

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketuntasan akademik merupakan suatu hal yang selalu diharapkan oleh semua orang. Termasuk mahasiswa yang ingin berhasil dalam pencapaian studinya tepat waktu dengan nilai yang baik. Pratiwi (2015:80) mengartikan ketuntasan akademik merupakan perubahan perilaku baik peningkatan pengetahuan, perbaikan sikap, maupun peningkatan keterampilan yang dialami seseorang setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran. Thorndike (Dahar, 2011:19) proses belajar merupakan suatu respon terhadap stimulus-stimulus dalam lingkungan. Jika suatu tindakan diikuti oleh suatu perubahan yang memuaskan dalam lingkungan, kemungkinan tindakan itu diulangi. Hidayat (2013:83) berpendapat bahwa ketuntasan akademik merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana mahasiswa menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik.

Ketuntasan yang memuaskan menurut Nasution (2017:17) adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa, dan berbuat. Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, sebaliknya dikatakan kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut (Callahan, *et al.*, 2003:275). Nur (2016:56) mengungkapkan bahwa belajar adalah suatu kewajiban dan kegiatan rutin yang sangat penting bagi pelajar dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, sebagai seorang mahasiswa, proses belajar merupakan tugas utama yang harus dijalani sebagai seorang pelajar untuk mendapatkan pengetahuan dan prestasi yang baik. Mahasiswa tidak akan memperoleh ketuntasan belajar apabila tidak melakukan aktivitas belajar.

Bariyyah & Sari (2014:116) mengungkapkan bahwa ketuntasan akademik ditunjukkan dengan prestasi akademik mahasiswa seperti lama menempuh masa studi, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) serta ketuntasan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dengan hasil yang memuaskan. Saputra dkk (2013:28) dalam

penelitiannya mengemukakan bahwa ketuntasan akademik pada hakikatnya merupakan suatu prestasi yang sangat diharapkan oleh semua pihak, bukan hanya mahasiswa itu sendiri melainkan juga oleh orang tua, dosen, dan juga kampus atau perguruan tinggi tempat mahasiswa tersebut melaksanakan proses perkuliahan. Namun, dalam upaya mencapai ketuntasan akademik kerap mengalami hambatan yang dapat menghambat, merintang, bersifat menyakitkan, bahkan merugikan atau mempengaruhi seseorang dalam pencapaian maksud dan tujuan tertentu.

Kendala yang kerap dihadapi oleh mahasiswa dalam melaksanakan proses belajar disebut sebagai masalah akademik. Kartono (1995:57) menyebutkan bahwa masalah akademik meliputi masalah mengatur jadwal belajar, masalah dalam mempelajari buku pelajaran, kebiasaan belajar, dan kurang minat yang tinggi terhadap profesi yang sesuai dengan pendidikan yang diikutinya. Sudarman (Asni & Sagita, 2019:227) mengungkapkan problematika yang sering dihadapi mahasiswa ketika belajar adalah kejenuhan dan kemalasan, ketidakmampuan mengelola waktu, kurang berminat pada mata kuliah atau dosen tertentu, keuangan, lingkungan pergaulan, tempat tinggal/kos, masalah asmara maupun pergaulan. Abidin (2009:2) mengungkapkan problem akademik yang dimaksud dapat berupa keterlambatan akademik, kelambanan belajar dan berpikir, motivasi belajar rendah, mempunyai sikap dan kebiasaan buruk dalam belajar, pengendalian emosi yang tidak stabil dan memiliki mental emosional kurang sehat. Paais (2017:265) mengatakan bahwa masalah yang terjadi dan akan terus dihadapi seorang mahasiswa selama proses pembelajaran yaitu dari dalam diri mahasiswa itu sendiri dan juga lingkungan sekitarnya.

