

Gambaran Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Annisa Pratami¹, Puti Archianti Widiasih²

¹ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta

² Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta

E-mail: ¹2108015105@uhamka.ac.id, ²puti@uhamka.ac.id

Riwayat Artikel: Diajukan: 16 Mei, 2024 Diterima: 13 Juni, 2024 Dipublikasikan: 29 Juni, 2024

Keywords:

Academic resilience;
Student Organization;
Role of University;
Support;

Abstract:

Students who are able to overcome, control, face challenges and bounce back in the face of challenges and difficulties during the learning process. This research was conducted to find out academic resilience from the perspective of students who participate in organizations. This research uses a qualitative approach with phenomenological methods. Data collection techniques through in-depth interviews with three informants. The data analysis used is content analysis with the COCAT technique (Coding, Categories, Themes). The results of the study found stress triggers for students who participated in organizations, things in achieving academic resilience, physical activity and maintaining health, the support of surrounding people and the role of the University. Thus, students understand themselves well to survive in difficult circumstances even with strategies to survive so that they can minimize the obstacles that are being passed with the help of support from within themselves and those around them.

Kata Kunci

Resiliensi Akademik;
Mahasiswa Organisasi;
Peran Universitas;
Dukungan;

Abstract:

Mahasiswa yang mampu mengatasi, mengontrol, menghadapi tantangan dan bangkit kembali dalam menghadapi tantangan serta kesulitan pada saat melakukan proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui resiliensi akademik dari perspektif mahasiswa yang mengikuti organisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengambilan data melalui wawancara secara mendalam pada tiga informan. Analisis data yang digunakan adalah analisis isi dengan teknik COCAT (*Coding, Kategori, Themes*). Hasil penelitian menemukan pemicu stress mahasiswa yang mengikuti organisasi, hal-hal dalam mencapai resiliensi akademik, aktivitas fisik dan menjaga kesehatan, dukungan orang sekitar dan Peran Universitas. Maka dengan demikian, mahasiswa memahami dirinya dengan baik untuk bertahan dalam keadaan sulit sekalipun dengan disertai strategi untuk bertahan sehingga dapat meminimalkan hambatan yang sedang dilalui dengan dibantu dukungan dari dalam diri serta orang sekitar.

Pendahuluan

Belajar di universitas merupakan suatu kesempatan berharga dalam melanjutkan jenjang pendidikan. Selain belajar akademik mahasiswa dapat memanfaatkan pembelajaran non akademik salah satunya adalah melalui organisasi. Disamping pembelajaran dalam kelas organisasi yang terdapat pada fakultas maupun universitas dapat membantu eksplorasi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuannya baik secara *soft skill* maupun *hard skill*. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat sehingga perlu adanya kemampuan dalam menangani kesulitan dalam menjalani kegiatan-kegiatan tersebut.

Disebutkan dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998 BAB 1, Pasal 1 ayat 1 Tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan Di Perguruan Tinggi bahwa organisasi kemahasiswaan dalam perguruan tinggi adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan (Kepemendikbud, 2005). Mahasiswa membutuhkan faktor pendukung profetik untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi, salah satunya adalah resiliensi akademik. Wahidah (2018), berpendapat bahwa resiliensi akademik dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi berbagai masalah dalam ruang lingkup akademik meski pada situasi yang sulit sekalipun.

Di era globalisasi atau di era digital saat ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki prestasi atau pengalaman baik dibidang akademik atau dibidang non akademik. Hal ini terjadi karena kebutuhan dan persaingan pasca kuliah ketika ingin bekerja atau membuat CV (*Curriculum Vitae*) dengan mencantumkan berbagai pengalaman yang dimiliki selama masa kuliah. Cahyorinarti dalam penelitiannya (2018) mengungkapkan bahwa Universitas sebagai salah satu lembaga yang memiliki peran dalam mengembangkan sumber daya manusia yang tentunya perlu lebih banyak berperan untuk sesuai dengan prinsip pendidikan Indonesia yang diatur pada UU No.20 tahun 2003 pada pasal 4 ayat 5 dan UU No. 12 tahun 2012 tentang meningkatkan daya saing serta menghadapi globalisasi di segala bidang dengan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menghasilkan intelektual, ilmuwan, seorang profesional yang berbudaya kreatif, demokratis, berkarakter tangguh, tolera, serta berani membela kebenaran untuk kepentingan bangsa. Oleh karena itu melalui organisasi diharapkan dapat mawadahi mahasiswa dalam mengembangkan perilaku sosial dan berkelompok serta menjadi sarana untuk melakukan usaha perbaikan bangsa dengan berperan aktif didalam organisasi kemahasiswaan baik yang bersifat ekstra maupun intra kampus sehingga dapat berefek pada perubahan yang signifikan terhadap cara berpikir, berwawasan, kepemimpinan dan manajemen kepemimpinan serta tentunya pengetahuan dan ilmu-ilmu sosialisasi. Manfaat tersebut belum tentu diajarkan dalam kurikulum normatif di perguruan tinggi maka melalui organisasi dapat diraih manfaatnya serta memanfaatkan status sebagai mahasiswa (Cahyorinarti, 2018).

Menurut Holdswort et al., (2017) pengalaman selama di Universitas dapat memberikan peluang yang positif, namun secara implisit terdapat risiko dan potensi konsekuensi yang buruk dapat terjadi pada pengalaman tersebut. hal tersebut tidak dapat dipisahkan karena dalam pengalaman belajar dapat muncul selama menjalani perkuliahan seperti merasa ragu-ragu, stress

dan ketidakmampuan secara akademis maupun sosial. Stress dan kesulitan terkait erat dengan peluang keberhasilan dalam pembelajaran partisipatif pada mahasiswa. Maka dari itu universitas sebagai kunci yang berperan dalam mengatasi pengembangan resiliensi pada mahasiswa (Holdsworth et al., 2017).

Ada 5 istilah kata kunci yang muncul dari data yang dapat mencerminkan definisi resiliensi pada mahasiswa, seperti menahan, mengatasi, pengelolaan, adaptasi dan fokus. Ketahanan tersebut dapat digunakan dalam proses belajarnya untuk mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan. Didapatkan hasil. Resiliensi akademik memiliki 3 atribut sebagai komponen dasarnya (Holdsworth et al., 2017).

