

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Data Responden

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di tahun kedua atau angkatan 2016 dengan menyebarkan instrumen kepada 80 mahasiswa di tahun kedua atau angkatan 2016. Hasil dari penelitian ini diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan persentase dan dilanjutkan dengan kategorisasi.

Penelitian mengenai gambaran resiliensi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di tahun kedua atau angkatan 2016. Berikut rincian data sampel responden penelitian:

**Tabel 4.1**  
**Data Responden**

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa		%
		L	P	
1	BK A 2016	5	35	100%
2	BK B 2016	6	34	100%
	Jumlah		80	100%

## 2. Gambaran Resiliensi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini maka diketahui gambaran resiliensi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016. Berikut merupakan gambaran secara keseluruhan mengenai gambaran resiliensi mahasiswa :

**Tabel 4.2**  
**Hasil Data Keseluruhan**

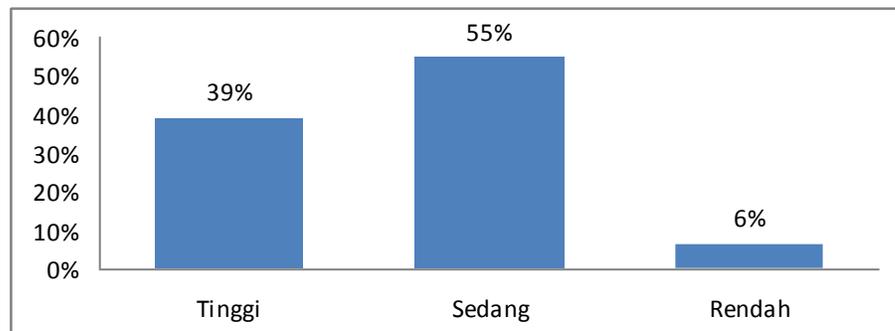
<b>Gambaran Resiliensi Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di Tahun Kedua</b>	
<b>Mean</b>	140
<b>Standar Deviasi</b>	28

Hasil penelitian menunjukkan resiliensi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori Sedang (55%), sedangkan tinggi (39%) dan rendah (6%). Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil data secara keseluruhan gambaran resiliensi mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di Tahun Kedua atau Angkatan 2016 memperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 140 dengan standar deviasi yang menunjukkan angka sebesar 28. Hasil perolehan mean dan standar deviasi akan menentukan hasil kategori data.

Pada kategori rendah berarti resiliensi mahasiswa kurang baik. Kategori sedang berarti resiliensi mahasiswa telah baik. Kategori tinggi berarti resiliensi mahasiswa sangat baik. Tingkat gambaran resiliensi mahasiswa sebagai berikut :

**Tabel 4.3**  
**Gambaran Resiliensi Mahasiswa Prodi Bimbingan dan**  
**Konseling Universitas Negeri Jakarta di Tahun Kedua**

Kategorisasi	Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
<b>Tinggi</b>	> 148	31	39%
<b>Sedang</b>	112 – 148	44	55%
<b>Rendah</b>	< 144	5	6%
<b>Jumlah</b>		80	100%



**Grafik 4.1**

Berdasarkan tabel dan grafik diatas, diperoleh gambaran resiliensi dengan hasil sebagian besar resiliensi responden berada pada kategori sedang. Hal itu diperoleh dari 44 responden dengan persentase 55%.

Dari paparan di atas sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa cukup baik. Selanjutnya pada kategori rendah sebesar 6% yang menunjukkan sebagian mahasiswa masih kurang baik dari resiliensi yang mereka miliki. Sedangkan pada kategori tinggi menunjukkan hasil sebesar 39% menunjukkan resiliensi sudah baik.

### 3. Gambaran Aspek Resiliensi Mahasiswa

Menurut Reivich dan Shatte (2002) gambaran aspek resiliensi dibagi menjadi tiga yaitu dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata.

Berikut gambaran aspek resiliensi pada mahasiswa :

#### a. Aspek Regulasi Emosi

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek regulasi emosi dibagi menjadi tiga yaitu : dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil peneltian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Aspek Regulasi Emosi**

Kriteria		Hasil Skor	Kategorisasi
Diatas Rata-rata	$\geq 13$		
Rata-rata	6 – 13	7	Rata-rata
Dibawah Rata-rata	$< 6$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek regulasi emosi berada pada kategori rata-rata dengan skor 7

dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik dalam menghadapi kesulitan.