Munculnya masalah akademik yang telah diungkap dalam fenomena permasalahan belajar mahasiswa pada dasarnya dimiliki oleh semua mahasiswa, Semua itu ada tingkatan dan bagaimana mahasiswa tersebut menyikapi dan menyelesaikannya (Saputra, 2013:29). Dalam kondisi tertentu, mahasiswa membutuhkan orang lain dalam mengatasi permasalahan belajar yang dialaminya, dan apabila tidak diatasi akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam upaya untuk mencapai prestasi akademik yang diharapkan dan yang akan membawa pengaruh terhadap kehidupan psikis (Paais, 2017:265). Studi pendahuluan yang

dilakukan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, mengungkap data mahasiswa yang mengalami berbagai masalah akademik seperti mahasiswa yang terlambat lulus (melebihi waktu studi 8 semester) dengan data sejumlah 64 orang, kalkulasinya sebagai berikut: 32 orang Fakultas Ilmu Kesehatan, 54 orang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan 23 orang Fakultas Teknik. Masalah akademik lainnya yaitu drop out dengan data 30 orang angkatan 2015, 33 orang angkatan 2016, 29 orang angkatan 2017, dan 14 orang angkatan 2018 (Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Alumni).

Saryanti (2010:86) menyatakan bahwa pada dasarnya faktor problematika pada mahasiswa adalah rasa malas, rasa kurangnya kegigihan, kemauan pada mahasiswa, kecerdasan yang dimiliki oleh individu mahasiswa tersebut dan kepercayaan diri (efikasi diri) yang dimiliki oleh mahasiswa. JJ. Siang (2009:3) menjelaskan bahwa hambatan yang terdapat dalam penyelesaian studi terdiri dari dua faktor internal meliputi kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah dalam muanangkan masalah atau ide. Faktor eksternal yaitu sulitnya memahami materi, sulitnya pencarian literatur atau data dan permasalahan lainnya yang diakibatkan dari luar dirinya.

Sejalan dengan penelitian Lisnawati (2019:49) mengenai prokrastinasi akademik yang cukup tinggi sehingga sangat beresiko dan dapat berdampak negatif bagi para mahasiswa mengingat kegiatan akademik semasa proses perkuliahan menuntut mereka untuk dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu dengan tingkat prokrastinasi yang harusnya rendah. Asni & Sagita (2019:231) mengungkapkan mengenai masalah yang dialami mahasiswa bahwa dalam perkuliahan mahasiswa sering menghadapi masalah dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang di berikan dosen, memilih metode dan sumber belajar yang sesuai dengan kepribadiannya, meningkatkan kemampuan dan motif-motif belajar, serta menyesuaikan diri terhadap tuntutan lain yang terkait dengan subjek yang di hadapinya.

Penelitian yang dilakukan Paais (2017:272) menunjukkan hasil yang signifikan mengenai perilaku malas belajar yang terdiri dari kebiasaan belajar, waktu belajar, dan suasana lingkungan berpengaruh terhadap prestasi belajar

mahasiswa. Mukrivah dkk (2018:115) menyatakan bahwa faktor penghambat mahasiswa dalam penyelesaian studi disebabkan oleh faktor internal yaitu intelektual, minat, motivasi, kesehatan dan faktor eksternal yaitu keluarga, fasilitas prodi, bimbingan. Aktivitas belajar perkuliahan merupakan pilihan dan memiliki konsekuensi dan pertanggung jawaban disetiap prosesnya. Tidak seperti sekolah yang harus mempelajari semua bidang ilmu, di universitas, pilihan jurusan membuat ranah keilmuan jadi lebih spesifik. Hal ini berarti dengan memilih jurusan tertentu, mahasiswa seharusnya juga memiliki *passion* yang besar pada jurusan yang dipilihnya (Duckworth. 2016:50). Namun, kedudukan sebagai mahasiswa tidak diperankan sebagaimana mestinya. Peran seperti prokrastinasi, frekuensi kehadiran kurang, dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan lain dalam menjalankan masa studi yang panjang (Rosyadi & Laksmiwati, 2018:1).

Penjelasan di atas menggambarkan bahwa mahasiswa tidak memerankan akan kedudukannya sebagai mahasiswa untuk mencapai keahlian yang lebih spesifik dalam studi yang ditempuh. Hal ini terkait penelitian yang diungkap (Duckworth, 2016:32) bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam pencapaian belajar yaitu konsistensi minat (*passion*) dan ketekunan usaha (*perseverance*) atau bisa dikatakan kegigihan sebagai istilah untuk keduanya. Duckworth (2016:1) mengartikan kegigihan sebagai konsistensi dan ketekunan untuk tujuan jangka panjang. Kegigihan merupakan sebuah konsep baru yang menurutnya diantara faktor yang mendorong individu menjadi sukses dibanding dengan orang lain adalah kegigihan. Menurut Eskreis-Winkler (Zulkifli, 2018:19) kegigihan menunjukkan stamina yang ekstrem dalam hal ketertarikan tertentu dan menerapkan usaha terhadap ketertarikannya. Duckworth (Schreiner, 2017:12) mencontohkan bahwa kegigihan yang tinggi dilandaskan oleh adanya pengaruh seseorang dalam kehidupannya yang terus menyatakan dukungan terhadap minatnya, Duckworth sebut sebagai orang yang “bijaksana secara psikologis” di hidup mereka, orang-orang yang hangat, mendukung, dan juga memegang harapan tinggi dari mereka.