- a. Atribut pertama *Perspective* berfokus pada pengembangan perspektif melalui refleksi diri pada mahasiswa, belajar dari pengalaman, dan penetapan tujuan.
- b. Atribut kedua *Staying Healthy* berfokus pada menjaga kesehatan yang mencakup kesejahteraan secara fisik maupun mental.
- c. Atribut ketiga *Support* berfokus pada dukungan dari lingkungan, yakni teman sebaya, dan keluarga .

Setiap mahasiswa memiliki respons terhadap tantangan, pemicu stress dan faktor risiko yang muncul selama menjalani perkuliahan. Hal tersebut akan menentukan nilai dan keberhasilan dalam pengalaman belajarnya. Resiliensi akademik merupakan serangkaian perilaku serta sikap yang dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dan dapat beradaptasi dalam menghadapi stress dan risiko dalam pembelajaran, yang telah diakui secara luas bahwa kemampuan tersebut penting untuk dikembangkan oleh mahasiswa (Dickinson dan Dickinson, 2015; Fuller, Beli-house, dan Johnston, 2016; Walker, Gleaves dan Gray;2006; Holdsworth, Turner dan Scott-Young, 2017). Oleh karena itu, resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di universitas sangat penting dimiliki untuk menunjang keberhasilan dalam pembelajarannya baik secara akademik maupun non-akademik.

Resiliensi akademik dapat membantu mengubah ketidakberdayaan menjadi kekuatan, permasalahan menjadi sebuah tantangan, dan kegagalan menjadi sebuah kesuksesan (Wahidah, 2018). Namun ada mahasiswa yang tahan terhadap masalah akademik tetapi tidak mampu untuk menyelesaikannya. Hal tersebut dapat terjadi karena suatu agresifitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang dapat diekspresikan dalam bentuk berbeda.

Sedangkan menurut pandangan Psikologi Islami yang bersumber atas kenyataan bahwa islam mempunyai konsep-konsep tersendiri tentang resiliensi dan berbeda dari yang lainnya akan memberikan alternatif makna tentang resiliensi (Wahidah, 2018). Wahidah, (2018) juga mengungkapkan bahwa konsep tentang resiliensi dari pandangan psikologi islam bersumber dari al-Quran, al-Hadits dan khasanah keilmuan islam yang lain. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Firman Allah SWT dalam surat Al-Insyirah ayat 1-6, yang artinya ; *"Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?, Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."*

Namun, realita yang tak jarang ditemukan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi belum memiliki kemampuan resiliensi akademik yang baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan

adanya mahasiswa yang mengikuti organisasi yang belum mampu mengatur waktunya dengan baik, menyeimbangkan tanggung jawab antara tugas dalam organisasi dan tugas perkuliahan. Ada yang tidak maksimal dalam menjalankan tugas serta fungsi mereka di organisasi karena tuntutan akademik untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam perkuliahan. Ada juga dari mereka yang tidak maksimal dalam menjalankan dan menyelesaikan tugas akademik, baik itu secara kelompok maupun individu. Bahkan tak jarang juga jadwal perkuliahan di kelas berbenturan dengan agenda organisasi sehingga dapat mengakibatkan ketertinggalan dalam materi pembelajaran.

Berdasarkan studi pendahuluan hasil wawancara tidak terstruktur dari yang telah didapat oleh peneliti pada 2 mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi merasakan dirinya kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran, baik secara individu atau kelompok. Selain itu, hasil IPK pada awal mengikuti organisasi tidak naik secara signifikan, namun setelah satu tahun mengikuti organisasi baru ada kenaikan meskipun nilainya tidak tinggi salah satu penyebab nilai mulai terlihat naik karena sudah berada pada akhir masa jabatan. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa yang aktif di Organisasi yang dilakukan oleh Putranto (2021) menyatakan bahwa semua mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitiannya menunjukkan indikator resiliensi sesuai dengan teori Grotberg (2005) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi, menghadapi, kemudian menjadi kuat atas masalah yang dialami (Putranto, 2021).

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dibahas terdapat kebutuhan untuk meneliti secara mendalam gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Peneliti memutuskan isi wawancara secara garis besar sesuai dengan yang pernah dilakukan oleh Holdsworth, et al., (2017) untuk menggali: 1) pemahaman mahasiswa dan definisi resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, 2) strategi atau cara yang digunakan oleh mahasiswa untuk membangun resiliensi akademik selama mengikuti organisasi, 3) persepsi mahasiswa terhadap peran universitas dan orang sekitarnya dalam mendukung pengembangan resiliensi akademiknya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa tersebut, dengan mengangkat judul penelitian "Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi".

Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dapat mendeskripsikan suatu objek atau gejala tertentu secara alamiah yang dimana instrumen kunci dalam penelitian adalah peneliti, Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi, analisis data bersifat induktif, serta hasil penelitian bukan berfokus pada generalisasi namun menekankan pada makna (Abdussamad, 2021).

Pengumpulan data penelitian berlokasi sesuai dengan tujuan penelitian yakni di salah satu universitas di Jakarta Selatan. Dengan berkenalan terlebih dahulu, menjelaskan maksud serta tujuan kepada informan agar informan dapat terbuka dengan penelitian ini. Pada tahap perkenalan tersebut, peneliti tidak langsung memulai wawancara atau menggali informasi

melainkan memberikan *informed consent* terlebih dahulu pada informan untuk mendapatkan persetujuan antara peneliti dengan informan. Selanjutnya, peneliti akan memulai mengumpulkan data yang diperlukan. Pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu strategi sampel dengan kriteria tertentu. Sampel memiliki karakteristik subjek yang sama atau homogen serta memiliki pengalaman terkait fenomena yang akan diteliti yaitu, 1). Mahasiswa yang mengikuti organisasi dan, 2) memiliki pengalaman sebagai anggota maupun yang pernah menjabat di organisasi mahasiswa.

