

Urgensi Pendekatan Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa

Vina Robi'ah Adawiyah¹, Agus Taufiq², Ipah Saripah³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia³

E-mail: vinaadawiyah29@upi.edu¹, afiq@upi.edu², ipah_bk@upi.edu

Correspondent Author : Vina Robiah Adawiyah, vinaadawiyah29@upi.edu

Doi : [10.31316/gcouns.v8i2.5880](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5880)

Abstrak

Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berperan penting dalam membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan resiliensi akademik. Namun, saat ini layanan BK di PT masih menemui hambatan seperti rasio konselor dan mahasiswa yang belum ideal. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi untuk optimalisasi layanan BK di PT yang dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian bertujuan untuk meneliti urgensi pendekatan bimbingan teman sebaya sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan terhadap 541 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi tantangan akademik, sedangkan sebagian besar mahasiswa lebih memilih untuk meminta bantuan mahasiswa lain dibandingkan layanan BK di PT. Oleh karena itu, berdasarkan temuan penelitian, terdapat urgensi pengembangan layanan bimbingan teman sebaya sebagai untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Direkomendasikan kepada layanan BK di PT untuk mengembangkan program bimbingan teman sebaya.

Kata Kunci : resiliensi akademik, bimbingan teman sebaya, mahasiswa

Abstract

Guidance and counseling services in higher education play an important role in helping students improve their academic resilience. However, guidance and counseling services in higher education still encounter obstacles, such as the ratio of counselors to students, which still needs to be ideal. Therefore, strategies are needed to optimize guidance and counseling services in higher education that can help increase student academic resilience. The research examines the urgency of the peer guidance approach as a strategy for increasing student academic resilience. The research used a quantitative approach with a survey method conducted on 541 Indonesian University of Education students. The research results show that students often face academic challenges, while most students prefer to ask other students for help rather than guidance and counseling services in higher education. Therefore, based on research findings, there is an urgency to develop peer guidance services to increase student academic resilience. Guidance and counseling services in higher education are recommended to develop peer guidance programs.

Keywords: academic resilience, peer guidance, students

Info Artikel

Diterima November 2023, disetujui Februari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

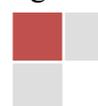
Mahasiswa sebagai salah satu unsur masyarakat, dipandang berperan penting dalam upaya membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Selain berperan sebagai akademisi, mahasiswa juga memiliki peran sosial sebagai generasi perubahan (*agent of change*), generasi pengontrol (*social control*), generasi penerus (*iron stok*) dan penjaga stabilitas moral (*moral force*) (Yusuf & Sugahandi 2020). Di tengah ragam peran dan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa, konsep resiliensi akademik muncul sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa untuk mampu mengatasi hambatan, bangkit dari kesulitan dan menjalankan peran secara optimal sehingga mampu mencapai tujuan yang diharapkan (Cassidy, 2016). Konsep ini memiliki relevansi dengan konteks pendidikan tinggi yang sering kali dihadapkan pada tantangan yang membuat mahasiswa menghadapi tekanan, hambatan dan kesulitan akademis.

Tantangan yang dialami oleh mahasiswa kerap muncul seiring dengan proses penyesuaian diri seperti adanya tuntutan akademik untuk mampu belajar secara mandiri, tuntutan untuk berprestasi dan dituntut untuk memiliki kemampuan mengerjakan tugas kuliah secara cepat dan tepat waktu (Anugrahana, 2020). Hal ini terkonfirmasi ketika dilaksanakan program *internship* di unit layanan bimbingan dan konseling pada salah satu Universitas Swasta di Jawa Barat pada tahun 2023, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama kerap mengalami permasalahan perkuliahan yang berkaitan dengan penyesuaian metode pembelajaran yang berbeda dari jenjang menengah ke jenjang pendidikan tinggi, penyesuaian hubungan sosial pertemanan yang memiliki budaya berbeda dan penyesuaian budaya lingkungan.

Berdasarkan hasil tersebut, terdapat sinyal kuat bahwa hambatan akan selalu ditemui pada berbagai fase perkembangan mahasiswa. Dengan demikian, resiliensi akademik yang tinggi perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa. Dalam konsep resiliensi akademik, diyakini bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk mencapai tingkat perkembangan yang optimal dengan mampu mengatasi setiap hambatan yang ada dalam setiap fase perkembangan atau di sepanjang rentang kehidupan (Hendriani, 2022). Hal ini dibuktikan dengan beberapa hasil riset berikut:

Pertama, Okvella dan Setyandari (2022) meneliti tentang resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi mampu bertahan, bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi permasalahan yang muncul saat menyusun tugas akhir skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Kedua, Hasanah & Rusmawati, (2020) meneliti tentang hubungan resiliensi dengan kematangan karir pada remaja distabilitas dengan kesimpulan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan kematangan karir individu, semakin matang pilihan karir individu semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Sholichah dkk, (2018) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan dengan *self esteem*. Semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa maka akan semakin baik juga kemampuan *self esteem*nya.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa berpengaruh terhadap keberhasilan mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran di jenjang perguruan tinggi. Adapun mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan untuk bertahan dan berjuang dalam menghadapi kesulitan akademik sehingga mengalami kondisi lemahnya perilaku adaptif dan pemutusan hubungan studi atau *drop out* (DO) (Ayasrah & Albalawi, 2022). Resiliensi akademik yang rendah juga memiliki pengaruh



terhadap kesehatan mental mahasiswa yang ditandai dengan stres, kecemasan dan depresi (McCain, 2022). Kondisi ini dibuktikan dalam *WHO World Mental Health International College Student Project* yang melakukan penelitian terhadap sembilan belas universitas di delapan negara dengan temuan terdapat 35% mahasiswa mengalami setidaknya satu mental disorder DSM-IV yaitu *anxiety*, *mood*, atau *substance disorder* dan 31,4 persen mengalaminya dalam rentang 12 bulan terakhir.

Selanjutnya berdasarkan data yang dirilis oleh Kemenristekdikti (2023), terdapat 375.134 orang mahasiswa yang putus sekolah (*drop out*) selama tahun 2022 dengan keterangan dikeluarkan, putus sekolah dan mengundurkan diri. Provinsi Jawa Barat menduduki peringkat ketiga sebagai provinsi penyumbang data mahasiswa putus sekolah dengan jumlah 39.661 orang mahasiswa. Data tersebut jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya terlihat mengalami angka penurunan. Kendati demikian, apabila ditinjau dari kacamata bimbingan dan konseling, adanya fenomena mental disorder, mal adaptif dan putus sekolah (*drop out*) mengindikasikan bahwa terdapat mahasiswa yang tidak mampu mencapai tugas perkembangan secara optimal. Oleh karena itu, universitas sebagai lembaga pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Dalam konsep resiliensi akademik yang kemukakan oleh Cassidy, (2016) menyebutkan terdapat beberapa faktor pendukung yang dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, yaitu faktor internal yang terdiri dari ketekunan (*perseverance*), kemampuan mengelola pengaruh negatif dan respons emosi (*negative affect and emotional response*) dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial (*reflektif and adaptif help seeking*). Universitas memiliki peran sebagai dukungan sistem yang wajib memberikan jaminan keamanan, kenyamanan dan kekuatan untuk membantu optimalisasi perkembangan mahasiswa. Hal ini sesuai dengan amanat konstitusional dalam UU Pendidikan Tinggi Tahun 2012 tentang tujuan pendidikan tinggi sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Undang-undang Pendidikan Tinggi, 2012).

Salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh PT dalam membantu optimalisasi resiliensi akademik mahasiswa yaitu melalui optimalisasi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di PT. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan (Myrick, 2011), yang memiliki tujuan untuk membantu mengoptimalkan perkembangan mahasiswa (Kartadinata, 2012). Padangan tersebut diamini oleh beberapa tokoh BK lainnya yang menyatakan bahwa BK berperan penting dalam pelaksanaan pendidikan, khususnya sebagai upaya strategis dalam membantu mengembangkan potensi mahasiswa secara optimal dalam aspek pribadi, belajar, sosial dan karir yang dapat dilakukan dengan membantu mempermudah mahasiswa dalam mengenal bakat, minat dan kemampuan, memilih dan membuat keputusan serta dapat menyesuaikan diri dengan kesempatan karir dan pendidikan sesuai dengan tuntutan kehidupan (Suherman, 2011; Syamsu Yusuf, 2020).

Kendati demikian, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi di Indonesia saat ini masih menempuh jalan terjal untuk mendapatkan eksistensi, berbeda dengan BK di tingkat sekolah menengah yang telah mendapatkan perhatian, BK di PT masih terus berupaya untuk terus berkembang. Asumsi ini ditandai dengan beberapa kondisi. Secara regulasi, belum terdapat aturan khusus yang membahas tentang posisi BK



di PT sehingga belum terbentuknya panduan operasional pelaksanaan BK (POP BK) di PT (Yusuf & Sughandi, 2020) sebagaimana yang telah terlaksana pada tingkat sekolah menengah. Kondisi tersebut berimplikasi terhadap masih banyak perguruan tinggi yang belum memiliki unit pelaksana BK untuk mendukung perkembangan mahasiswa secara optimal (Kasih, 2019) dan apabila telah tersedia unit layanan BK sekalipun, rasio 1:1000 antara konselor dan mahasiswa masih sulit untuk terpenuhi (International Association of Counseling Services, 2011).

