# Resiliensi Akademik Calon Konselor Menjalani Praktikum Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Rosnia Rahman[1*], Suwarjo[2]**
[1-2]Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : *rosniarahman.2024@student.uny.ac.id*

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada

Vol. 04, No. 10 Oktober, 2026

Page: 6589-6605

DOI:

https://doi.org/10.55681/armada.v4i10.4393

Article History:

Received: Agustus 02, 2026

Revised: September 14, 2026

Accepted: Oktober 19, 2026

***Abstract** : Understanding academic resilience is crucial for navigating the various demands of education. This study aims to explore the academic resilience of university students undergoing counseling practicums. A qualitative method employing a case study approach was conducted at Yogyakarta State University. Participants were purposively selected: three female sixth-semester students from the Guidance and Counseling Study Program, identified by the initials NH, NR, and RN. Data were gathered through semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation, and were further substantiated by three key informants. Data validity was verified through source and technique triangulation, while analysis was performed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that the practicum generates pressures such as performance anxiety, fear of making mistakes, self-doubt, difficulties in applying counseling techniques, and concerns regarding evaluation. Resilience develops through emotional regulation, perseverance, self-reflection, practice, help-seeking, and the interpretation of feedback. Internal factors, alongside support from lecturers, supervisors, peers, and the academic environment, serve to strengthen resilience while enhancing competence, self-confidence, and professional readiness.*

**Keywords** : *Academic Resilience, Prospective Counselors, Counseling Practicum*

**Abstrak** : Memahami resiliensi akademik penting dalam menghadapi berbagai tuntutan pendidikan. Penelitian ini bertujuan mengungkap resiliensi akademik mahasiswa dalam menjalani praktikum konseling. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus di Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek dipilih secara purposive, yaitu tiga mahasiswa perempuan semester enam Program Studi Bimbingan dan Konseling berinisial NH, NR, dan RN. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi, serta diperkuat tiga informan kunci. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, sedangkan analisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktikum menghadirkan tekanan berupa kecemasan performa, ketakutan melakukan kesalahan, keraguan diri, kesulitan menerapkan teknik konseling, serta kekhawatiran terhadap evaluasi. Resiliensi berkembang melalui regulasi emosi, ketekunan, refleksi diri, latihan, pencarian bantuan, dan pemaknaan umpan balik. Faktor internal dan dukungan dosen,

supervisor, teman sebaya, serta lingkungan akademik turut memperkuat resiliensi, meningkatkan kompetensi, kepercayaan diri, dan kesiapan profesional.

**Kata Kunci** : Resiliensi Akademik, Calon Konselor, Praktikum Konseling

## PENDAHULUAN

Resiliensi akademik merupakan aspek penting dalam pendidikan tinggi, khususnya ketika mahasiswa menghadapi tuntutan pembelajaran, tekanan evaluasi, kegagalan, dan tantangan penyesuaian diri. Resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang memungkinkan individu memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal untuk mempertahankan keberfungsian diri serta beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan (Manzano-García & Ayala, 2021). Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk bertahan, mengelola tekanan, dan menunjukkan respons adaptif terhadap kesulitan akademik (Cassidy, 2016). Kemampuan tersebut tidak hanya menentukan keberlangsungan proses belajar, tetapi juga mendukung kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan profesional yang semakin kompleks.

Dalam pendidikan calon konselor, resiliensi akademik memiliki peran strategis karena mahasiswa Bimbingan dan Konseling dituntut mengintegrasikan penguasaan teori, keterampilan konseling, kematangan emosional, dan keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy). Bandura (1997) menjelaskan bahwa self-efficacy berkaitan dengan keyakinan individu dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai performa tertentu. Pengembangan kompetensi tersebut juga dipengaruhi oleh dukungan dosen, supervisor, teman sebaya, dan lingkungan pembelajaran (Bernard & Goodyear, 2019). Selain penguasaan akademik, calon konselor memerlukan kesiapan psikologis untuk menjalankan praktik konseling secara profesional (Putri, 2016). Oleh karena itu, praktikum konseling menjadi ruang pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga menguji kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi, menerima evaluasi, dan mempertahankan komitmen belajar.

Permasalahan muncul ketika pelaksanaan praktikum konseling menghadapkan mahasiswa pada tekanan performa, kecemasan, ketakutan melakukan kesalahan, dan keraguan terhadap kompetensi diri. Kondisi tersebut tercermin dalam hasil observasi dan wawancara awal terhadap tiga mahasiswa semester VI Program Studi Bimbingan dan Konseling, yaitu NH, RN, dan NR. NH mengalami kecemasan ketika mengikuti praktikum mikrokonseling dan konseling individual, tetapi berupaya mengatasinya melalui latihan mandiri, diskusi dengan teman dan supervisor, serta pemanfaatan media pembelajaran. RN menghadapi tekanan ketika berinteraksi langsung dengan konseli, kemudian mengembangkan strategi pengendalian emosi, refleksi diri, dan evaluasi keterampilan konseling. Sementara itu, NR mengalami kekhawatiran terhadap ketepatan penggunaan teknik dan pendekatan konseling serta tuntutan penilaian, tetapi tetap menunjukkan komitmen melalui latihan, penerimaan kritik, dan perbaikan performa. Meskipun menghadapi tekanan yang berbeda, ketiga mahasiswa mampu mempertahankan capaian akademik dengan memperoleh nilai A pada mata kuliah Mikrokonseling dan Konseling Individual. Fenomena ini menunjukkan bahwa keberhasilan praktikum tidak selalu ditandai dengan ketiadaan tekanan, melainkan kemampuan mahasiswa untuk merespons kesulitan secara konstruktif.

Secara teoretis, fenomena tersebut dapat dipahami melalui kerangka resiliensi akademik Cassidy (2016), yang menekankan respons kognitif, afektif, dan perilaku dalam menghadapi kesulitan akademik. Mahasiswa yang resilien tidak selalu terbebas dari kecemasan atau kegagalan, tetapi mampu mempertahankan motivasi, mengelola respons emosional, dan menjadikan pengalaman negatif sebagai sumber pembelajaran. Sejalan dengan itu, Okvellia dan Setyandari (2022) menegaskan bahwa resiliensi akademik mencerminkan kemampuan individu untuk tetap bertahan dalam situasi pendidikan yang menantang serta menyelesaikan permasalahan akademik secara konstruktif. Dengan demikian, penguatan regulasi emosi, refleksi diri, latihan berkelanjutan, serta pemanfaatan dukungan sosial menjadi alternatif pendekatan untuk mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa selama mengikuti praktikum konseling.

Penelitian terdahulu telah mengkaji resiliensi sebagai kapasitas adaptif (Manzano-García & Ayala, 2021), respons terhadap kesulitan akademik (Cassidy, 2016), serta peran efikasi diri dan dukungan lingkungan dalam pengembangan kompetensi (Bandura, 1997; Bernard & Goodyear, 2019). Namun, kajian mengenai proses pembentukan resiliensi akademik melalui pengalaman langsung mahasiswa calon konselor selama praktikum masih perlu diperdalam. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi resiliensi akademik mahasiswa berprestasi yang menghadapi tekanan psikologis melalui regulasi emosi, refleksi diri, strategi adaptasi, dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengalaman dan faktor pembentuk resiliensi akademik sebagai dasar pengembangan praktikum konseling yang memperkuat kompetensi, ketahanan psikologis, dan kesiapan profesional calon konselor.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus multipel untuk mengkaji resiliensi akademik tiga mahasiswa calon konselor selama praktikum konseling. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap pengalaman setiap subjek dalam konteks alamiah (Sugiyono, 2020, p. 1; Creswell, 2023). Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta pada Maret–Juni 2026 melalui pengumpulan data secara daring dan luring menggunakan WhatsApp, Zoom, serta observasi langsung. Subjek dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa semester VI yang telah mengikuti praktikum konseling, mengalami kecemasan pada tahap awal, tetapi mampu mengatasinya hingga memperoleh skor 100 berdasarkan pedoman observasi penilaian praktikum. Data diperoleh melalui observasi, informasi verbal, catatan tertulis, dan dokumentasi. Identitas ketiga subjek disamarkan menggunakan inisial, sedangkan karakteristiknya disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Profil Subjek Penelitian

| No | Keterangan | Subjek 1 | Subjek 2 | Subjek 3 |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Nama | NR | NH | RN |
| 2. | Jenis Kelamin | Perempuan | Perempuan | Perempuan |
| 3. | Usia | 22 | 21 | 21 |
| 4. | Alamat | Kulon Progo | Bantul | Sleman |
| 5. | Agama | Islam | Islam | Islam |
| 6 | Semester | 6 | 6 | 6 |

