Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 12, Nomor 1, Tahun 2026, Hlm. 89 - 99
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v12.i1.23771

Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Expressive Writing* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

Millatina Hanifa A.✉, Arifin Nur Budiono, Fakhruddin Mutakin

Universitas Islam Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia
✉ millatinahn@gmail.com

Submitted: 12-05-2026	*Accepted*: 26-05-2026	*Published*: 07-06-2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of individual counseling using expressive writing techniques on improving students' academic resilience at the Islamic University of Jember. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The participants were three students selected through purposive sampling due to their low levels of academic resilience based on pretest results. Data were collected using an academic resilience questionnaire covering self-adjustment, problem-solving, resourcefulness in dealing with challenges, and confidence and perseverance. The instrument demonstrated high reliability and was considered appropriate for measuring academic resilience. The findings indicated an increase in the average academic resilience score from 77 (low category) on the pretest to 88 (high category) on the posttest. The paired-sample t-test revealed a calculated t-value of 17.065, exceeding the critical t-value of 4.303, with a significance level of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement. However, the findings should be interpreted cautiously due to the very limited sample size. Overall, the results suggest that individual counseling combined with expressive writing techniques has the potential to enhance students' academic resilience and may serve as an alternative counseling intervention that addresses students' emotional needs.

Keywords: *individual counseling; academic resilience; college student; expressive writing*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual dengan teknik *expressive writing* terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa di Universitas Islam Jember. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri atas tiga mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling* karena memiliki tingkat resiliensi akademik rendah berdasarkan hasil pretest. Data dikumpulkan menggunakan angket resiliensi akademik yang mencakup aspek penyesuaian diri, pemecahan masalah, kemampuan memanfaatkan sumber daya dalam menghadapi masalah, serta kepercayaan diri dan ketekunan. Instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria reliabilitas tinggi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor resiliensi akademik dari rata-rata 77 (kategori rendah) pada pretest menjadi 88 (kategori tinggi) pada posttest. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 17,065 lebih besar daripada t tabel 4,303 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Meskipun demikian, hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat jumlah subjek yang sangat terbatas. Secara umum, temuan penelitian mengindikasikan bahwa konseling individual dengan teknik *expressive writing* berpotensi meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan emosional mahasiswa.

Kata Kunci: konseling individu; resiliensi akademik; mahasiswa; *expressive writing*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan dasar yang kuat bagi individu dalam menuntut ilmu secara formal ataupun non formal. Dalam kegiatan belajar, individu mampu melakukan segala macam tuntutan akademik dengan baik. Tuntutan akademik yang diemban oleh individu berupa tugas, laporan, hingga terlaksananya ujian mampu diselesaikan dengan baik dan juga dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Dari tekanan akademik yang harus diemban oleh setiap individu, kerap terjadi rasa khawatir akan diri mereka apakah mereka mampu atau tidak untuk tetap bertahan pada kondisi dan situasi tersebut. Faktanya, terdapat individu yang mampu melewati tuntutan tersebut, tetapi tak banyak juga yang belum mampu melewatinya dan memutuskan untuk berhenti. Setiap individu memerlukan adanya komponen pertahanan dalam dirinya agar tidak menimbulkan penurunan prestasi belajar yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan akademik. Ketahanan tersebut disebut sebagai "resiliensi" (Irawan et al., 2022).

Perguruan tinggi merupakan suatu lembaga di bidang pendidikan yang mengimplementasikan tugas dan fungsi untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar yang bertujuan utuk mewujudkan sumber daya manusia yang cakap dan professional (Aprilia, 2023). Salah satu cara untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia adalah mahasiswa diharapkan tidak hanya menguasai materi-materi secara teori saja, namun juga mampu menunjukkan ketercapaian yang signifikan selama masa-masa studi. Hal ini menunjukkan mahasiswa dituntut untuk aktif mengikuti dalam kegiatan belajar, inisiatif menyelesaikan tugas, dan menghasilkan karya yang mencerminkan pemahaman secara mendalam terhadap bidang yang dipelajari (Khotimah et al., 2022).

