Volume 01, Issue 01, June 2026
Contents lists available at journals.stabn-sriwijaya.ac.id

Journal of Buddhist Psychological Counseling

journal homepage: https://journals.stabn-sriwijaya.ac.id/index.php/jbpc

Efektivitas Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Adversity Intelligence Mahasiswa Rantau

Klaudia Sartika Dabur[1], Yuriani[2], Muawanah[3]
[1,2,3]STABN Sriwijaya Tangerang Banten, Tangerang, Indonesia
Corresponding author: klaudia.sartika.dabur@sekha.kemenag.go.id

Article history:
Received: 01/04/2026
Revised: 01/05/2026
Accepted: 20/06/2026
DOI: https://doi.org/xxxxx

ABSTRAK

Layanan bimbingan konseling merupakan upaya untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah pribadi, sosial, akademik, adaptasi terhadap lingkungan baru, dan mengembangkan potensi yang dimiliki seorang konseli dengan menjalankan setiap petunjuk atau saran dari konselor selama proses treatment agar konseli mampu membuat keputusan sendiri yang bermuara pada solusi teratasinya masalah konseli. Teknik *assertive training* dipilih karena efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mahasiswa dalam menyatakan pendapat serta mempertahankan hak-hak pribadi secara tegas namun tidak agresif. Ketahmalangan atau *adveristy intelligence* merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan kesulitan. Desain penelitian menggunakan *one group pretest posttest design*. Hasil penelitian menunjukan bahwa layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* terhadap penguatan ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya, dengan nilai probabilitas signifikansi sebesar 0,017< 0,05 dengan nilai rata-rata pretest sebesar 97,40 dan rata-rata nilai posttest sebesar 116,40. Sehingga layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* efektif digunakan dalam penguatan ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik nontes penyebaran kuisioner. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Penguatan Ketahanmalangan (*Adversity Intellegence*) Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Konseling Teknik *Assertive Training* (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Rantau di STABN Sriwijaya Tangerang Banten).

***Kata Kunci**: assertive, training,* layanan, bimbingan konseling, ketahanmalangan

The Effectiveness of Assertive Training Techniques in Enhancing the Adversity Intelligence of Out-of-Town Students

***ABSTRACT*:**
Counseling guidance services are an effort to help students overcome personal, social, and academic problems, adapt to new environments, and develop the potential of a counselee by carrying out every instruction or suggestion from the counselor during the treatment process so that the counselee can make their own decisions that lead to a solution. the client's problem is resolved. The assertive training technique was chosen because it effectively increases students' self-confidence and ability to express opinions and defend personal rights firmly but not aggressively. Adversity intelligence is an individual's ability to rise and adapt positively to pressure and difficulties. The research design uses a one-group pretest-posttest design. The research results show that the counseling guidance service uses assertive training techniques to strengthen the resilience of overseas students at STABN Sriwijaya, with a significance probability value of 0.017 < 0.05 with an average pretest value of 97.40 and an average posttest value of 116.40. So that counseling guidance services using assertive training techniques are effectively used in strengthening the resilience of overseas students at STABN Sriwijaya. The sample was selected using a purposive sampling technique. The data collection technique uses a non-test technique of distributing questionnaires. This research aims to determine the effectiveness of strengthening adversity intelligence through providing counseling guidance services and assertive training techniques (experimental study on overseas students at STABN Sriwijaya Tangerang Banten).

Keywords: *assertive, training, services, counseling, resilience*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan tinggi yang melayani pendidikan tinggi untuk seorang individu yang sudah menyelesaikan pendidikan di tingkat pendidikan menengah. Perguruan tinggi memiliki beragam bentuk dan fokus, baik itu universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik, dan akademik yang menyediakan program studi dan gelar, hingga institut yang terfokus pada bidang-bidang tertentu. Perguruan tinggi, baik itu negeri ataupun swasta yang secara formal diserahi tugas dan tanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan dari pendidikan tinggi tersebut.

Menurut Hartaji (2012), mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari salah satu bentuk perguruan tinggi baik itu akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi di mana seorang mahasiswa dalam perkembangannya dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Hal tersebut selaras dengan pendapat Yusuf (2012), mengenai tahap perkembangan pada mahasiswa digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, pada usia inilah pemantapan pendirian hidup.

Perkembangan pada mahasiswa tidak terlepas dari pengaruh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini. Menurut Giddend dalam Maiwan (2014), Globalisasi adalah proses peningkatan hubungan sosial ke tahap dunia yang lebih luas dari suatu tempat lokal ke tempat lain yang lebih jauh atau dekat. Oleh karena itu, secara tidak langsung globalisasi telah mendorong mobilitas manusia untuk menentukan masa depannya masing-masing. Dalam hal ini, ada orang yang melakukan mobilitas dari desa ke kota hanya sekedar jalan-jalan atau berwisata tanpa memilih untuk menetap. Ada juga orang yang melakukan mobilitas dari desa ke kota dengan tujuan menetap, yang didorong oleh pekerjaan atau situasi-situasi tertentu. Kendatipun demikian, di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, banyak sekali kaum muda dalam hal ini adalah mereka yang memasuki usia masa remaja akhir atau dewasa awal yang memilih keluar dari kampung halamannya untuk mengadu nasib di kota-kota besar, baik dengan tujuan kerja maupun kuliah. Hal ini yang kemudian menjadi bukti bahwa globalisasi dunia saat ini turut mendorong manusia untuk mencari pengalaman baru.