#### **b. Aspek Pengendalian Gerak (*Impuls Control*)**

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek pengendalian gerak (*impuls control*) dibagi menjadi tiga yaitu: dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.5**  
**Aspek Pengendalian Gerak (*Impuls Control*)**

Kriteria		Hasil Skor	Kategorisasi
Diatas rata-rata	$\geq 0$		
Rata-rata	-6 – 0	-10	Dibawah rata-rata
Dibawah rata-rata	$< -6$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek pengendalian gerak (*Impuls Control*) berada pada kategori dibawah rata-rata dengan skor -10 dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa belum baik dalam mengelola kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan serta tekanan sehingga individu belum dapat mengatur perasaannya yang cepat mudah marah, dan mudah berubah-ubah dalam mengendalikan emosi dalam menghadapi kesulitan.

### c. Aspek Optimisme

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek regulasi optimisme dibagi menjadi tiga yaitu : dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil peneltian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.6**  
**Aspek Optimisme**

Kriteria		Hasil Skor	Kategorisasi
Diatas Rata-rata	$\geq 6$		
Rata-rata	-2 – 6	9	Diatas rata-rata
Dibawah Rata-rata	$< -2$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek optimisme berada pada kategori diatas rata-rata dengan skor 9 dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki keyakinan untuk menghadapi bahkan menyelesaikan masalah serta menemukan jalan keluar untuk penyelesaian masalah dengan sangat baik.

### d. Aspek Empati

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek empati dibagi menjadi tiga yaitu : dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil peneltian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.7**  
**Aspek Empati**

Kriteria		Hasil Skor	Kategorisasi
Diatas Rata-rata	$\geq 12$		
Rata-rata	3 – 12	5	Rata-rata
Dibawah Rata-rata	$< 3$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek empati berada pada kategori rata-rata dengan skor 5 dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk ikut merasakan apa yang orang lain rasakan dengan baik, seperti mengenali perasaan seseorang jika sedang bersedih atau senang dan mahasiswa sudah mampu memahami perasaan orang lain dengan baik.

**e. Aspek analisis penyebab masalah**

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek analisis penyebab masalah dibagi menjadi tiga yaitu : dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil peneltian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.8**  
**Aspek Analisis Penyebab Masalah**

Kriteria		Hasil Skor	Kategorisasi
Diatas Rata-rata	$\geq 8$		
Rata-rata	0 – 8	10	Diatas rata-rata
Dibawah Rata-rata	$< 0$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek analisis penyebab masalah berada pada kategori diatas rata-rata dengan skor 10 dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk menganalisa masalah sangat baik dan tidak terburu-buru dalam memandang permasalahan. Mahasiswa sangat baik dalam melihat permasalahan dengan berbagai macam pertimbangan dengan segala sudut pandang permasalahan.

#### f. Efikasi Diri

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek regulasi efikasi diri dibagi menjadi tiga yaitu : dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil peneltian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.9**  
**Aspek Efikasi Diri**

Kriteria		Hasil Skor	Kategorisasi
Diatas Rata-rata	$\geq 10$		
Rata-rata	5 – 10	6	Rata-rata
Dibawah Rata-rata	$< 6$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek efikasi diri berada pada kategori rata-rata dengan skor 6 dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada pada diri dengan baik

serta dapat menemukan jalan keluar yang baik dan tepat dari setiap permasalahan yang ada pada diri.

#### **g. Aspek Pencapaian**

Hasil penelitian resiliensi mahasiswa pada aspek pencapaian dibagi menjadi tiga yaitu : dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata. Hasil peneltian menunjukkan sebagai berikut :

**Tabel 4.10**  
**Aspek Pencapaian**

<b>Kriteria</b>		<b>Hasil Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>
<b>Diatas Rata-rata</b>	$\geq 9$		
<b>Rata-rata</b>	4 – 9	3	Dibawah rata-rata
<b>Dibawah Rata-rata</b>	$< 4$		

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek pencapaian berada pada kategori dibawah rata-rata dengan skor 3 dari 80 responden. Hal ini menunjukkan mahasiswa belum cukup baik dalam memandang makna dari arti kehidupan serta tujuan hidup dan individu belum mampu terbuka akan hal baru sehingga membuat mereka kurang menyukai tantangan baru beserta resiko yang dihadapinya.

