
**RESILIENSI AKADEMIK: SEBUAH TINJAUAN UNTUK MENINGKATKAN KAPASITAS
PEMBELAJAR YANG SEHAT SECARA PSIKOLOGIS**

Oleh:

Asina Christina Rosito

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

email: asina.christina@uhn.ac.id

Abstract

The COVID 19 pandemic has a profound impact on the lives of individuals, families, communities and nations. Changes have occurred in various fields including health, economy, and education. Online learning has its own psychological impact on students, given the many situations of unpreparedness that occur in society, both on the part of students, families, schools and universities. Academic resilience is a psychological dynamic in which individuals able to manage problems, difficulties, failures and the learning process adaptively so that they can successfully overcome them and even develop other positive things from this difficult situation. This capacity, namely academic resilience, is increasingly needed today and in the future, is an important psychological attributes, especially for college students as the nation's next generation. Some recommendations for university, parents, and the community are described in this paper.

Keywords: academic resilienc, online study

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Masa pandemi COVID 19 di Indonesia bermula pada bulan Maret 2020, dan masih berlangsung hingga saat ini. Seluruh dunia, khususnya Indonesia, dihadapkan dalam situasi yang menuntut penyesuaian dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Di saat seluruh dunia sedang memasuki era revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan digitalisasi dalam segala hal, kehadiran COVID 19 mempercepat penerapan digitalisasi dalam segala hal. Internet of things sebagai ciri dari revolusi industri ini semakin luas penerapannya, antara lain dalam dunia

perbankan, dalam dunia marketing, birokrasi, bahkan pendidikan.

Penyebaran COVID 19 menyebabkan masalah kesehatan yang sangat besar. Jumlah penduduk Indonesia yang terinfeksi mengalami perubahan fluktuatif, namun kecenderungan masih mengalami tren kenaikan sampai dengan saat ini. Data terkini diketahui bahwa sudah terdapat 221.523 Kasus Positif Covid-19 di Indonesia per tanggal 14 September 2020 (Kompas.com, 2020). Demikian juga dengan jumlah korban yang meninggal, yang terus mengalami pertambahan dalam hal jumlah. Korban yang meninggal pun bervariasi, baik dari usia anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Hal yang paling menyedihkan

adalah ketika semakin bertambahnya jumlah tenaga kesehatan yang terinfeksi dan meninggal dari hari ke hari.

Dalam kehidupan perekonomian, terjadi masalah ekonomi yang cukup berat. Banyak karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja baik secara permanen maupun secara sementara. Bagi para pekerja harian, terjadi penurunan signifikan dalam pendapatan yang diterima. Hal ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari dalam keluarga, dan juga keberlangsungan ke depan mengingat biaya kebutuhan hidup, kesehatan dan pendidikan masih harus terus dipenuhi.

Dalam dunia pendidikan, perubahan mendasar terjadi sebagai dampak dari pandemi COVID 19. Kebijakan pemerintah untuk belajar dan bekerja dari rumah merubah tatanan proses pembelajaran yang selama ini dilakukan dalam ruang kelas dan lingkungan sekolah atau kampus. Pemerintah, dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, mengharuskan pembelajaran dilakukan dari rumah. Pada saat ini, dimana Indonesia sudah masuk dalam era kenormalan baru, pemerintah mengizinkan dilakukan pembelajaran tatap muka di sekolah, bagi sekolah-sekolah yang berada di zona dan hijau, dengan tetap memberlakukan protokol kesehatan yang ketat. Hal ini pun tidak bersifat wajib, dimana para orangtua boleh memilih untuk mengikutsertakan anaknya belajar di sekolah, atau belajar dari rumah.

Bagi perguruan tinggi, tetap dihimbau untuk melakukan pembelajaran secara daring, kecuali untuk mata kuliah praktek yang mengharuskan pertemuan tatap muka. Situasi belajar daring (jarak jauh) yang ditetapkan oleh pemerintah ini, mempengaruhi kehidupan keseharian mahasiswa dimana mereka dituntut untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh kondisi dimana tidak adanya pengawasan langsung yang dilakukan dosen terhadap kemajuan belajar siswa.