Terlepas dari situasi di atas, saat ini banyak mahasiswa yang memilih untuk menempuh pendidikan di luar daerah asalnya (merantau). Tentunya banyak latar belakang yang kemudian menjadi pendorong mahasiswa untuk keluar dari daerah asalnya. Ada yang didorong oleh kualitas kampus atau pun fakultas, dan ada juga yang sekadar ingin cari pengalaman. Pepatah "Kejarlah ilmu sampai ke negeri Cina" juga dapat menjadi sumber inspirasi untuk menggambarkan pentingnya usaha dan kesungguhan yang kuat bagi mahasiswa untuk tidak menyerah dan mengejar pendidikan sekalipun di tempat yang jauh. Pepatah ini menunjukan relevansi yang kuat dengan mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau merupakan sekumpulan orang atau kelompok yang akan menghadapi berbagai macam tantangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari yang berasal dari lingkungan yang secara budaya berbeda dengan daerah tempat perantauan, mereka datang dengan tujuah kuliah, menetap dalam kurun waktu tertentu atau untuk jangka waktu yang lama (Devinta, 2015). Setiap individu yang menjadi mahasiswa rantau harus mampu untuk mengelola keuangannya sendiri, berhemat, mandiri, tegar, dan siap untuk kekurangan dukungan secara emosial dari orang terdekat dalam hal ini adalah keluarga. Kondisi-kondisi tersebut sangat rawan memengaruhi kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa, salah satunya adalah ketahanmalangan (*adversity intelligence*) yang baik.

Ketahanmalangan (*adversity intelligence*) adalah kualitas diri seseorang untuk mampu bertahan dalam segala situasi dan peristiwa yang dialami serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap kesulitan yang dialami Hartosujono dalam Hibatul (2019). Berdasarkan pengertian ketahanmalangan (*adversity inteligence*), tentu bukan tidak mungkin setiap mahasiswa rantau memiliki latar belakang ketahanmalangan yang berbeda-beda. Perbedaan itu tentu menimbulkan banyak tantangan dalam berinteraksi dengan lingkungan, watak, budaya, dan pribadi-pribadi yang baru. Ketahanmalangan mencakup banyak hal untuk menghadapi tantangan,

mengatasi berbagai rintangan, dan bisa bertahan di dalam situasi yang penuh dengan tekanan dan perubahan. Dengan demikian, ketahanmalangan dapat menjadi kunci bagi setiap mahasiswa rantau untuk beradaptasi. Melalui ketahanmalangan (*adversity intelligence*) setiap mahasiswa rantau memampukan dirinya untuk bertahan dan menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya dalam kaitan dengan interaksi sosial baik itu dengan situasi, lingkungan, watak, budaya, maupun pribadi-pribadi yang dijumpai, sehingga tidak mesti mengalah ataupun menyerah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyawan dan Ariati (2018), menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dengan ketahanmalangan (*adversity intelligence*) rendah cenderung mengalami tekanan psikologis seperti stres, depresi, menutup diri dari lingkungan sekitar, putus asa, mudah menyerah, dan keinginan putus kuliah. Sedangkan individu dengan ketahanmalangan tinggi, melihat kegagalan sebagai suatu hasil yang kurang baik dan dapat diperbaiki, lebih mampu dalam mengambil risiko, berani mencoba hal baru, penuh percaya diri, dan mampu beradaptasi menghadapi perubahan dan tantangan hidup. Oleh karena itu, derajat ketahanmalangan mahasiswa dapat menyebabkan berbagai dampak yang tidak terkondisikan. Ketahanmalangan dengan derajat yang rendah cenderung dimiliki oleh mahasiswa rantau dikarenakan banyaknya tantangan yang dihadapi seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan, tantangan pribadi, dan kurangnya dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Mahasiswa dengan ketahanmalangan yang rendah adalah mahasiswa memiliki ketahanan rendah dan rentan terhadap stres atau kecemasan yang tinggi. Misalnya, cenderung merasa putus asa, susah beradaptasi, kehilangan motivasi, sulit mengatur waktu dengan baik sehingga sering menunda-nunda, memiliki kemandirian yang kurang atau terlalu bergantung pada orang lain, kurangnya minat dan motivasi ketika menghadapi tantangan akademik, tidak mampu berkomunikasi dengan baik atau terkendala bahasa dan dialek, gagal bersosialisasi, bahkan yang paling parah adalah masalah kesejahteraaan mental seperti depresi, atau bunuh diri. Hal ini selaras dengan penelitian Wiguna (2020), tentang penguatan *soft skill* dan ketahanmalangan berdasarkan pemahaman Martin Seligman yang telah memberikan kontribusi besar terhadap bidang psikologi positif dan ketahanan mental. Beliau mengidentifikasikan bahwa individu yang memiliki pola pikir optimis cenderung tidak mudah putus asa dan siap menerima tantangan. Sementara individu yang memiliki ketahanmalangan rendah ketika mengalami ketidakberdayaan, akan kehilangan kemampuan untuk menghadapi sebuah tantangan. Pemahaman ini menegaskan bahwa setiap orang penting untuk memiliki ketahanmalangan yang baik agar mampu mengatasi kesulitan yang dihadapinya ketika dalam kondisi yang kurang baik.