Kegigihan yang tinggi membuat individu bekerja keras, memiliki standar yang tinggi, fokus pada pemenuhan tanggung jawab, serta tetap menunjukkan usaha meskipun kegagalan, kesukaran, dan hambatan selalu menghadang (Pryomka, 2018:5). Duckworth *et al.* (2007:76) berpendapat bahwa ada beberapa karakteristik umum pada individu dengan semangat dan konsistensi tinggi untuk menghadapi segala tantangan yang muncul, salah satu dari karakteristik ini adalah kegigihan. Kegigihan ditunjukkan dengan kecenderungan untuk mempertahankan ketekunan usaha (*perseverance*) dan konsistensi minat (*passion*) untuk mengejar tujuan jangka panjang. Sedangkan kegigihan yang rendah membuat individu mengalami prokrastinasi akademik, tidak menunjukkan usaha pencapaian tujuan ketika mengalami kegagalan, bahkan memilih cuti atau tidak melanjutkan perkuliahan (Rosyadi & Laksmiwati, 2018:2).

Mengungkap kegigihan menjadi penting dilakukan, karena akar dari setiap permasalahan pada mahasiswa biasanya lebih berhubungan dengan faktor-faktor non-kognitif. Seperti menunda tugas, tidak adanya *passion* untuk belajar, dan munculnya perilaku yang tidak selaras dengan tujuan (Rosyadi & Laksmiwati, 2018:2). Duckworth (2016:26) mengungkapkan minat, latihan, tujuan dan makna hidup, harapan, pengasuhan, juga ranah serta budaya kegigihan (*grit*) merupakan penentu dari pengaruh karakteristik individu.

Riset mengenai kegigihan pada mahasiswa diantaranya diungkap oleh Rosyadi & Laksmiwati (2018:3) yang mengungkap data dengan mengukur sikap ataupun kepribadian individu, dimana kebanyakan itemnya berupa pernyataan, yang akan dimintai respons sesuai jenis skala tertentu. Coolican (2014:148) dari hasil ujinya menunjukkan adanya nilai signifikansi antara variabel kegigihan dan variabel *SWB*. Artinya bahwa “Ada hubungan antara kegigihan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa, kegigihan yang tinggi berkorelasi terhadap peningkatan *subjective well-being* yang baik. Selain itu hasil uji Vivekananda (2017:193) yang dalam risetnya mengungkap gambaran umum mahasiswa yang memiliki kegigihan tinggi dan kegigihan rendah.

Dalam setting lain terkait kegigihan yaitu dalam penelitian yang dilakukan oleh Djaling & Purba (2019:143) yang mengungkap kaitan kegigihan dengan

makna hidup yang dapat memediasi terhadap kepuasan hidup, karena individu dengan kegigihan yang tinggi akan tekun dan konsisten dengan minatnya pada tujuan jangka panjang, sehingga membuat mereka sadar akan makna hidup yang dirasakan, kemudian meningkatkan kepuasan hidup mereka. Eskreis *et al.*, (2014:2) penelitian yang dilakukan pada empat konteks yang berbeda memberikan hasil yang positif, seperti prajurit yang memiliki level grit yang lebih tinggi akan lebih mampu menyelesaikan pelatihan army special operations forces (ARSOF), karyawan penjualan dengan level grit yang lebih tinggi akan lebih mampu bertahan dalam pekerjaan saat ini, pelajar dengan level grit yang lebih tinggi akan lebih mampu lulus sekolah dengan lebih baik dan laki-laki dengan level grit yang lebih tinggi akan lebih mampu bertahan dalam sebuah pernikahan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Bloom (Waring *et al.*, 2019:8) dia meneliti karakteristik 120 individu yang sangat sukses dan berbakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak dari individu-individu ini tidak diidentifikasi sebagai sangat cerdas di usia muda, tetapi lebih bersedia untuk bekerja sangat keras untuk rata-rata 10 sampai 15 tahun untuk sampai ke puncak bidang mereka. Dia mencatat bahwa masing-masing individu memiliki minat yang kuat dalam pekerjaan yang mereka lakukan, gairah untuk mencapai status tinggi dalam bidangnya, dan kemauan untuk merasakan ke dalam upaya melelahkan yang mungkin butuh waktu untuk sampai ke sana.