Azizah (2021) mengemukakan bahwa untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi stres dan kesulitan, individu memerlukan suatu kemampuan yang biasa dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi ini tidak hanya berfokus pada kemampuan untuk bertahan, tetapi juga mencakup proses yang lebih kompleks yang mana individu mampu mengelola dan menghadapi tantangan dengan cara yang positif dan konstruktif. Resiliensi melibatkan beberapa aspek penting, seperti kemampuan *problem solving* di mana individu mampu menganalisis kondisi sulit dan mencari solusi yang efektif. Sikap optimis dan dukungan sosial juga berperan besar dalam memperkuat resiliensi seseorang. Individu yang resilien cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan dapat memaksimalkan menggunakan sumber daya yang tersedia, sehingga ia dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik (Saufi et al., 2022).

Sepakat dengan hal tersebut, Salim (2020) mengemukakan bahwasanya mahasiswa membutuhkan efikasi diri dalam akademik dan resiliensi sebagai penyesuaian dalam kegiatan belajar di perguruan tinggi. Resiliensi akademik adalah kemampuan *survive* individu pada suatu kondisi yang sulit serta mampu untuk cepat bangkit kembali dan mampu beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan akademik (Saufi et al., 2022). Tingkat resiliensi mahasiswa merupakan penunjang kesuksesan mahasiswa yang menjadi bekal dalam menghadapi segala tuntutan yang mereka rasakan di perguruan tinggi. Resiliensi yang tinggi dapat berdampak pada tingkah laku positif seseorang (Masdelina et al., 2023).

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada peningkatan resiliensi akademik, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji resiliensi akademik masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian mengenai penggunaan teknik *expressive writing* dalam konseling individu untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa masih jarang dilakukan, khususnya dalam konteks pendidikan perguruan tinggi. Padahal, karakteristik mahasiswa yang menempuh skripsi dengan berbagai tuntutan akademik menjadikan resiliensi akademik sebagai aspek penting yang perlu dikembangkan. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian *(research gap*), yaitu masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh konseling individu dengan teknik expressive writing terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang peneliti lakukan pada tanggal 1 Maret 2025 kepada seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling tingkat akhir yang berjuang mengerjakan

skripsi di Universitas Islam Jember, ada 24 orang memiliki tingkat resiliensi akademik kategori sedang dan 3 orang mahasiswa memiliki tingkat akademik kategori rendah menyatakan bahwa mereka mengalami kejenuhan, emosi terkuras, pusing, *overthingking*, bosan, lelah, perubahan emosi dalam waktu singkat bahkan sesak nafas, seringkali juga merasa mudah marah, malas untuk berkomunikasi, dan stress saat mengerjakan skripsi.

Situasi dan kondisi yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan belajar di perkuliahan dan metode pengajaran yang baru. Proses belajar mahasiswa menekankan pada penilaian subjektivitas atau mencoba dalam menyesuaikan diri dan mengerti penyesuaian diri yang lebih baik (Julianti, 2021). Barker, dkk (2018) Tekanan dan tuntutan akademik terhadap mahasiswa yang menyelesaikan tugas-tugas akademik dapat menyebabkan efek samping negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Dilihat dari tekanan akademik yang harus diemban oleh mahasiswa yang menempuh studi akhir, diperlukan resiliensi akademik yang tinggi. Para mahasiswa harus memiliki kendali diri agar tidak merasa sukar dalam mengendalikan perasaan emosi yang cepat, perasaan sedih dan stres berkepanjangan terutama impulsivitas. Penyebab rendahnya resiliensi akademik pada mahasiswa akhir terletak pada emosi individu, digambarkan dengan tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas-tugas atau tuntutan akademik, sering merasa capek, dilanda rasa kantuk, lebih senang berada di luar, dan mengasingkan diri. Hal tersebut menimbulkan perasaan enggan dan memandang negatif dalam mengerjakan skripsi (Aprilia, 2023).