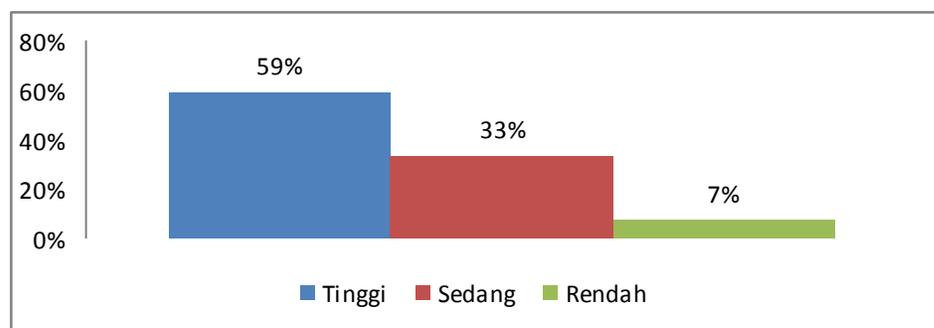
#### 4. Gambaran Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang didapat, jumlah responden laki-laki dan perempuan yaitu sebanyak 80 mahasiswa dengan 11 responden laki-laki dan 69 responden perempuan. Dari jumlah tersebut 41 mahasiswa perempuan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dengan persentase 59%, 23 mahasiswa perempuan memiliki tingkat resiliensi yang sedang dengan persentase 33%, 5 mahasiswa perempuan memiliki tingkat resiliensi yang rendah dengan persentase 7%.

Sedangkan pada mahasiswa laki-laki terdapat 10 yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dengan persentase 91%, 1 mahasiswa laki-laki yang memiliki tingkat resiliensi sedang dengan persentase 9%.

**Tabel 4.11**  
**Gambaran Resiliensi Jenis Kelamin Perempuan**

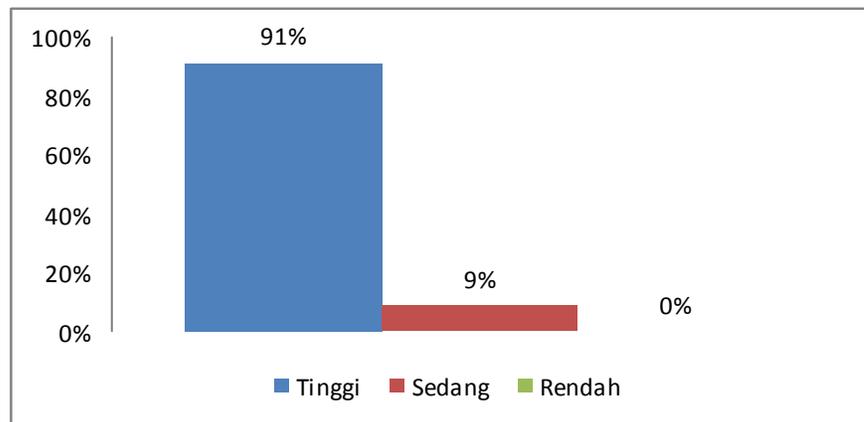
Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	148	41	59%
Sedang	112-148	23	33%
Rendah	112	5	7%
Jumlah		69	100%



**Grafik 4.2**

**Tabel 4.12**  
**Gambaran Resiliensi Jenis Kelamin Laki-laki**

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	148	10	91%
Sedang	112-148	1	9%
Rendah	112	0	0%
Jumlah		11	100%



**Grafik 4.3**

Berdasarkan hasil data di atas maka terlihat perbedaan yaitu tingkat resiliensi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Data di atas menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa perempuan lebih rendah dibandingkan dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa laki-laki yaitu mahasiswa perempuan dengan hasil resiliensi pada kategori tinggi sebesar 59% sedangkan mahasiswa laki-laki pada kategori tinggi berada pada 91%.

## B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan kepada 80 mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di Tahun Kedua atau Angkatan 2016 sebagian besar berada pada kategori sedang, artinya sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Utami (2012) yang menyatakan meskipun mahasiswa tingkat awal mengalami stress akibat dari faktor akademik dan adaptasi di lingkungan baru, namun mereka masih mampu bertahan karena memiliki resiliensi yang cukup baik. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Connor & Davidson yang mengatakan individu yang memiliki resiliensi adalah individu yang mampu beradaptasi dan berkembang ditengah kesulitan dan tekanan yang sedang di hadapinya. Artinya sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2016 Universitas Negeri Jakarta masih mampu dalam menghadapi permasalahan di lingkungan kampus.

Tinggi atau rendahnya aspek yang dimiliki individu erat kaitannya dengan bagaimana individu tersebut memanfaatkan dan memaksimalkan aspek tersebut, sehingga menjadi sebuah kemampuan yang menonjol (Reivich dan Shatte, 2000).