Cox (Waring *et al.*, 2019:8) meneliti pengaruh bahwa inteligensi berpengaruh untuk memperoleh peran penting dalam masyarakat. Cox memeriksa sampel 301 individu yang telah diidentifikasi. Cox menemukan bahwa perkiraan IQ dari individu-individu itu hanya sedikit berkorelasi dengan peringkat mereka. Pada pemeriksaan lebih lanjut karakteristiklah yang lebih utama dari individu, Cox menyimpulkan bahwa sebagai individu ini semua dikatakan memiliki motivasi, usaha dan ketekunan, serta kepercayaan diri dan karakter yang kuat. Konsep kegigihan ini dicontohkan seperti yang tertuang dalam budaya Cina, sebagaimana yang tertuliskan dalam dongeng terkenal nasional, yang menunjukkan bahwa seseorang dapat mewujudkan tujuan apapun jika satu sudah cukup. Selain itu, orang tua Cina menganggap kerja keras sebagai kunci

keberhasilan anak-anak dan karakteristik yang sangat diperlukan untuk anak yang ideal (Li, *et al.* 2016:1).

Duckworth mengungkapkan kegigihan termasuk ke dalam kelompok trait personality (Vivekananda, 2017:185) yang merupakan kecenderungan individu untuk mempertahankan ketekunan dan semangat untuk tujuan jangka panjang yang menantang, dimana setiap individu bertahan dengan hal-hal yang menjadi tujuan mereka dalam jangka waktu yang panjang sampai mereka mencapai tujuan tersebut. Kegigihan merupakan upaya berkelanjutan menuju tujuan jangka panjang meskipun akan adanya kehadiran kemunduran dan kesulitan yang akan menghampirinya. Konsistensi minat juga mewakili semangat, waktu khusus, perhatian, dan komitmen terhadap tujuan jangka panjang (Duckworth, 2016). Ed Viesturs (Duckworth, 2016:1) bahwa kegigihan mengajarkan bahwa puncak tinggi dari kehidupan belum tentu dikuasai oleh orang yang gesit secara alami, tapi malah orang yang bersedia bertahan, menunggu badai berlalu, dan mencoba lagi.

Duckworth (2016:317) menjelaskan rahasia untuk pencapaian yang luar biasa bukanlah bakat, tetapi perpaduan istimewa antara konsistensi minat (*Passion*) dan ketekunan usaha (*Perseverance*) yang ia sebut “kegigihan” (*grit*). Berdasarkan penelitian yang dilakukannya terhadap orang yang berprestasi tinggi, Duckworth (2016) menunjukkan bahwa kecenderungan untuk terpaku pada bakat alami itu salah. Dari segi pencapaian, yang lebih penting yaitu usaha yang dilakukan dan reaksi terhadap sebuah hambatan.

Dengan banyaknya orang yang ingin mencapai sebuah keberhasilan namun belum mengerti seberapa kuat hasrat dan kegigihan dalam pencapaiannya, banyak diantara orang yang mundur dan gagal dalam mencapai keinginan untuk keberhasilannya. Semua itu karena kegigihan yang rendah yang tertanam dalam pribadinya (Duckworth, 2016:23). Kecenderungan orang dalam menghadapi sebuah hambatan, kesulitan, atau kegagalan dapat terlihat dari sikap yang diambil oleh orang tersebut yaitu memilih untuk menyerah dan tidak meneruskan perjuangan untuk mencapai kesuksesan. Beda halnya dengan konsep kegigihan, bahwa kecenderungan orang sukses yaitu bukan dilihat dari bakat dan minat saja,

namun dari konsistensi (*passion*), dan ketekunan (*perseverance*) yang tertanam baik pada orang tersebut (Waring *et al.*, 2019:9).