Menurut Bogdan (Sugiyono, 2007) analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, srerta bahan-bahan yang mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan cara berkerja menggunakan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelolah, mencari dan menemukan pola, serta memutuskan apa yang akan diceritakan pada orang lain. Penelitian ini mengacu pada teknik analisis data menggunakan Model Miles dan Huberman. Berikut ini analisis data melalui tiga langkah, yaitu: Kondensasi (pengembunan) data yaitu proses mengubah data yang sebel umnya menguap menjad lebih padat (air). Penyajian data akan mempermudah peneliti dalam memahami apa yang terjadi dan untuk merencanakan pekerjaan sdlanjutnya. Langkah terakhir yaitu penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan cara mencari pola, tema, hubungan atau persamaan dari hal-hal yang sering timbul dalam penyajian data yang diperoleh di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Aspek yang Diteliti

Terdapat 9 hal yang menjadi aspek peneliti untuk mengungkap resiliensi akademi ketiga subjek. Dalam proses penelitian, peneliti menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi ketiga subjek, berikut pemaparan aspek yang diungkapkan:

### Pengalaman Tekanan Akademik Calon Konselor dalam Mengikuti Praktikum Konseling

Praktikum konseling tidak hanya menuntut penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi situasi praktik yang kompleks sebagai pengalaman tekanan yang diberikan melalui pelaksanaan akademik. RN sebagai subjek mengungkapkan bahwa dalam mengikuti tuntutan akademik yang berhubungan dengan praktikum konseling, sebelumnya banyangan ketidakbiasaan menghadapi situasi praktik nyata menimbulkan kekhawatiran terkait kemampuannya dalam menjalankan peran sebagai konselor. Selama mengikuti praktikum, mula-mulanya RN merasakan tekanan yang cukup besar, terutama karena harus berhadapan dan berkomunikasi secara langsung dengan konseli. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan yang berkaitan dengan kurangnya pengalaman, tuntutan peran profesional, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam melaksanakan proses konseling secara efektif.

> *"Bayangan sebelumnya menjalani praktikum kaya takut gitu, karena belum pernah menjalani seperti itu, mencoba untuk berinteraksi secara langsung dengan orang gitu (konseli). Pada saat mengikuti praktikum, aduhh gimana? kaya takut banget. Yang bikin tertekan itu karena harus berhadapan secara langsung, apalagi sebagai konselor harus punya kemapuan pandai bertanya, dan itu selalu menjadi kekhawatiran."* (W1,RN)

Praktikum konseling merupakan tahapan akademik penting yang memberikan pengalaman langsung bagi calon konselor dalam mengembangkan kompetensi profesional. Namun, keterbatasan pengalaman praktik dapat memicu tekanan psikologis, sebagaimana dialami NH yang mengalami kecemasan dan ketakutan akibat rendahnya kepercayaan diri terhadap kemampuan berbicara di depan umum (public speaking). Kekhawatiran terhadap pemahaman konseli dan kecenderungan panik saat berkomunikasi langsung menimbulkan keraguan terhadap kemampuannya dalam melaksanakan konseling secara efektif.

> *"Aku tuh takut, karena aku ngerasa public speaking iitu jelek. Jadi, aku ngerasa kaya nanti tuh takutnya konseliku enggap paham sama apa yang aku bicarakan. Kemudian, aku tuh orangnya gampang panik gitu, dari awal aku ngerasa kaya enggak yakin, dan bisa nge blank di mana ngomongku jadi enggak beraturan. Nah, aku takut nanti itu jadi mengganggu atau enggak optimal."* (W1, NH)

Ini menunjukkan bahwa subjek mengalami perasaan tertekan dengan berbagai kecemasan dalam pelaksanaan praktikum konseling, serta tingkat dan bentuk manifestasinya berbeda.

### Regulasi Emosi Akademik Calon Konselor dalam Mengikuti Praktikum Konseling

Praktikum konseling memberikan kesempatan bagi calon konselor untuk menerapkan teori, mengembangkan keterampilan profesional, dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi akademik. Kemampuan ini penting untuk mengelola kecemasan, ketakutan, dan tekanan selama praktikum agar tidak menghambat pencapaian tujuan pembelajaran. Hal tersebut tercermin pada RN yang mengendalikan kepanikan melalui pengaturan pernapasan, menenangkan diri, dan mencari dukungan emosional dari teman untuk menjaga efektivitas pelaksanaan praktikum konseling.

> *"Struggle banget. Aku dulu di praktikum yang awal-awal itu stress banget sih. Pengalaman pertama yang menbuat aku sangat tertekan di praktikum mikro konseling. Pertama kali itu benar-benar nge-blank, kaya tangan dingin, dan bingung mau tanya apa ya. Di kondisi itu yang aku lakukan mencari validasi ke teman, mungkin teman-teman memberikan support. Ini juga kalau nge-blank saat praktikum yang berhadapan dengan konseli, saya mencoba menenangkan diri sendiri dulu, jadi saya coba dalam hati tenang, atur napas untuk menenangkan diri gitu."(W1, RN)*

Kemudian HN juga melakukan bentuk yang hampir sama dengan membuat tekanan sebagai sesuai yang mengalir agar tetap fokus pada proses praktikum konseling. Dalam wawancara, HN

mengungkapkan adanya rasa khawatir terkait kesesuaian pendekatan konseling yang digunakan, terutama saat harus menangani konseling kelompok yang dianggap lebih menantang. Namun, ketika mengalami kondisi blank selama sesi berlangsung, HN berupaya mengelola emosinya dengan sikap percaya diri dan menjalankan proses konseling secara alami.

> *"Nah, pada saat mendalami konseli dan menyesuaikan pendekatan yang dipakai itu takut enggak sesuai. Ada yang kurang atau sesuai, setelah melakukan konseling seperti konseling kelompok, satu orang saja sudah deg-degan, apalagi menyatukan beberapa orang gitu loh. Aku merasa saat koseling berlangsung ketika nge-blank mungkin aku preventif. Lebih percaya diri kalau misalnya kaya seolah-olah enggak salah gitu loh, jadi ngalir aja agar praktiknya tetap berjalan."(W1, HN)*

Hal ini juga dijelaskan melalui pengamatan dari key informan YN menunjukkan regulasi emosi pada NH dan NR. YN menjelaskan bahwa NH memiliki kemapuan regulasi emosi yang cukup baik, karena berangsur-angsur NH mulai menghadapi sesi praktikum dengan begitu tenang. Sedangkan NR cukup berbeda dengan NH, karena regulasi emosi NR belum maksimal. NR masih menunjukkan kegugupan dalam menggikuti sesi praktikum konseling yang tertampak dari cara NR menarik nafas.

> *"NR itu regulasi emosinya bagus mba kalo lagi cemas gugup itu dia biasanya tarik nafas nenangin diri diem bentar gtu setelah itu waktu praktikum dia bisa tenang gtu walaupun sebelum mulai dia gugup."(KY, YN) "Kalau NH walaupun dia udah tarik nafas, diem sebentar, minum itu waktu praktikum cemas gugupnya itu masih sulit dikelola masih kelihatan."(KY, YN)*

Serupa dengan RN dan NH. Subjek NR juga melakukan penangan diri dalam praktikum konseling. NR mengungkapkan bahwa sedang menjalani praktikum konseling mengalami tremor, yang menunjukkan adanya respons kecemasan akademik dalam situasi praktik. Namun, untuk mengatasi kondisi tersebut, NR berupaya menenangkan diri sebelum praktikum dimulai. mengalihkan perhatian dengan mengamati lingkungan sekitar dan tetap berusaha melanjutkan interaksi, serta melakukan self-talk dengan meyakinkan diri bahwa kegiatan tersebut merupakan bagian dari proses belajar.