Metode pengambilan data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara wawancara mendalam atau *In Depth Interview*. Tujuan dalam melakukan wawancara ialah untuk mengetahui apa yang terkandung dalam hati dan pikiran seseorang, bagaimana cara seseorang memandang dunia, dan hal-hal yang tidak diketahui peneliti saat melakukan observasi (Abdussamad, 2021). Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, menurut Abdussamad (2021) jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in depth interview* yang bertujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, yakni pihak yang diwawancarai diminta pendapat serta ide-idenya. Pendekatan Analisis Data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Content Analysis* atau biasa disebut dengan Analisis Isi. Secara umum analisis isi diartikan sebagai metode yang meliputi semua analisis mengenai isi teks, namun disisi lain analisis ini juga dapat digunakan untuk mendeskripsikan pendekatan analisis yang khusus (Asfar, 2019).

Analisis isi ini biasanya digunakan pada penelitian dengan metode kualitatif, menggunakan teknik COCAT (*Coding, Kategori, Theme*) yang pernah digunakan dalam penelitian Husna dan Pratiwi, (2023), yakni 1) membuat transkrip hasil wawancara menjadi verbatim pada setiap informan, 2) melakukan *coding* atau pemadatan fakta-fakta sejenis dari hasil verbatim untuk memudahkan pengkategorian, 3) membuat kategorisasi atau *categories* untuk mendapatkan interpretasi psikologi, dan 4) membuat tema *themes* sebagai kesimpulan dari seluruh kategorisasi fakta sejenis yang telah didapatkan (Pratiwi, 2023).

Untuk mengukur validitas pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan uji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh oleh peneliti melalui beberapa sumber (Abdussamad, 2021). Hasil dari data yang telah diperoleh tidak bisa dirata-ratakan seperti penelitian kuantitatif, namun perlu dideskripsikan (*member check*) dari beberapa sumber yang telah diperoleh tersebut atau dapat disebut dengan, dikategorisasikan, yang mana pandangan yang sama dan mana pandangan yang berbeda dan mana yang spesifik dari beberapa sumber tersebut. Maka data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan selanjutnya akan dimintakan kesepakatan (uji pemahaman (Abdussamad, 2021). Menurut Fadli (2021) reliabilitas dalam penelitian kualitatif dapat dilihat dari aspek observasi, ketajamannya, analisis teks, interview, dan catatan (*transcript*) dari hasil perolehan data yang didapatkan dari lingkungan natural atau alamiah sehingga peneliti yang benar-benar menguasai, mengetahui, dan memahami data yang telah diperoleh dari lapangan (Fadli, 2021).

Hasil dan Pembahasan

a. Pemicu Stress Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Mahasiswa menyadari bahwa dalam menjalankan kuliah serta organisasi tidaklah mudah. Informan SK mengatakan bahwa tugas sebagai “[...]Pemicunya ya itu karena tuntutan tugas dari berbagai kampus [...]dari berbagai kelas maupun di organisasi gitu” (SK- 29 Desember 2023). Tugas yang perlu diselesaikan pada waktu yang bersamaan dengan *deadline* yang sedikit membuat SK merasa tertekan dengan harus kerja dua kali lipat baik menyelesaikan tugas kuliah maupun tugas organisasi dengan jabatan sekretaris umum, tupoksi yang perlu dilaksanakan adalah mengarsipkan surat, membuat surat, membuat SK, dan mengirim surat. Selain itu hal serupa dirasakan oleh informan FSN terkait pemicu stress saat mengikuti organisasi dengan posisi sebagai sekretaris bidang adalah banyaknya tugas yang perlu diselesaikan sehingga menetapkan jadwal atau waktu mengerjakan tugas tersebut sangat sulit, “[...]kuliahnya itu pas ada kerjaan kayak gitu disaat lagi kuliah misalkan kayak ada tugas kelompok ataupun tugas akhir gitu, itu bener-bener bikin kita tuh susah gitu loh ngatur waktunya karena emang bener-bener disaat ngejabat tuh padat gitu waktunya sampai-sampai tuh kadang tugas kuliah aja tuh terbengkalai aja gitu kaya bener-bener ga[...] ga kepegang gitu di situ tuh bener-bener stress banget gimana kita harus kayak ngerjain si proker dari organisasi ini juga sama tugas kuliah juga” (FSN- 29 Desember 2023).

Berbeda halnya sesi wawancara mengenai pemicu stress yang dialami oleh informan HH yang menjabat sebagai Ketua Umum, bahwa dirinya merasa tidak pernah berada di tahap stress namun hanya menganggap bahwa tugas yang dimilikinya adalah sebuah masalah yang mungkin dialami mahasiswa, “[...]disclaimer bahwa saya tidak pernah sampai di tahap stress mungkin karena mungkin kalau ada problematika bisa saya sebutkan seperti apa ya, kalau mahasiswa mungkin banyak dan bervariasi tugasnya ya yang mungkin deadlinenya kurang ehe (tertawa kecil) kurang apa, kurang bisa apa ya mengerti kita juga kadang karena kita juga ga mungkin untuk nuntut bagaimana caranya tugas ini nyesuain kita” (HH- 29 Desember 2023). Informan HH juga menyampaikan bahwa selain tugas, teman kelompok dapat menjadi tantangan untuk dirinya dalam mengatur kerjasama di dalam kelompok, selain itu dinamika organisasi yang membuatnya perlu ekstra berpikir antara akademik dan juga organisasi.

Mengenai gambaran *stress* yang dialami oleh para informan saat menjelaskan kondisinya terkait proses belajar sambil mengikuti organisasi, FSN seperti mengingat kembali kejadian serta kondisi yang didengarkan dari intonasi suara saat berbiacara dengan nada yang menekan saat sesi wawancara, “[...]jaku tuh stress nya kadang suka.. kalau misal lagi di posisi yang bener-bener tertekan banget ya sama kuliah.. terus juga dituntut harus ngerjain deadline proker sama tugas kuliah. Itu pasti stress aku tuh nangis, nangis sejadi-jadinya. Terus bener-bener ga mood makan, terus susah banget tidur, kaya bener-bener tuh ya udah gitu mikirin ini gimana gitu. Harus di selesainnya tuh gimana gitu, bingung juga karena emang bener-bener ada tekanan juga kan” (FSN- 29 Desember 2023). Selanjutnya, pada informan SK berbicara dengan nada yang santai dengan posisi badan disandarkan pada kursi, “[...]Kalau tekanan stress itu pun ada cuman, untuk menghadapinya itu dibawa enjoy kayak mengalihkannya ke hobi-hobi dulu, jadi mungkin untuk tugas-tugas ataupun pekerjaan yang emang kayak di (menyebutkan organisasi), itu saya alihkan dulu sebentar. Saya refreshing, healing dulu ataupun istirahat sejenak untuk apa namanya, mengembalikan[...] untuk mengembalikan apa namanya, semangat saya dalam belajar” (SK- 29 Desember 2023).