Dari gambaran tersebut tergambar bahwa terdapat kecenderungan perilaku yang beragam yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahannya. Mahasiswa yang memiliki kegigihan yang tinggi, cenderung menganggap tugas akademik tidak hanya bermakna bagi diri mereka sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi individu lain dan dunia (Jin & Kim, 2017:156). Tentunya mahasiswa yang memiliki makna dalam hidup, akan merasa lebih puas dan lebih bahagia dengan kehidupannya (Hefferon & Boniwell, 2011:92). Urgensi yang ditimbulkan dari penelitian ini adalah apabila tidak diterapkan sebuah pengelolaan terhadap mahasiswa yang memiliki grit rendah akan tidak selaras dengan tujuan hidupnya (Diener, 2009:16).

Ini menggambarkan bahwa penyelesaian masalah yang dialami mahasiswa sangat bermanfaat terhadap keberhasilan suatu proses belajar. Semakin cepat dalam penyelesaian masalah mahasiswa maka akan semakin baik pengaruhnya untuk membantu keberhasilan proses belajar mahasiswa dan sebaliknya apabila penyelesaian masalah tersebut tertunda maka permasalahan tersebut akan berlarut-larut dan akan mengganggu proses dan hasil belajar mahasiswa (Asni & Sagita, 2019:231).

Upaya membantu dan meminimalisir terjadinya permasalahan-permasalahan pada mahasiswa adalah keberadaan konselor profesional di perguruan tinggi. Konselor di perguruan tinggi akan mampu mengerti dan dapat membantu mahasiswa dalam mengentaskan berbagai persoalan dan terhindar dari penyesuaian diri yang salah (Wibowo dkk, 2018:6). Tingkat keunikan dan varian masalah yang sangat kompleks, membutuhkan konselor yang memiliki kompetensi sesuai dengan tuntutan permendikbud No 27 tahun 2008 dan harus memiliki keterampilan-keterampilan dan pengetahuan pendukung yang lebih. Cappuzi & Gross (2017:439) menjelaskan bahwa konselor profesional perlu memahami teori sebagai pentingnya layanan yang akan diberikan terhadap mahasiswa yang terkait dengan beberapa bidang, diantaranya: konseling, pengembangan mahasiswa, perkembangan orang dewasa, kepemimpinan, dan pembelajaran. Reetz *et*

al.,(2016:20) mengungkapkan bahwa peran pusat konseling yang paling umum, dan paling penting bagi direktur dan administrator, adalah penyediaan layanan konseling individual. Konselor di pusat konseling perguruan tinggi dan universitas dapat memberikan konseling untuk berbagai kebutuhan pribadi, akademik, dan karier, namun yang menjadi prioritas yaitu kebutuhan konseling pribadi.

Steenbarger (Dean & Mark, 1995:139) menunjukkan bahwa konseling perguruan tinggi mencontohkan kerangka perkembangan, yang telah menghasilkan sejarah penjangkauan kreatif dan pekerjaan dukungan di kampus. Penelitian Dwi Yuwono (1998:53) menunjukkan bahwa bimbingan konseling perguruan tinggi mampu meningkatkan mutu pendidikan di perguruan tinggi. Bhakti (2015:102) menunjukkan bahwa kedudukan bimbingan konseling mampu meningkatkan mutu manajemen sistem layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, sekolah menengah, dan perguruan tinggi. Nurihsan (2006:32) menjelaskan fungsi dari bimbingan konseling perguruan tinggi adalah untuk pengenalan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi, potensi, dan karakteristik mahasiswa, membantu menyesuaikan diri dengan kehidupan di perguruan tinggi, membantu mengatasi *problem-problem* akademik dan *problem* sosial-pribadi yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik mahasiswa. Maka dari itu, penelitian lebih lanjut mengenai kegigihan dengan memberikan intervensi terhadap mahasiswa yang memiliki kegigihan rendah guna menumbuhkan karakteristik positif yang ada pada dirinya seperti motivasi, usaha, ketekunan, serta kepercayaan diri mahasiswa dengan kesadaran terhadap pengalaman dan tujuan akhirnya (Fresco *et.al.*, 2011:57).

Terdapat ragam intervensi penanganan masalah di perguruan tinggi seperti *Person Centered Therapy* (PCT), *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Existential Therapy*, *Reality Therapy*, *Solution Focused Brief Therapy*, dan lain sebagainya. Maka dari itu, peneliti akan menggunakan Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) guna mencari tahu aspek kognitif dalam peningkatan kegigihan pada mahasiswa. Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* merupakan salah satu jenis terapi yang lahir dari penyatuan terapi kognitif dan prinsip-prinsip

meditasi (Vernon & Doyle, 2018:247). Pendekatan konseling kognitif berbasis *mindfulness* ini merupakan layanan yang dapat membantu memahami, belajar mengenali pola pikir dan perasaan dengan tujuan menciptakan pola baru yang lebih efektif.