> *"Saya melakukan praktikum saya mengalami tremor. Biasanya sebelum praktikum saya tekan buat menenagkan tromornya. Saya mulai masuk ke konseling, dan waktu konseling tremor lagi. Terus waktu sesi saya coba melihat ke sekitar dulu, kadang sambil saya berbicara kepada teman-teman. Aku juga ngelihat lingkungan sekitar dan mikir habis ini akan selesai sesi konselingnya. Terus habis itu mikir, ini cuman belajar."(W1, NR)*

Ketiga subjek menunjukkan pengalaman kecemasan akademik yang muncul selama mengikuti praktikum konseling, seperti perasaan stres, gugup, blank, tremor, serta kekhawatiran melakukan kesalahan dalam menerapkan keterampilan dan pendekatan konseling. Meskipun menghadapi tekanan emosional yang berbeda-beda, ketiganya mampu melakukan regulasi emosi untuk mempertahankan keterlibatan dalam praktikum. Walaupun cara melakukan reagulasi emosinya dari ketinganya berbeda-beda, yang mana RN mengelola emosinya melalui dukungan sosial dari teman dan teknik menenangkan diri, NH menggunakan pengalihan perhatian serta self-talk positif untuk meredakan kecemasan, sedangkan NR berupaya menjaga kepercayaan diri dan tetap menjalankan proses konseling secara alami ketika mengalami keraguan.

### Efikasi Diri Akademik-Profesional Calon Konselor berhubungan dari Praktikum Konseling

Menciptakan efikasi diri akademik-profesional sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menguasai tugas-tugas akademik sekaligus menjalankan peran profesional sesuai dengan kompetensi yang diharapkan. Dalam konteks praktikum konseling, efikasi diri akademik-profesional menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana calon konselor

memandang kemampuan dirinya dalam menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai konseling pada situasi praktik yang nyata. Melalui proses tersebut, calon konselor tidak hanya menilai kemampuan akademiknya dalam memahami teori konseling, tetapi juga mengevaluasi kapasitas profesionalnya dalam memberikan layanan konseling secara efektif. Subjek RN menunjukkan bahwa pengalaman praktikum konseling berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri akademik-profesional sebagai calon konselor, dan memperoleh gambaran nyata mengenai peran konselor sehingga persepsinya menakutkan mulai berkurang.

> *"Karena dengan praktikum mempengaruhi keyakinan untuk menjadi seorang konselor, karena dengan praktikum aku akhirnya merasa yakin sendiri untuk menjadi konselor. Jadi ngerasa, oh gini rasanya jadi konselor tidak semenakutkan di awal juga. Jadi kalau memang dilatih, itu jadi mampu menjadi konselor."(W1, RN)*

Pengamatan dari key informan ER menunjukkan bahwa efikasi diri akademik-profesional RN berkembang seiring keterlibatannya dalam berbagai praktikum konseling. ER menilai perkembangan tersebut terlihat dari meningkatnya kepercayaan diri, kelancaran komunikasi, dan kemampuan membangun suasana konseling yang lebih nyaman. Kondisi lainnya juga yang awalnya kurang siap menjadi lebih percaya diri mengindikasikan adanya penguatan keyakinan terhadap kompetensi konselingnya.

> *"Yang saya lihat itu dari belum punya kesiapan, tapi seiring berjalan atau waktu terus ketemu praktikum konseling individu dan kelompok. Aku lihat RN making percaya diri gitu, kaya dari segi bicara sama konseling ngomongnya sudah lancar. Malahan, aku lihat tuh kesannya dibuat enggak canggung gitu sama konseli."(KY, ER)*

Penjelasan yang disampaikan oleh ER, bagaimana menunjukkan penegasan kepada RN yang telah memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri dari kemampuan berkomunikasi yang semakin lancar dalam proses konseling berlangsung. Hal ini terlihat dari kemampuan RN menciptakan interaksi yang tidak canggung dengan konseli menunjukkan perkambangan keterampilan interpersonal dan konseling yang dimiliki. Penjelasan dari RN hampir serupa dengan NR dan NH.

> *"Cukup maksimal sih, soalnya ada review Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sebelum praktik jadinya sudah tahu masalah konseli sudah tahu juga pakai teknik apa dan kalau masih bingung aku tanya temen atau dosen sih. Kalau untuk mengatasi ketidakpercayaan diri sama ketakutan/kecemasan sih, aku latihan dulu sebelum maju sama doanya dibanyakin."(W1, NR)*
> *"Aku melakukan pembelajaran aja terus, buat persiapan diri aku buat masa depan aku gitu. Kaya ini saranku buat belajar dan mau enggak mau harus belajar, dan tetap harus dilalui. Dari awal ini memang sudah pilihan jadi harus dilalui dengan belajar. Bisa lebih baik dan nantinya bisa bermanfaat untuk orang lain."(W1, NH)*

Hal ini diperkuat juga dari hasil wawancara key informan UR, bahwa NR dan NH menunjukkan adanya perkembangan keterampilan konseling kelompok yang dialami subjek selama mengikuti praktikum. karena seiring bertambahnya pengalaman dan frekuensi latihan. Perkembangan tersebut juga terlihat dari kemampuannya membangun dinamika kelompok yang lebih kondusif, sehingga anggota kelompok menjadi lebih aktif berpartisipasi, terbuka dalam menyampaikan pendapat, dan terlibat dalam proses konseling.

> *"Oh, iya. Kalau di awal-awal pertemuan, namanya juga masih latihan praktikum ya, kadang kala masih terlihat membaca teks, membaca panduan, atau urutan-urutan di dalam konseling kelompok. Tapi seiring berjalannya waktu, di pertemuan-pertemuan berikutnya, itu sudah mulai cair, sudah mulai lepas dari teks, dan sudah mulai bisa, membawa kelompok*

*itu menjadi lebih hidup. Menjadi hidup dalam artian anggotanya itu mau berbicara, mau menyampaikan pendapat, seperti itu."(KY,UR)*

## Ketekunan dan Daya Juang Akademik Calon Konselor dari Menjalani Praktikum Konseling

Ketekunan dan daya juang akademik merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan calon konselor dalam menghadapi berbagai tuntutan selama praktikum konseling. Beragam pengalaman seperti kecemasan dalam melakukan sesi praktikum konseling, kesulitan menerapkan teknik konseling, ketidakpastian dalam menghadapi kasus konseli menjadi dinamika yang membutuhkan ketahanan akademik yang kuat. NR menjelaskan bahwa praktikum konseling menjadi pengalaman yang membentuk ketekunan dan daya juang akademik calon konselor melalui proses menghadapi berbagai tantangan, evaluasi, serta tuntutan penguasaan keterampilan konseling secara berkelanjutan. Meskipun mengalami kecemasan, kesalahan dalam penerapan teknik, kesulitan menangani kasus, maupun penilaian yang belum sesuai harapan, NR berkomitmen untuk terus berlatih, mempelajari kembali materi konseling, serta keberanian untuk mencoba kembali setelah mengalami kegagalan mengindikasikan adanya daya juang akademik yang kuat.

*"Wah, ini pertama kali aku maju, dan jangan sampai memberikan kesan jelek gitu loh. Nah, terus seterusnya aku lebih serius belajar. Aku tipe orang misalnya aku salah harus mencoba lebih baik lagi. Terus aku coba lebih percaya diri, misalnya apa aja sih yang akan saya sampaikan besok, poin-poin apa gitu. Aku ulang-ulang, misalnya itu sebelum tidur, bangun tidur. Itu tuh, aku selalu baca-baca itu terus."(W1, NR)*

Hal ini juga dikuatkan oleh key informan SB sebagai bapaknya NR menjelaskan bahwa subjek NR memiliki ketekunan dan komitmen yang kuat dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya. Kesediaan untuk meminta izin kepada orang tua ketika mengalokasikan waktu belajar serta mengerjakan tugas hingga larut malam mencerminkan adanya kesungguhan dalam memenuhi tuntutan akademik. Selain itu, fokus yang tinggi terhadap penyelesaian tugas juga memperlihatkan bahwa subjek berupaya mempertahankan kualitas hasil belajarnya.