Sedangkan pada informan HH menggambarkan tekanan dalam belajar dengan berbicara menggunakan nada yang tegas bahwa dirinya, “ [...]kalau saya sih ngerasa belum pernah ngerasa di tahap yang bener-bener stress gitu, karena ya sejauh ini masih aman-aman saja. Mungkin kalau kepusingan, mungkin kalau kebingungan itu itu sangat wajar ya, tapi belum pernah sampai tahap stress. Adapun yang ketika saya lakukan ketika saya pusing, ketika saya misal kebingungan segala macam pertama saya harus benar-benar memahami konsep dari tugas, karena kan ini konteksnya tugas ya, saya harus pahami konteks dari tugas itu seperti apa sehingga saya tidak perlu mengeluarkan banyak waktu yang sia-sia untuk benar-benar hanya memikirkan itu, tapi gimana saya fokus pada solusi yang eee kira-kira yang bisa saya lakukan, entah saya tanya pada orang yang mungkin lebih paham, ataupun ngeliat di sosial media ataupun media internet lainnya gitu. Sehingga, fokus pada solusinya. Jadi ketika nanti saya sudah paham pada tugas konteks tugas disini. Insyaallah eee pekerjaan saya bakal lebih efektif gitu”(HH- 29 Desember 2023).Selain itu, HH menjelaskan bahwa berkumpul dengan teman atau di organisasi dapat menghadirkan suasana yang lebih baik dan suasana yang baru sehingga membuat HH dapat mengurangi rasa tekanan terhadap proses pembelajarannya.

Tabel 1: Pemicu Stress Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

<i>Coding</i>	<i>Kategorisasi</i>
Deadline Tugas dan proker Double Job Kesulitan Mengatur waktu dan jadwal	Tekanan
Kerjasama dalam kelompok Dinamika Organisasi dan belajar	Tantangan
Fokus terbagi saat belajar Belajar kurang efektif Konsep tugas sulit	Sulit Beradaptasi
Menangis Tidak mau makan Sulit Tidur Beristirahat sejenak Mengalihkan aktivitas dari tugas Mencari suasana baru	Dampak

Berdasarkan penjelasan tersebut, pemicu stress yang dialami oleh SK,FSN dan HH adalah terkait tugas, waktu pengumpulan tugas atau *deadline*, pekerjaan atau tugas ganda yakni tugas kuliah dan tugas organisasi, dan kesulitan dalam mengatur waktu dan jadwal dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut di tengah-tengah aktivitas yang padat. Meskipun respon terkait dampak yang ditunjukkan oleh informan SK, dan FSN berbeda, sedangkan pada informan HH menyatakan dirinya hanya menganggap tugas-tugas tersebut sebagai suatu masalah dan tantangan.

b. Hal-Hal dalam Mencapai Resiliensi Akademik

Tanggung jawab dan beban tuntutan yang disertai tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi tentu dapat terasa cukup berat atau bahkan sangat berat. Adanya keinginan untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran dari padatnya jadwal yang dimiliki dibutuhkan perjuangan yang tidak mudah dan dapat menyita waktu istirahat mereka. Setiap mahasiswa memiliki tujuan dengan berusaha semaksimal mungkin mencapai tujuan tersebut dengan perencanaan yang telah ditetapkan. Seiring bejalannya proses yang dilalui hambatan bahkan berbagai risiko buruk yang dapat ditemui selama berproses, maka kemampuan untuk bertahan dalam segala situasi sangat dibutuhkan.

Pada saat sesi wawancara bersama informan HH, ia berkata bahwa *"[...]Tentang tujuan ataupun target sebenarnya ga spesifik target jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang, tapi memang orientasinya pada langsung apa ya evaluasi apa yang dilakukan, lalu orientasi tertingginya adalah tentu IPK stabil gitu. Itu aja sih target ataupun tujuan yang bisa dicapai gitu. Adapun ketika memang proses pembelajarannya tentu misalnya apa ya, kalau di kelas misalnya di awal kurang aktif lalu kita mencoba apa mencoba untuk mencapai tujuan biar lebih aktif di kelas segala macam ataupun kalau kita mendapat tulis apa ya, tugas yang menulis gitu ya mungkin bisa kita perkaya lagi di tiap-tiap semesternya gitu, cara menulisnya, cara membuat referensi yang baik kaya gimana"*(HH- 29 Desember 2023). Meskipun saat ditanya terkait jika target atau sasaran tidak sesuai dengan rencana yang ditetapkan, HH menyadari bahwa yang namanya hidup pasti memiliki target dan tidak semua target yang telah ditetapkan dapat tercapai. Disitulah perlu evaluasi, baik evaluasi kinerja maupun evaluasi dalam konteks akademik yang dilakukan dalam proses pembelajaran.

HH juga menjelaskan bahwa pengalaman pembelajaran yang didapatkan berada pada dua kondisi yang berbeda yang membuatnya perlu beradaptasi dengan proses kegiatan belajar di kelas dengan suasana berbeda bahkan dengan media pembelajaran yang berbeda pula, *"[...]Ya basicny saya tuh berada pada 2 kondisi yang mana di awal semester itu saya mahasiswa Covid ya, mahasiswa online disitu memang kurang merasa banyak apa, banyak yang bisa didapatkan sebagai seorang mahasiswa begitu karena memang ya hanya duduk di rumah gitu tapi dan saya rasa memang online itu terkadang apa ya, benar-benar membutuhkan kita untuk hadir dalam kelas tersebut karena kita tidak diawasi oleh siapapun melainkan hanya diawasi oleh niat kita sendiri gitu. Jadi memang cukup kesulitan disana. Lalu memang kalau kita bicara tentang offline tentu perlu adaptasi lagi dimana ada yang sebelumnya kita online lalu kita bertemu dengan suasana baru, bertemu dengan teman-teman baru sejauh ini alhamdulillah masih cukup nyaman ya artinya dari mulai media pembelajaran yang memang cukup mumpuni ataupun cukup memfasilitasi saya untuk berkembang karena di Psikologi ini banyak turun lapangannya mencoba untuk apa ya membuat saya berpengalaman terjun langsung"*(HH- 29 Desember 2023).