Kabat-Zinn (Fresco *et al.*, 2011:67) menjelaskan bahwa intervensi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif pada klien dengan bentuk *mindfulness* sebagai bentuk keterbukaan untuk melihat segala sesuatu sebagai pengalaman baru. Sehingga dapat mengembangkan atau meningkatkan kegigihan dengan merubah kognitif (*mindset*) agar lebih memaknai sebuah pencapaian kesuksesan yang utuh dan rasional. Semua itu dilandasi pada sebuah ungkapan Duckworth (2016:16) bahwa dia ingin tahu tentang bagaimana aspek karakter ini berkaitan pendidikan. Duckworth (2016:16) ingin membongkar fondasi motivasi, perilaku, dan kognitif dari kegigihan.

Terkurasnya energi psikis mahasiswa mengakibatkan besarnya kemungkinan kegagalan kontrol diri yang dilakukan pada perilaku yang dilakukannya. Baumeister, *et al.* (Hariyanto & Paramastri, 2018:2) Keadaan tersebut dinamakan sebagai *ego depletion*, yakni keadaan berkurangnya energi psikis karena melakukan kontrol diri. Energi psikis diperlukan bagi mahasiswa untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya. Baumister, *et al.* (Hariyanto & Paramastri, 2018:2) mendeskripsikan *ego depletion* sebagai kondisi saat individu menjadi lebih pasif sehingga sulit membuat orientasi perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Segal *et al.*, (2004:142) konseling kognitif berbasis *mindfulness* adalah program pelatihan keterampilan kelompok manual terdiri dari 8 sesi berdurasi sekitar 2,5 jam. Ini mengintegrasikan elemen terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk depresi ke dalam program pelatihan pengurangan stres berbasis kesadaran yang dikembangkan oleh (Vernon & Doyle, 2018:252). Adanya penekanan pada konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam aspek kognitif, yaitu bertujuan untuk merubah isi pemikiran dengan lebih menyadari keadaan.

Kenyataannya sepanjang proses konseling, orang akan belajar untuk mengenali bahwa pikiran dan perasaan adalah peristiwa yang diolah oleh pikiran,

bukan kebenaran atau aspek lain yang dari luar dirinya. Dengan kata lain, pelatihan sistematis dalam konseling kognitif berbasis *mindfulness* memfasilitasi pandangan "selayaknya" (misalnya "pikiran bukanlah fakta" atau "Saya bukan pikiran saya"). Kognitif dan perasaan ini berarti perhatian penuh yang akan membantu mahasiswa untuk beralih ke pengalaman kognitif daripada menghindarinya tanpa tersendat dalam perenungan, kekhawatiran, dan pikiran negatif (Kaviani *et al.*, 2011:286).

Temuan empiris mengenai latihan *mindfulness* telah banyak digunakan untuk mengurangi angka gangguan klinis seperti stres, regulasi emosi, gangguan kecemasan, depresi, tindakan kompulsif dan lain sebagainya. Batink *et al.*, (2013:1) mengungkap fokus konseling kognitif berbasis *mindfulness* adalah untuk mengajarkan individu untuk menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan dan untuk menghubungkannya dengan mereka dalam perspektif yang lebih luas dan tidak terpusat sebagai "peristiwa mental" daripada sebagai aspek diri atau sebagai refleksi kenyataan realitas yang akurat. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* mengajarkan orang untuk menjadi lebih sadar dan membuat pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh searah. Bahkan, pelatihan *mindfulness* juga digunakan untuk mendukung pengakuan dan pelepasan dari mode pikiran negatif (Kaviani *et al.*, 2011:293).