*"Oh, kalau di rumah itu belajarnya itu kalau minta izin sama orang tuanya, kalau dia ada tugas, dan pekerjaan itu harus diselesaikan. Kemudian untuk penyelesaian pekerjaannya itu sampai lembur-lembur, serta segera mungkin untuk melaksanakan penyelesaian tugasnya. Yang jelas yang saya ketahui itu dia sangat fokus. Kemudian kalau belum merasa puas itu, kadang itu menangis atau sedih supaya untuk secepatnya untuk menyelesaikan."* (KY,SB)

Sementara NH menegaskan bahwa kecemasan yang muncul selama praktikum konseling berasal dari kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi dalam pelaksanaan praktik. Meskipun demikian, subjek tidak menjadikan kritik sebagai sesuatu yang melemahkan, tetapi sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki kemampuan konselingnya. Hal ini terlihat dari upayanya mencatat setiap masukan, mempelajari kembali kesalahan yang dilakukan, mencari contoh yang lebih tepat, dan melakukan latihan secara mandiri.

*"Kalau tekanan lebih ke saat menjalani praktikumnya mungkin kalau aku cemas karena takut enggak bisa sesuai ekspetasi. Selanjutnya yang membuat aku bangkit, kalau dikritiik aku catat. Dan itu nanti aku praktekin, aku pelajari dulu, nanti habis itu aku cari contoh dari kesalahan kemarin. Setelah itu, aku praktekin sendiri, kaya ngomong sendiri aja sebelum tidur."*(W1, NH)

Hal ini dikuatkan melalui penjelasan SO sebagai key informan, bahwa subjek NH memiliki ketekunan dan daya juang yang tinggi ketika menghadapi tuntutan akademik maupun tanggung jawab organisasi.

*"Yang sering saya lihat itu, misalnya dia menjalani kegiatan di desa beberapa waktu lalu menyusun proposal buat pembangunan masjid. Dalam prosesnya, proposal berkali-kali mendapat revisi. Itu juga yang membuat cukup berat, dia harus ngulan berkali-kali untuk diperbaiki. Akibatnya, dia harus berulang kali mengulang dan merevisi proposal tetapi dia tetap menjalani gitu. Dia tetap menjalani prosesnya dengan sabar dan terus berusaha menyelesaikannya. Bahkan sampai sekarang, di tengah kesibukannya menjalani Praktik Kependidikan (PK), dia masih tetap mengurus berbagai kegiatan."(KY,SO)*

Selain itu, YN jug sebagai key informan menjelaskan bahwa subjek NR mengalami rasa gugup saat praktikum konseling, tetapi kecemasan tersebut dapat dikelola dengan baik sehingga tidak mengganggu performanya. Menurut YN, NR mampu tampil tenang, berbicara dengan lancar, dan tidak menunjukkan tanda-tanda kegugupan yang berlebihan. Kondisi ini dipandang berkaitan dengan kebiasaan subjek yang selalu mempersiapkan diri secara serius sebelum praktikum.

*"Kalau NR terlihat tuh enggak kelihatan banget loh. Dia lebih santai tapi emang gugup. Tetapi juga, terasa tapi bukan yang gugup banget sampai gemetaran. Ngomongnya juga enggak terbata-bata, lancar dan aman banget. Dia orangnya emang tipikal yang kalau mau praktikum tuh benar-benar belajar dan menyiapkan itu."(*KY, YN)

Melihat dari kedua pengalaman key informan yang menjelaskan NH dan NR menunjukkan adanya perbedaan oleh masing-masing sunjek tekun dan berjuang dalam menjalani praktikum konseling, namun juga dengan tujuan yang sama-sama untuk memastika kesiapan diri agar dapat melakukan konseling secara optimal. Oleh karena itu, pengamatan key informan ini mengindikasikan bahwa subjek tidak menjalani praktikum secara spontan, melainkan dengan persiapan yang matang baik secara mental maupun akademik. Hal tersebut mencerminkan ketekunan dan daya juang akademik yang terlihat dari kesediaannya meluangkan waktu dan tenaga untuk mempersiapkan diri secara optimal dalam menghadapi tuntutan praktikum konseling.

**Ada Rasa Bangga bisa Melawan Rasa Takut**

Praktikum konseling merupakan kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman kepada mahasiswa atau calon konselor dalam mempraktikkan layanan konseling secara langsung dalam situasi terstruktur dan berada di bawah supervisi dosen atau pembimbing profesional, serta bertujuan untuk membantu mahasiswa menguasai keterampilan profesional dalam mengendalikan emosi memimpi untuk mengatasi permasalahan sebagai seorang calon konselor. Hal ini dijelaskan oleh subjek NH, bahwa praktikum konseling memunculkan kepercayaan karena mambantu mengembangkan diri dalam mengikuti proses praktikum konseling.

*"Yang aku rasakan saat menjalani praktikum sih, adalah rasa takut karena tertekan gitu, Karena sebenarnya, aku ngerasa takutnya konselingku jelek yang dipengaruhi oleh public speaking yang buruk. Dan, aku merasa punya perkembangan atau ada peningkatan, seperti praktikum pada semester ini saya bisa enjoy dalam mengikuti kelas praktikum konseling."(*W1,NH)

Berdasarkan penjelasan tersebut, senada dengan NR memberikan ungkapannya dalam mengikuti praktikum konseling, yang mana memahami proses praktikum konseling sebagai latihan dalam mengendalikan rasa takut dalam menjadi calon konselor.

*"Jadi, memang praktikum itu sangat berpengaruh ke saya. Yang awalnya saya merasakan takut misalnya, menentuin yang cocok untuk praktikum dalam hal pendekatan yang akan digunakan, dan teknik pendekatannya yang aku pakai gitu enggak tepat sama dosen. Dan, sekarang saya bisa memahami menjad calon konslor, serta enggak bisa kalau cuman teori saja, harus juga diikuti praktik. Karena membantu banget aku belajar menjadi konselor."(W1,NR)*

Dengan demikian, pengalam NH dan NR sama-sama menggungkapkan bagaimana kebanggaan mereka mengikuti praktikum konseling memberikan kesempatan dalam membantu mengasah diri, sekaligus mendapatkan pengalaman untuk mengendalikan emosi dalam menjadi calon koselor.

**Refleksi Kegagalan Calon Konselor dari Praktikum Konseling**

Refleksi kegagalan merupakan proses penting dalam perkembangan profesional calon konselor selama menjalani praktikum konseling. Dalam proses pembelajaran, kegagalan tidak selalu dipahami sebagai ketidakmampuan atau hasil yang negatif, melainkan sebagai pengalaman yang memberikan kesempatan untuk mengevaluasi diri, mengenali keterbatasan, serta mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam praktik konseling. Berbagai pengalaman seperti kesulitan membangun hubungan dengan konseli, ketidaktepatan dalam penggunaan teknik konseling, kurang optimalnya proses komunikasi, maupun hasil evaluasi yang belum sesuai harapan dapat menjadi sumber refleksi bagi calon konselor. Hal ini terlihat dari kemampuan NH dalam mengolah kegagalan menjadi sumber pembelajaran.

> *"Kalau aku, dikritik tiap kali dievaluasi, aku pasti catat, dan itu nanti aku praktekin. Aku pelajarin dulu, nanti habis itu kaya aku cari-cari contoh dari kesalahan kemaring. Ngebahas tentang evaluasi aku itu, Nah, kemudian aku praktekin sendiri, kaya ngomong sendiri sebelum tidur, ngomong sendiri kaya berandai-andai nanti di praktikum konseling aku bilang begini."(*W1,NH)

Serupa dengan NR, melalui pengalaman kegagalan dalam praktikum konseling dipahami sebagai sumber pembelajaran yang diperoleh melalui kritik dan masukan dari dosen maupun teman sebaya. Subjek memperlihatkan sikap terbuka terhadap evaluasi dengan mencatat berbagai kekurangan yang ditemukan selama proses praktikum, serta berfungsi sebagai pengingat, tetapi juga sebagai alat refleksi untuk mengembangkan kompetensi dari satu kesempatan ke kesempatan berikutnya.