Pada informan SK terkait pembahasan yang sama tentang tujuan pembelajaran yang ditetapkan serta apa yang akan dilakukan jika tujuan tersebut tidak tercapai atau berjalan sesuai rencana, ia mengungkapkan bahwa, *"[...]Kalau tujuan untuk menetapkan itu sebenarnya ga selalu terencana, cuman pasti aku pasti punya plan kalau misalkan rencana ini ga berhasil aku punya plan untuk[...]untuk rencana selanjutnya gitu. Tapi untuk bener-bener untuk istiqomah untuk tetapnya itu menurut aku sih ga ada"* (SK- 29 Desember 2023). Lalu SK juga menjelaskan bahwa *"[...]rencana yang ditetapkan tapi tak terjadi itu pasti ada. Cuman balik lagi ke diri aku sendiri bagaimana aku mengevaluasi apa yang.. kenapa penyebab itu, ga jadi terencana gitu, dan mungkin akan aku ulangin di bulan depan*

ataupun minggu depan . Intinya tuh harus benar-bener sampai tercapai tujuan tersebut” (SK- 29 Desember 2023).

Seiring berjalannya sesi wawancara SK menceritakan pengalaman pembelajarannya, menurut SK, “[...]Pengalaman pembelajaran kalau dari aku sendiri itu ga ada yang gimana cara khusus buat belajar, tapi yang tadi aku sebut tadi gimana cara kamu dikelas tuh benar-bener paham sama materi yang disampaikan. Jadi kalau misalkan meriview pelajaranpun ga benar-bener di ulang gitu, bisa maksudnya bisa kita cari-cari juga waktu pembelajaran kelas itu” (SK- 29 Desember 2023).

Sedangkan dari sudut pandang FSN terkait hal yang sama baik tujuan belajar, hal yang dilakukan jika tujuan tersebut tidak berjalan seseuai yang telah direncanakan dan terkait pengalaman pembelajarannya selama mengikuti organisasi ialah, “[...]Kalau tujuan belajarnya dalam jangka pendek ini ada gitu. Kayak misalnya, sekarangkan lagi ada tugas kuliah UAS nih jadi, aku nentuin ini untuk apa ngerjain misalkan tugas A terus misalkan besok kita ngerjain tugas B, tapi aku ga terus-terusan kaya gitu sih, kek aku ada jeda waktu istirahat kayak misalkan aku satu hari full itu istirahat dan ga lakuin kerjaan tugas kuliah dulu gitu jadi biar ga stres juga, karena aku juga belajar dari pengalamank waktu pas menjalani organisasi itu”(FSN- 29 Desember 2023). Menurut FSN sasaran yang telah ditetapkan dalam proses pembelajaran di kelas maupun jadwal disebut *time table* yang telah ditetapkan di organisasi kurang efektif meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin bahkan menjadi tidak sesuai dengan yang telah ditetapkan.

FSN berpendapat bahwa terkait pengalaman pembelajarannya itu sulit dan menjadi beban pikiran yang membuatnya benar-benar berada di tahap *stress*. Ia bercerita bahwa dirinya selama menjalani organisasi dan juga berkuliah terlalu berlebihan terhadap dirinya yang menimbulkan trauma untuk tidak ingin mengikuti organisasi lagi dan lebih memprioritaskan terhadap perkuliahannya terlebih dahulu,” [...]jaku tuh udah stress gitu dari organisasi itu..dan kayaknya kalau misalnya gua ikut lagi buat organisasi lagi kayaknya gua bakal over lagi deh sama diri gua.. terus juga ee susah juga nanti lagi ngatur waktunya. Belajar sama apa ee waktu kuliah sama di organisasi.. makannya ee pengalaman dari pengalaman itu tuh kayak buat saat ini tuh udah deh kayak ga usah ikut itu lagi”(FSN- 29 Desember 2023).

Tabel 2: Hal-hal dalam mencapai Resiliensi Akademik

<i>Coding</i>	Kategorisasi
Mengerjakan tugas UAS	Menetapkan
Kuliah sebagai prioritas	Terget jangka
Mengatur perencanaan	pendek dan
IPK stabil	jangka panjang
Aktif dalam kelas	
Meriview ulang materi	
Memanfaatkan waktu	Startegi
Fokus pada solusi	Pertahanan Diri
<i>Searching</i> melalui internet	
Tanggung Jawab dan komitmen	
Segala sesuatu berpusat pada diri sendiri	
Optimalkan belajar di kelas	
Menonton film, atau drakor	
Jalan-jalan keluar	

Bertanya pada orang lain Kumpul bersama teman Kumpul dengan Organisasi Suasana dan situasi	Solusi untuk bangkit
Evaluasi diri Evaluasi Kinerja Evaluasi Pembelajaran	Mengevaluasi

Dalam menjalankan proses pembelajaran yang terkadang dapat menjadi sulit, setiap individu memiliki caranya sendiri untuk bertahan dan bangkit dari kondisi tersebut. Begitupun dengan ketiga informan berjuang semaksimal mungkin untuk dapat menjalani proses perkuliahan dan organisasi. HH yang menghadapi masalahnya dengan berfokus pada solusi, memanfaatkan waktu, dan menjadikan dirinya sebagai pusat untuk tetap fokus dalam segala situasi. Selain itu selalu melakukan evaluasi setelah melaksanakan berbagai kegiatan atau mengerjakan tugas sehingga mereka mengetahui hal-hal yang perlu diperbaiki kembali. SK yang memutuskan untuk istirahat sejenak, mengontrol diri dalam belajar, dan mengoptimalkan belajar di kelas. Lalu, FSN yang memutuskan untuk menonton film atau drakor (Drama Korea), hingga jalan-jalan keluar demi memberi waktu istirahat pada dirinya sendiri.

c. Aktivitas Fisik dan Menjaga Kesehatan Psikis

Hal yang penting perlu diperhatikan dalam menghadapi proses belajar dan kondisi-kondisi sulit sekalipun, aktivitas fisik dan menjaga kesehatan psikis dapat memberikan ruang bagi tubuh dan pikiran untuk tetap terjaga kesehatannya. Aktivitas fisik dan menjaga kesehatan psikis yang didapatkan dari hasil sesi wawancara dengan informan HH, SK dan FSN melalui *open coding* dan *Categori* sebagai berikut ini.

Tabel 3: Aktivitas fisik dan menjaga kesehatan mental

<i>Coding</i>	Kategorisasi
Banyak gerak Jalan-jalan Futsal Badminton Aktivitas Organisasi Mengatur pola makan Makanan dengan gizi seimbang <i>WorkOut</i> Yoga	Aktivitas Fisik
Pikiran dan Emosi positif Tertawa Menjaga <i>mood</i> Berinteraksi dan bercengkrama dengan teman Pantang menyerah	Kesehatan Psikis

Tidak larut dalam masalah
 Relaksasi diri
 Menenangkan pikiran
 Mengontrol diri

Mahasiswa mendeskripsikan hal tersebut untuk menjaga kestabilan emosi dan mengontrol diri sebagai upaya dalam memberikan pesan pada dirinya bahwa untuk tetap bertahan dan yakin bisa menyelesaikan segala tugas yang sudah menjadi bagian aktivitas dan kehidupan sehari-hari. Membuat diri bahagia dan pikiran terjaga untuk tetap tenang juga merupakan afirmasi yang positif kepada diri sendiri sehingga bangkit kembali untuk terus bisa menghadapi proses pembelajaran sebagai mahasiswa dan pelaku organisasi.

d.Dukungan Orang Sekitar

Mahasiswa menggambarkan dukungan dalam arti memiliki seseorang yang selalu ada untuk mereka ketika mereka sedang berada di masa sulit, serta saat sedang merasakan emosi negatif. Dukungan yang dimiliki oleh mahasiswa dari hubungan yang erat, kuat dan hal tersebut disebutkan datang dari teman, keluarga, pacar, dan partner dalam belajar baik di saat menjalani perkuliahan maupun di organisasi. Konteks dukungan dari perspektif mahasiswa seperti memberikan motivasi, dukungan moril, materil, diberikan nasihat, membantu pengelolaan stress atau relaksasi, serta menyelesaikan kesulitan yang dimiliki atau menjadi mentor dalam berdiskusi dan belajar. Hal tersebut didapatkan hasil *coding* dan *kategori* sebagai berikut ini.

Tabel 4 : Dukungan Orang Sekitar

<i>Coding</i>	<i>Kategorisasi</i>
Keluarga atau orang tua	<i>Support</i>
Partner	<i>system</i>
Teman seangkatan dan seperjuangan dalam organisasi	
Teman dekat	
Pacar	
Materil	Bentuk
Jaringan Stabil	Dukungan
Doa	
Memberi semangat	
Moril	
Diperhatikan dalam segi kesehatan dan kemandirian	
Dibantu ketika mengalami kesulitan	
Diberikan nasihat	
Disemangati	

Selain itu skala kepetingan dari kebutuhan untuk di dukung pada mahasiswa tidak selalu pada posisi yang sangat penting, salah satunya pada informan HH yang mengungkapkan bahwa, *"[...]Dukungan sebenarnya cukup membantu, tapi sebenarnya tidak terlalu signifikan karena saya percaya pada satu keyakinan yang mana segala sesuatu memang berpusat pada diri sendiri walaupun memang internal ataupun eksternal itu cukup berperan tapi saya rasa kur[...]apa ga terlalu signifikan gitu. Artinya ketika saya fokus pada diri saya, punya niat yang baik, punya konsep diri yang baik, lalu punya tanggung jawab dan komitmen saya rasa itu udah cukup gitu"*(HH- 29 Desember 2023).

Disisi lain menurut HH dukungan tetap dibutuhkan karena kita sebagai makhluk sosial meskipun sekedar memberi semangat stidaknya dapat mendorong semangat kepada diri sendiri, dukungan yang diberikan dapat diterima dari *"[...]baik dari orang tua, doa, segala macam lalu mungkin teman, partner dan sebagainya"*(HH- 29 Desember 2023). Sama halnya yang di ungkapkan oleh SK bahwa, *"[...]dari keluarga ada dan kebetulan saya juga punya pacar dia juga ngedukung, punya temen-temen yang supportif yang emang bener-bener meng-support, dan aku alhamdulillah punya temen-temen yang emang lingkungan aku tuh ga toxic gitu"* (SK- 29 Desember 2023), dan FSN, *"[...]kalau aku sih biasanya dari orang tua yah gitu, orang tua sama ee temen dekat aku aja sih sejauh ini"*(FSN- 29 Desember 2023).

Tentang arti dukungan SK menganggap bahwa, *"[...]Menurut aku dukungan itu perlu ya karena kita tuh manusia ga bisa hidup sendiri. Kita butuh orang yang menemani gitu ga harus pasangan, temen pun menurut aku temen keluarga pun pasti penting gitu. Menurut aku arti dukungan sendiri pun bisa menular dukungan mereka ke kita karena seakan-akan mereka ini punya apa ya pencapaian untuk diri kita gitu. Mereka pengen kita tuh kaya gimana gitu, jadi dengan adanya dukungan dari mereka buat kita tuh kayak sadar diri. Oh mereka ini nunggu loh kesuksesan kalian gitu"* (SK- 29 Desember 2023), dan hal serupa dikatakan oleh FSN bahwa, *"[...]Kalau dukungan tuh artinya tuh kayak penting banget apalagi ini masa-masa kuliah gitu kan, bener-bener sepenting itu gitu dukungan apalagikan dukungan dari orang tua ya dukungan dari orang-orang terdekat gitu, tapi terutama orang tua sih kalau misalkan menurut aku tuh kenapa penting banget karena kal-kalau misalnya dari rumah aja kita udah sehat, didukung untuk sehat. Pasti kita tuh nanti di luar atau kita melakukan pembelajaran itu tuh bakal stabil gitu.. bakal yang ga stress dan semangat gitu, karena aduh orang tua aja udah ngedukung terus dukungan dari teman-teman, dari kerabat terdekat itu bener-bener penting banget, karena kalau misalkan ga ada mereka tuh pasti kayak apa ya udah mungkin ga semangat dan udah hancur banget kali ya."*(FSN- 29 Desember 2023).

e. Peran Universitas

Tidak hanya dukungan dari orang sekitar yang memiliki peran dalam memperhatikan resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, peran universitas juga sangatlah penting untuk menunjang dan membina mahasiswa mencapai tingkat resiliensi yang tinggi baik dilakukan saat perkuliahan atau didalam kelas maupun saat menjalankan organisasi. Informasi yang didapatkan dari hasil sesi wawancara dengan ketiga informan adalah sebagai berikut ini.