Penelitian ini berpandangan bahwa strategi *outreach guidance* dapat menjadi alternatif pendekatan layanan BK di PT. Strategi *outreach guidance* adalah sebuah strategi yang bertujuan untuk memperluas jangkauan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Dalam konsep *outreach guidance* metode layanan tidak hanya dilakukan oleh konselor secara langsung, tetapi juga menggunakan metode tidak langsung melalui konsultasi, melatih pihak-pihak yang memberikan pelayanan lainnya kepada mahasiswa dan penyelenggaraan kursus atau seminar yang mampu meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa. Salah satu konsep dari strategi tersebut adalah pendekatan teman sebaya. Bimbingan teman sebaya merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh mahasiswa pembimbing yang telah dibekali kemampuan bimbingan, sehingga dapat membantu layanan BK di PT dengan jumlah mahasiswa lebih dari seribu. Dengan strategi ini, unit BK di PT yang memiliki rasio konselor dan mahasiswa yang tidak seimbang dapat membangun kerja sama dengan berbagai elemen kampus untuk membentuk mahasiswa yang resilien dengan cara melatih tenaga profesional lainnya, melatih tenaga para profesional dan mengajar individu untuk memanfaatkan berbagai sumber yang ada di lingkungan dengan sebaik-baiknya.

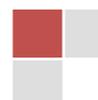
Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini yaitu menganalisis kebutuhan mahasiswa terhadap bimbingan teman sebaya sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

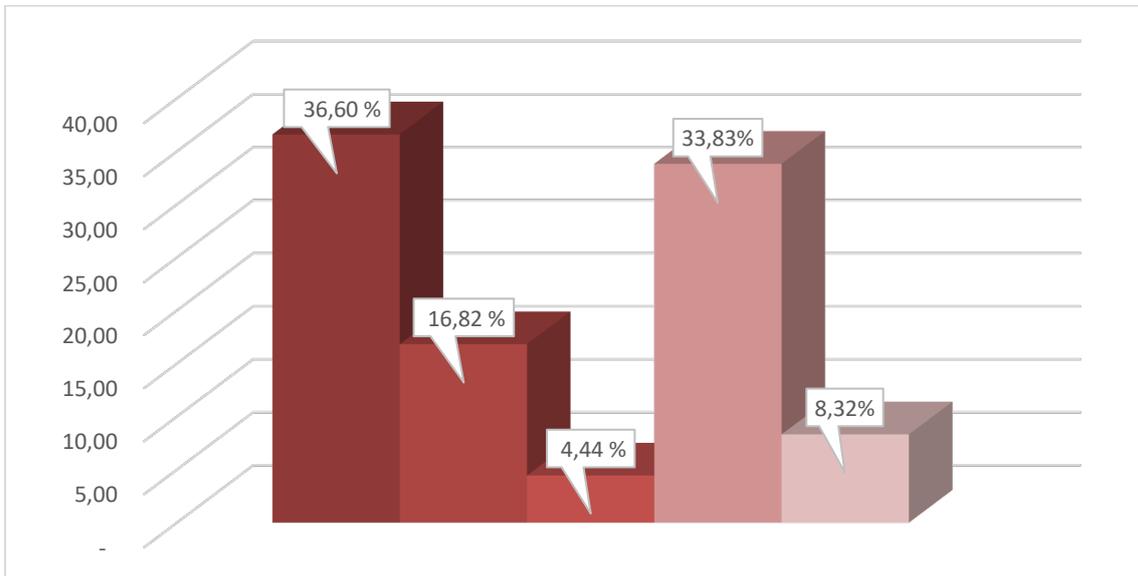
Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Penelitian survei merupakan suatu metode penelitian pengumpulan informasi dari sampel individu melalui jawaban atas pertanyaan yang diajukan menggunakan kuesioner (Ponto, 2015). Dalam penelitian ini, pengumpulan data survei menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang disusun untuk mengungkap gambaran kebutuhan mahasiswa terhadap bimbingan teman sebaya. Partisipan dalam penelitian terdiri dari 541 orang mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Survei dilakukan dengan cara online melalui media *Google Form* dan disebarakan melalui aplikasi media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga indikator untuk mengungkap urgensi pengembangan pendekatan bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Indikator pertama yaitu melihat hambatan apa saja yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan konsep resiliensi bahwa kemampuan resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, berjuang dan bangkit setelah menghadapi kesulitan. Berdasarkan hasil survei gambaran hambatan yang dialami oleh mahasiswa terdapat beragam hambatan yang disajikan pada grafik berikut:



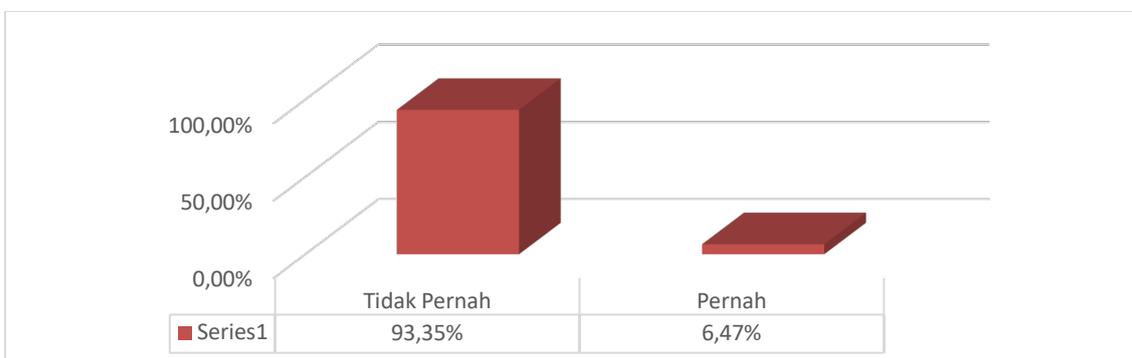
Grafik 1.
Hambatan Mahasiswa



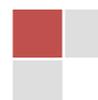
Berdasarkan grafik tersebut, diketahui dari 541 responden 36,60% mahasiswa mengaku memiliki hambatan karena belum mengetahui cara belajar efektif, 33,83% mahasiswa kesulitan memahami penjelasan dosen, 16,82% mahasiswa merasa bosan dengan media pembelajaran yang tidak variatif, 4,44% mahasiswa tidak memiliki teman belajar dan 8,32% lainnya mengungkapkan kesulitan yang beragam seperti sulit membagi waktu dengan organisasi, tidak percaya diri bahkan kehilangan semangat karena merasa salah mengambil program studi.

Indikator kedua mengungkap sejauh mana keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan layanan BK di PT ketika menghadapi kesulitan. Hasil survei disajikan pada grafik 3.2 sebagai berikut:

Grafik 2.
Survei Pengalaman Menggunakan Layanan Bimbingan dan Konseling

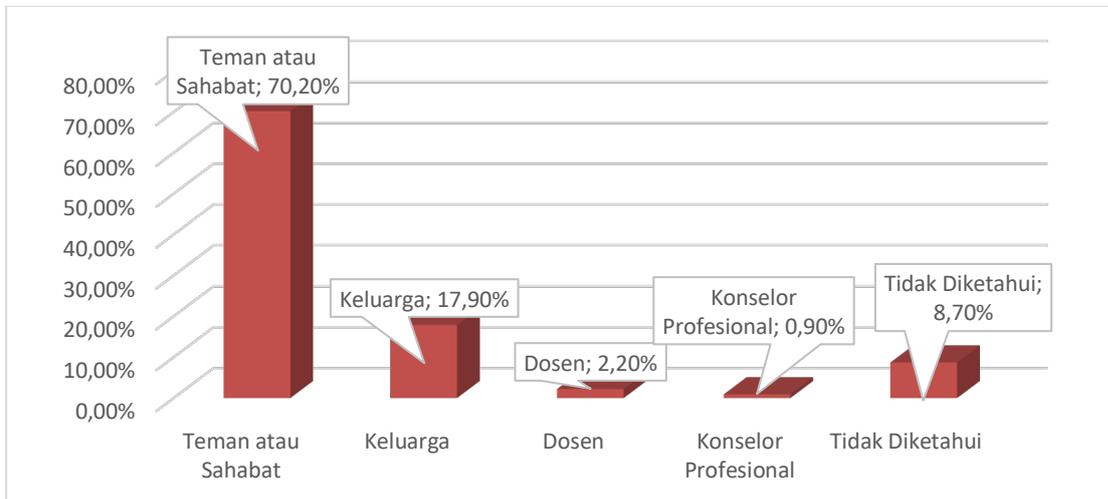


Hasil survei pada grafik 2, menunjukkan bahwa 93,35% mahasiswa belum pernah mengunjungi unit layanan BK di PT dan hanya 6,7% yang pernah mengunjungi.



Selanjutnya pada indikator ketiga mengungkap kepada siapa mahasiswa lebih sering meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Berdasarkan hasil survei, jawaban mahasiswa dapat dilihat pada grafik 3.

Grafik 3.
Survei Kedekatan Mahasiswa



Grafik tersebut menunjukkan 70,2% mahasiswa mencari teman saat menghadapi kesulitan, 17,9% menghubungi keluarga, 2,2% menghubungi konselor profesional dan 8,7% lainnya mengaku tidak memiliki pilihan dan lebih memendam sendiri.

Berdasarkan hasil survei terhadap ketiga indikator di atas, hasil survei tentang hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa mengkonfirmasi bahwa selama menempuh pendidikan mahasiswa kerap dihadapkan dengan hambatan. Hambatan yang terjadi dapat bersumber dari internal maupun eksternal. Dalam kondisi tersebut, resiliensi memiliki peran untuk membantu mahasiswa memiliki kekuatan untuk bertahan, berjuang dan bangkit dari kesulitan (Cassidy, 2016). Mahasiswa yang mengalami dalam kondisi sulit jika tidak memiliki resiliensi akademik yang tinggi, rentan mengalami stres, depresi, tidak percaya diri dan putus asa (Parham, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa sangat penting untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi.