> "*Kalau di bagian ini, aku yang pertama berterima kasih baget gitu sama dosen, sama teman-teman. Kalau misalnya ada kritikan dan saran yang menjelaskan kegagalan aku, dan aku pasti nyatat apa yang kurang, meski besok sudah enggak ngulang lagi. Itu cara aku menilai, aku sudah buat catatan gitu, bandingin dari yang pertama aku maju, terus yang kedua, ketiga. Nah, itu aku bandingkan gimana sih progresnya.*" (W1, NR)

Hal lebih detail dijelaskan melalui pengamatan yang dilakukan oleh key informan YW, menunjukkan bagaimana NR dan NH memiliki perbedaan cara subjek dalam memahami dan merespons evaluasi selama praktikum konseling.

> *"Kalau NR tuh kalau dapat koreksi dia manggut-manggut gitu, kayak mengiyakan dan merasa emang dia kayak gitu. Jadi dia menerima kalau dikoreksi, ekspresinya senyum senyum biasa, manggut-manggut. Kalau NH, waktu dikoreksi tuh, dia kayak khawatir dan takut. Apalagi waktu yang pertama kali itu, pas dikoreksi tuh sambil kayak masih takut dan grogi, tetapi making lama ini dia sudah memiliki peningkatan."(KY, YW)*
>
> *"Iya. Kalau dari NH, emang dari awal gugupnya kelihatan banget. Tapi yang sekarang sih masih gugup ya Mbak, masih kelihatan, tapi mendingan dibanding dulu. Kalau NR, semester kemarin emang gugup juga, tapi enggak segugup NH yang sampai cemas dan keringatan gitu. Sekarang NH kayaknya udah lebih santai."(KY, YW)*

Dengan demikian, refleksi terhadap kegagalan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai proses pembentukan identitas profesional yang mendorong calon konselor untuk terus bertumbuh, meningkatkan kompetensi, dan membangun kesiapan dalam menghadapi tantangan praktik konseling di masa mendatang. Kegagalan dipersepsikan bukan

sebagai akhir dari proses belajar, melainkan sebagai indikator area yang perlu diperbaiki untuk mendukung perkembangan keterampilan konseling secara berkelanjutan.

**Kesadaran Praktikum Konseling Membantu untuk Evaluasi ke Diri Sendiri**

Kegiatan praktikum konseling menjadi sarana penting untuk melakukan evaluasi dan pengembangan diri. Evaluasi tersebut tidak hanya diterima sebagai penilaian semata, tetapi dimanfaatkan sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan NH yang menjelaskan bahwa evaluasi sebagai rangakian memahami kesalahan yang pernah dilakukan untuk mengetahui cara yang lebih tepat dalam memberikan layanan konseling.

> *"Kalau itu tiap kali evaluasi, dan itu nanti aku praktekan. Aku pelajari dulu, nanti habis itu aku cari contoh dari kesalahan kemarin. Setelah itu, saya praktekan sendiri, kaya ngomong sendiri sebelum tidur."*(W1,NH)

Kemudiaan ini juga disampaikan oleh RN yang mengungkapkan bahwa pengalaman mengikuti praktikum konseling memberikan kesempatan untuk mengenali kemampuan dan keterbatasan dirinya sebagai calon konselor.

> *"Untuk praktikum konseling menjadi konselor yang mempengaruhi keyakinan, mungkin baru saya sadari bahwa saya mampu mencairkan suasana gitu, salain itu saya mampu juga untuk mencari topik. Mungkin kalau hal materi dan pendekatan saya butuh belajar, tapi dengan pelan-pelan semoga saya yakin bisa jadi konselor."*(W1, RN)

Dari kedua pengalaman yang disampaikan mengindikasikan bahwa praktikum konseling tidak hanya berfungsi sebagai media untuk mengasah keterampilan teknis, tetapi juga mendorong mahasiswa melakukan refleksi diri secara kritis terhadap performanya. Melalui evaluasi, identifikasi kesalahan, dan latihan mandiri, NH dan RN mampu mengembangkan kesadaran diri yang berkontribusi pada peningkatan kompetensi konseling secara bertahap. Dengan demikian, praktikum konseling menjadi pengalaman pembelajaran yang membantu mahasiswa mengenali kelemahan, memperbaiki kekurangan, serta membangun kemampuan profesional yang lebih baik.

**Dukungan Sosial-Akademik Sebagai Penguat kepada Calon Konselor dalam Mengikuti Praktikum Konseling**

Dalam memperoleh ketahanan akademik, dukungan sosial-akademik berperan sebagai faktor protektif yang membantu calon konselor menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama mengikuti praktikum konseling. Dukungan yang diberikan oleh dosen, teman sebaya, maupun lingkungan akademik dalam bentuk arahan, umpan balik, motivasi, dan bantuan belajar membantu mahasiswa mengelola tekanan, mengurangi keraguan diri, serta mempertahankan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Pada subjek NR, ia menjelaskan bahwa melalui apresiasi, pemberian semangat, serta kesempatan untuk berdiskusi sebelum praktik memberikan penguatan emosional sekaligus akademik yang meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan diri.

> "*Yang aku dapat dukungan akademik itu, pertama kaya dapat apresiasi. Mereka selalu mengapresiasi kalau aku tampil sudah bagus. Kaya satu hari sebelum praktikum dimulai, ada saja di kelas yang mengingatkan kalau besok aku maju. Ya semangat. Ada juga kami sharing gitu. Jadi sebelum maju, kita sudah diskusi dulu. Kalau sama dosen, wecome banget sama aku, masih bisa diskusi dan berikan saran dan dukungan pada teknik. Di rumah, keluarga juga sangat menberikan dukungan agar giat belajat. Dukungan ini membuat saya percaya diri dan bisa melewati proses praktikum konseling.*"(W1, NR)

Hal ini serupa dengan penjelasan key informan SB, terkait dukungan yang diberikan kepada NR. Dukungan yang diberkan kepada NR agar belajar dengan giat dan menyelesaikan studinya tepat waktu, memberikan harapan agar subjek dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi serta mengabdikan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat. Dukungan ini

mencerminkan adanya emosional dan motivasional yang berfungsi sebagai faktor protektif bagi subjek dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

> "*Yang jelas kami sebagai orang tua dan istri saya sebagai ibunya sangat-sangat mendukung sekali untuk secepat mungkin belajar yang giat dan mudah-mudahan cepat selesai dan bisa untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi lagi atau bisa untuk mengabdi kepada masyarakat."*(KY,SB)

Kemudian subjek NH menjelaskan kondisi serupa, bagaimana NH mengungkapkan kehadiran teman sebaya yang memberikan apresiasi, motivasi, dan ruang diskusi, serta dosen yang terbuka untuk memberikan arahan dan dukungan.

> "*Dukungan yang paling saya ingat, terutama dosen selalu setiap kuliah memberikan insight. Enggak cuman tentang materi pelajaran, tapi juga tentang kehidupan. Dan, pelajaran juga lebih menyenangkan, kalau dibawa seperti itu, menjadi salah satu support. Teman-teman kelas juga tipe orang yang saling memberikan semangat, Alhamdulillah dapat support. Jadi happy gitu, terus ketika kita melakukan praktikum, teman-teman selalu aktif saling sharing untuk support gitu. Alhamdulilah, menyenangkan.*" (W1, NH)

Selain itu, RN menambahkan bagaimana dari dosen dan teman menjadi sumber penguatan yang membantu dirinya menghadapi pengalaman kegagalan dalam praktikum konseling. Motivasi yang diberikan dosen membuat RN memahami kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menyerah atau merasa tidak mampu. Dibalik dukungan emosional dasen, melalui teman-teman pemberian semangat sebelum praktik membantu RN mengelola rasa gugup dan meningkatkan kepercayaan diri.

