

**PENGARUH *STRENGTHS-BASED COGNITIVE  
BEHAVIOURAL THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN  
RESILIENSI PADA MAHASISWA BIDIKMISI**

**Oleh:**

**Wulan Suci Mokobombang**

**190420150011**



**UNIVERSITAS PADJADJARAN**

**BANDUNG**

**2018**

## ABSTRAK

### **PENGARUH *STRENGTHS-BASED COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN RESILIENSI PADA MAHASISWA BIDIKMISI**

Pentingnya memiliki resiliensi dapat dikatakan individu mampu beradaptasi dalam setiap situasi yang sulit dengan bangkit kembali dari permasalahan yang dihadapi, diikuti kemampuan menyelesaikan masalah yang tepat. Individu dengan kurang resiliensi, akan lebih rentan untuk menghadapi kesulitan yang dapat memunculkan kecemasan atau gangguan-gangguan mental lainnya. Salah satu bentuk kesulitan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental pada individu terutama di era modern ini adalah kemiskinan. Dapat dikatakan kecenderungan faktor-faktor resiliensi yang rendah dalam diri seseorang ditemukan berasal dari kelompok sosial-ekonomi yang lemah. Berdasarkan pernyataan sebelumnya, salah satu yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi yang rendah dapat ditemukan pada individu dengan sosial-ekonomi yang lemah. Kondisi sosial-ekonomi yang lemah dapat dijumpai pada mahasiswa dengan beasiswa Bidikmisi, dimana salah satu syaratnya bahwa penerima beasiswa tersebut berangkat dari latar belakang status sosial-ekonomi lemah dengan diberikannya pendidikan yang setara diperoleh bantuan dari pemerintah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pentingnya memiliki kemampuan resiliensi pada mahasiswa Bidikmisi. *Strengths-Based Cognitive Behavioural Therapy* dapat membangun kemampuan resiliensi individu dengan menemukan kekuatan-kekuatan yang dimiliki, sehingga diharapkan mahasiswa Bidikmisi dapat menghadapi segala tekanan dan permasalahan yang ditemui. Partisipan penelitian berjumlah 4 orang mahasiswa Bidikmisi. Desain penelitian ini adalah *mixed method* menggunakan *concurrent embedded strategy* yang mana menggunakan data primer kualitatif. Data kualitatif dianalisis menggunakan *thematic analysis* sedangkan data kuantitatif menggunakan uji *wilcoxon signed ranks*. Terapi yang dilakukan sejumlah 6 sesi. Data diperoleh dari kuesioner *Resilience Question Test*, wawancara, observasi, dan hasil evaluasi tiap sesi. Hasil dari analisis data diperoleh bahwa adanya pengaruh peningkatan resiliensi setelah pemberian *Strengths-Based Cognitive Behavioural Therapy* pada mahasiswa Bidikmisi.

Kata kunci: *Strengths-Based Cognitive Behavioural Therapy*, Resiliensi, Mahasiswa Bidikmisi

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTS OF *STRENGTHS-BASED COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY* ON IMPROVEMENT OF RESILIENCE IN STUDENTS WITH BIDIKMISI**

The importance of having resilience is when an individual able to adapt in every difficult situation by recovering from encountered problems, and having ability to solve the problems well. Person with low resilience will be vulnerable when facing difficulties, which can lead them to anxiety or other mental disorders. One of the most powerful difficulties on mental health in the modern area is poverty. The tendency of low resilience factors are found to be derived from low socio-economic factors. Based on previous statement, low resilience can be formed on individual with low socio-economic. Low socio-economic can be found on students with Bidikmisi, which have low socio-economic so the government gave them Bidikmisi scholarship to have an equal education. Therefore, resilience is important for students with Bidikmisi. Strengths-Based Cognitive Behavioural Therapy can develop individual's resilience ability by finding the strengths, so hopefully the students with Bidikmisi can deal with pressure and encountered problems. The participants of this research were four students with Bidikmisi. This research used mixed method design with concurrent embedded strategy, which use the qualitative as primer data. The qualitative data were analyzed using thematic analysis, while the quantitative data using Wilcoxon signed ranks. This therapy was performed in six sessions. Data of this research were obtained from Resilience Question Test questionnaire, interview, observation and evaluation result from each sessions. The conclusion of this study, there was effect of Strengths-Based Behavioural Therapy to resilience improvement on students with Bidikmisi.

Key words: Strengths-Based Cognitive Behavioural Therapy, Resilience, Students with Bidikmisi