Belakangan ini ramai kasus-kasus yang terjadi karena kurangnya ketahanmalangan pada mahasiswa rantau. Salah satunya dibuktikan dengan sebuah kasus yang peneliti baca dari media sosial, yaitu Pemantik bunuh diri kaum muda yang dilansir dari Kompas.id mengenai artikel yang berjudul “Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya

Universitas Lebih Peduli". Dalam artikel tersebut menjelaskan bahwa kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa terus berulang. Namun, kepedulian perguruan tinggi untuk mencegah bunuh diri masih lemah (Wahyudi, 2023). Berdasarkan kasus tersebut, ketahanmalangan (*adversity intelligence*) yang baik penting untuk dimiliki oleh setiap individu khususnya mahasiswa rantau karena ketika penyesuaian diri gagal, maka akan muncul perilaku tidak asertif atau maladaptif maupun masalah psikologis lainnya. Salah satunya adalah tindakan berbahaya bunuh diri. Semakin tinggi stres akademis, ide untuk bunuh diri kian besar (Ayudanto dan Kartika Catharina, 2019).

Oleh karena itu, upaya penguatan ketahanmalangan penting dilakukan untuk membantu mahasiswa rantau dalam melewati masa transisi menuju kemandirian dan ketahanmalangan. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah layanan konseling teknik *assertive training*. Melalui teknik ini konselor akan melatih konseli untuk mengemukakan pendapat, kebutuhan, perasaan, atau menolak permintaan secara *assertive*, Corey (2017). Pemberian layanan konseling dengan teknik *assertive training* ini dilakukan agar mahasiswa dapat berperilaku asertif. Perilaku asertif adalah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengungakapkan perasaan serta pemikirannya dengan cara yang baik, tepat, dan diterima oleh masyarakat Husnah dkk. (2022). Mahasiswa yang memiliki perilaku asertif pasti memiliki ketahanmalangan yang baik karena mampu untuk mengomunikasikan atau mengungkapkan perasaannya karena menganggap bahwa dia harus berani, jujur, dan bisa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya serta mengatasi kesulitan-kesulitan itu.

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan orang lain sebagai pasangan hidup. Dalam hal ini, manusia dengan hakikatnya sebagai makhluk sosial mesti mampu berkomunikasi. Dengan demikian, komunikasi menjadi bukti bahwa manusia sesungguhnya tidak mampu terlepas dari yang lain. Menurut Erozkan dalam Zarror A. F., Wahyudi., dkk., (2021) menyebutkan bahwa kunci penting dalam terjalinnya sebuah interaksi sosial ditentukan melalui keterampilan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah interaksi yang terjalin antara dua atau lebih orang yang saling berhubungan dan bergantung. Dalam komunikasi tersebut setiap individu manusia mesti memiliki keterampilan berbahasa yang baik, sehingga keterhubungan dan keterbergantungan satu dengan yang lain dapat mencapai kesamaan konsep dan tujuan yang hendak dicapai.

Penelitian dengan teknik *assertive training* ini selaras dengan nilai ajaran Buddha yang biasanya diterapkan yaitu melaksanakan *Dhammaclass* atau puja bakti, meditasi, menerapkan kebiasaan beranjali, serta mempraktikkan sila keempat *Pancasila* Buddhis yaitu "melatih diri menghindari ucapan bohong" dan berperilaku serta berucap secara jujur di dalam pelaksanaan proses pendidikannya, sehingga dapat memunculkan perilaku *assertive* pada mahasiswa. Puja bakti atau *dhammaclass* yang dilaksanakan dapat meningkatkan fokus dan ketahanmalangan mahasiswa rantau diperantauan karena setiap individu memiliki ketahanmalangan dan mengungkapkan sesuatu dengan cara yang berbeda-beda.