> *"Nah, dukungan itu waktu di praktikum mikro konseling itu, sebenarnya walaupun gagal, dosen di akhir kita subelum mengakhiri kelas, dosennya kaya memotivasi. Kita belaar kaya salah juga enggak apa, ini juga proses belajar gitu, terus dari teman-teman juga. Alhamdulillah, lingkungan baik dan supportif. Semua jadi kaya sebelum maju. Mesti nanti malam diberikan pesan gitu, kaya dikasi semangat besok yang maju. Ini semnagat, jangan deg-dengan, jangan grogi, kita semua bisa. Jadi, dari dosen dan dari teman mendapatkan support."(W1, RN)*

## Perubahan dari Waktu ke Waktu pada Calon Konselor Melalui Sesi Praktikum Konseling

Perubahan kemampuan calon konselor yang terjadi dari waktu ke waktu selama mengikuti praktikum konseling menunjukkan adanya proses menghadapi berbagai tantangan pembelajaran yang diafirmasi sebagai kekuatan. Berdasarkan hasil wawancara, para subjek menjelaskan bagaimana perkembangan dalam aspek keterampilan, kepercayaan diri, dan kesiapan profesional yang diperoleh melalui proses menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan selama praktikum konseling. NR menjelaskan adanya perkembangan kemampuan yang disadari melalui proses refleksi dan evaluasi diri selama mengikuti praktikum konseling. NR secara aktif memantau kemajuannya dengan membandingkan performa dari satu sesi praktik ke sesi berikutnya serta memanfaatkan umpan balik dari teman sebaya sebagai bahan evaluasi. Kesadaran terhadap peningkatan dalam keterampilan bertanya dan pemahaman pendekatan konseling menunjukkan bahwa pengalaman praktikum telah berkontribusi pada pengembangan kompetensi konselingnya.

> "*Cara aku menilai ada kemajuan, aku buat catatan untuk dibandingi dari yang pertama maju, kedua, ketiga. Nah, itu aku bandingkan, gimana progress aku. Mungkin juga respon teman-teman, kalau sudah selesai aku selalu tanya, dan teman-teman katakan aku sudah ada peningkatan. Aku juga ngerasa kalau sudah ada peningkatan, pada cara bertanya, pahami pendekatan."*(W1, NR)

Penjelasan yang diatas diperkuat oleh teman sejawatnya ER yang menilai perubahan dari NR dalam suasana praktikum konseling. Hal ini djjelaskan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada diri RN selama mengikuti rangkaian praktikum konseling. Pada awalnya, RN tampak mengalami kecemasan, kurang siap, dan merasa takut ketika harus menjalankan praktik konseling. Namun, seiring bertambahnya pengalaman melalui praktikum konseling individu dan kelompok, RN menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kelancaran dalam berkomunikasi, serta kemampuan membangun interaksi yang lebih nyaman dengan konseli.

> "*Yang saya lihat dari yang awal deg-degan, kaya pertama kali maju ke belum memiliki kesiapan, dan ada rasa takut. Tapi setelah seiring berjalannya waktu, terus ketemu di praktikum konseling individu atau kelompok. Saya lihat RN makin pede, kaya dari segi dia berbicara sama konselingnya sudah gampang ngomongnya, sudah lancar. Saya lihat kesannya dibuat enggak canggung sama konseli gitu.*"(KY, ER)

Pengalaman serupa juga dirasakan oleh NH, bahwa perubahan positif dalam dirinya selama mengikuti praktikum konseling, meskipun perkembangan tersebut dipersepsikan terjadi secara bertahap. Perubahan dari perasaan tertekan pada awal praktikum menjadi lebih nyaman dan menikmati proses pembelajaran pada semester berikutnya mengindikasikan meningkatnya kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Pengalaman ini membantu NH menjadi lebih terbiasa dengan situasi praktikum sehingga tekanan yang dirasakan berkurang.

> "*Melihat ada perkembangannya sih, enggak banyak, tapi ada sih. Kaya di praktikum, sebelumnya ngerasa kaya tertekan, terus di semester selanjutnya ini ngrasa lebih enjoy.*"(W1, NH)

Walaupun apa yang diungkapkan oleh subjek NH terkait dengan perubahan kemampuannya tidak terlalu berpengaruh. Namun, yang dijelaskan oleh key informan FD terhadap NH begitu berbeda. FD mengatakan bahwa NH mengalami perubahan yang cukup signifikan selama mengikuti praktikum konseling. Pada awalnya, NH tampak memiliki tingkat kepanikan yang tinggi, cenderung tertutup, dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Namun, melalui proses praktikum yang berkelanjutan, NH mulai menunjukkan perkembangan dalam keberanian untuk berinteraksi, mengawali percakapan, dan mengungkapkan pendapatnya.

> "*Jujur, banyak banget kalau dari segi perubahan, terutama dari NH. NH khawatir sejak awal praktikum mikro konseling benar-benar ketutup atau ngomongnya susah. Pada saat waktu lihat pada sesi praktikum konseling berikutnya, NH sudah mulai ada kemajuan, ada perkambangan. Dia benar-benar kaya buat kita bersyukur, akhirnya bisa berubah sedikit demi sedikit, dia bisa berani ngobrol dengan orang duluan dan dia berani mengungkapkan pendapat.*"(KY, FD)

Hal ini sejalan dengan penjelasan UR, bahwa subjek NH dan NR mengalami peningkatan kompetensi secara bertahap selama mengikuti praktikum konseling kelompok. Seiring bertambahnya durasi dan intensitas latihan, penggunaan keterampilan konseling menjadi semakin beragam, tepat, dan berkembang. Meskipun sejak awal subjek telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik, proses praktikum memberikan kesempatan untuk mengasah keterampilan tersebut sehingga performanya menjadi lebih optimal. Selain itu, kemampuan subjek dinilai berada pada kategori yang baik karena terlihat dari peningkatan penguasaan keterampilan konseling kelompok serta terutama adalah kesiapan menjadi profesional calon konselor.

> "*Ya, menurut saya memang dari awal, kalau dilihat dari waktunya memang semakin lama, gitu ya, semakin panjang, dan penggunaan keterampilannya juga akan semakin berkembang, itu yang pertama. Kalau secara keseluruhan, memang dari awal sudah cukup bagus, kemudian saat praktikum dan sampai setelah praktikum itu semakin bagus, gitu ya. Dan*

*kalau seperti yang dibandingkan dengan teman-teman yang lainnya juga sudah cukup bagus.*"(KY,UR)

RN juga menambahkan bahwa pengalamannya setelah mengikuti praktikum konseling memberikan perubahan pada dirinya menjadi pribadi yang dapat memahami sebagai konselor. Pengalaman RN mencerminkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, memanfaatkan kegagalan sebagai sarana pembelajaran, serta beradaptasi secara positif hingga mampu mencapai perkembangan kompetensi dan rasa percaya diri yang lebih baik.

"*Nah, perkembangannya aku sendiri waktu mikro konseling. Awalnya merasa mengalami gagal sekali. Ya, setelah itu aku kaya mencoba intropeksi diri dan mencoba berlatih terus. Nah, karena mungkin aku juga latihan terus di praktikum mikro konseling, akhirnya di praktikum individu aku merasa sudah lebih baik. Untuk bagaimana ketrampilan bertanya attendingnya, dan lain sebagainya. Aku sudah merasa lebih baik, kemudian lanjut juga di praktikum kelompok, karena sudah menguasai mikro dan individu. Dan kemarin sudah mencoba praktik dengan orang atau berinteraksi dengan orang. Walaupun di konseling kelompok kita bertemunya dengan banyak orang, tapi karena kita sebelumnya sudah terlatih. Jadi perkembangannya yang awal bilang enggak bisa, akhirnya bisa, dan akhirnya juga terbiasa."*(W1, RN)

Sejalan dengan pernyataan key informan NA sebagai teman sebaya menjelaskan bahwa subjek RN mengalami perkembangan selama mengikuti praktikum konseling, terutama dalam kemampuan mengelola diri saat tampil di depan orang lain. Pada awalnya subjek tampak canggung, tetapi secara bertahap menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menjalankan perannya. Menurut NA, perkembangan tersebut didorong oleh karakter subjek yang perfeksionis dan ambisius sehingga selalu berusaha meningkatkan kemampuannya. Keinginan untuk terus berkembang dan menghindari stagnasi mencerminkan adanya ketekunan serta evaluasi diri yang berkelanjutan.

"*Kalau aku melihatnya, itu tuh dia sudah berkembang banget. Dari dia cara handle meng-handle dirinya ketika di depan di depan orang. Kalau awal kan mesti kaya banyak canggungnya tuh menurutku. Tapi sejauh ini dia berkembang dalam hal kepercayaan diri. Mungkin juga karena dia perfeksionis dan ambisius, dia tuh apapun yang dia bisa upgrade biar enggak stagnan gitu terus.*"(KY.NA)

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan NR, NH, RN, praktikum konseling dipersepsikan berkontribusi perkembangan diri mereka sebagai calon konselor. Praktikum tidak hanya meningkatkan keterampilan konseling, tetapi juga membantu subjek membangun kepercayaan diri, mengelola kecemasan, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta memperkuat keyakinan terhadap peran profesional yang akan dijalani. Berbagai tantangan, kesalahan, dan pengalaman selama praktik menjadi sarana pembelajaran yang mendorong subjek untuk terus beradaptasi dan berkembang. Melalui proses tersebut, para subjek menunjukkan perubahan positif dari waktu ke waktu, baik dalam aspek kompetensi maupun kesiapan diri, sehingga praktikum konseling menjadi pengalaman penting dalam membentuk ketahanan akademik dan identitas profesional mereka sebagai calon konselor.

## Pembahasan dan Temuan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas mengenai resiliensi akademik calon konselor selama menjalani rangkaian praktikum konseling dari subjek NH, NR, RN serta konfirmasi dari para informan kunci (key informan) diurai secara studi kasus, yang kemudian dianalisis dari aspek-aspek resiliensi akademik yang membentuk ketiga subjek. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

### Manifestasi Tekanan Akademik dan Strategi Regulasi Emosi Calon Konselor

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan menghadapi tantangan pendidikan dan menyelesaikan permasalahan akademik secara konstruktif (Okvellia & Setyandari, 2022). Temuan penelitian menunjukkan bahwa NR, NH, dan RN mengalami tekanan akademik dan tantangan regulasi emosi selama praktikum konseling yang menuntut penguasaan keterampilan teknis sekaligus kesiapan psikologis. Praktikum konseling berperan sebagai sarana pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal melalui latihan yang sistematis (Farozin, 2015; Yuwono et al., 2024). Tekanan ketiga subjek muncul dalam bentuk berbeda, yaitu NH mengalami kecemasan berbicara hingga kehilangan konsentrasi (blank), NR mengkhawatirkan ketepatan teknik konseling dan ekspektasi pembimbing, sedangkan RN mengalami kepanikan yang ditandai tangan terasa dingin dan kesulitan mengajukan pertanyaan. Kondisi tersebut mencerminkan dimensi Negative Affect and Emotional Response (Cassidy, 2016). Meskipun demikian, ketiga subjek menunjukkan kemampuan adaptif melalui pengendalian emosi, dukungan sosial, dan penyesuaian strategi konseling. RN mengatur pernapasan dan mencari dukungan teman, sedangkan NR mempertahankan kepercayaan diri serta menyesuaikan proses konseling ketika menghadapi situasi tidak terduga.

Strategi adaptif tersebut sejalan dengan komponen Composure/Anxiety Control yang menekankan pengendalian kecemasan agar tidak menghambat performa akademik (Martin & Marsh, 2006, 2009). Regulasi emosi diwujudkan melalui persiapan praktikum, refleksi diri, latihan berulang, penerimaan kritik, dan pengendalian diri dalam situasi menekan. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kapasitas dinamis yang berkembang melalui pengalaman dan proses pembelajaran (Hendriani, 2018). Temuan penelitian memperlihatkan keterkaitan antara tekanan akademik, regulasi emosi, dan pembentukan kompetensi calon konselor, sebagaimana diperkuat oleh Choi dan Hyun (2023) yang menegaskan kontribusi self-care dan kesadaran sosial-emosional terhadap resiliensi mahasiswa calon konselor. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi mekanisme penting dalam mengelola tekanan akademik, mempertahankan keterlibatan belajar, dan memperkuat kesiapan profesional calon konselor. Temuan ini mengimplikasikan perlunya penguatan regulasi emosi, refleksi diri, dan dukungan supervisi dalam pelaksanaan praktikum konseling.

### Ketekunan, Daya Juang, dan Orientasi Potensi Masa Depan Calon Konselor

Praktikum konseling berperan penting dalam mengembangkan ketekunan, daya juang, dan potensi profesional calon konselor melalui penerapan teori serta keterampilan konseling secara langsung (Corey et al., 2018). Proses pembelajaran yang bertahap, terarah, dan terstruktur memungkinkan mahasiswa meningkatkan kompetensi sekaligus menghadapi berbagai tantangan akademik (Rahmi & Suriata, 2019; Suwarjo, 2008). Temuan penelitian menunjukkan bahwa NR, NH, dan RN memiliki ketekunan dan daya juang dalam menghadapi tekanan praktikum. NR secara konsisten mengulang materi dan mencatat teknik intervensi sebagai persiapan, sedangkan NH menjadikan kritik dosen sebagai dasar perbaikan melalui latihan mandiri. Hal ini diperkuat oleh informan FD yang mengungkapkan bahwa NH mempersiapkan diri secara mental dan teknis sejak satu minggu sebelum praktikum. Sementara itu, RN tetap berkomitmen menyelesaikan praktikum meskipun mengalami kegagalan dalam menerapkan pendekatan konseling. Ketiga pengalaman tersebut mencerminkan dimensi Perseverance dalam model Cassidy (2016) serta komponen Commitment dan Persistence menurut Martin dan Marsh (2009), yang menegaskan bahwa resiliensi akademik diwujudkan melalui konsistensi usaha, kemampuan bangkit dari kegagalan, dan komitmen mempertahankan tujuan akademik.

Temuan ini sejalan dengan Okvellia dan Setyandari (2022) yang menegaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan bertahan dan menyelesaikan permasalahan pendidikan secara konstruktif meskipun menghadapi situasi sulit. Ketekunan NR, kemampuan NH mengubah kritik menjadi pembelajaran, serta komitmen RN untuk terus melanjutkan praktikum menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi hambatan dapat memperkuat daya juang dan orientasi masa depan calon konselor. Orientasi tersebut tercermin dari motivasi NH untuk mengembangkan kompetensi agar kelak bermanfaat bagi orang lain. Hal ini relevan dengan Udoh dan George (2014) yang menempatkan praktikum sebagai bagian integral pendidikan konselor, serta Jacobs et al. (2016) yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam membangun

hubungan terapeutik, memfasilitasi interaksi kelompok, dan menerapkan teknik konseling. Dengan demikian, ketekunan, daya juang, dan orientasi masa depan merupakan aspek penting resiliensi akademik yang berkembang melalui latihan berkelanjutan, refleksi, dan penerimaan evaluasi. Penelitian ini menegaskan bahwa praktikum konseling tidak hanya membentuk kompetensi teknis, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis dan profesional mahasiswa dalam menghadapi tuntutan profesi konselor.

### Refleksi Diri atas Kegagalan dan Efikasi Diri Akademik-Profesional

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman praktikum konseling mendorong perubahan kognitif ketiga subjek dalam memaknai kegagalan, kritik, dan evaluasi sebagai sarana refleksi serta pengembangan kompetensi profesional. Hal ini sejalan dengan Aladag et al. (2014) yang menegaskan bahwa pendidikan konselor bertujuan membentuk pengetahuan, keterampilan, dan identitas profesional calon konselor. Refleksi konstruktif menjadi penting karena pendidik konselor bertanggung jawab memastikan pengembangan kompetensi yang diperlukan untuk menjalankan praktik secara efektif (Johnson et al., 2014). NH dan NR menunjukkan kemampuan reflektif melalui pencatatan umpan balik dosen dan teman sejawat untuk mengevaluasi perkembangan performa praktikum. Sikap terbuka NR dalam menerima kritik diperkuat oleh keterangan informan YW, sedangkan RN melakukan introspeksi setelah mengalami kegagalan dengan meningkatkan latihan keterampilan dasar konseling, khususnya attending dan keterampilan bertanya. Pengalaman tersebut mencerminkan dimensi Reflecting and Adaptive Help-Seeking (Cassidy, 2016), yang menempatkan refleksi dan pencarian bantuan adaptif sebagai mekanisme penting dalam menghadapi kesulitan akademik.

Proses refleksi tersebut berkontribusi terhadap penguatan efikasi diri akademik-profesional sebagaimana dijelaskan melalui komponen Confidence dalam kerangka resiliensi akademik Martin dan Marsh (2006). RN menunjukkan peningkatan keyakinan diri setelah menyadari bahwa praktik konseling tidak semenakutkan perkiraan awalnya. Perkembangan ini diperkuat oleh informan ER yang mengamati peningkatan kepercayaan diri, kelancaran komunikasi, dan kemampuan RN membangun hubungan hangat dengan konseli. Pengalaman keberhasilan mengatasi kesulitan (mastery experiences) turut memperkuat keyakinan terhadap kompetensi profesional (Aladag et al., 2014). Temuan ini selaras dengan Hendriani (2018) serta Okvellia dan Setyandari (2022) yang menekankan bahwa resiliensi akademik dapat berkembang melalui pengalaman belajar dan interaksi dengan lingkungan. Dengan demikian, refleksi konstruktif terhadap kegagalan menjadi mekanisme penting dalam memperkuat resiliensi akademik dan efikasi diri calon konselor. Praktikum tidak hanya memberikan pengalaman teknis, tetapi juga membentuk kemampuan evaluasi diri, penerimaan umpan balik, dan keyakinan untuk terus mengembangkan kompetensi profesional secara berkelanjutan.

### Dampak Protektif Dukungan Sosial-Akademik terhadap perkembangan Subjek

Resiliensi akademik tidak hanya terbentuk melalui kemampuan individu menghadapi tekanan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial-akademik selama praktikum konseling. Bernard dan Goodyear (2019) menegaskan bahwa supervisi yang empatik dan konstruktif berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa menghadapi kesulitan secara adaptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa NR memperoleh apresiasi, pengingat jadwal, dan kesempatan berdiskusi dengan teman sejawat serta arahan teknis dari dosen. Sementara itu, RN mendapatkan penguatan emosional dari dosen yang menempatkan kesalahan sebagai bagian dari pembelajaran, disertai dukungan teman sebelum pelaksanaan praktikum. Kondisi tersebut sejalan dengan Wulandari dan Kumalasari (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam memperkuat resiliensi akademik mahasiswa ketika menghadapi kesulitan. Dalam perspektif Martin dan Marsh (2009), dukungan dosen, supervisor, dan teman sebaya mencerminkan External Protective Factors yang membantu mengurangi dampak tekanan akademik, memperkuat motivasi, serta menciptakan rasa aman psikologis selama proses pembelajaran.

Dukungan sosial-akademik tersebut turut menyertai perkembangan kemampuan ketiga subjek dari waktu ke waktu. Informan FD mengungkapkan bahwa NH yang semula tertutup dan kesulitan berkomunikasi berkembang menjadi lebih percaya diri, aktif berbicara, dan berani menyampaikan pendapat. Informan YW juga mengamati peningkatan kemampuan NR dalam

mengendalikan kegugupan dan berkomunikasi secara lancar, sedangkan RN menunjukkan perkembangan keterampilan interaksi dalam konseling kelompok. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa resiliensi akademik berkembang melalui interaksi antara usaha individu dan lingkungan pembelajaran yang suportif. Hal ini memperkuat pandangan Bernard dan Goodyear (2019) mengenai pentingnya dukungan supervisi dalam membantu mahasiswa mengolah pengalaman sulit secara konstruktif. Dengan demikian, dukungan sosial-akademik menjadi faktor protektif yang memperkuat regulasi emosi, motivasi, kepercayaan diri, dan perkembangan kompetensi calon konselor. Temuan ini menegaskan pentingnya supervisi yang konstruktif, komunikasi terbuka, dan dukungan teman sebaya dalam menciptakan lingkungan praktikum yang mendukung resiliensi akademik serta kesiapan profesional calon konselor.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik calon konselor terbentuk melalui proses adaptasi terhadap tekanan, kegagalan, dan evaluasi selama praktikum konseling. Ketiga subjek, NH, NR, dan RN, memaknai tantangan sebagai bagian dari pembelajaran dan pengembangan identitas profesional, bukan sebagai hambatan untuk mencapai keberhasilan akademik. Sikap pantang menyerah tercermin dari kemampuan mereka menerima kritik, merefleksikan kesalahan, serta memperbaiki kompetensi melalui latihan dan evaluasi berkelanjutan. Pembentukan resiliensi tersebut didukung oleh tiga faktor utama, yaitu regulasi emosi, daya juang akademik, dan dukungan sosial-akademik. Strategi regulasi emosi diwujudkan melalui pengaturan pernapasan, self-talk positif, dan pencarian dukungan sosial, sedangkan daya juang ditunjukkan melalui ketekunan berlatih, pencatatan umpan balik, serta komitmen untuk terus berkembang. Dukungan dosen dan teman sebaya turut memperkuat kemampuan subjek dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan motivasi selama praktikum.

Perkembangan resiliensi akademik ketiga subjek terlihat dari peningkatan kemampuan mengelola emosi, kepercayaan diri, dan kesiapan menjalankan peran profesional sebagai konselor. Perkembangan tersebut berkaitan dengan pengalaman hidup dan motivasi masing-masing subjek. NH menunjukkan komitmen pengembangan diri melalui latihan mandiri, RN terdorong oleh harapan orang tua untuk menyelesaikan pendidikan, sedangkan NR memiliki motivasi untuk memenuhi tanggung jawab sebagai anak pertama dan teladan bagi keluarga. Perubahan berlangsung secara bertahap melalui pengalaman praktik, penerimaan umpan balik, refleksi, dan perbaikan berkelanjutan. Dengan demikian, resiliensi akademik calon konselor merupakan proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara kemampuan regulasi emosi, ketekunan, refleksi diri, motivasi personal, dan dukungan lingkungan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa praktikum konseling tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga berkontribusi terhadap penguatan ketahanan psikologis dan kesiapan profesional calon konselor.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh partisipan, dosen pembimbing, dan informan yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta serta seluruh pihak yang telah mendukung proses pengumpulan data hingga penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Aladağ, M., Yaka, B., & Koç, İ. (2014). *Opinions of Counselor Candidates Regarding Counseling Skills Training*. https://doi.org/DOI: 10.12738/estp.2014.3.1958

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman*.

Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). *Fundamentals of clinical supervision* (6th ed.). Pearson.

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

Choi, K. M., & Hyun, J. H. (2023). Perceptions and experiences of school counselor trainees on self-care grounded in mindfulness and social-emotional learning. *The Professional Counselor*,

13(2),113-128.
Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage Learning.
Creswell, J. W. (2023). *Research Dsign Qualitative, Quantittave, and Mixed Methods Approaches (Sixth Edition)*. SAGE..
Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Prenadamedia Group.
Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: Strategies and skills* (8th ed.). Cengage Learning.
Johnson, V. I., Timmerman, B. J., & Bjornestad, A. G. (2014). Introducing Multicultural Competency Development in Counselor Education Screening.
Manzano-García, G., & Ayala, J. C. (2021). Insignia: A new tool for measuring resilience from a dynamic perspective. Frontiers in Psychology, 12, Article 678486. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678486
Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. https://doi.org/10.1002/pits.20149
Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370. https://doi.org/10.1080/03054980902934639
Okvellia, C. T. H., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. 4(2).
Putri, R. A. (2016). Resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya. *Jurnal Empati*, 5(4), 711–716.
Rahmi, S., & Suriata. (2019). Analisis pemahaman mahasiswa terhadap keterampilan dasar komunikasi konseling pada mata kuliah mikro konseling. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 1(2), 177-185. doi.org
Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Suwarjo, S. (2008). *Modul Pelatihan Praktik Ketrampilan Konseling*.
Udoh, N. A., & George, I. N. (2014). The relevance of counseling practicum in counselor education programmes in Nigeria.