Temuan peneliti tentang konseling kognitif berbasis *mindfulness* teratur menghasilkan efek abadi yang positif pada perhatian, fungsi eksekutif dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006:66). Fungsi kognitif ini yang dapat dicapai melalui pelatihan meditasi *mindfulness* dapat memperkuat kontrol kognitif peserta pelatihan untuk mengatasi kebiasaan perenungan yang biasa dan otomatis (Kaviani, 2011:293). Maka dari itu, Peneliti akan melakukan penelitian dengan intervensi “Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness (Mindfulness Based Cognitive Therapy)* untuk Meningkatkan Kegigihan Pada Mahasiswa” dengan membuat sebuah *treatment* untuk mengungkap signifikansi peningkatan kegigihan pada mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian, yaitu:

1. Kegigihan yang rendah pada mahasiswa akan berdampak pada pencapaian atau ketuntasan akademik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan
2. Mahasiswa yang memiliki kegigihan rendah, jika tidak ditindak lanjuti mahasiswa akan mengalami problematika seperti prokrastinasi akademik, kebiasaan belajar menurun, kurangnya minat, ketidak mampuan mengelola waktu, kemalasan yang akan menghambat ketidak terapaian tujuan yang diharapkan. Semua itu dibutuhkan kegigihan yang tinggi yang harus ditanamkan pada mahasiswa
3. Kegigihan mahasiswa dalam merespon problematika tergantung kegigihan yang tertanam pada diri mahasiswa. Kegigihan tinggi pada mahasiswa akan membentuk sikap pekerja keras, serta terus berusaha dengan konsisten terhadap minat. Terlepas dari hambatan, kegagalan, tekanan yang akan menghampiri dengan tidak mengakhiri tujuan pencapaiannya.
4. Minimnya treatment terkait kegigihan dengan menggunakan konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Hal ini perlu diteliti guna mencari tahu efektifitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* terhadap peningkatan kegigihan mahasiswa.
5. Treatment konseling kognitif berbasis *mindfulness* menjadi penting untuk pengembangan mahasiswa guna menumbuh kembangkan mahasiswa untuk tetap terfokus pada tujuan pencapaiannya dan agar meminimalisir segala bentuk problematika yang dihadapi mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seperti Apa Gambaran Kegigihan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 ?

2. Seperti Apa Rancangan Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kegigihan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 ?
3. Bagaimana Efektivitas Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kegigihan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 ?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh dan efektifitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan kegigihan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, dan secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui Gambaran mengenai Kegigihan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017
2. Untuk Mengetahui Rancangan Teknik Layanan Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kegigihan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017
3. Untuk Mengetahui Efektifitas Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kegigihan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017

E. Manfaat

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai efektifitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan kegigihan.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Konselor Perguruan Tinggi

Dari hasil penelitian yang dilakukan manfaat bagi konselor perguruan tinggi yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan praktek dalam penanganan

terhadap mahasiswa yang mempunyai kegigihan rendah dengan menggunakan pendekatan teori Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness*.

b. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam membangun kegigihan untuk pencapaian tujuan hidupnya sehingga mampu bertahan dan terus berusaha dalam menggapai harapannya.

c. Bagi Orang Tua

Dari hasil penelitian ini juga dapat membantu orangtua untuk mengetahui kegigihan pada anaknya, sehingga dapat menjadi penguat dan memotivasi anaknya untuk pencapaian tujuan jangka panjang.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap penulisan skripsi ini, maka perlu dijelaskan bahwa skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: Pada bagian awal skripsi ini berisi judul, lembar pengesahan, kata pengantar dan daftar isi.

Bagian kedua memuat pokok-pokok permasalahan yang termuat dalam BAB I sampai bab III.

BAB I berisi Latar belakang, fenomena kegigihan (*grit*) adiksi dalam ruang lingkup perguruan tinggi, tinggi dan rendahnya kegigihan pada mahasiswa, isu masalah pada mahasiswa yang menyebabkan kegigihannya rendah dampak pada individu yang mengalami kegigihan rendah maupun implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap kegigihan rendah agar dapat ditingkatkan.

BAB II berisikan kajian teori mengenai kegigihan (*grit*), definisi, aspek, faktor yang mempengaruhi penurunan dan peningkatan kegigihan, dll. Selain itu, mengungkap kajian teori mengenai konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk dapat mengintervensi kegigihan rendah pada mahasiswa.

BAB III berisikan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik dan instrument pengumpulan data, pedoman skoring, penimbangan dan uji validitas instrument, teknis analisis data, rancangan layanan konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kegigihan.

BAB IV berisikan deskripsi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan efektivitas konseling kognitif berbasis mindfulness dalam meningkatkan kegigihan

BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi

