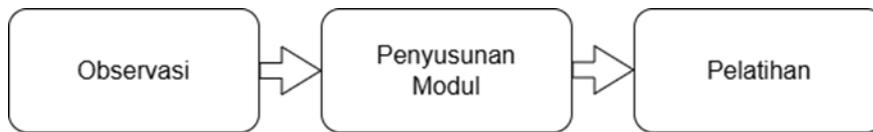
Program pelatihan ini dilaksanakan dengan berbagai metode untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan kegagalan. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan kegiatan observasi untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis mahasiswa yang menjadi sasaran pelatihan. Tujuan observasi ini adalah untuk memahami tantangan akademik dan emosional yang dihadapi para mahasiswa serta memperoleh izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan. Setelah observasi, dilakukan penyusunan modul pelatihan berbasis pendekatan psikologi positif dan kognitif perilaku, yang dirancang secara praktis dan aplikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Modul ini membahas konsep dasar resiliensi, kemampuan mengenali kekuatan pribadi, serta dilengkapi dengan latihan teknik ABC (*Adversity-Belief-Consequence*) yang bersumber dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 04 Juni 2025 di R. 403, Said Soekanto, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peserta pelatihan ini adalah 30 mahasiswa semester 6 yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan akademik serta persiapan menuju dunia kerja. Pelatihan ini mengusung pendekatan partisipatif dan interaktif untuk memastikan peserta dapat langsung menerapkan materi yang disampaikan. Program diawali dengan sesi pembukaan dan pengisian pretest untuk mengukur pemahaman awal peserta. Selanjutnya dilakukan kegiatan icebreaking untuk menciptakan suasana pelatihan yang nyaman dan kondusif.

Sesi pelatihan terdiri dari tiga bagian utama. Sesi pertama membahas konsep dasar resiliensi serta faktor-faktor pendukungnya melalui ceramah interaktif dan diskusi mini. Pada sesi kedua, peserta diajak melakukan refleksi diri untuk mengidentifikasi kekuatan pribadi yang membantu dalam melewati masa sulit. Refleksi ini dilakukan dengan menggunakan worksheet "Temukan Kekuatanmu". Sesi ketiga berfokus pada pengenalan dan latihan teknik ABC untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih sehat dan adaptif. Peserta diminta mengisi format ABC berdasarkan pengalaman pribadi dan melakukan reframing terhadap keyakinan irasional yang dimiliki.

Pelatihan dilakukan dalam waktu 60 menit dengan jadwal fleksibel sesuai ketersediaan peserta. Evaluasi dilakukan melalui post-test yang dilakukan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman dan persepsi peserta terhadap konsep dan keterampilan resiliensi setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, keterlibatan peserta dalam diskusi dan latihan reflektif juga dijadikan indikator peningkatan kemampuan berpikir adaptif. Program ini juga menyediakan worksheet latihan untuk memastikan peserta memahami dan mampu menerapkan materi yang telah diberikan. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan tidak hanya memberikan

pemahaman teoritis mengenai resiliensi, tetapi juga membekali mahasiswa dengan strategi praktis dalam menghadapi tekanan dan kegagalan secara sehat dan produktif.



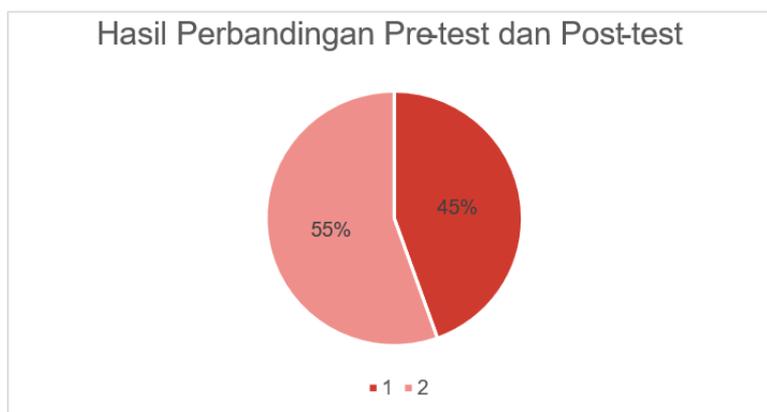
Gambar 1. Alur Kegiatan Pelatihan

Pelatihan resiliensi ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan serta kegagalan secara lebih adaptif. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, aktif, serta terlibat penuh dalam latihan refleksi dan penerapan teknik ABC. Program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran peserta terhadap pentingnya resiliensi dalam kehidupan akademik. Para peserta mampu mengenali kekuatan pribadi mereka, mengidentifikasi pola pikir negatif, serta menerapkan strategi berpikir rasional untuk menghadapi situasi sulit.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan resiliensi yang dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2025 di ruang 403, Gedung Said Soekanto, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan kegagalan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 mahasiswa semester 6 yang sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, yang umumnya menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan personal.

Pelatihan ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan pemahaman keterampilan peserta dalam menghadapi tekanan serta kegagalan. Hal ini tercermin dari hasil pengukuran pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan.



Gambar 2. Hasil Perbandingan Pre-test dan Post-test

Secara umum, terdapat peningkatan rata-rata skor dari pre-test sebesar 101,58 menjadi 126,55 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami perkembangan pemahaman setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Rata-rata selisih

skor pada pre-test dan post-test mencerminkan adanya transfer pengetahuan dan keterampilan yang cukup efektif dalam waktu pelatihan yang relatif singkat, yaitu 60 menit.

Peningkatan ini juga diperkuat dengan hasil observasi selama pelatihan berlangsung. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat aktif dalam sesi diskusi, dan terlibat penuh dalam kegiatan refleksi diri serta latihan teknik ABC. Ketika peserta diajak untuk mengisi worksheet “Temukan Kekuatanmu” dan melakukan latihan berpikir rasional melalui teknik ABC, mereka mampu mengenali berbagai kekuatan pribadi yang sebelumnya belum mereka sadari. Selain itu, peserta juga dapat mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan sudut pandang yang lebih adaptif.

Meskipun secara umum terjadi peningkatan skor, data juga menunjukkan adanya variasi yang cukup besar antar peserta. Peningkatan nilai yang tercatat tidak sepenuhnya konsisten, yang mengindikasikan bahwa tidak semua peserta mengalami perkembangan yang sama signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua peserta mengalami peningkatan yang sama besar. Beberapa peserta mungkin telah memiliki pemahaman awal yang cukup baik, sementara yang lain mungkin masih dalam proses membangun pemahaman tersebut. Faktor-faktor seperti perbedaan latar belakang, gaya belajar, kondisi emosional saat pelatihan, dan tingkat keterlibatan dapat memengaruhi hasil yang dicapai.

Latihan teknik ABC memberikan pengalaman praktis bagi peserta untuk mengidentifikasi pola pikir negatif (Belief), situasi pemicu (Adversity), serta konsekuensi emosional dan perilaku (Consequence) yang muncul dari keyakinan irasional tersebut. Setelah melakukan reframing, peserta mampu mengganti keyakinan yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih adaptif dan logis. Misalnya, keyakinan “Saya gagal dalam satu mata kuliah, berarti saya tidak akan sukses ke depannya” berhasil diubah menjadi “Kegagalan adalah bagian dari proses belajar, dan saya masih memiliki banyak kesempatan untuk berkembang”.

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan gambaran bahwa pelatihan resiliensi yang dilakukan dapat menjadi langkah awal yang kuat dalam membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan psikologis mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga mendorong peserta untuk lebih mengenali dirinya, serta membekali mereka dengan strategi praktis untuk mengelola tekanan dan kegagalan secara lebih sehat dan produktif.

Melalui pelatihan ini, diharapkan peserta tidak hanya mampu bertahan dalam menghadapi tantangan, tetapi juga mampu bangkit dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh dan adaptif. Program seperti ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.



Gambar 3. Dokumentasi Pelatihan

4. Simpulan

Pelatihan resiliensi yang telah dilaksanakan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menangani stres dan kegagalan. Selain memperkenalkan konsep teroitis, pelatihan ini juga memberikan pengalaman praktis melalui teknik ABC dan refleksi tentang kekuatan individu. Pelatihan ini secara efektif mentransfer pengetahuan dalam waktu singkat, sebagaimana dibuktikan dengan peningkatan nilai post-test dan keterlibatan aktif para peserta. Secara keseluruhan, program ini merupakan langkah awal yang baik dalam meningkatkan resiliensi/ketahanan psikologis siswa, meskipun ada beberapa perbedaan dalam hasil di antara para peserta.

Selain memberikan keuntungan pribadi, pelatihan ini juga menumbuhkan dinamika kelompok yang sehat di antara para peserta. Pengembangan suasana yang mengayomi dapat meningkatkan perasaan persahabatan dan simpati di dukung oleh refleksi kelompok, kegiatan kelompok, dan sesi diskusi. Hal ini sangat relevan dalam konteks pendidikan tinggi, di mana para siswa sering mengalami kesepian ketika berada di bawah tekanan. Pelatihan ini meningkatkan ketahanan individu dan memperkuat jaringan sosial yang mendorong ketahanan psikologis kolektif dengan membangun lingkungan yang aman untuk belajar dan bertukar pikiran.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pelatihan ini. Secara khusus, kami menyampaikan apresiasi kepada Bapak Dr. Arfian, S.Psi., M.Si., selaku dosen pengampu, atas arahan, pendampingan, dan motivasi yang sangat berarti selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Kami juga berterima kasih kepada para peserta pelatihan yang telah menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama seluruh rangkaian sesi. Tidak lupa, penghargaan kami sampaikan kepada rekan-rekan tim pelaksana atas kerja sama yang baik, serta kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan. Semoga dukungan dan kontribusi dari semua pihak menjadi bagian dari upaya yang bermanfaat dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa di masa depan.

Daftar Referensi

Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>

Salsabila, A. (2025). *STRATEGI MENGHADAPI BURNOUT ACADEMIC : STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021*.

Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan Dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6233>