Tabel 5 : Peran Universitas

<i>Coding</i>	Kategorisasi
Perizinan dan Persetujuan Diberikam motivasi melalui sosial media IG (<i>Instagram</i>) Pemberian Beasiswa Didukung melaksanakn proker yang dibuat	<i>Sikap</i>
Laboratorium Kelas Jaringan WiFi Tempat Rapat atau lembaga	Fasilitas
Pemberian kurikulum di Fakultas Tugas lapangan Belajar dengan baik dan kondusif	Sistem Belajar

Mahasiswa memandang hal-hal tersebut sangat membantu mahasiswa untuk mempermudah kegiatan dalam belajar maupun saat berorganisasi. Mahasiswa menekankan pada persetujuan untuk menyelesaikan progam kerja saat mereka sedang mengikuti organisasi sehingga tidak akan mengulang ataupun membuat program baru yang dapat menyita waktu mereka. Catatan yang terkait fasilitas pada jaringan WiFi dan Laboratorium untuk kebutuhan belajar mahasiswa dengan efektif.

Pembahasan

Definisi resiliensi akademik atau ketahanan dalam belajar pada mahasiswa, seperti menahan, mengatasi, pengelolaan, adaptasi dan fokus (Holdswort). Hasil menunjukkan bukan hanya sekedar konsep untuk bertahan dan beradaptasi. Resiliensi akademik dapat didefinisikan sebagai proses pembelajaran mengenai pengenalan terhadap diri, kemampuan diri dalam mengevaluasi pada setiap situasi, kondisi dan kesulitan, dengan berbagai pengalaman belajar baik secara informal seperti mengikuti organisasi dan secara formal mengikuti perkuliahan.

Resiliensi akademik merupakan ketahanan dalam proses belajar secara dinamis yang mencerminkan ketangguhan dan kekuatan individu untuk bangkit dari pengalaman emosi yang

negatif ketika menghadapi situasi yang sulit dan menekan atau menghambat secara signifikan dalam aktivitas belajar yang dilakukan (Hendriani, 2017), hal tersebut sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh HH menjadikan diri sebagai pusat untuk selalu bertahan meski dikeadaan yang menekan, berusaha menjaga emosi yang positif dan memilih tertawa atau merasakan bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Terkait 3 atribut utama yang mendasari pemahaman mahasiswa tentang ketahanan yang dijelaskan oleh Holdsworth,dkk., (2017). Hal tersebut sejalan dengan hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini yang telah dijabarkan pada tabel 1, dan tabel 2, terkait *coding* dan *kategori* maka penentuan *Theme* pada ketiga tabel tersebut adalah perspektif karena sejalan dengan Atribut pertama yang berfokus pada pengembangan perspektif atau *perspective* melalui refleksi diri, belajar dari pengalaman, dan penetapan tujuan. Sedangkan pada *coding* dan *kategori* yang telah dijelaskan pada tabel 3 peneliti menetapkan tema pada bagian *Staying Healthy* berdasarkan pada atribut kedua yang berfokus pada menjaga kesehatan yang mencakup kesejahteraan secara fisik maupun mental. Sedangkan pada tabel 4 sesuai dengan atribut kedua yakni *Support* yang berfokus pada dukungan dari lingkungan atau orang sekitar. Terakhir terkait hasil pada tabel 5 peneliti menetapkan tema peran universitas terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi Uhamka.

Resiliensi menurut Gortberg (1995) mengatakan "*resilience is a universal capacity which allows a person, group or community to prevent, minimize or overcome the damaging effects of adversity.*" Yang berarti resiliensi merupakan kapasitas seseorang, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalkan atau mengatasi dampak buruk dari kesulitannya ketahanan atau resiliensi penting karena resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk mengatasi, menghadapi dan diperkuat atau diubah oleh kesulitan hidup. Setiap orang menghadapi kesulitan dan tidak ada yang dikecualikan (Grotberg & Bernard van Leer Foundation., 1995).

Pada hasil penelitian Mulyani (2022) terkait "Pengaruh Asertivitas dan Resiliensi Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UIN Walisongo Di Era New Normal" menunjukkan hasil bahwa variabel resiliensi memiliki pengaruh terhadap motivasi prestasi dan sebaliknya, dengan mengartikan apabila semakin tinggi resiliensi pada seseorang maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya dan sebaliknya apabila semakin rendah resiliensi yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah juga motivasi berprestasinya (Mulyani, 2022). Selain itu penelitian yang sama dilakukan oleh Khatimah, Budiono, dan Wahyuni (2022), dengan judul "Hubungan Motivasi Belajar dengan Resiliensi Akademik Siswa" yang menunjukkan adanya hubungan positif, dan mengungkapkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan seorang pelajar dalam beradaptasi, mengatasi serta mampu bangkit dari kesulitan yang dapat menekan dan menghambat perkembangan dirinya dalam proses akademik, yang dapat dilihat dari bagaimana siswa tersebut mengatasi kesulitan dan tekanan demi mencapai prestasi akademiknya (Khotimah et al., 2022).

Self-Esteem dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menjadi Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan Di Universitas Kristen Satya Wacana, penelitian tersebut dilakukan oleh Riupassa (2019) untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-esteem* dengan resiliensi pada anggota lembaga kemahasiswaan yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Bahwa semakin tinggi *self-esteem* maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa. Dapat ditarik poin penting dari kedua penelitian tersebut bahwa

resiliensi akademik berperan penting bagi mahasiswa organisasi sebagai landasan kemampuan seseorang dalam bertindak kearah yang positif (Riupassa, 2019). Resiliensi tersebut memberikan kemampuan pada mahasiswa sehingga tidak adanya ketimpangan nilai baik dari sisi nilai mata kuliah, tanggung jawab sebagai anggota organisasi dan bertanggung jawab sebagai anak dari orang tua. Kemampuan resiliensi dapat dipengaruhi dengan cara pandang setiap individu, seperti memandang diri sendiri, menyadari potensi dan kemampuan dalam diri, hal tersebut dapat membentuk Gambaran diri yang positif dan menyadari secara personal dirinya sendiri, sehingga akan semakin tinggi kemampuan resiliensi yang dimiliki (Riupassa, 2019).