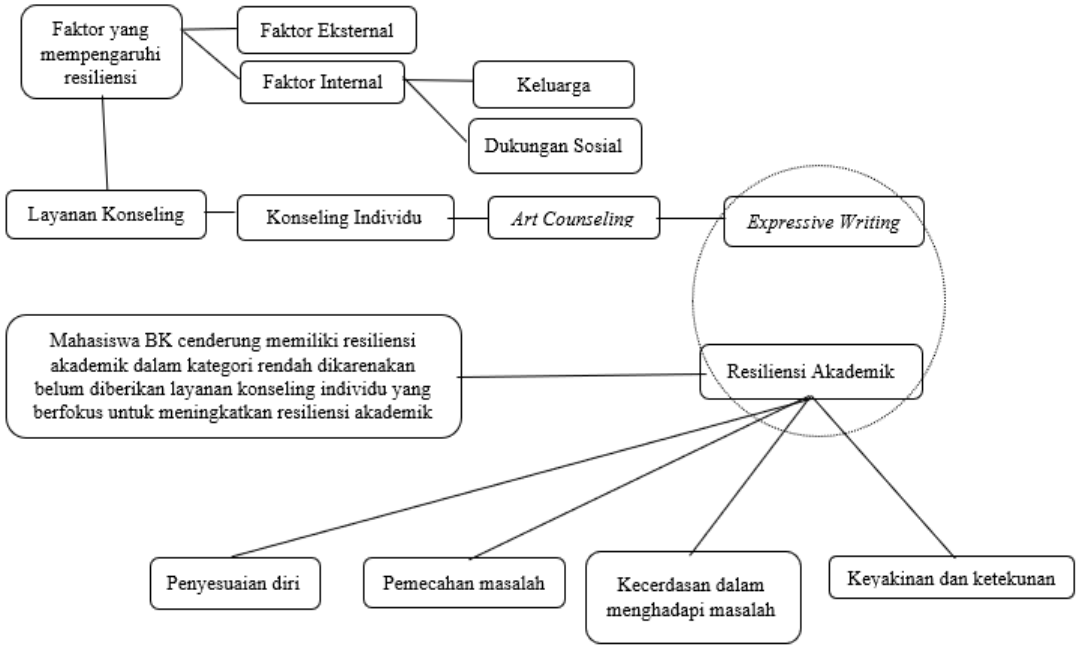
Melihat fenomena yang terjadi, diperlukan intervensi yang dapat membantu individu meningkatkan resiliensi akademik. Salah satu upaya yang digunakan yakni teknik *expressive writing* yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan ekspresi diri, mengurangi stres, dan membantu individu dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Sholihah (2017) mengemukakan bahwa pendekatan yang efektif dalam meningkatkan resiliensi adalah melalui teknik menulis ekspresif. Menulis ekspresif atau *expressive writing* dapat mengatasi masalah psikologis. Tujuannya untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan melalui media seni. Mukhlis (2011) menyatakan bahwa dengan melibatkan diri dalam aktivitas seni, seseorang dianggap mendapatkan wadah yang aman untuk menyampaikan pesan melalui eksplorasi pemikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, terutama dalam hal ekspresi emosi. Malchiodi (2015) Dalam konteks resiliensi, seni memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menyampaikan atau melepaskan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata (Chairun Nisya, 2024).

Poerwadarminta (1995) dan Siswanto & Prawita (2003) mengatakan bahwa menulis merupakan sebuah ungkapan perasaan dan pikiran yang dituangkan dalam bentuk tulisan yang dapat dibaca oleh individu lain. Arti pengalaman merupakan suatu hal yang pernah dialami, dijalani, dirasakan, atau ditanggung. Menurut Abbas (2020) mengatakan menulis adalah suatu perilaku katarsis, yaitu tingkah laku individu dapat mengekspresikan serta meluapkan emosi yang kita rasakan secara bebas agar pikiran dan perasaan menjadi nyaman (Safarina et al., 2022).

Menulis ekspresif sendiri dapat sebagai salah satu alternatif untuk menolong seseorang dalam mengatasi masalah antar pribadi yang dihadapinya (Kristina, 2022). Menurut pendapat Reddy et al. (2015), menulis ekspresif merupakan tindakan yang berfokus pada menulis tentang pengalaman pribadi seseorang sebagai bentuk pemahaman dan mendiskusikan perihal pandangan, interpretasi, dan tanggapan individu terhadap dirinya. Sanousi (2004) mengemukakan bahwa menulis ekspresif merupakan upaya memanfaatkan tulisan untuk memperoleh pengetahuan tentang perjuangan diri sendiri dan untuk menyembuhkan luka emosional. Baikie & Wilhelm (2005) menanggapi bahwa manfaat dari terapi menulis ini diantaranya meningkatkan sistem kekebalan tubuh (imunitas), menjaga secara psikologis, meningkatkan kerja memori dan nilai rata-rata (Wahyuningtyas & Setiowati, 2020).

Secara konseptual, resiliensi akademik dipengaruhi oleh kemampuan bertahan diri dari tekanan akademik, kecerdasan dalam menghadapi masalah, pemecahan masalah, keyakinan dan ketekunan dalam mencapai keberhasilan prestasi akademik. Konseling individu dengan teknik

expressive writing membantu mahasiswa dalam peningkatan resiliensi akademik. Hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Hubungan antar variabel
(Sumber: Data diolah)

Kerangka pemikiran adalah perpaduan hubungan antara dua variabel yang disusun dari teori yang dijabarkan. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni teknik *expressive writing* sebagai variabel bebas dan resiliensi akademik sebagai variabel terikat. Melalui proses menulis ekspresif, mahasiswa dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara jujur terkait tekanan dan tuntutan akademik yang dihadapi. Proses ini membantu mahasiswa memahami pengalaman mereka selama menjalani perkuliahan dan penyusunan skripsi, serta mengembangkan cara pandang yang lebih positif dalam menghadapi kesulitan akademik. Dengan demikian, mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan bertahan, memecahkan masalah, serta mengembangkan keyakinan dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga resiliensi akademik dapat meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling individu dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa yang menempuh skripsi di Universitas Islam Jember. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *expressive writing* terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa. Penilaian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan bertahan diri melalui pendekatan yang lebih meditatif dan sesuai dengan kebutuhan emosional mahasiswa.

METODE

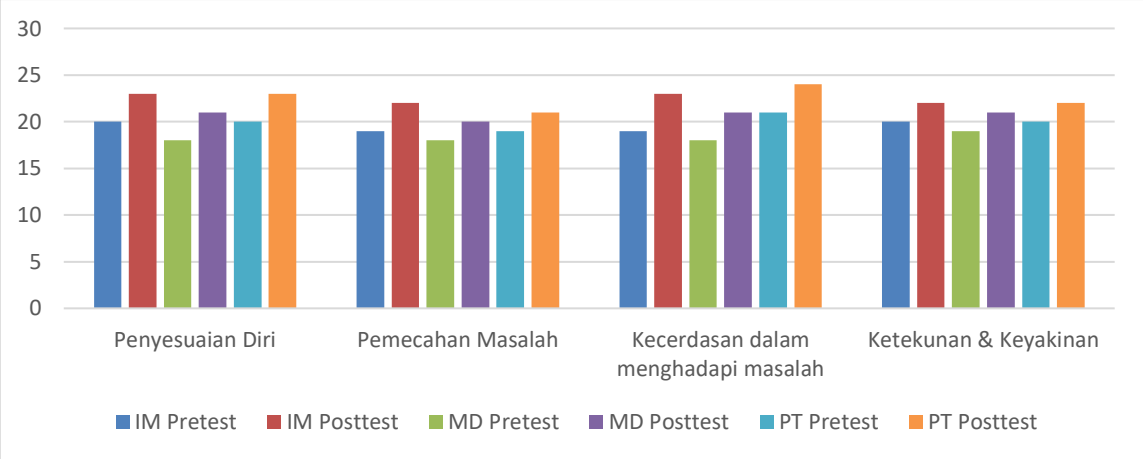
Creswell (2013) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menguji suatu hipotesis pada dua variabel yang saling berhubungan. Metode penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *one-group pretest-posttest*. Sugiyono (2014) mengatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh intervensi tertentu terhadap variabel tertentu dalam kondisi terkendalikan (Nurfajarni, 2022). Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing* terhadap resiliensi akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penggunaan desain *one-group pretest-posttest* memungkinkan peneliti melakukan pengukuran dua kali pada kelompok yang sama, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*), sehingga perubahan tingkat resiliensi akademik dapat diketahui secara lebih jelas.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis apakah terdapat pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing* terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menempuh skripsi. Hipotesis tersebut dirumuskan berdasarkan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *expressive writing* efektif membantu individu mengurangi tekanan psikologis, mengelola emosi, dan meningkatkan kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan akademik. Asumsi penelitian ini mengarah pada adanya peningkatan resiliensi akademik mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar awal bagi penelitian dengan jumlah subjek yang lebih luas.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Jember yang sedang menempuh skripsi tahun akademik 2024/2025. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria, yaitu: terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Jember, terdaftar sebagai mahasiswa akhir yang menempuh skripsi, dan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik rendah. Berdasarkan hasil penyebaran angket awal, diperoleh tiga mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian berupa angket resiliensi akademik yang disusun berdasarkan empat indikator, yaitu penyesuaian diri, pemecahan masalah, kecerdasan dalam menghadapi masalah, serta ketekunan dan keyakinan. Angket tersebut diadaptasi dari penelitian Hardiansyah. Metode pengumpulan data pada temuan ini menggunakan angket. Dan teknik analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang bersumber pada hasil tes yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest*, diperoleh data berupa angka-angka yang menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa mengalami peningkatan. Hasil perbandingan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Per Indikator
(Sumber: Gambar diolah)

Dari grafik di atas dapat diketahui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* di mana hasil proses menunjukkan peningkatan.

Tabel 1. Paired Sample Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	77.0000	3	3.60555	2.08167
	Posttest	88.3333	3	4.72582	2.72845

(Sumber: Data diolah)

Berdasarkan hasil diatas, perhitungan hasil *pretest* 3 mahasiswa tersebut didapat hasil rata-rata resiliensi akademik mahasiswa dalam kategori sedang dengan jumlah 231:3 = 77. Dan setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing* yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki oleh para konseli. Hasil *posttest* cenderung bertambah dengan jumlah 265:3 = 88, dengan skor peningkatan sebesar 11. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing* memiliki dampak untuk membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang sedang mengerjakan skripsi.

Selain hasil uji hipotesis, penelitian ini juga mengobservasi proses perubahan konseli pada tiap tahap pelaksanaan teknik *expressive writing* sebagai berikut :

1. **Tahap Recognition/Initial Writer**

   Pada tahap ini, peneliti melakukan layanan selama 30 menit disertai dengan building rapport. Pada tahap pertama, peneliti meminta konseli menulis bebas tentang apa pun yang ingin ia tulis. Tujuan dari menulis kertas ini yaitu untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi, dan menghilangkan rasa takut yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisimu atau konsentrasi konseli. Hasil pada recognition/initial writer yaitu IM, PT, dan MD memperkenalkan diri mereka dan menulis kesan mereka selama berkuliah di Universitas Islam Jember.

2. **Tahap *Examination/Writing Exercise***

   Pada tahap ini dilakukan selama 30 menit, kegiatan yang dilakukan yaitu menulis dengan praktek terapi. Adapun yang akan ditulis oleh konseli yaitu beberapa topik yang sudah peneliti siapkan seperti menulis tentang penyesuaian diri terhadap bentuk dan akademik,

kemampuan pemecahan masalah ketika menghadapi kesulitan belajar, kecerdasan dalam menghadapi masalah akademik secara realistis dan positif, serta ketekunan dan keyakinan dalam mencapai keberhasilan akademik. Hasil yang diperoleh yaitu IM, PT, dan MD penulisan semua topik resiliensi akademik, yaitu adanya penyesuaian diri, adanya pemecahan masalah terhadap kesulitan akademik, adanya kecerdasan dalam menghadapi masalah akademik secara realistis dan positif, serta adanya ketekunan dan keyakinan dalam mencapai keberhasilan akademik.

3. **Tahap *Juxtaposition/Feedback***

Tahap ini dilakukan selama 45 menit. Pada tahap ini, konseli dipersilakan untuk membaca kembali tulisan yang telah ia tulis. Konseli bisa menulis kembali, mengubah, memperbaiki, dan menyempurnakan tulisannya. Selanjutnya akan dibahas bersama-sama terkait tulisan konseli seperti apa yang perlu diubah, diperbaiki, dan dikembangkan. Kemudian, peneliti menanyakan bagaimana perasaan konseli sehingga konseli bisa sharing bersama peneliti terkait perasaan setelah kegiatan feedback. Hasil dari feedback sebagai berikut:Hasil pada indikator penyesuaian diri.

Konseli mulai menyadari bahwa dirinya perlu lebih mampu mengatur waktu dan menjaga keseimbangan aktivitas akademik, mulai memahami pentingnya beradaptasi terhadap tekanan akademik tanpa terus merasa takut gagal, dan mulai berusaha menerima kondisi akademiknya dan lebih disiplin dalam menjalani tanggung jawab perkuliahan.Hasil pada indikator pemecahan masalah.

Konseli mulai memiliki keberanian mencari bantuan dan solusi ketika menghadapi kesulitan, terutama ketika mulai melakukan penyusunan awal skripsi, mulai memahami bahwa masalah akademik dapat diselesaikan secara bertahap apabila dihadapi dengan tidak menghindar atau menghilang, mulai menyadari pentingnya menyusun prioritas yang harus diselesaikan dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil pada indikator kecerdasan dalam menghadapi masalah.

Konseli mulai mampu melihat revisi dan hambatan sebagai pengalaman belajar, mulai mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan akademik, terutama saat akan menjalani bimbingan skripsi, mulai belajar mengontrol emosi dan mencoba berpikir lebih realistis terhadap tekanan yang dihadapi selama proses perkuliahan, khususnya pengerjaan skripsi.Hasil pada indikator ketekunan dan keyakinan.

Konseli menunjukkan semangat untuk tetap menyelesaikan skripsinya meskipun menghadapi berbagai kendala seperti sulit membagi waktu antara menyusun skripsi dengan kegiatan pribadi, tidak mengalah pada rasa malas dan takut, memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan studi dengan baik, dan menunjukkan sikap pantang menyerah serta berusaha mempertahankan motivasi akademiknya.

4. **Tahap *Application to the self***

Pada tahap ini dilakukan selama 30 menit. Di tahap ini peneliti meminta konseli untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang ia dapat ke dalam dirinya pada kehidupan sehari-hari perkuliahan. Pendiri di sini membantu konseli mengintegrasikan apa yang sudah didapat selama mengikuti expressive writing therapy dengan merefleksikan apa yang harus diubah, diperbaiki, dan apa yang harus dikembangkan.

Konseli didorong untuk menerapkan pengetahuan baru yang diperolehnya dalam kehidupan nyata seperti yang sudah dibahas ketika *juxtaposition/feedback*. Peneliti ini membantu konseli merefleksikan perubahan yang perlu dilakukan agar kemampuan bertahan atau adaptasi dalam dunia pendidikan dapat berkembang secara nyata. Konseli

didorong untuk menerapkan sikap positif dan strategi yang telah dipahami selama proses menulis ekspresif dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik.

Konseli didorong untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dengan mengatur waktu belajar, menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik, menjaga kestabilan emosi baik ketika menyusun maupun bimbingan skripsi, tidak menghindari pengerjaan tugas akhir, berpikir lebih realistis, mempertahankan semangat, tetap berusaha konsisten dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

Pembahasan

Resiliensi akademik pada teori Cassidy (2016) merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh individu sehingga ia mampu bertahan dan adaptasi terhadap tekanan akademik adalah kemampuan dalam bertahan dan mengatasi hal-hal sulit di perkuliahan, kecerdasan dalam menghadapi masalah, pemecahan masalah, keyakinan dan ketekunan dalam mencapai keberhasilan prestasi akademik (Muhammad, 2024). Cassidy (2016) mengatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang yang mampu bertahan terhadap perubahan lingkungan belajar meskipun menghadapi tekanan dan kesulitan (Qotrunnada, 2024). Rirkin dan Hoopman mengatakan bahwa resiliensi akademik ialah kapasitas seseorang untuk kuat dan pulih serta mampu bertahan dalam kondisi sulit, dapat meningkatkan kemampuan dari segi lingkungan, pendidikan dan kemampuan untuk melepaskan tekanan atau stress (Ramadanti & Sofah, 2022).

Dalam situasi tersebut, mahasiswa dituntut memiliki tingkat residensi akademik yang baik agar pantang menyerah. Mahasiswa dengan hasil yang si akademik rendah cenderung menunjukkan gejala seperti stress, kebingungan saat menghadapi tantangan, merasa putus asa setelah kegagalan, dan cenderung tidak memiliki motivasi untuk mencoba kembali atau mencari solusi serta melupakan tujuan awal dari menimba ilmu (Nafitianto & Purwanto, 2024).

Intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa adalah melalui layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing therapy* (Nur et al., 2023). Konseling individu merupakan layanan bantuan yang dilakukan oleh peneliti kepada konseling dengan tujuan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang ada pada diri konseling melalui proses terapi dengan menggunakan teknik konseling yang dilakukan secara individual. Dan bertujuan membantu mahasiswa dalam mengenali, memahami dan mengekspresikan pengalaman serta perasaannya secara sehat (Jamaliyah et al., 2024). Teknik *expressive writing therapy* merupakan penulisan yang berfokus pada pengungkapan pikiran dan perasaan terdalam mengenai pengalaman pribadi yang penuh tekanan sehingga dapat membantu mengurangi beban psikologis dan meningkatkan kesadaran diri serta membangun ketangguhan emosional (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Berdasarkan hasil uji t-test dengan SPSS diketahui nilai sig (2 *tailed*) sebesar 0,003 yang berarti lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang nyata pada antara resiliensi akademik mahasiswa pada data *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil dari konseling individu dengan teknik *expressive writing* dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiwa , dengan ketentuan yang ada jika nilai sig ≤ 0,05 atau t hitung ≤ t tabel, ma ka ada pengaruh konseling individu teknik *expressive writing* terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Namun, sebaliknya jika nikai sig ≥ 0,05 atau t hitung ≥ t tabel, maka tidak ada pengaruh konseling individu teknik *expressive writing* terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji t-test diatas 0,003 ≤ 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak karena adanya pengaruh yang signifikan pada konseling individu teknik *expressive writing* terhadap resiliensi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data menggunakan rumus uji t diatas diperoleh T_{hitung} sebesar 17065 dengan derajat kebebasan (df) N-1 = 3-1 = 2, maka nilai T_{tabel} dari 1 adalah 4303. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan perolehan nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ (17065 > 4303) pada

taraf signifikansi 0,05. Artinya adanya perubahan yang signifikan resiliensi akademik mahasiswa setelah memperoleh layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*.

Peningkatan resiliensi akademik mahasiswa dalam penelitian ini mencakup beberapa indikator yaitu penyesuaian diri, pemecahan masalah, kecerdasan dalam menghadapi masalah dan keyakinan serta ketekunan. Beberapa indikator tersebut yang dapat menunjukkan perubahan signifikan setelah mahasiswa menjalani konseling individu dengan teknik *expressive writing therapy* pada setiap tahapannya sebagai berikut:

1. **Penyesuaian Diri**

   Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan sikap, perilaku dan cara berpikir terhadap tuntutan lingkungan. Sebelum pelaksanaan layanan konseling, sebagian mahasiswa mengalami kesulitan beradaptasi dengan situasi akademik yang menuntut kedisiplinan dan tanggung jawab yang tinggi. Mereka merasa tertekan terhadap tuntutan akademik, terutama rasa ketidakkeyakinan terhadap kemampuan diri. Setelah mengikuti kegiatan *expressive writing therapy*, mahasiswa mampu memahami situasi lebih realistis.

   Melalui proses menulis, mereka belajar mengenali emosi negatif seperti cemas, takut atau kecewa, dan menyalurkannya dalam bentuk tulisan. Kesadaran diri ini membantu mereka menyesuaikan sikap terhadap penyesuaian diri yang terjadi ketika individu mampu melakukan penilaian ulang terhadap situasi dan mengubah respons emosionalnya menjadi lebih adaptif, seperti disiplin waktu, pengumpulan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan, dan tekanan, serta menyesuaikan pola aktivitas pribadi dengan jadwal bimbingan.

2. **Pemecahan Masalah**

   Indikator berikutnya yang mengalami peningkatan adalah kemampuan pemecahan masalah. Setelah mengikuti sesi expressive writing therapy, mahasiswa menunjukkan perubahan cara berpikir dan cara menghadapi hambatan pada titik di mana sebelumnya mereka cenderung kebingungan atau memilih pilihan untuk menghindari masalah; kini mereka lebih fokus mencari solusi. Aktivitas menulis membuat mahasiswa mampu mengurai permasalahan skripsinya secara bertahap, seperti dengan menuliskan apa yang menjadi sumber kesulitan, siapa yang dapat membantu, dan langkah apa yang harus diambil. Proses tersebut melatih mahasiswa untuk berpikir serta mengundang masalah sebagai bagian dari proses belajar, bukan ancaman.

   Hal ini sesuai dengan pandangan Reivich dan Shatte (2002) yang menyatakan bahwa individu resiliensi memiliki kemampuan analisis sebab akibat yang baik sehingga mampu menentukan strategi efektif dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian teknik expressive writing dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir rasional dan solusi dalam menghadapi tekanan akademik seperti berani bertanya akan hal yang tidak dipahami selama proses pengerjaan skripsi baik kesusahan mencari responden maupun isi skripsi sesuai atau tidak

3. **Kecerdasan Dalam Menghadapi Masalah**

   Kecerdasan dalam menghadapi masalah mencakup kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosi dan berpikir dengan tenang saat menghadapi tekanan. Berdasarkan hasil wawancara dan hasil angket, mahasiswa yang sebelumnya mudah stres atau marah ketika menghadapi revisi menjadi lebih tenang dan mampu menilai situasi secara objektif. Melalui tulisan-tulisannya, mereka menemukan pola pikir baru bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan strategi, bukan hanya dengan keluhan.

   Proses *expressive writing therapy* memungkinkan mahasiswa untuk berpikir ulang tentang perasaan negatif sehingga dapat menilai permasalahan dengan cara yang lebih

logis, mampu mengelola emosi, dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik di bawah tekanan-tekanan akademik, seperti tidak menyalahkan diri terlalu keras saat berkali-kali harus merevisi setelah bimbingan, tidak mudah panik ketika melakukan penelitian, namun sangat berbanding jauh dengan ekspektasi.

4. Keyakinan dan Ketekunan

Indikator terakhir yang mengalami peningkatan signifikan adalah keyakinan dan ketekunan. Setelah menulis tentang pengalaman dan tantangan pribadi, mahasiswa menjadi lebih sadar akan kekuatan diri sendiri. Mereka menuliskan pencapaian kecil, rasa syukur, serta niat untuk terus berusaha menyelesaikan skripsi. Hal ini memperkuat keyakinan diri dan menumbuhkan semangat pantang menyerah. Proses menulis ini membantu mahasiswa membangun keyakinan bahwa kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses menuju keberhasilan. Dengan demikian, teknik expressive writing therapy membantu mahasiswa memperkuat keyakinan diri dan sekaligus ketahanan mental dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik seperti tetap menyusun skripsi dan pantang menyerah walaupun tidak mulus prosesnya, serta memiliki tekad kuat untuk lulus.

Demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik expressive writing therapy efektif memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan resolusi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di Universitas Islam Jember dalam meningkatkan resiliensi akademik mereka terutama dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih tenang, fokus serta penuh semangat.

PENUTUP

Upaya dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir adalah menggunakan teknik menulis ekspresif menurut teori Pennebaker, yaitu suatu teknik menulis yang digunakan dalam terapi untuk mengungkapkan pengalaman pribadi yang mengganggu pikiran. Dalam pelaksanaan konseling individu dengan *teknik expressive writing* ini, terdapat 4 kali pertemuan, yaitu *building rapport*, *recognition/initial writer* dan *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to the self* serta pengisian angket *posttest*.

Oleh karena itu, hasil analisis data dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang sedang menempuh skripsi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian treatment expressive writing terhadap peningkatan resiliensi akademik, khususnya pada mahasiswa yang menempuh skripsi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu referensi aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya untuk membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.

REFERENSI

Apriliani, A. (2023). *Pengaruh resiliensi, sabar dan peer support terhadap academic burnout pada mahasiswa semester akhir* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Asari, M. N. L., Ni'mah, M., Damayanti, N., & Utami, L. H. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Improving Student Academic Resilience. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 144-153. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.7232

Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, *2*(2), 135–140. https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130

Jamaliyah, L., Mutakin, F., & Karamoy, Y. K. (2024). Efektivitas Konseling Individu Teknik Expressive Writing Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Siswa Kelas VIII a Mts Bustanul Ulum Panti. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 26-31.

Julianti, R. (2021). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Khotimah, K., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(2), 180–189. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1613

Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, *26*(1), 66–72. https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663

Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 27-36.

Nafitianto, M., & Purwanto, E. (2024). Academic Resilience and Achievement Motivation in Students Who Experience Academic Stress. *Educational Psychology Journal*, 13(1), 33-43.

Nasiron, M. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Santri Di Pesantren Pelajar Al-Fath Kota Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).

Nisya, C. (2024). *Art Journal untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

Nurfajarni, M. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Di Smp N 8 Kota Jambi. *Skripsi*, 1–80.

Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, *6*(4), 6703–6712. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348

Qotrunnada, S. (2024). *Pengaruh self-efficacy, family functioning, dan rasa syukur terhadap resiliensi akademik mahasiswa di Jabodetabek* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 141-149).

Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness "Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal." *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 215–219. https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756

Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(1), 67–75. http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS%0AKORELASI

Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). Menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 17-33.