Berdasarkan persoalan di atas, setiap mahasiswa rantau yang tersebar ke seluruh kampus baik yang di Jawa maupun di luar Jawa pada umumnya memiliki ketahanmalangan (*adversity intelligence*) yang berbeda-beda. Saat ini pendidikan buddhis sudah bermunculan di berbagai daerah di Indonesia, salah satunya adalah Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri (STABN) Sriwijaya Tangerang Banten. Berdasarkan pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti kepada staf subbagian administrasi dan mahasiswa STABN Sriwijaya melalui observasi awal, wawancara, dan studi dokumen, mahasiswa aktif strata 1 (S1) di STABN Sriwijaya per tahun akademik 2023/2024 berjumlah 398 mahasiswa, dengan jumlah mahasiswa aktif rantau 318 mahasiswa dan berasal dari pelbagai daerah di Indonesia seperti: (1) Pulau Jawa bagian Barat, yaitu: Bekasi, Bogor, Jakarta; (2) Jawa Tengah yaitu: Cilacap, Kebumen, Temanggung, Jepara, Grobogan, Pati, Banyumas, Wonosobo; (3) Jawa Timur yaitu: Malang, Blitar, Banyuwangi; (4) Pulau Bali dan Lombok; (5) Pulau Flores; (6) Sumatera Utara, yaitu Medan; (7) Sumatera bagian Selatan yaitu: Lampung, Jambi; (8) Sulawesi Utara Manado; (9) Bengkulu; (10) Provinsi Kepulauan Bangka Belitung; (11) Provinsi Kepulauan Riau; (12) Kalimantan Timur; (13) Kalimantan Barat; (14) Kalimantan Tengah; (15) Kalimantan Utara; (16) Kalimantan Selatan.

Selain itu, peneliti juga menemukan beberapa kasus yang berhubungan dengan ketahanmalangan mahasiswa yaitu jumlah paling banyak mahasiswa yang sampai saat ini belum menyelesaikan studi strata satu (S-1) adalah 36 orang mahasiswa, dan paling banyak adalah mahasiswa rantau sebanyak 26 mahasiswa. Hal tersebut dikuatkan dengan beberapa fakta lapangan yang peneliti temukan alasan mereka belum menyelesaikan kuliah karena bekerja, yang disebabkan oleh masalah ekonomi, pesimis terhadap penyelesaian skripsi, dan mahasiswa-mahasiswa yang malas mengerjakan tugas yang banyak, mudah stres, tekanan lingkungan, dan tuntutan akademik. Kemudian terdapat mahasiswa baru yang masih sering *homesick*, sulit bersosialisasi, tingkat stres yang tinggi karena tuntutan akademik, belum mandiri, *culture shock,* dan lain sebagainya. Hal ini adalah beberapa kasus yang menguatkan sebab adanya masalah ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperkirakan adanya efektivitas penguatan ketahanmalangan melalui pemberian layanan bimbingan konseling teknik *assertive training* bagi mahasiswa rantau, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Penguatan Ketahanmalangan (*Adversity Intelligence*) Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Konseling Teknik *Assertive Training* (Studi Eksperimen Mahasiswa Rantau di STABN Sriwijaya Tangerang Banten). Penelitian ini difokuskan pada penguatan ketahanmalangan (*adversity intelligence*) melalui pemberian layanan bimbingan konseling teknik *assertive training*.

Seluruh variabel dalam penelitian ini didasarkan pada teori psikoanalisis, belajar *behavioristik*, dan humanistik. Teori psikoanalisis membahas apa itu bentuk kepribadian manusia dan bagaimana ia berkembang. Menurut psikoanalisis, motivasi, emosi, dan aspek kepribadian adalah komponen utama yang dapat berkembang sebagai akibat dari konflik psikologis (Juanda, dkk., 2022). Dalam teori psikoanalisis, tiga prinsip utama adalah prinsip realitas yaitu cenderung menurunkan tingkat ketegangan psikis, atau setidaknya stabil. Prinsip kedua adalah prinsip yang lebih mengutamakan kesenangan

dan menghindari hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan. Prinsip ketiga adalah prinsip realitas.

Teori *behavioristik* adalah salah satu cabang dari aliran psikologi yang meyakini bahwa penelitian tentang perilaku pribadi harus dilakukan terhadap setiap aktivitas pribadi yang dapat diamati, dari pada peristiwa hipotesis yang terjadi dalam diri seseorang (Halamury dkk., 2019). Selanjutnya, Watson dalam Nawariah (2022) mengatakan bahwa *behavioristik* adalah disiplin ilmu yang menyelidiki perilaku manusia dan berfokus pada ide-ide tentang stimulus, respons, dan habit (cara berpikir). Pendekatan *behavioristi* dalam penelitian ini melalui pemberian layanan bimbingan konseling teknik *assertive training.*

Teori humanistik merupakan pendekatan dalam aliran psikologi yang menjelaskan mengenai pembentukan kepribadian, perubahan sikap, hati nurani, dan memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan maupun potensi dalam belajar seorang individu melalui komunikasi dan relasi personal antara pribadi-pribadi, dan antara pribadi dan kelompok (Sarnoto dan Muhtadi, 2018). Penerimaan diri tanpa syarat yang berarti adanya perhatian, empati, dan penghargaan positif dalam pelaksanaan *treatment* atau layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan aktualisasi diri.

Berdasarkan penjelasan mengenai teori psikoanalisis, teori *behavioristik*, dan humanistik di atas, variabel ketahanmalangan (*adversity intelligence)* secara tepat dapat dipahami dan dijelaskan dalam teori psikoanalisis, karena adanya korelasi atau prinsip-psinsip pengembangan sikap atau sifat terhadap sesuatu yang menyenangkan, dan menolak sesuatu yang dianggap mengganggu atau tidak sesuai dengan keinginan yang seharusnya. Kemudian, variabel intensitas dalam teori *behavioristik* dan humanistik merupakan gambaran dari layanan bimbingan konseling teknik *assertive training*, karena terdapat upaya untuk memengaruhi stimulus, dan adanya konsep yang menyoroti intervensi atau dukungan seseorang untuk membantu individu dalam mengatasi masalahnya, serta respons guna mendapatkan hasil atau perilaku yang sesuai dengan harapan lingkungan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen bentuk *Pre-Experimental Designs*, yaitu *one group pretest-posttest.* Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri (STABN) Sriwijaya pada bulan Desember 2023 sampai Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif strata 1 (S1) STABN Sriwijaya semester 1-8 yang berjumlah 255 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan karakteristik atau ciri tertentu, yakni mahasiswa aktif S1 rantau yang berasal dari luar Provinsi DKI Jakarta dan Provinsi Banten, tercatat sebagai mahasiswa aktif S1 di STABN Sriwijaya, mendapatkan skor terendah dalam *pretest* atau tes awal, dan setuju menjadi sampel dalam penelitian dengan

menandatangani surat persetujuan sebagai konseli. Penelitian ini melibatkan sejumlah 6 sampel.

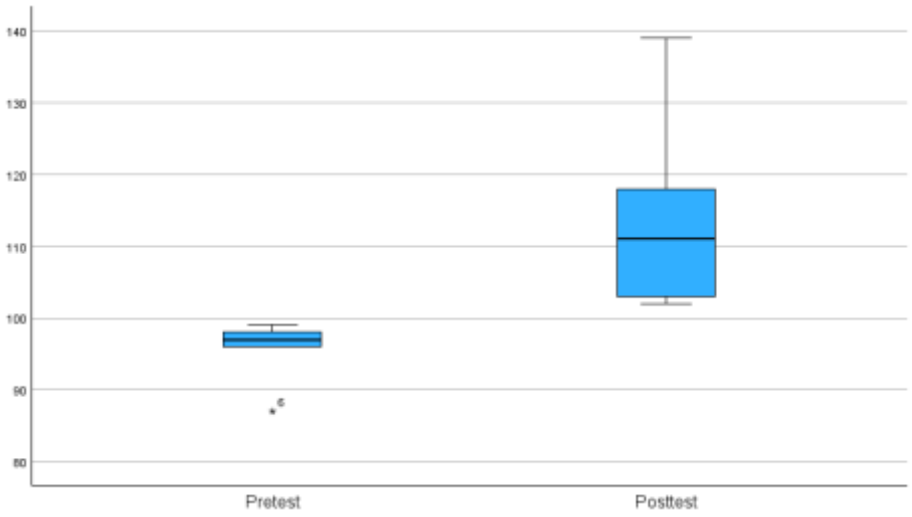
Terdapat satu jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, yaitu ketahanmalangan (*adversity intelligence*) Data ini dikumpulkan menggunakan instrumen ketahanmalangan. Data tersebut diukur menggunakan skala Likert termodifikasi. Instrumen yang dikembangakan berbentuk kuisioner yang memuat butir-butir pernyataan dengan setiap butir dilengkapi empat alternatif pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap butir pernyataan positif memiliki bobot penskoran yang bergerak dari 4, 3, 2, dan 1, sementara setiap butir pernyataan negatif memiliki bobot penskoran yang bergerak dari 1, 2, 3, dan 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Identifikasi Data Pencilan (*Outlier)*

Pendeteksian data *outlier* perlu dilakukan karena data-data *outlier* tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap kenormalan data yang menjadi persyaratan analisis di dalam penelitian ini. Selain itu, data *outlier* juga akan memengaruhi proses penarikan kesimpulan. Demikian halnya dengan pendapat Peter Filzmoser dalam Ahsanul Khair Asdar (2016) bahwa data *outlier* dapat memengaruhi model statistika dan memungkinkan terjadinya bias pada parameter yang diestimasi. Selanjutnya menghilangkan data *outlier* tidak berarti menghilangkan informasi yang diukur. Mendeteksi *outlier* berarti mendeteksi data yang abnormal pada populasi yang terdefinisi untuk meningkatkan keamanan dan mengurangi kesalahan. Adapun hasil pendeteksian data pencilan (*outlier*) pada setiap kelompok data ditunjukan pada Gambar 1.



Gambar 1.

Berdasarkan Gambar 1 di atas dapat terlihat bahwa untuk kelompok data *pretest*, dari enam data *pretest* median terletak ditengah kotak serta garis *wishke*r yang terlihat

hanya pada bagian atas saja. Hal ini menunjukan bahwa bentuk distribusi data *pretest* tidak simetris tapi cenderung miring ke kanan (*skewness* positif). Gambar 1 juga memperlihatkan bahwa data *pretest* yang dimiliki oleh sampel keenam merupakan data *outlier* sehingga data tersebut tidak digunakan dalam proses analisis data penelitian.

ANALISIS STATISTIKA DESKRIPTIF

Analisis statistika deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan skor ketahanmalangan (*adversity intelligence*). Hasil analiss statistika deskriptif dalam penelitian ini ditunjukan dalam Tabel 1.

Tabel 1.

No	Statistik	Nilai
1.	N	176
2.	Rentang (*Range*)	73
3.	Nilai terendah (*Value minimum*)	87
4.	Nilai tertinggi (*Value maximum*)	160
5.	Rerata (*Mean*)	114,95
6.	Simpangan baku (*Standard deviation*)	11,735

Source: Dabur, Klaudia Sartika, et.al. (2024). Efektivitas Penguatan Ketahanmalangan (Adversity Intellegence) Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Konseling Teknik Assertive Training (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Rantau di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten)

HASIL UJI NORMALITAS

Hasil analisis pengujian normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2

Data Prokrastinasi Akademik	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,961	5	0,814
Postest	0,902	5	0,422

Source: Dabur, Klaudia Sartika, et.al. (2024). Efektivitas Penguatan Ketahanmalangan (Adversity Intellegence) Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Konseling Teknik Assertive Training (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Rantau di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten)

Berdasarkan data pada Tabel 2 di atas, maka diperoleh nilai uji normalitas Shapiro Wilk data ketahanmalangan mahasiswa rantau adalah 0,814 pada *pretest* dan 0,422 pada *posttest.* Hal tersebut menunjukan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai probalitas signifikansi > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data ketahanmalangan mahasiswa rantau sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan konseling teknik *assertive training* berdistribusi normal.

UJI HIPOTESIS

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli dengan membandingkan nilai ketahanmalangan (*adversity intelligence)* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan konseling teknik *assertive training*. Data nilai pretest dan posttest ketahanmalangan (*adversity intelligence)* disajikan dalam Tabel 3 sebagi berikut.

Tabel 3.

No.	Nama	Jenis Kelamin	Prodi	*Pretest*	*Postest*
1.	YT	P	PKB	99	115
2.	ABS	P	PPKB	98	139
3.	SL	L	IKB	97	107
4.	AOPK	P	BMB	97	118
5.	C	P	KB	96	103

Source: Dabur, Klaudia Sartika, et.al. (2024). Efektivitas Penguatan Ketahanmalangan (Adversity Intellegence) Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Konseling Teknik Assertive Training (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Rantau di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten)

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya mengalami peningkatan dari hasil *pretest*, hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan konseling teknik *assertive training* pada mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya teruji dapat memberikan penguatan ketahanmalangan bagi mahasiswa rantau tersebut.

Tabel 4.

Kelompok data ketahan-malangan	Selisih Rerata	Deviasi Standar	T_{hitung}	df	Probabilitas Signifikasi
Pretest-Postest	19,00	13,435	3,162	4	0,017

Source: Dabur, Klaudia Sartika, et.al. (2024). Efektivitas Penguatan Ketahanmalangan (Adversity Intellegence) Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Konseling Teknik Assertive Training (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Rantau di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa pengujian perbedaan rata-rata ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya menghasilkan nilai probabilitas signifikasi sebesar 0,017. Hal ini berarti bahwa nilai probabilitas signifikansi kurang dari *a* yaitu 0,017< 0,05, sehingga H0 ditolak. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya setelah diberikan layanan bimbingan konseling teknik *assertive training* mendapatkan penguatan sehingga rata-rata nilai hasil *posttest* mengalami peningkatan secara signifikan.

Tabel 5.

Prokrastinasi Akademik	N	Rentang	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-Rata	Deviasi Standar

Pretest	5	3	96	99	97,40	1,140
Postest	5	36	103	139	116,40	13,993

Source: Dabur, Klaudia Sartika, et.al. (2024). EFEKTIVITAS PENGUATAN KETAHANMALANGAN (ADVERSITY INTELLEGENCE) MELALUI PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING TEKNIK ASSERTIVE TRAINING (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Rantau di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten)

Berdasarkan nilai *pretest* pada Tabel 5 rata-rata nilai ketahanmalangan mahasiswa sebelum diberikan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* adalah 97,40, sedangkan nilai rata-rata ketahanmalangan setelah diberikan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* adalah 116,40. Hal ini menunjukan bahwa layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* efektif digunakan untuk penguatan ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa temuan terkait dengan perilaku rendahnya ketahanmalangan yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya. Temuan tersebut dapat dilihat pada nilai rata-rata rendahnya ketahanmalangan mahasiswa rantau sebelum diberikan layanan bimbingan konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* sebesar 97, 40 dan nilai rata-rata mahasiswa rantau setelah diberikan layanan bimbingan konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* sebesar 11,40. Berdasarkan penyajian data hasil penelitian di atas, ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya yang dimiliki mahasiswa setelah diberikan layanan bimbingan konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* menunjukan adanya peningkatan. Rata-rata peningkatan ketahanmalangan mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya setelah diberikan layanan bimbingan konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* sebesar 20%. Hal ini menunjukan bahwa setelah dilakukan layanan bimbingan konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya menjadi lebih sadar akan kebutuhan mereka sendiri dan belajar untuk berani bersikap asertif seperti, menjadi lebih percaya diri dalam menyatakan pendapat dan keinginannya tanpa rasa takut atau ragu, kemampuan dalam berkomunikasi yang lebih baik, pengelolaan stres yang lebih efektif, pengembangan keterampilan sosial yang lebih positif, peningkatan ketahan diri yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan rintangan, dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang lebih baik tentang kebutuhan serta prioritas mereka sendiri. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* membantu mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya untuk lebih siap menghadapi berbagai tantangan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tujuan akademik serta pribadi yang lebih efektif.

Teknik *assertive training* dalam penelitian ini membantu individu untuk lebih memahami dan mengekspresikan diri mereka dengan tegas dan jujur, yang pada dasarnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan dalam berkomunikasi. Teknik *assertive training* dipilih dalam penilitian ini karena memiliki potensi untuk meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan mengambil keputusan. Hal ini menunjukan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dengan berlatih membangun harga diri, berlatih untuk melakukan penolakan dan berkata tidak atau berikap asertif. Artinya semakin rendah kepercayaan diri dan keterampilan dalam berkomunikasi maka semakin rendah ketahanmalangannya. Oleh karena itu, mahasiswa yang mendapatkan layanan bimbingan konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* diharapkan menunjukan berbagai peningkatan, seperti kepercayaan diri dalam menyatakan pendapat dan keinginannya tanpa rasa takut dan ragu, kemampuan komunikasi yang baik, pengelolan stres yang lebih efektif, serta menunjukan kemampuan dalam mengambil keputusan yang lebih baik tentang kebutuhan dan prioritas mereka. Hal ini terbukti bahwa *assertive training* membantu individu untuk berani bersikap asertif, lebih mampu dalam memahami, dan mengekspresikan diri secara tegas dan jujur, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial klien.

Melalui konseling pribadi menggunakan teknik *assertive training* yang diterapkan dalam penelitian ini, peneliti dapat membantu konseli untuk mengembangkan keterampilan asertif dalam mengatasi rendahnya ketahanmalangan yang berdampak buruk bagi dirinya. Selain itu, *assertive training* merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih perilaku penegasan diri atau ketegasan. Teknik ini dapat membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi hak-hak pribadi, mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung, serta meningkatkan kemampuan untuk menolak permintaan yang tidak rasional.

Pengendalian diri dan ketahanmalangan merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa rantau. Layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *assertive training* untuk mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya dapat dipahami melalui perspektif teori psikoanalisis, *behavioristik,* dan *humanistik*. Dari sudut pandang psikoanalisis, teknik *assertive training* dapat membantu mahasiswa mengatasi konflik bawah sadar dan kecemasan yang timbul akibat dari individu sebagai perantau, sehingga mereka dapat untuk mengekspresikan diri secara sehat. Pendekatan *behavioristik* menekankan pada pembentukan perilaku asertif melalui pembelajaran dan penguatan positif, yang memungkinkan mahasiswa untuk merespon tantangan dengan lebih adaptif. Sementara, perspektif *humanistik* memandang *assertive training* sebagai sarana untuk mengaktualisasikan potensi diri mahasiswa, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan kemampuan untuk membuat pilihan otentik dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan perantauan. Dengan mengintegrasikan ketiga pendekatan

ini, layanan bimbingan konseling dapat secara komprehensif membantu mahasiswa rantau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan konseling menggunakan teknik assertive training efektif dalam meningkatkan ketahanmalangan (adversity intelligence) mahasiswa rantau di STABN Sriwijaya Tangerang Banten. Hal ini dibuktikan oleh hasil analisis yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat ketahanmalangan sebelum dan sesudah pemberian layanan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Selain itu, rata-rata skor ketahanmalangan mahasiswa mengalami peningkatan dari 97,40 sebelum intervensi menjadi 116,40 setelah mengikuti layanan bimbingan konseling menggunakan teknik assertive training. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik assertive training mampu membantu mahasiswa rantau mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai kesulitan, tekanan, dan tantangan selama menjalani kehidupan perantauan. Oleh karena itu, layanan bimbingan konseling dengan teknik assertive training dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk meningkatkan ketahanmalangan (adversity intelligence) mahasiswa serta mendukung keberhasilan penyesuaian diri dan pencapaian tujuan akademik mereka di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahman, K., Nurihsan, A. J., & Rusmana, N. (2019). Model konseling berbasis petualangan untuk meningkatkan kecerdasan adversitas mahasiswa. *Edusentris, 3*(3), 256. https://doi.org/10.17509/edusentris.v3i3.236

Asdar, A. K. (2016). *Pengaruh panjang tes dan jumlah pilihan jawaban terhadap keakurasian mendeteksi sontek menggunakan metode Kappa Cohen (Studi eksperimen pada bidang studi matematika)* (Disertasi). Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta.

Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik assertive training dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok: Sebuah tinjauan konseptual [Assertive training techniques in behavioristic approaches and its applications group counseling: A conceptual review]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling, 2*(2), 101–112. https://doi.org/10.59027/jcic.v2i2.155

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.

Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan reliabilitas kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan demam berdarah. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ginting, T., Alexander, D., & Tasdih. (2018). Karakter pribadi konselor yang efektif. Dalam *Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Semarang.

Juanda, A., Sarinah, & Susilawati. (2022). Kajian psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan, 7*(1), 25–31.

Juwana, L. D. P., & Sastra Wiguna, D. G. E. (2019). Determinasi konsep diri dan ketahanmalangan (adversity quotient) terhadap kreativitas mahasiswa Jurusan S1 Pendidikan Matematika IKIP PGRI Bali. *Jurnal EMASAINS, 8*(1).

Kusmawati, A. (2019). *Modul konseling*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Mufidah, E. F., & Atikah, J. F. (2020). Layanan bimbingan dan konseling di tengah pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020, 1*(1), 490–496.

Naga, D. S. (2013). *Teori skor pada pengukuran mental* (Edisi ke-2). PT Nagarani Citrayasa.

Nawariah, N. (2022). Konsep manusia menurut pandangan psikoanalisis dan behaviorisme. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL), 2*(5), 252–259.

Nursin. (2023). *Efektivitas konseling pribadi menggunakan directing technique terhadap penanganan prokrastinasi akademik mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten* (Skripsi). Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya.

Pendidikan, J., & Perkantoran, M. (2023). Peran adversity intelligence dalam bidang pendidikan: Tinjauan literatur tentang pengembangan pendidikan. *JP MANPER, 8*(1), 67–80. http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper

Prihatiandy, G., Putro, S. C., & Putranto, H. (2019). Efek adversity intelligence dan persepsi mahasiswa memahami profesi guru terhadap kepercayaan diri menjadi guru. *Teknologi dan Kejuruan: Jurnal Teknologi, Kejuruan, dan Pengajarannya, 40*(2), 137–146. https://doi.org/10.17977/um031v40i22017p137

Rahmadiani, N. D. (2021). Jurnal ilmiah bimbingan konseling Undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 12*(1), 21–30.

Robai, Suharso, & Nusantoro, E. (2019). Kontribusi kompetensi pribadi dan profesional konselor terhadap minat siswa mengikuti konseling perorangan. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.

Rusmana, N., Hafina, A., Siddik, R. R., & Nur, L. (2020). Self-esteem development of vocational high school students in Indonesia: Does group counseling with assertive training technique help? *Cakrawala Pendidikan, 39*(3), 573–582. https://doi.org/10.21831/cp.v39i3.31363

Setiawa, H. F., Fadliyah, R., Jannah, N., & Syah, M. E. (2023). Konselor sebaya sebagai upaya meningkatkan school well being dan adversity intelligence di masa pandemi Covid-19 pada siswa SMP Muhammadiyah Pleret. *Jurnal Sains dan Teknologi Informasi, 5*(2), 613–618.

Subekhan, M., & Annisa, S. N. (2018). Eksistensi keteladanan pendidikan karakter dalam perspektif Ki Hajar Dewantara. *Jurnal Genealogi PAI, 5*(1), 33–45.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Syah, M. E., Bantam, D. J., & Zahara, I. (2023). Pelatihan konselor sebaya sebagai upaya meningkatkan school well being pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Pleret. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 4*(3), 2990–2996.

Syafaruddin, Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah konsep, teori, dan praktik*. Perdana Publishing.

Widya, D. (2010). *Dhammapada*. Yayasan Dhammadipa Arama.

Wahyudi. (2023). Mahasiswa bunuh diri, saatnya universitas lebih peduli. *Kompas.id*. https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli

Yusuf, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Journal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7*(1), 17–23.