Berdasarkan hasil kajian meta analisis yang dilakukan oleh Beri & Kumar, (2018) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik peserta didik, dukungan sosial merupakan salah satu variabel yang berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Dukungan sosial hadir dari keluarga, teman sebaya, komunitas, dan dukungan lembaga pendidikan dianggap sebagai variabel yang paling relevan untuk mempengaruhi resiliensi akademik. Penelitian ini sejalan dengan kajian resiliensi yang dikembangkan oleh Bernard (2004) bahwa perkembangan resiliensi individu dipengaruhi oleh tiga faktor lingkungan yaitu lingkungan sosial, keluarga dan lembaga pendidikan. Lebih lanjut Bernard mengemukakan bahwa dalam ketiga aspek tersebut terdapat faktor protektif diantaranya *caring relationship*, *high expectaion* dan *opportunities to Participate & Contribute*.

Istilah hubungan saling peduli "*caring relationship*" merupakan dukungan penuh kasih, kepercayaan, dan cinta tanpa syarat. Secara khusus, hubungan saling peduli dicirikan oleh rasa welas asih-cinta yang tidak menghakimi yang melihat ke balik perilaku negatif untuk mencari penyebabnya. Individu yang berada dalam lingkungan yang saling



membantu dan mendukung akan tumbuh dengan kondisi yang lebih baik dibandingkan dengan lingkungan yang penuh dengan *judgement* dan tidak saling membantu. Bernard menyampaikan bahwa Hubungan yang saling peduli merupakan karakteristik sikap positif (*fundamentally positif regards*) dan bentuk kebaikan yang sederhana dan berkelanjutan (*simple, sustained kindness*). Berdasarkan laporan hasil riset *the National Research Council and the Institute of Medicine* hubungan yang saling mendukung adalah sumber perkembangan yang penting. Membentuk lingkungan yang saling mendukung, memberikan contoh yang baik dan umpan balik yang konstruktif untuk pertumbuhan fisik, intelektual, psikologis, dan sosial.

Dalam konteks pendidikan di perguruan tinggi, *caring relationship* merupakan bagian penting yang harus dibangun oleh lembaga dan seluruh stakeholder yang ada di perguruan tinggi. Studi penelitian tentang lembaga pendidikan yang mengajarkan *caring relationship* memberikan dampak baik terhadap peningkatan resiliensi pribadi peserta didik sebagai berikut: (1) Peserta didik memiliki hubungan positif dengan sosok yang lebih dewasa seperti guru, dosen, petugas kebersihan dll.; (2) kampus dan ruang kelas terasa menjadi wadah komunitas yang dapat meningkatkan hubungan saling menghormati, tanggung jawab, adil dan saling membantu; (3) kelompok kecil dalam kelas dapat dijadikan sebagai wadah untuk mempraktikkan belajar bersama, bimbingan teman sebaya dan mediasi konflik; (4) dapat meningkatkan kedisiplinan; (5) memiliki layanan konseling, program bantuan siswa yang menyediakan dukungan pembelajaran yang sering kali sangat penting untuk membantu siswa tetap bersekolah dan berprestasi secara akademis dan 6) Keluarga dan masyarakat diajak bermitra dengan lembaga pendidikan.

Faktor protektif kedua yaitu *high expectation*. Inti dari hubungan peduli adalah harapan yang tinggi, didefinisikan sebagai harapan yang jelas, positif, dan berpusat pada peserta didik. Ekspektasi yang "jelas" mengacu pada fungsi bimbingan dan pengaturan yang harus diberikan pembimbing kepada kaum muda yang sedang berkembang. Pesan-pesan "positif" dan "berpusat pada kaum muda" adalah pesan yang mengomunikasikan keyakinan mendalam orang dewasa pada resiliensi batin dan kemampuan membenarkan diri orang muda dan yang menantang kaum muda untuk menjadi semua yang dia bisa. Selain memegang harapan tinggi terhadap apa yang akan dipelajari siswa, harapan tinggi juga memperhatikan cara berpikir siswa. Sekolah yang mendorong resiliensi kekuatan pemikiran kritis dan penyelidikan dan pengembangan kesadaran kritis tidak hanya mampu lebih efektif melibatkan pemuda tetapi sangat efektif dalam mengkomunikasikan harapan bahwa siswa benar-benar mampu memecahkan masalah yang kompleks dan pengambilan keputusan.

Opportunities for participation and contribution. Mahasiswa membutuhkan kesempatan dan kebebasan untuk tumbuh, membuat keputusan, dan menghadapi tantangan dengan aman dalam struktur lingkungan yang aman dan peduli. Hubungan antara otonomi dan rasa memiliki ini saling menguatkan semakin kuat rasa diri seseorang, semakin mampu dia untuk membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain, dengan hubungan yang sehat itu, pada gilirannya, memelihara rasa diri lebih jauh.

