

**DESKRIPSI TINGKAT RESILIENSI TERHADAP STRES
DAN IMPLIKASINYA TERHADAP USULAN TOPIK-TOPIK BIMBINGAN
KELOMPOK**

**(Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2013, Semester 2 Kelas A Program Studi
Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik
2013/2014)**

Albinus Embu Sella
Universitas Sanata Dharma
2014

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat resiliensi terhadap stres pada mahasiswa angkatan 2013, semester 2 kelas A Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun akademik 2013/2014. Tujuan lainnya adalah mengusulkan topik-topik bimbingan kelompok, berdasarkan identifikasi resiliensi terhadap stres yang rendah, untuk meningkatkan resiliensi terhadap stres bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2013, semester 2 kelas A.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2013, semester 2 Kelas A Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Tahun Akademik 2013/2014 yang berjumlah 40 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner resiliensi terhadap stres yang disusun berdasar kateori (Reivich dan Shatte, 2002) yang terbagi dalam tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, control terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, pencapaian. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup. Nilai Reliabilitas instrumen yang dihitung berdasarkan kriteria Guilford (Masidjo, 1995) sebesar 0.835. Teknik analisis data yang digunakan adalah kategorisasi berdasar distribusi normal dengan model kategori sasijenjang (ordinal) dengan lima jenjang, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa: 4 orang mahasiswa (12,12%) memiliki tingkat resiliensi terhadap stres yang sangat tinggi, 5 orang mahasiswa (15,15%) memiliki tingkat resiliensi terhadap stres yang tinggi, 10 orang mahasiswa (30,3%) memiliki tingkat resiliensi terhadap stres yang sedang, 9 orang mahasiswa (27,28%) memiliki tingkat resiliensi terhadap stres yang rendah, dan 5 orang mahasiswa (15,15%) memiliki tingkat resiliensi terhadap stres yang sangat rendah. Berdasarkan analisis instrumen yang teridentifikasi rendah maka topik-topik bimbingan kelompok yang diusulkan sejumlah 27 topik.

**DESCRIPTION OF THE STRESS LEVEL RESILIENCE
AND IMPLICATIONS TO THE SUGGESTION GUIDANCE GROUP TOPICS
(Descriptive Study on the Students Batch 2013, Second Semester Class A Guidance and
Counseling Program of Sanata Dharma University, Academic Year 2013/2014)**

By:
Albinus Embu Sella
Sanata Dharma University
2014

The aim of this study is to describe the level of resilience of stress on the student's batch 2013 from the second semester, especially class A from the Guidance and Counseling Program of Sanata Dharma University Yogyakarta academic year of 2013/2014. The other objective is propose topics for group counseling based on identified resilience impact of the low stress in order to improve resilience of stress of the students of the Guidance and Counseling batch 2013, the second semester, especially class A.

This is a quantitative descriptive research with survey methodology. The subjects of this research are 40 students of Guidance and Counseling University of Sanata Dharma school year of 2013/2014, Batch 2013, from second semester, especially Class A. The research instrument used of this study is a questionnaire of resilience to stress based on the theory of Shatte and Reivich, (2002). This questionnaire is divided into seven aspects namely; emotion regulation, impulse control, optimism, ability to analyze problems, empathy, self-efficacy, achievement. The questionnaire used in this research is enclosed questionnaire. The instrument reliability value calculated based on the criteria of Guilford (Masidjo, 1995) is 0835. The data analysis technique used is a categorization arranged based on a normal distribution with the categorization five different levels, such as *very high, high, moderate, low, and very low*.

The results of this study showed that: 4 students (12.12%) have very high level of resilience to stress, 5 students (15.15%) have high level, 10 students (30.3%) have moderate level, 9 students (27.28%) have low level, and the last 5 students (15.15%) have very low level of resilience to stress. Based on these identified items with the low level of resilience to stress, researcher proposed a number of 27 topics in order to improve resilience of stress of the students of the Guidance and Counseling batch 2013, the second semester, especially class A.