

PENTINGNYA RESILIENSI AKADEMIK UNTUK MENGATASI STRES PADA MAHASISWA

Permasalahan akademik sering kali dihadapi oleh mahasiswa mulai semester demi semester hingga pada tingkat akhir dan menempuh skripsi. Bentuk permasalahan akademik beraneka ragam mulai dari masalah sederhana dan kompleks, masalah dengan dosen, teman sebaya dan lainnya. Banyak mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami kesulitan dalam bidang akademik. Seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi, dan kesulitan-kesulitan yang lainnya. Begitu pula dengan mahasiswa tingkat akhir menurut Cahyani & Akbar (2017) juga mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi mulai dari kesulitan mencari tema, judul, sampel dan alat ukur, kesulitan mendapatkan referensi, munculnya rasa malas, motivasi yang rendah, serta adanya rasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Jika mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan tersebut akan memunculkan stres dan frustrasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulanda (2017) menyatakan bahwa hambatan faktor internal yang terdiri dari tekun dalam penyelesaian skripsi, ulet dalam menghadapi kesulitan dan minat dalam penyelesaian skripsi lebih besar mempengaruhi mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu sebesar 64,38%. Namun tidak hanya mahasiswa yang sedang menempuh skripsi saja, mahasiswa yang sedang tidak menempuh skripsi juga banyak mengalami tekanan-tekanan yang menimbulkan stres. Adanya tekanan-tekanan di bidang akademik tersebut, mahasiswa membutuhkan ketahanan yang tinggi dalam dirinya agar dapat bertahan menghadapi kondisi sulit dan terus berusaha menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan serta skripsi. Ketahanan ini disebut dengan resiliensi akademik yang diartikan dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dan berkembang pada hampir semua kesulitan yang mereka alami (Waxman, Gray & Padron, 2003). Resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk menangani kesulitan serta stres yang dialami pada konteks akademik misalnya tekanan serta stres dalam menghadapi ujian dan kesulitan dalam mengerjakan tugas (Mallick & Kaur, 2016).

Resiliensi akademik ialah kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan kinerja akademik dalam menghadapi kehidupan. Mahasiswa dengan resiliensi akademik merupakan mahasiswa yang secara akademis sukses meskipun mereka mempunyai latar belakang sosio-ekonomi yang kurang beruntung. Jacelon (1997) mengungkapkan ciri-ciri seseorang yang mempunyai resiliensi merupakan individu yang bebas, tidak terikat, mempunyai kecerdasan di atas rata-rata, sikap positif, optimis, mempunyai kesadaran diri yang kuat, mempunyai

keinginan yang bervariasi, serta terlibat dalam kegiatan sosial. Aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2015) membagi dalam tiga aspek resiliensi pertama yaitu ketekunan yang menggambarkan individu yang bekerja keras, fokus pada proses tujuan, dan memiliki kegigihan. Kedua yaitu mencari bantuan adaptif yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bantuan. Ketiga adalah pengaruh negatif dan respon emosional yang merupakan gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme-pesimisme dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

Resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam merespon kesulitan yang dihadapinya sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit (Gilligan, 2007). Menurut Rojas (2015) ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu yaitu pertama pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu dan telah mempengaruhinya. Kedua individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab, hambatan dan kemunduran yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh.

Berdasarkan paparan tersebut, resiliensi akademik sangat penting dimiliki oleh semua mahasiswa, resiliensi akademik berguna untuk membantu bangkit dan bertahan dalam kondisi sulit yang sedang dihadapi oleh mahasiswa. Harapannya dengan mahasiswa meningkatkan resiliensi maka ia akan dapat menyelesaikan situasi yang menekan dengan baik.

REFERENSI

- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. 2017. *Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 2(1), 32-41.
- Cassidy, S. 2015. *Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy*. Frontiers in Psychology. 6, 1–14.
- Gilligan, R. 2007. *Adversity, Resilience and the Educational Progress of Young People in Public Care*. Emotional and Behavioural Difficulties, 12, 135-145.
- Jacelon, C.S. 1997. *The Trait and Process of Resilience*. Journal of Advanced Nursing, 25 (1), 123-129.
- Mallick, Mihir K & Kaur, Simranjit. 2006. *Academic Resilience Among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment*, 8 (2) (pp. 20-27).

- Rojas, L. 2015. *Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students : A Case Study*. Gist Education And Learning Research Journal, 11(11), 63– 78.
- Waxman, H.C., Gray, J.P., & Padron, Y.N 2003. *Review of Research on Educational Resillience (11)*. Santa Cruz: Center for Research on Education Diversity and Excellence, University of California.
- Yulanda, B. 2017. Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Prestasi Akademik suatu Studi pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Sarjana Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Katolik Parahyangan.