Hasil penelitian tentang dukungan social dari teman sebaya dengan resiliensi akademik yang dilakukan oleh Sari & Indrawati (2016) dengan judul menyatakan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional yang disesuaikan dengan kebutuhan individu tersebut, sehingga memiliki sumbangan yang efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik dalam menghadapi tuntutan akademik. Dukungan social teman sebaya adalah suatu pemberian dukungan yang dilakukan oleh teman sebaya kepada individu disaat yang diperlukan sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya (Sari & Indrawati, 2016)

Aspek-aspek penting yang dimiliki dalam resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi seperti kontrol diri, evaluasi diri, niat dan tujuan, konsep diri, pengaturan diri, dan pengendalian terhadap diri untuk tetap stabil menjaga emosi yang positif dan kondisi pikiran yang tenang meskipun memiliki aktivitas serta jadwal yang padat. Peneliti memahami bahwa penelitian ini belum sempurna dan perlu adanya informasi terkait perkembangan nilai IPK pada mahasiswa organisasi dari awal sebelum mengikuti organisasi dan setelah mengikuti organisasi dan melakukan observasi terkait pendalaman perasaan mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi, serta menambah informan lebih variatif atau lebih banyak dengan organisasi yang berbeda untuk mengetahui sudut pandang yang berbeda.

Kesimpulan

Temuan pada penelitian ini mengidentifikasi terkait perspektif atau gambaran terhadap resiliensi mahasiswa yang mengikuti organisasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengenali pemicu stres, atau sumber masalah yang dapat membuat kondisi menjadi sulit dan tertekan baik dalam kegiatan organisasi maupun dalam kelas. Meskipun hal tersebut dapat berdampak buruk seperti tidak mau makan, sulit tidur dan sebagainya, ada juga mahasiswa yang berusaha mencoba kembali perencanaan yang telah dibuat olehnya.

Selain itu, strategi atau cara yang digunakan oleh mahasiswa untuk membangun resiliensi akademik selama mengikuti organisasi juga cukup beragam ada yang memanfaatkan waktu, memanfaatkan teknologi dengan belajar melalui internet atau aplikasi, meminta bantuan orang lain dan bahkan meriview kembali materi-materi yang disampaikan di kelas. Mahasiswa juga memberikan gambaran terkait peran universitas dan orang sekitarnya dalam mendukung pengembangan resiliensi akademiknya. Disimpulkan bahwa kedua hal tersebut dapat menjadi penting bahkan sangat penting ketika dapat menunjang pembelajaran serta organisasi untuk terlaksana sesuai dengan tujuan maupun proyek yang dikerjakan.

Bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi, kontrol diri, istiqomah, niat yang baik, memahami diri, dan memberikan waktu istirahat atau relaksasi kepada diri sendiri disaat kondisi

sedang menekan dan menjadi sulit itu merupakan hal yang penting. Didukung dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik seperti olahraga dan menjaga pola makan sehat yang disertai menjaga kesehatan psikis dengan jalan-jalan, kumpul bersama teman, yoga, tidak larut dalam masalah, serta menjaga *mood* dengan baik sehingga membantu mereka menjalani kehidupan lebih mudah untuk dilalui.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dirangkai pada hasil penelitian ini permasalahan resiliensi pada mahasiswa sering kali menjadi perhatian yang perlu ditindak lanjuti. Belajar di universitas adalah suatu keberuntungan, namun dalam mempertahankan diri dalam keadaan sulit atau suatu masalah yang dapat menimbulkan stress belajar perlu diperhatikan bagi para mahasiswa, begitupun orang sekitar serta dukungan dari tempat perguruan tinggi yang telah di pilih untuk mengamban ilmu lebih luas lagi, tidak hanya dalam pembelajaran di kelas atau secara akademik, melatih kemampuan melalui aktivitas non-akademik juga diperlukan. Dari situlah tekanan dan tuntutan dapat muncul lebih tinggi dan adaptasi yang kuat diperlukan dalam belajar yang efektif. Peneliti memhami bahwa pada penelitian ini masih banyak keterbatasan, maka dari itu untuk pada penelitian kualitatif dapat dikembangkan lagi teori-teori yang lainnya, sedangkan pada penelitian kuantitatif dapat dikaji dengan pembuktian presentase kenaikan atau penurunan grafik resiliensi akademik serta dapat digeneralisasi hasilnya.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna (ed.); 1 ed.). Syakir Media Press. <https://doi.org/https://osf.io/preprints/osf/juwxn>
- Asfar, A. M. I. T. (2019). *Analisis NAratif, Analisis Konten, Dan Analisis Semiotik (Penelitian Kualitatif)*. January. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21963.41767>
- Cahyorinartri, N. (2018). Motivasi Mahasiswa Berorganisasi Di Kampus. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 27–38. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i2.14158>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Grotberg, E. H. (Edith H., & Bernard van Leer Foundation. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Nomor 8).
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2017). ... Not drowning, waving. Resilience and university: a student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837–1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Kepemendikbud. (2005). *Keputusan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155 /U/1998 Tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan Di Perguruan Tinggi*. 1–11.
- Khotimah, K., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 180–189. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1613>

- Mulyani, E. R. (2022). No Title. הארץ. הכי קשה לראות את מה שבאמת לנגד העיניים. 8.5.2017, 2003–2005.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Pratiwi, L. (2023). *Dinamika resiliensi pada wanita single-parent dengan anak speech delay Dynamics of resilience in single-parent women with speech delayed children* *Pendahuluan Pernikahan merupakan momen paling bahagia yang dirasakan oleh*. 03(2), 426–441.
- Putranto, M. R. E. (2021). *Resiliensi Mahasiswa yang Aktif di Organisasi*. 1–17.
- Riupassa, C. A. (2019). *Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menjadi Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan Di Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Univesitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*.