Adapun dalam penelitian ini terdapat dua aspek yang berada pada kategori dibawah rata-rata yaitu: aspek pengendalian gerak (*impuls control*) dan aspek pencapaian. Hal tersebut menunjukkan bahwa

mahasiswa belum cukup baik dalam mengendalikan diri dan mengontrol dari keinginan, kesukaan, dorongan, serta tekanan yang muncul pada diri seseorang. Pengendalian impuls yang rendah berpotensi membuat emosi berubah dengan cepat yang cenderung menguasai perilaku dan pikiran. Individu yang cenderung seperti itu pada umumnya seringkali kehilangan kesabaran, cepat marah, *impulsive*, serta berperilaku agresif pada hal kecil yang tidak penting. Hal tersebut mengakibatkan munculnya permasalahan dalam hubungan sosialnya seperti orang-orang disekitarnya yang akan merasa kurang nyaman kepada dirinya (Reivich dan Shatte, 2002).

Individu yang mampu mengontrol implusivitasnya dengan baik adalah individu yang mampu mencegah kesalahan pemikiran atau pandangan sehingga memungkinkan individu dapat merespon permasalahan yang dihadapi dengan tepat. Hal tersebut menurut Reivich dan Shatte (2002) sebagai salah satu pencegahan dengan cara individu mencoba serta menguji keyakinan dan setelah itu mengevaluasi manfaat pemecahan masalah yang dihasilkan. Pada dasarnya individu lebih baik membuat pertanyaan untuk diri sendiri yang bersifat rasional, seperti 'apakah kesimpulan yang saya buat terhadap permasalahan berdasarkan kondisi nyata atau hanya spekulasi?', 'apakah saya sudah melihat permasalahan dari sudut pandang secara keseluruhan?'.

Sedangkan aspek selanjutnya yang berada pada kategori dibawah rata-rata adalah aspek pencapaian. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa belum cukup baik dalam memandang arti hidup serta tujuannya. Individu hidup bukan hanya untuk memenuhi aspek-aspek sebelumnya melainkan harus menciptakan peningkatan positif dalam hidupnya. Peningkatan aspek positif akan tercapai jika individu mampu melakukan dua aspek dalam hidupnya, yaitu suka terhadap resiko serta individu mempunyai makna tujuan hidup. Hal tersebut menjadi peran penting dalam peningkatan aspek positif pada tiap individu dalam menjalani kehidupan. Demi peningkatan dalam hidupnya individu juga harus suka dan terbuka dengan hal baru karena dari resiko itu individu mampu mendapatkan peningkatan yang positif dalam hidupnya. mahasiswa tidak suka dengan hal baru beserta resikonya. Mahasiswa lebih suka melakukan hal rutin yang sudah dijalani selama ini serta mahasiswa belum mampu memandang makna dan tujuan hidup secara lebih baik. Aspek Pencapaian adalah peran penting dalam peningkatan dalam menjalani kehidupan(Reivich dan Shatte : 2002).

Dua aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain bagaimana mahasiswa harus meningkatkan kembali aspek pengendalian gerak (*impuls control*) demi tercapainya peningkatan positif dalam kehidupan. Mahasiswa harus mampu mengontrol dan mengendalikan pada aspek pengendalian gerak (*impuls control*) seperti dorongan, keinginan,

kesukaan, serta tekanan yang dihadapi. Menurut Reivich dan Shatte (2002) individu yang mampu mengendalikan keinginan dan kesukaan akan mampu mengendalikan beberapa hal seperti tidak mudah berubah-ubah dalam hal emosi, lebih sabar, serta individu mampu menguasai perilaku dan pikiran dengan baik.

Selanjutnya menurut hasil penelitian, mahasiswa perempuan memiliki tingkat resiliensi lebih rendah dibandingkan dengan tingkat resiliensi mahasiswa laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2010) bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan di mana laki-laki lebih resilien dibandingkan dengan perempuan. Selanjutnya, menurut Grothberg (Dalam Reivich dan Shatte, 2002) anak perempuan lebih mengutamakan mencari bantuan dari lingkungan, lebih banyak berbagi dan lebih sensitif, sedangkan laki-laki lebih fokus pada permasalahan dan hasil dari tindakan yang mereka lakukan. Maka dapat disimpulkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih tinggi resiliensinya dibandingkan anak perempuan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan, namun peneliti telah berusaha meminimalisir berbagai hal yang dapat mengurangi makna dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Peneliti mengidentifikasi beberapa keterbatasan itu:

Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di Tahun Kedua atau Angkatan 2016, maka hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada semua mahasiswa di Indonesia.

1. Data penelitian ini hanya membahas gambaran resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 di tahun kedua berdasarkan keseluruhan, aspek-aspek resiliensi, dan berdasarkan jenis kelamin.
2. Refrensi relevan yang mendukung penelitian ini masih terbatas.