Berbagai situasi sulit yang terjadi dalam hidup sebagai dampak dari merebaknya virus COVID 19 ini, membawa pada keadaan yang tidak nyaman dan tidak diharapkan sebelumnya. Masalah-masalah baru yang hadir berpotensi untuk membuat marah, kecewa, stress, bahkan frustrasi dan depresi. Kekerasan rumah tangga di negara-negara Eropa, dengan wanita dan anak sebagai korban, mengalami peningkatan sekitar 60 % di masa lockdown. Tidak hanya di Eropa, meningkatkan keluhan dan laporan terkait kekerasan dalam rumah tangga juga terjadi di Australia, Turki, India, dan sejumlah negara lainnya (Kompas.com, 2020). Survey yang dilakukan oleh Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas perempuan) selama April hingga Mei 2020 terhadap 2280 responden laki-laki dan perempuan menemukan bahwa 80 % dari perempuan dengan penghasilan di bawah 5 juta melaporkan peningkatan dalam kekerasan yang dialami di rumah, selama masa pandemi (Kompas.com, 2020).

Di sisi lain, para orangtua mengeluh mengalami stress dikarenakan harus mendampingi anak dalam proses pembelajaran di rumah. Bahkan baru-baru ini, pada 26 Agustus 2020 yang lalu, ada kasus orangtua di Tangerang yang melakukan penganiayaan fisik terhadap anak kandungnya yang berujung pada kematian anak tersebut, dikarenakan kesal karena anaknya sulit untuk diajari selama pembelajaran (Kompas.com, 2020). Masalah-masalah di atas menunjukkan kondisi ketidaksiapan dan ketidakmampuan secara psikologis dari individu dalam mengatasi tantangan dan memecahkan masalah yang dialami sebagai imbas dari COVID 19.

Namun, di sisi lain, banyak kisah inspiratif tentang keterbangkitan dan keterpurukan yang terjadi dibalik dari sisi muram yang dibawa oleh COVID 19. Salah satunya kisah dari Pak Megah, seorang pilot dari maskapai penerbangan di Indonesia, yang dikarenakan pandemi Covid 19 terpaksa dirumahkan selama masa pandemi ini. Dikarenakan kebutuhan hidup yang harus dipenuhi, dengan anak 4 orang yang harus sekolah, akhirnya beliau banting setir membuka usaha mie ayam yang dimulai dari memasarkannya secara online lewat facebook dan whatsapp. Lama kelamaan, pesanan semakin banyak, lalu dia berdagangan offline dengan gerobak, sampai dengan akhirnya usahanya kini bertempat di Ruko Granada Square BSD Tangerang. Banyak lagi kisah serupa, dimana kondisi kesulitan ekonomi yang terjadi sebagai dampak atas pemutusan hubungan kerja, justru menjadi titik balik dalam kehidupan keluarga, ketika individu dan

keluarga bersama-sama beradaptasi secara positif terhadap masalah atau kesulitan tersebut.

Kondisi-kondisi dimana individu mampu untuk bangkit dari keterpurukan yang terjadi dan melakukan upaya adaptif yang baik, menunjukkan kondisi yang dalam perspektif psikologi disebut sebagai resiliensi psikologis.

TINJAUAN LITERATUR

Resiliensi

Resiliensi secara umum diartikan sebagai proses dari adaptasi yang positif terhadap situasi yang menantang dan mengancam (Howard & Jhonson, 2000). Richardson (2002) menggambarkan resiliensi adalah proses koping terhadap stressor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Resiliensi bukanlah sebuah sifat yang menetap dari individu, namun merupakan hasil interaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar diri individu dengan kekuatan dari dalam diri individu (Perkins & Caldwell, dalam Hendriani, 2018). Sehingga, dapat dikatakan bahwa resiliensi tidak dilihat sebagai atribut psikologis yang bersifat statis dan pasti. Namun sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu (Everall, Altrows & Paulson, 2006). Resiliensi merupakan suatu hal yang bersifat multidimensional dimana sifatnya adalah sesuai dengan konteks yang spesifik, dan mencakup berbagai perubahan dalam perkembangan hidup (Zimmerman & Arunkumar, 1994).

Ada beberapa konsep teoretis tentang resiliensi yang berkembang antara lain yang dikemukakan oleh Grotberg (1999) dan oleh Reivich & Shatte (2002). Grotberg (1999) merumuskan pengertian dari resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Menurutnya, setiap manusia mempunyai kemampuan untuk menjadi resilien. Dengan kata lain, setiap individu memiliki kapasitas untuk belajar tentang bagaimana menghadapi dan mengatasi hambatan atau tantangan yang dialami dalam kehidupannya.

Menurut Grotberg (1999), ada tiga sumber dari resiliensi yakni *I have (external supports)*, *I am (inner strengths)* dan *I can (interpersonal and problem solving skills)*, dimana ketiganya saling berinteraksi dalam menentukan bagaimana resiliensi seorang individu.

Sumber *I have* berkaitan dengan persepsi atau pemaknaan individu akan berbagai sumber dukungan sosial yang dimilikinya, apakah bersifat mendukung atau tidak mendukungnya. Ketika individu kurang percaya akan orang-orang atau lingkungan sekitarnya, maka hal itu akan mempengaruhi penilaiannya akan lingkungan sosial dimana individu menganggap bahwa lingkungan sosial kurang memberikan dukungan baginya. Individu dengan pemikiran seperti ini akan memiliki sedikit jaringan sosial.

Sumber *I am* berhubungan dengan penilaian individu akan kekuatan pribadi dalam dirinya yakni perasaan diri, sikap diri, dan keyakinan diri akan dirinya sendiri.

Sumber *I can* merupakan penilaian akan kemampuan diri dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi, keterampilan sosial dan keterampilan interpersonal yang dia miliki.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon adversity atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat dan bersifat produktif. Karakteristik umum dari resiliensi antara lain adanya kemampuan untuk menghadapi kesulitan, adanya ketanggungan dalam menghadapi stres ataupun kebangkitan dari trauma yang dialami. Berikut adalah tujuh faktor yang menjadi domain utama dari resiliensi:

Emotion regulation (regulasi emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Kemampuan ini sangat diperlukan dalam kehidupan interaksi sosial individu maupun dalam berhadapan dengan situasi hidup yang beragam. Ada dua keterampilan dasar yang menolong individu untuk meregulasi emosinya antara lain *calming* dan *focusing*. *Calming* merupakan keterampilan individu untuk mengontrol respons tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan situasi yang tidak diharapkan, dengan cara relaksasi. Berikut beberapa cara untuk membuat diri berada dalam keadaan tenang antara lain mengontrol pernapasan, relaksasi otot, dan *positive imagery*. *Focusing* merupakan keterampilan individu untuk memusatkan perhatian kepada masalah yang dihadapi sehingga ditemukan solusi atas masalah tersebut.

Impulse control (pengendalian impuls)

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, dan kesukaan serta tekanan yang muncul dalam dirinya. Ketika individu memiliki pengendalian impuls yang tinggi, dia akan dapat mengelola emosi dan sikap serta perilaku terhadap lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, individu dengan pengendalian impuls yang rendah, akan cenderung cepat untuk mengalami perubahan emosi ketika berhadapan dengan berbagai stimulus dari lingkungan sehingga menampilkan perilaku reaktif dan mudah marah. Hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri orang disekitarnya, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hubungan sosial.

Optimism (Optimisme)

Optimisme disini merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang mungkin terjadi di masa depan. Optimisme ini juga mencerminkan kondisi efikasi diri yang dimiliki individu, yakni kepercayaan bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Causal Analysis (Analisis Kausal)

Analisis kausal adalah kemampuan dari individu untuk mengidentifikasi akan penyebab-penyebab dari masalah-masalah yang dihadapinya. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dilakukannya sendiri, melainkan mengambil tanggung jawab pribadi atas masalah yang disebabkan dan memiliki kendali untuk mengarahkan diri dan energinya

untuk bangkit dari masalah tersebut dan meraih kesuksesan.

Empathy (Empati)

Empati adalah kemampuan individu untuk mengenali tanda-tanda kondisi emosional dari orang lain dan memberi respon dengan tepat. Kemampuan ini membutuhkan pemahaman dalam memaknai berbagai bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh sehingga dapat menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain.

Self –Efficacy (Efikasi diri)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk memecahkan masalah dan menuntaskannya. Efikasi diri ini sangat penting dalam mencapai resiliensi, dimana tingkat efikasi diri akan menentukan sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh individu dalam menghadapi suatu permasalahan.

Reaching out

Resiliensi berkaitan dengan kondisi tidak hanya sekedar mampu untuk bangkit dari kondisi keterpurukan saja, namun juga merupakan kapasitas untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah kondisi kemalangan atau keterpurukan yang dialaminya. Tidak banyak individu yang dapat melakukan reaching out ini, mengingat banyak yang masih memilih hanya untuk bertahan saja dalam menghadapi situasi sulit, belum berani untuk mencapai tahap pengambilan resiko yang mungkin lebih besar, untuk mencapai kesuksesan yang lebih baik.

Resiliensi akademik

Resiliensi akademik berkaitan dengan proses resiliensi dalam setting akademik yakni kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami dalam proses belajarnya (Wang, Haertel & Walberg, 1994). Alva (1991) mendeskripsikan pelajar yang resilien sebagai individu yang tetap memelihara dan menjaga motivasi dan performanya bahkan ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan maupun situasi yang berpotensi menurunkan performa belajar. Resiliensi akademik merupakan kemampuan pelajar untuk mengatasi secara efektif akan kegagalan, stress dan tekanan dalam studi (Martin, 2002). Menurut Hendriani (2018), resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan. Resiliensi akademik menggambarkan bagaimana pelajar mengatasi berbagai situasi atau kesulitan yang bersifat menekan dan menghambat selama proses belajarnya, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik (Martin & Marsh, 2003 dalam Hendriani, 2018). Menurut Bernard (dalam Hendriani, 2018) karakter individu yang resilien secara akademik adalah memiliki kompetensi sosial, memiliki life skills seperti mampu memecahkan masalah, mampu berpikir kritis, dan mampu untuk mengambil inisiatif selama proses belajar. Individu yang resilien pada umumnya memiliki sense of purpose dan mampu melihat

masa depan yang cerah pada dirinya. Mereka memiliki ketertarikan khusus, tujuan hidup, dan motivasi untuk meraih yang terbaik dalam menempuh pendidikan.

Konsep tentang resiliensi akademik telah berkembang dalam beberapa waktu ini. Duckworth dan Dweck mengembangkan konsep signifikan akan 'grit' dan 'mindset' dalam studi mereka tentang resiliensi akademik. Grit adalah kecenderungan untuk tetap memelihara minat, dorongan, usaha dan kegigihan dalam mencapai tujuan jangka panjang (dengan menghadapi tantangan dan kegagalan). Grit merupakan prediktor yang lebih baik daripada inteligensi, dalam kaitan dengan kesuksesan akademik (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007; Duckworth, 2013). Selain itu grit juga prediktor yang lebih baik daripada bakat (Duckworth & Quinn, 2009).

Konsep yang dikembangkan oleh Dweck tentang mindset, mengarahkan pada dua tipe mindset yaitu fixed mindset, dan growth mindset. Individu dengan fixed mindset merupakan individu yang percaya akan menetapnya tingkat inteligensi dan kemampuan, dimana mereka yakin bahwa kedua hal ini adalah stabil. Growth mindset memandang bahwa inteligensi dan kemampuan adalah dasar untuk perkembangan dan percaya bahwa tantangan dan kegagalan, adalah kesempatan untuk bertumbuh dan mengembangkan kapasitas diri menuju kesuksesan melalui usaha dan tindakan. Snipes (2012) menekankan bahwa growth mindset adalah faktor yang mempengaruhi

berkembangnya 'grit'. Meskipun konsep grit dari Duckworth dan konsep mindset dari Dweck terlihat ada sedikit perbedaan dalam kaitannya dengan resiliensi akademik, Farrington, Roderick, Allensworth, Nagaoka, Johnson & Keyes (2012) dalam studinya melaporkan bahwa kombinasi atau gabungan dari growth mindset dan grit pada siswa, diasosiasikan dengan nilai akademik yang tinggi.

Martin & Marsh (2008, 2013) mengemukakan konsep yang mirip tapi sedikit berbeda dengan resiliensi akademik, yaitu *academic buoyancy*, yakni kemampuan siswa untuk mengatasi dengan baik berbagai kegagalan dan tantangan yang hadir secara umum dalam kehidupan sekolah (misalnya nilai yang rendah, deadline yang singkat, tekanan akan ujian, tugas yang sulit, dan lainnya). Konsep *academic buoyancy* menunjukkan resiliensi akademik dalam kehidupan sehari-hari pelajar, dimana dalam kehidupan sehari-hari sebagai pelajar, individu akan berhadapan dengan berbagai situasi yang bersifat mengganggu, membuat tidak nyaman atau berpotensi menimbulkan stres, dan mereka perlu mengembangkan berbagai cara untuk mengatasinya.

Martin & Marsh (2003) menemukan bahwa aspek resiliensi akademik (*academic resiliency*) terdiri dari:

1. Confidence (self-belief)

Confidence atau self-belief adalah keyakinan dan kepercayaan siswa pada kemampuan mereka untuk memahami atau untuk melakukan tuntutan akademik dengan baik, menemui

tantangan yang harus mereka hadapi, dan melakukan yang terbaik dengan kemampuan mereka.

2. Control (a sense of control)

Control adalah kemampuan siswa saat mereka yakin mengenai cara melakukan pekerjaan dengan baik. Dimensi ini tampak dari seberapa jauh kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan berbagai tuntutan atau tantangan yang datang dalam aktivitas belajarnya.

3. Composure (anxiety)

Composure mencakup dua bagian yaitu perasaan cemas dan khawatir. Merasa cemas adalah perasaan tidak mudah (*uneasy or sick*) yang dialami individu ketika mereka memikirkan mengenai tuntutan akademik seperti tugas maupun ujian. Khawatir adalah rasa takut individu saat mereka tidak melaksanakan tuntutan akademik dengan baik seperti mengerjakan tugas maupun mengikuti ujian.

4. Commitment (persistence)

Commitment atau persistence adalah kemampuan siswa untuk terus berusaha menyelesaikan jawaban atau untuk memahami sebuah masalah meskipun masalah tersebut sangat sulit dan penuh tantangan.

Penelitian sebelumnya

Cassidy (2015) dalam studinya tentang resiliensi dan efikasi diri akademik pada mahasiswa di Inggris menemukan bahwa efikasi diri akademik adalah prediktor signifikan akan resiliensi akademik. Taufik (2016) melakukan penelitian tentang resiliensi pada siswa SMA di

Padang, Sumatera Utara pasca musibah alam. Hasilnya adalah ditemukan tingkat resiliensi yang tinggi pada siswa di sana pasca musibah tersebut.

Rojas (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor utama yang mempengaruhi resiliensi akademik dalam diri individu yaitu faktor risiko dan faktor protektif (faktor pelindung). Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan dan status ekonomi yang rendah, disfungsi keluarga, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, tingkat kedisiplinan serta kurangnya keterampilan orang tua dalam pola asuh anak. Sedangkan pada faktor protektif berkaitan dengan tingkat stres keluarga yang rendah, attachment individu, harapan yg tinggi, tingkat intelegensi, lingkungan yang aman dan memiliki komunikasi yang baik. Sedangkan pada resiliensi akademik Rojas (2015) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor individual yang mendorong individu untuk memiliki Resiliensi akademik adalah tingginya optimisme, memiliki empati, self-esteem, harga diri, kontrol diri memiliki tujuan dan misi yang jelas dalam penetapan akademik, motivasi dan kemampuan dalam problem-solving yang baik.

Noltemeyer & Bush (2013) dalam penelusuran dan analisis literatur yang mereka lakukan terhadap berbagai penelitian yang terkait dengan resiliensi dan adversity menyimpulkan banyak faktor-faktor kunci yang penting dalam mempengaruhi resiliensi yang dapat dikelompokkan dalam 4 (empat) level analisis: individual, keluarga, sekolah, komunitas (budaya). Pada level

individual, faktor-faktor yang terkait adalah adalah plastisitas saraf, hormon, variasi genetik; kepercayaan resiliensi, humor, asertivitas, self-regulation, etos kerja, resourcefulness, lokus internal, religiusitas dan perkembangan kognitif. Pada level analisis keluarga, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain kohesivitas dan kemampuan adaptasi keluarga, dukungan orangtua, monitoring dari orangtua, dan kontrol perilaku orangtua yang tegas. Pada level analisis sekolah, faktor-faktor yang penting dalam mengembangkan resiliensi antara lain: akses terhadap berbagai sumber belajar, keterlibatan sekolah, dukungan teman sebaya, hubungan positif antara pelajar dan pengajar, kurikulum yang berkualitas tinggi, serta usaha-usaha intervensi. Faktor-faktor yang mendukung resiliensi pada level komunitas atau budaya antara lain adalah akses terhadap sumber daya manusia, sumber daya fisik, sumber daya sosial, dan sumber daya keuangan; sense of belonging terhadap komunitas, identitas sosial, dan keyakinan bahwa anggota komunitas akan membantu kebutuhan dari pada anggota; dan organisasi sosial dalam komunitas yang suportif.

Resiliensi akademik dan Pembelajaran Daring

Ketika kita berbicara mengenai resiliensi akademik dalam kaitannya dengan kondisi pembelajaran daring, maka kita dapat melihat resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk bersikap resilien dalam tantangan keseharian yang dihadapi oleh mahasiswa setiap harinya dalam proses pembelajaran yang berlangsung secara

daring. Pembelajaran daring yang dilakukan perguruan tinggi memberi dampak besar dalam kehidupan belajar mahasiswa. Demi menunjang kemampuan mahasiswa untuk dapat mengelola semua sumber stress yang muncul dalam proses pembelajaran daring, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan pembelajar untuk menjadi pembelajar yang mandiri (self-regulated learner). Self-regulated learning (pembelajaran mandiri) adalah keterampilan untuk mengelola aspek kognitif, afektif, dan motivasi dari individu dalam proses belajarnya.

Menurut Zimmerman (1989), terminologi self-regulated mengacu pada sejauh mana seorang siswa terlibat aktif (baik aspek perilaku, motivasi, dan metakognisinya) dalam proses belajarnya. Konsep self-regulated learning yang diutarakan oleh Zimmerman dibangun atas dasar perspektif kognitif sosial Bandura, dimana model triarki self-regulated learning (lingkungan, pribadi, perilaku) menjadi kunci penting. Menurut Zimmerman, terdapat tiga bentuk dasar dari pengaturan diri yaitu pengaturan diri atas lingkungan, pengaturan diri atas perilaku, dan pengaturan diri atas diri sendiri. Pengaturan diri atas lingkungan mencakup pengaturan akan lingkungan sosial atau fisik di sekitarnya. Misalnya, seorang pembelajar yang sedang mempersiapkan diri untuk ujian akan mematikan televisi (kendali atas lingkungan fisik) atau dia akan mencari teman dan guru untuk bertanya (kendali atas lingkungan sosial). Pengaturan diri akan perilaku mengacu pada kendali

pembelajar akan tindakan-tindakan belajar yang dapat dilihat langsung. Misalnya, pembelajar membuat catatan atas materi-materi pembelajaran yang dipelajarinya setiap hari. Pengaturan diri akan pribadi merupakan pengaturan akan aspek-aspek pribadi yang tidak terlihat (misalnya: kepercayaan diri, emosi). Misalnya, pembelajar memberi dirinya sendiri suatu standar tertentu dalam belajar dalam menjaga dan meningkatkan motivasi belajarnya. Ketiga aspek pengaturan diri ini saling berinteraksi satu sama lain dalam siklus.

Rekomendasi Kebijakan

1. Keterlibatan kampus dalam mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa

Kampus sebagai komunitas utama dalam kehidupan belajar mahasiswa, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan resiliensi akademik mereka. Para pengajar, dalam hal ini dosen, adalah pihak yang paling sering berinteraksi dengan mahasiswa. Para dosen dapat memasukkan berbagai muatan yang dapat membangun resiliensi dan kemampuan regulasi belajar mahasiswa, dalam rencana pembelajaran semester yang disusun. Dalam berbagai komunikasi lisan maupun tulisan, muatan-muatan yang berkaitan dengan pernyataan bahwa para mahasiswa dapat dan bisa untuk menguasai setiap tantangan atau kesulitan dalam belajar, adalah salah satu strategi yang dapat dilakukan. Dukungan yang bersifat penghargaan dan pengakuan atas kemampuan dan performa belajar mahasiswa,

menguatkan persepsi mahasiswa bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah dan tantangan yang dihadapi dengan baik. Dengan efikasi diri yang baik, menjadi modal yang kuat bagi mereka untuk terus aktif bergerak dalam mengantisipasi masalah-masalah yang terjadi, atau memecahkan masalah yang dihadapi. Selain itu, dukungan emosional dari para dosen bagi mahasiswa yang mengalami masalah-masalah pribadi atau keluarga yang berpotensi mempengaruhi performa mereka, seperti kehilangan orangtua, kegagalan dalam mata kuliah sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa. Secara umum, peran dosen sangatlah penting dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa. Pihak kampus dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan resiliensi ataupun upaya intervensi psikologis dengan membekali mahasiswa akan berbagai keterampilan hidup (softskills) atau keterampilan kerja (hardskills) yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa pada masa kini dan masa mendatang. Mengingat pentingnya peran 'growth mindset', maka pelatihan atau seminar terkait dengan tema ini adalah relevan, untuk melatih cara berpikir atau logika berpikir mahasiswa terhadap masalah, kesulitan, atau kegagalan. Selain itu, kampus perlu mengantisipasi kondisi mahasiswa yang berpotensi untuk putus sekolah dikarenakan oleh alasan ekonomi atau alasan lainnya. Perlu dipikirkan adanya kebijakan-kebijakan yang bersifat mendukung dan membantu mahasiswa dengan masalah ekonomi dengan berbagai

skema bantuan yang dapat diberikan. Misalnya, perguruan tinggi dapat memfasilitasi dengan memberikan kebijakan keringanan biaya perkuliahan misalnya dengan skema memberi pengurangan uang kuliah sampai dengan persentase tertentu atau dengan memberikan kemudahan pembayaran uang kuliah dengan cara mencicil hingga 6 kali dalam 1 semester.

2. Kerjasama yang konstruktif antara kampus dan orangtua mahasiswa

dapat diinisiasi oleh pihak universitas, dalam upaya mengidentifikasi hal-hal yang dapat menjadi faktor resiko ataupun faktor proteksi terhadap keberlangsungan dan kesuksesan studi para mahasiswa. Kerjasama ini, pada kenyataannya, sering kurang menjadi prioritas dari pihak kampus. Padahal, dengan adanya komunikasi dua arah antara kampus dan orangtua, maka dapat bersama-sama menganalisis kesulitan atau masalah yang dihadapi mahasiswa, secara khusus para mahasiswa dengan performa akademik yang buruk dan berpotensi tidak melanjutkan perkuliahan.

Layanan psikologi kepada mahasiswa yang dapat diakses kapanpun dan dimanapun merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan oleh pihak universitas, sebagai langkah konkrit upaya intervensi psikologis bagi para mahasiswa yang mengalami stress, depresi maupun frustrasi dalam keseharian mereka di masa pandemi ini.

3. Keterlibatan orangtua dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa

Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama dalam perkembangan hidup individu. Dari kelahiran individu hingga akhir hidupnya, peran keluarga adalah yang utama. Begitu krusialnya peran keluarga ini, sehingga sangatlah penting bagi para orangtua terus membekali diri sebagai orangtua dengan pengetahuan, wawasan, dan berbagai keterampilan hidup (life skills) yang perlu untuk membangun dan memelihara ketanggungan keluarga sebagai fondasi bagi ketanggungan individu yang didalamnya, termasuk anak-anak. Orangtua yang tangguh secara psikologis, kemungkinan besar akan membesarkan anak-anak yang juga tangguh secara psikologis. Demikian juga sebaliknya, orangtua yang secara psikologis kurang resilien, akan memberi kontribusi terhadap bertumbuhnya anak-anak yang kurang resilien.

4. Keterlibatan komunitas dalam membantu pengembangan resiliensi mahasiswa

Berbagai organisasi di masyarakat dapat membantu mengembangkan resiliensi baik pada level individu, keluarga, sekolah, dan komunitas. Media massa dapat berperan dalam membantu para orangtua untuk terus dibekali dengan berbagai afirmasi-afirmasi positif tentang peran orangtua bagi anak-anaknya, dengan berbagai pelatihan life skills yang memberikan penguatan psikologis secara terus menerus bagi para orangtua untuk mengembangkan

resiliensinya, yang pada akhirnya akan berdampak pada resiliensi keluarganya sendiri. Mengingat media massa dapat menyentuh langsung kehidupan mahasiswa lewat berbagai muatan dari acara atau edukasi yang dapat diberikan, maka perlu bagi berbagai media massa untuk terus mengarahkan fokus dari program-program mereka untuk mengedukasi masyarakat terkait ketanggungan psikologis dalam menjalani berbagai situasi hidup terutama di masa pandemi Covid 19 ini.

Peran dari usaha kecil, menengah, perusahaan dan instansi lainnya sebagai bagian dari sumber perekonomian dari para orangtua, dapat memberikan berbagai pelatihan, atau seminar terkait dengan peningkatan life skills para karyawannya yang akan berdampak pada dirinya secara pribadi dan juga keluarganya. Tidak hanya itu, berbagai perusahaan jasa maupun barang, saat ini sedang berlomba-lomba memberikan edukasi kepada masyarakat melalui seminar atau pelatihan online, dan hal ini sangat konstruktif dalam membangun masyarakat yang mau terus belajar dan bertumbuh.

Disisi lain, peran dari komunitas atau instansi berbasis agama dan budaya, dapat mengambil bagian dalam menguatkan resiliensi para anggotanya secara khusus, maupun masyarakat luas secara umum. Berbagai layanan kerohanian yang berfokus pada mengembangkan cara pandang yang positif terhadap situasi

atau kesulitan yang dialami dan upaya-upaya konkrit untuk menolong para anggotanya dalam mengatasi masalah psikologis ataupun masalah lainnya, dapat memperkuat sense of belonging sebagai bagian dari komunitas, menguatkan efikasi diri, dan mendorong adanya pertumbuhan positif dari situasi yang tidak diharapkan.

Kebutuhan akan layanan psikologis semakin luas sejak pandemi COVID 19 ini, mengingat betapa rentannya manusia untuk mengalami masalah psikologis yang bisa diawali dari masalah kesehatan atau masalah ekonomi, yang akhirnya berdampak pada kondisi psikologis individu dalam relasinya dengan pasangan, dengan anak, orangtua, rekan kerja, dan lingkungan sosial lainnya. mengingat begitu krusialnya layanan ini di masa ini, maka pemerintah bekerjasama dengan HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia) meluncurkan Layanan Sehat Jiwa (SEJIWA) sejak April 2020 lalu. Layanan ini merupakan layanan profesional yang tersistematis dalam menjawab kebutuhan masyarakat akan edukasi, konsultasi, dan pendampingan psikologis.

KESIMPULAN

Situasi kesulitan tidak dapat dihindari dalam kehidupan ini. Sama seperti halnya kehadiran dan merebaknya COVID 19 di permukaan bumi ini tidak dapat terhindarkan. Adalah penting bagaimana beradaptasi dalam kesulitan, masalah, yang ditimbulkan oleh virus ini, baik secara pribadi, keluarga, komunitas

dan sebagai bangsa. Dalam kondisi seperti inilah, kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dan keterpurukan, dan mencari solusi bahkan menghasilkan kontribusi positif lainnya, adalah sangat diharapkan. Tidak hanya pada level sebagai pribadi, tapi juga sebagai keluarga, anggota komunitas, dan warga negara.

Dalam kaitannya dengan dunia pendidikan, adalah krusial untuk menaruh perhatian bagi para mahasiswa yang berhadapan dengan situasi belajar yang sangat berbeda dari biasanya, yakni pembelajaran daring. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuannya untuk mampu atasi masalah, stress yang ditimbulkan dari kondisi ini, yang disebut sebagai resiliensi akademik. Dengan keterbatasan yang ada, dan kesulitan yang terjadi, mahasiswa diharapkan untuk mampu mengelola berbagai kesulitan yang ada menjadi peluang bagi dirinya sendiri untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, kreativitas serta inovasi. Dibutuhkan peran dari pihak yang terlibat, antara lain kampus, orangtua, dan komunitas terkait.

DAFTAR ACUAN

Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican American students: the importance of protective resources and appraisals. *Hisp.J.Behavioral Science*, 13, 18-34

Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 27, 1-14

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., and Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J. Pers. Soc. Psychol.* 9, 1087–1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087

Duckworth, A. (2013). The key to success? Grit. Ted Talks Education: Interactive transcript. Available online at: http://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_the_key_to_success_grit?language=en

Duckworth, A. L., and Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *J. Pers. Assess.* 91, 166–174. doi: 10.1080/00223890802634290

Everall, R. D., Altrows, K. J. & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development* (84), 461-470

Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E. A., Nagaoka, J., Johnson, D. W., Keyes, T. S., et al. (2012). Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Academic Performance—A Critical Literature Review. Chicago: Consortium on Chicago School Research.

Grotberg, E. (1999). Countering depression with the five building blocks of resilience. *Reaching Today's Youth* 4 (1), 66-72

Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar. Prenandamedia Group : Jakarta

Martin, A. J. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model of student enhancement. *Australian Journal of Education*, 46, 34-49. Doi:10.1177/000494410204600104

Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology Int.* 34, 488–500. doi: 10.1177/0143034312472759

Martin, A., and Marsh, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach. *Psychol. Sch.* 43, 267–281. doi: 10.1002/pits.20149

Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53-83. DOI 10.1016/j.jsp.2007.01.002

Noltemeyer, A. L. & Bush, K. R. (2013). Adversity and resilience: A synthesis of international research. *School Psychology International* , 34 (5), 4747-487

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience factor: 7 Essential Skills for overcoming life's inevitable obstacles.* New York: Broadway Books

Richardson, G. R. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307-321

Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School

Students: A Case Study. *Gist Education and Learning Research Journal* (11). pp. 63-78.

Snipes, J., Fancsali, C., and Stoker, G. (2012). *Student Academic Mindset Interventions: A Review of the Current Landscape*. San Francisco: Stupski Foundation. Available online at: <http://www.impaqint.com/files/4-content/1-6-publications/1-6-2-project-reports/impaq%20student%20academic%20mindset%20interventions%20report%20august%202012.pdf>

Taufik, I. (2016). The resilience of the high school students's post-disaster in west Sumatera Indonesia based on gender. *Indonesian Journal of School Counseling*, 1 (1), 20-27

Wang, M. C., Haertel, G. D., and Walberg, H. J. (1994). "Educational resilience in inner cities," in *Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects*, eds M. C. Wang and E. W. Gordon (Hillsdale, NJ: Erlbaum), 45–72

Zimmerman, B. J (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339

Zimmerman, M. A., & Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Society for Research in Child Development*, 8, 1-9