Penelitian senada juga dilakukan oleh Prisky & Vallade, (2018) dalam risetnya yang berjudul "*Minor setback, Major Comeback*": *A Multilevel Approach to Development of Academic Resilience*" mengungkapkan bahwa strategi untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dapat dilakukan dengan pendekatan Multilevel yang bersumber dari beberapa aspek yaitu: pribadi, relasional, dan komunitas universitas. Dalam aspek pribadi, mahasiswa perlu untuk mengembangkan pola pikir



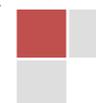
yang resilien, memahami strategi akademik dan memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan diri. Pada tingkat relasional, dukungan emosional, empati, perilaku mengajar positif dan memberikan keteladanan juga sangatlah penting. Kemudian, ditingkat komunitas universitas dukungan sistem dalam upaya membantu mahasiswa untuk mengatasi kesulitan akademik juga sangat diperhitungkan.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya memberikan sinyal kuat bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa adalah dukungan sosial yang diberikan oleh lembaga pendidikan. Namun, jika dilihat dari hasil survei pada grafik 3.1 mayoritas mahasiswa belum pernah mendatangi layanan BK sekalipun dalam kondisi membutuhkan bantuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling sebagai salah satu layanan yang memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa (K. Myrick & Vecchio, 2016) dihadapkan dengan tantangan untuk berupaya meningkatkan pelayanan baik dengan langkah sosialisasi maupun gebrakan program yang lebih dekat dengan mahasiswa. Karena, apabila ditinjau dari beberapa penelitian terdahulu, terdapat beberapa alasan mahasiswa “enggan” untuk mendatangi layanan BK atau menghubungi konselor profesional.

Penelitian yang dilakukan oleh Kamunyu et al., (2016) mengungkapkan bahwa kerahasiaan dan kepercayaan pada konselor menjadi perhatian karena mahasiswa menjelaskan bahwa beberapa konselor kadang-kadang mempublikasikan masalah mahasiswa sehingga mereka yang terkena dampak merasa kecewa. Potensi terjadinya devaluasi diri di mata orang lain merupakan sumber utama kecemasan di kalangan mahasiswa yang khawatir dengan pemikiran teman sebaya yang melihat mereka masuk ke pusat konseling. Selain persoalan stigma, privasi dan kekhawatiran pribadi, mahasiswa juga mungkin mengalami keterbatasan informasi mengenai layanan BK di PT (Topping, 2022). Selain alasan-alasan tersebut, berdasarkan hasil survei yang digambarkan dalam grafik 3.3 ditemukan bahwa ketika menghadapi hambatan atau kesulitan, mayoritas mahasiswa lebih memilih teman dari pada bantuan profesional seperti konselor PT.

Berdasarkan fakta tersebut, setidaknya terdapat lima alasan mengapa mahasiswa membutuhkan teman yang dapat menjadi pembimbing sebaya. Pertama, Pembimbing sebaya dapat memiliki kepercayaan lebih dari teman sebaya daripada profesional dewasa (Osodo et al., 2016). Kedua, teman sebaya mungkin memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masalah dan tekanan yang dihadapi kelompok sasaran daripada yang dimiliki oleh profesional dewasa. Pemahaman ini meningkatkan kemampuan mereka untuk melibatkan kelompok sasaran dalam diskusi untuk tujuan mengubah perilaku. Ketiga, Pembimbing sebaya dapat menjadi model peran yang efektif dari perilaku yang diinginkan (Cowie, 2020). Keempat, Pembimbing sebaya dapat mempelajari keterampilan seumur hidup. Setelah rekan sebaya belajar untuk mengajar dan mencontohkan perilaku yang positif, mereka dapat melanjutkan program dan menggeneralisasikan apa yang mereka pelajari untuk situasi baru. Dan kelima, memberikan bantuan kepada orang lain dapat meningkatkan kebahagiaan (Qayyum, 2018). Dalam program yang bersifat preventif, pembimbing sebaya memberikan lebih dari sekadar informasi faktual; mereka mengajarkan keterampilan pro sosial, mendemonstrasikan keterampilan membuat keputusan, dan meningkatkan keefektifan diri melalui permainan peran dan perilaku yang sesuai.

Seorang pembimbing teman sebaya dengan dasar kemampuan bimbingan yang telah diberikan diharapkan dapat menjadi sahabat yang baik dengan menjadi pendengar aktif bagi teman sebayanya yang membutuhkan. Adapun yang dimaksud dengan pendengar aktif adalah seseorang yang mampu memperhatikan ungkapan hati teman yang



sedang bercerita dengan penuh perhatian dan mampu makna verbal dan non-verbal serta pikiran dan emosi yang disampaikan teman. Bahkan, pembimbing teman sebaya juga diharapkan dapat mengekspresikan pemahaman secara tulus dan empati dan memberikan respons yang empati kepada mahasiswa yang dibimbing. Pembimbing teman sebaya juga dapat membantu dalam memecahkan masalah secara sederhana, namun jika dipandang sulit, pembimbing teman sebaya dapat merujuk mahasiswa yang dibimbing kepada pembimbing teman sebaya.

Interaksi dan komunikasi interpersonal yang terjadi antara pembimbing teman sebaya dan mahasiswa yang dibimbing baik secara spontan maupun secara terstruktur dapat menjadi media untuk menularkan keterampilan resiliensi yang dimiliki pembimbing teman sebaya kepada mahasiswa yang dibimbing. Sebagai contoh, melalui proses modeling, mahasiswa yang dibimbing dapat menginternalisasi keterampilan dan beragam strategi yang tampak dari pembimbing teman sebaya pada saat proses bimbingan berlangsung. Bahkan pembimbing teman sebaya dapat menularkan kemampuan resiliensi secara langsung melalui dialog yang terbangun.

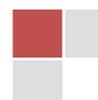
Hal tersebut sejalan dengan pandangan bahwa terbentuknya resiliensi tidak semata-mata diajarkan, tetapi lebih efektif didapatkan melalui interaksi sosial yang positif. Dengan demikian, salah satu faktor penting dalam meningkatkan keterampilan resiliensi remaja adalah dengan membangun lingkungan yang dapat memberikan layanan secara respek, hangat dan penuh perhatian, serta empati, sehingga remaja dapat melakukan modeling tingkah laku positif melalui orang-orang yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa penelitian, bimbingan teman sebaya dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik di pendidikan tinggi. Pertama, Sebuah studi yang diterbitkan di *Frontiers in Education* menemukan bahwa peer mentoring dapat membantu meningkatkan resiliensi dan kesuksesan bagi mahasiswa perguruan tinggi. Studi ini menemukan bahwa peer mentoring dapat mengaktifkan modal sosial, yang mengacu pada sumber daya dan dukungan yang tersedia melalui jejaring sosial. peer mentoring dapat memberi siswa akses ke informasi, sumber daya, dan dukungan emosional, yang dapat membantu untuk menghadapi tantangan dan berhasil secara akademik (Beals et al., 2021).

Kedua, sebuah disertasi yang diterbitkan di ERIC menemukan bahwa pendampingan dapat meningkatkan resiliensi akademik bagi siswa yang secara historis terpinggirkan di pendidikan tinggi. Studi ini menemukan bahwa pendampingan dapat memberi siswa rasa memiliki, dukungan, dan bimbingan, yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan dan berhasil secara akademis (Reed-Hendon & Y., 2013).

Ketiga, studi yang diterbitkan dalam *Innovative Higher Education* menemukan bahwa mahasiswa dapat menjadi mitra yang efektif dalam program bimbingan teman sebaya. Studi tersebut menemukan bahwa melibatkan mahasiswa dalam desain dan implementasi program pendampingan sebaya dapat membantu meningkatkan keterlibatan, kepemilikan, dan resiliensi siswa. Siswa dapat membawa perspektif dan wawasan unik ke dalam program, yang dapat membantu menjadikannya lebih efektif dan relevan (Seery et al., 2021).

Keempat, *peer mentoring* di pendidikan tinggi dalam meningkatkan resiliensi mengidentifikasi teman sebaya sebagai strategi untuk mempromosikan resiliensi akademik. Bimbingan teman sebaya dapat memberi siswa dukungan emosional, bimbingan, dan panutan, yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan pola pikir untuk mengatasi tantangan dan kemunduran. Bimbingan teman sebaya juga



dapat membantu siswa merasa terhubung dan didukung, yang dapat menjadi sangat penting selama masa stres atau kesulitan (Durso et al., 2021).

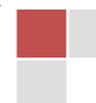
Secara keseluruhan, bimbingan teman sebaya dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik di pendidikan tinggi. Dengan memberikan mahasiswa akses sosial, dukungan, dan bimbingan, teman sebaya dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dan pola pikir untuk mengatasi tantangan dan kemunduran, dan pada akhirnya berhasil secara akademis.

KESIMPULAN

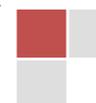
Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, disimpulkan bahwa terdapat urgensi layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan bimbingan teman sebaya. Hal tersebut berdasarkan temuan hasil survei yang menunjukkan bahwa meskipun dalam kondisi mengalami hambatan, mahasiswa tidak menggunakan layanan bimbingan dan konseling, yang disebabkan karena beberapa faktor seperti kurangnya informasi mengenai layanan BK, kekhawatiran akan stigma sosial yang memandang BK sebagai tempat mahasiswa bermasalah dan terdapat gap antara konselor profesional di PT dengan mahasiswa. Oleh karena itu, hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih mencari teman ketika menghadapi kesulitan. Dalam memandang fenomena tersebut, layanan BK di PT dapat menjadikan pendekatan bimbingan teman sebaya sebagai salah satu strategi dalam optimalisasi peran BK di PT sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Ayasrah, J. I., & Albalawi, K. N. (2022). Academic Resilience And Its Relationship With Academic Achievement Of The First-Year Students Of University. *Journal of Positive School Psychology*, 6(11), 2647–2666.
- Beals, R., Zimny, S., Lyons, F., & Bobbitt, O. (2021). Activating Social Capital: How Peer and Socio-Emotional Mentoring Facilitate Resilience and Success for Community College Students. *Frontiers in Education*, 6(September), 1–16. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.667869>
- Beri, N., & Kumar, D. (2018). Predictors of Academic Resilience Among Students: a Meta Analysis. *i-manager's Journal on Educational Psychology*, 11(4), 37. <https://doi.org/10.26634/jpsy.11.4.14220>
- Bernard, B. (2004). *Resilience: What We Have Learned*. WesWd.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cowie, H. (2020). The Nature of Peer Support. 1–12. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad285>
- Durso, S. de O., Afonso, L. E., & Beltman, S. (2021). Resilience in Higher Education: A Conceptual Model and its Empirical Analysis. *Education Policy Analysis Archives*, 29. <https://doi.org/10.14507/epaa.29.6054>
- Frisby, B. N., & Vallade, J. I. (2018). “Minor Setback, Major Comeback”: A Multilevel Approach to the Development of Academic Resilience. *Journal of Communication*



- Pedagogy, 1(1), 3–8. <https://doi.org/10.31446/jcp.2018.02>
- Hasanah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kematangan Karir Pada Remaja Penyandang Disabilitas Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1119–1123. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21868>
- Hendriani, W. (2022). Psikologi Resiliensi. Kencana. Yogyakarta
- International Association of Counseling Services. (2011). Standards for University and College Counseling Services. *Journal of college student psychotherapy*, 25(2), 163–183.
- Kamunyu, R. N., Ndungo, C., & Wango, G. (2016). Reasons Why University Students Do Not Seek Counselling Services in Kenya. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 142–145.
- Kartadinata, S. (2012). Menguak Tabir. UPI Press. UPI
- Kasih, F. (2019). Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dalam Menjawab Tantangan Era Revolusi Industri 4.0. *Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling XXI*, April, 27–29. <http://proceedings.upi.edu/index.php/konvensiabkinxxi/article/download/442/398>
- Kementrian Hukum dan HAM. (2012). UU RI No. 12/2012 tentang Pendidikan Tinggi. *Undang Undang*, 18.
- McCain, H. C. I. I. I. (2022). Academic resilience, student engagement, and academic achievement among Black male undergraduates at predominantly White institutions. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 83(10-A), No-Specified. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc18&NEWS=N&AN=2022-62750-250>
- Myrick, K., & Vecchio, P. Del. (2016). Peer support services in the behavioral healthcare workforce: State of the field. *Psychiatric rehabilitation journal*. <https://psycnet.apa.org/record/2016-24173-001>
- Myrick, R. D. (2011). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach*.
- Okvella, C. T., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021 / 2022. 4(2), 18–24.
- Osodo, J. M., Osodo, J., Mito, J. W., Raburu, P., & Aloka, P. (2016). The Role of Peer Counselors in the Promotion of Student Discipline in Ugunja Sub-County, Kenya. *Asian Journal of Education and Training*, 2(2), 63–69. <https://doi.org/10.20448/journal.522/2016.2.2/522.2.63.69>
- Parham, M. (2021). Review of “Comprehensive Characterization of the General Surgery Residency Learning Environment and the Association With Resident Burnout” by Ellis RJ, Nicolas JD, Cheung E, et al. *Annals of Surgery* 2021;274:6-11. In *The Journal of craniofacial surgery* (Vol. 32, Nomor 8). <https://doi.org/10.1097/SCS.00000000000008057>
- Ponto, J. (2015). Understanding and Evaluating Survey Research. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 6(2), 168–171.
- Qayyum, A. (2018). Student help-seeking attitudes and behaviors in a digital era. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0100-7>
- Reed-Hendon, & Y., C. (2013). Mentoring and Academic Resilience: Academic Progress in a Predominantly White Institution as a Historically Marginalized Student. <https://eric.ed.gov/?id=ED575934>
- Seery, C., Andres, A., Moore-Cherry, N., & O’Sullivan, S. (2021). Students as Partners



- in Peer Mentoring: Expectations, Experiences and Emotions. *Innovative Higher Education*, 46(6), 663–681. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09556-8>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., Fitriya, P., & . (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 191–197. <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/920>
- Suherman, U. (2011). *Pembangun Karakter dan Budaya Bangsa Melalui Bimbingan Komprehensif Berbasis Nilai Alquran (Tinjauan Filosofis tentang Hakikat dan Peran Manusia)*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar. UPI.
- Syamsu Yusuf, N. M. S. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Rosda Karya.
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>

