

PELATIHAN KEMAMPUAN RESILIENSI PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA YAYASAN X DALAM MENGHADAPI TANTANGAN DI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Kevin Harry Anugerah Cunong^{1*}, Nurul Aisah¹, Reinita Nathania¹, Leticia Virginia Santoso¹, Indarta Wira¹, Muhammad Ridho Darmananda¹, Jenny Lukito Setiawan¹, Stefani Virlia¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ciputra, Surabaya

* kanugerah@student.ciputra.ac.id

Abstrak

Mahasiswa seringkali dihadapkan pada permasalahan dan tantangan baik dalam kehidupan sehari-hari, maupun perkuliahan. Mahasiswa penerima beasiswa memiliki tekanan yang lebih pada aspek akademik, regulasi, dan kewajiban pembelajaran. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa penerima beasiswa menjadi mudah stress, cemas, depresi hingga memunculkan perilaku destruktif. Kondisi ini juga dialami oleh para mahasiswa penerima beasiswa Yayasan X. Tantangan yang dihadapi antara lain adaptasi diri, manajemen waktu, mengalami pemikiran berlebihan akan studi lanjut serta karir di masa depan. Adanya berbagai tantangan dan permasalahan tersebut menyebabkan mahasiswa penerima beasiswa menjadi kurang terbuka, pesimis, mudah putus asa, stress, depresi, hingga melukai diri sendiri. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan secara luring guna mengembangkan kemampuan resiliensi mahasiswa penerima beasiswa Yayasan X. Dari pelatihan ini mahasiswa akan memiliki kapasitas untuk bangkit, serta kembali siap dalam menghadapi tantangan maupun situasi sulit dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan pelatihan terdiri dari penyampaian materi, kegiatan praktek, refleksi, serta evaluasi. Hasil pelatihan ini menunjukkan tidak ada perubahan pengetahuan yang signifikan, namun terdapat pengembangan kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki oleh mahasiswa penerima beasiswa Yayasan X, diantaranya kemampuan resiliensi, pemecahan masalah, mengenali potensi diri, mengembangkan hubungan sosial, berpikir kritis, proaktif, dan pengendalian emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Beasiswa, Mahasiswa, Pelatihan, Pemecahan Masalah, Resiliensi.

Abstract

College students have various challenges and problems both in academic life and daily life. The students who become scholarship awardees have pressures with academic targets, regulations, and obligations. It also happens in the X Foundation, scholarship awardees become stressed, anxious, depressed, and have destructive behavior. The challenges faced by college students include self-adaptation, time management, and overthinking planning for further studies and careers in the future. The existence of these problems and challenges causes college students to be less open, pessimistic, hopeless, give up easily, stressed, depressed, and self-harm. Based on these problems, researchers are interested in providing offline training to develop the resilience abilities of student scholarship awardees from X Foundation. From this training collage, students can bounce back in facing difficult situations or problems in daily life. The implementation of the training consists of delivering material, practical activities, reflection, and evaluation. The results of the training showed that there was no significant change in knowledge. However, there is the development of new abilities possessed by college students such as resilience, problem-solving, recognizing self-potential, developing social relations, critical thinking, being proactive, and emotional control that can be applied in daily life.

Keywords: Collage Student, Problem Solving, Resilience, Scholarship, Training.

Pendahuluan

Memasuki masa perkuliahan mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan. Adapun tantangan dan permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah adaptasi terhadap lingkungan sosial baru, perubahan pola belajar, tekanan akademik, tekanan finansial, dan perencanaan karir (Kinanthi et al., 2020). Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa dapat mengalami stress, kecemasan, depresi, dan memiliki perilaku destruktif seperti kekerasan dan bunuh diri (Bedewy & Gabriel, 2015).

Kondisi tersebut juga dialami oleh mahasiswa penerima Beasiswa X. Beasiswa X merupakan program beasiswa unggulan dari Yayasan X bagi pemuda-pemudi Kristen dari keluarga pra sejahtera. Program Beasiswa X memberikan bantuan pendidikan selama 5 tahun dan 2 tahun program advance training dalam hal ketuhanan dan karakter setelah lulus kuliah. Sebagai penerima Beasiswa X mahasiswa memiliki beberapa kewajiban seperti tinggal di asrama, mengikuti ibadah wajib, melakukan pelayanan greja, dan mempertahankan prestasi akademik di perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa memiliki target dan peraturan yang harus ditaati sehingga muncul berbagai tekanan baik dalam lingkungan sosial maupun akademik (Rumbrar & Soetjningsih, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus, pendamping, dan mahasiswa diperoleh kesimpulan bahwa permasalahan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa penerima beasiswa X meliputi adaptasi diri, time management, serta mengalami kecemasan yang berlebihan terkait studi lanjut dan persaingan kerja. Ketika mahasiswa merasakan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru maka mahasiswa lebih sering melakukan pemberontakan dan melanggar berbagai aturan yang telah ditetapkan oleh Yayasan X. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa mengalami masa transisi perubahan tempat tinggal dan pola pembelajaran baru.

Tantangan yang juga dihadapi oleh mahasiswa penerima Beasiswa X adalah mengatur waktu antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan wajib di Yayasan X. Mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan keagamaan. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak hanya memiliki kewajiban dalam mengerjakan tugas perkuliahan tetapi juga beribadah setiap hari, melakukan pelayanan gereja, dan menuliskan jurnal harian. Akibatnya mahasiswa mengalami stress dan jenuh dalam melakukan ritual keagamaan.

Pada bidang akademik mahasiswa penerima Beasiswa X adalah perencanaan studi lanjut dan karir. Di mana sebagai penerima beasiswa, mahasiswa dituntut untuk tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Selain itu, mayoritas mahasiswa penerima Beasiswa X berasal dari keluarga pra sejahtera sehingga mahasiswa juga dituntut untuk dapat membantu perekonomian keluarga setelah lulus kuliah. Meskipun demikian setelah lulus mahasiswa tidak dapat bekerja atau melanjutkan pendidikan karena masih terikat dengan beasiswa 7 tahun sesuai aturan dari Yayasan X. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan terkait melanjutkan studi lanjut dan memperoleh pekerjaan di masa depan.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa penerima Beasiswa X adanya permasalahan dan tantangan tersebut menyebabkan mahasiswa kurang terbuka, pesimis, putus asa, mudah menyerah, stress, depresi, bahkan self harm. Permasalahan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa penerima beasiswa diakibatkan oleh rutinitas yang berulang, tuntutan akademik, sosial, dan sehingga mahasiswa menjadi tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mengalami penurunan produktivitas, dan memiliki perilaku destruktif (Septiani & Fitria, 2016). Ketidaktahanan mahasiswa dalam menghadapi situasi yang sulit akibat adanya tuntutan dari lingkungan sekitar baik dari komunitas, universitas, dan keluarga menyebabkan mahasiswa menjadi lebih mudah stress.

Dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dituntut untuk menjadi individu yang mandiri dan produktif saat masih berkuliah hingga setelah lulus. Adanya berbagai permasalahan, tantangan, atau tuntutan dari berbagai aspek kehidupan maka mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan resiliensi. Melalui kemampuan resiliensi mahasiswa menjadi lebih berdaya dan dapat bangkit kembali dari situasi ataupun permasalahan sulit yang dihadapi. Kemampuan resiliensi dapat diartikan sebagai kapasitas individu untuk bangkit kembali dan menemukan solusi terhadap kesulitan maupun masalah yang memungkinkan timbulnya stress pada hidupnya (Reivich, K., & Shatté, 2002).

Kemampuan resiliensi sangat penting bagi mahasiswa untuk beradaptasi terhadap situasi sulit dalam kehidupan perkuliahan dan sehari-hari. Melalui kemampuan resiliensi mahasiswa dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dan tuntutan dalam kehidupan pribadi. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi maka ia dapat beradaptasi dengan lingkungan, mengontrol emosi, memiliki emosi yang positif, serta mampu menerima dan menghadapi masalah ataupun kondisi sulit (Widuri, 2012). Sedangkan mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi rendah maka ia lebih mudah untuk menyerah, tidak memiliki target yang jelas, kurang termotivasi, rendahnya kemampuan berpikir kritis, inisiatif, dan daya kreativitas dalam menyelesaikan masalah (Ong et al., 2006). Oleh karena itu kemampuan resiliensi sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan, tantangan, dan tekanan sehingga dapat meminimalisir dampak negatif dari permasalahan yang dihadapi seperti stress dan depresi.

Pengembangan kemampuan resiliensi pada mahasiswa penerima Beasiswa X dapat dilakukan melalui pelatihan kemampuan resiliensi. Pada pelatihan tersebut mahasiswa diajak untuk mengembangkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi permasalahan di kehidupan sehari-hari. Melalui pelatihan kemampuan resiliensi dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa berupa social support, motivasi, menetapkan prioritas atau tujuan, serta kemampuan problem solving (Janah & Dewi, 2020). Selain itu, dengan adanya pelatihan kemampuan resiliensi mahasiswa dapat melatih kemampuan mindfulness, problem solving, serta membangun emosi positif melalui aktivitas fisik dan relaksasi (Davidson et al., 2016). Dengan demikian pelatihan kemampuan resiliensi dapat menjadi suatu strategi yang dilakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan resiliensi di dalam diri mahasiswa.

Pelatihan kemampuan resiliensi pada mahasiswa penerima Beasiswa X bertujuan agar mahasiswa menjadi lebih mampu untuk menyelesaikan tantangan kehidupan melalui kemampuan resiliensi. Pelatihan kemampuan resiliensi juga dapat memberikan pemahaman baru terkait psikologi positif, psikopatologi, dan psikologi abnormal dalam meningkatkan kualitas kesehatan secara fisik maupun psikologis. Selain itu, pelatihan ini kemudian pelatihan kemampuan resiliensi dapat membantu mahasiswa penerima Beasiswa X untuk menghadapi situasi ataupun permasalahan sulit di kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, melalui pelatihan ini diharapkan memberikan dampak positif berupa pengembangan kemampuan resiliensi dalam mengatasi permasalahan di kehidupan sehari-hari sehingga mahasiswa penerima Beasiswa X dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan baik secara fisik maupun psikologis.

Metode

Pelatihan kemampuan resiliensi dilaksanakan secara *offline* di Sekretariat Yayasan X di Surabaya. Pelatihan tersebut berjudul “*How to Level Up Your Resilience in Hard Times*” yang dilaksanakan selama dua jam. Sasaran peserta pelatihan tersebut adalah mahasiswa penerima Beasiswa X di bawah naungan Yayasan X.

Pelatihan “*How to Level Up Your Resilience in Hard Times*” terbagi menjadi dua sesi. Pada sesi pertama berjudul “*Resilience 101*” membahas mengenai teori resiliensi. Pada sesi pertama juga dilengkapi dengan aktivitas *bucket list* dan *wish list* di mana mahasiswa diajak untuk mengungkapkan permasalahan yang sering dihadapi dan harapan yang ingin dicapai dalam menghadapi masalah tersebut. Selain itu, mahasiswa juga diajak untuk melakukan refleksi diri melalui *worksheet* makna resiliensi untuk menceritakan dan merefleksikan pemahaman mahasiswa terkait resiliensi dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah terjadi di kehidupan.

Pada sesi kedua yang berjudul “*Upgrade Your Resilience*” membahas terkait manfaat penerapan resiliensi dan cara meningkatkan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi kedua mahasiswa diajak untuk berlatih pernapasan sebagai aktivitas relaksasi. Aktivitas tersebut berfungsi untuk menenangkan diri, membangun emosi positif, dan refleksi diri dalam menghadapi situasi sulit ataupun menyelesaikan permasalahan. Selain itu, mahasiswa juga diajak untuk mengenali potensi diri dan merancang tujuan dalam mengatasi suatu permasalahan.

Adapun tahapan pelaksanaan pelatihan kemampuan resiliensi terbagi menjadi tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi sebagai berikut:

A. *Persiapan*

Pertama, meminta izin kepada pengurus Yayasan X sebagai lembaga kerja sama untuk melaksanakan kegiatan kolaborasi pengabdian masyarakat berupa pelatihan bagi mahasiswa penerima Beasiswa X.

Kedua, melakukan penggalan data melalui website Yayasan X untuk mengetahui profil Yayasan X. Setelah itu, menyusun panduan wawancara untuk pengurus, pendamping, dan mahasiswa sebelum melaksanakan wawancara penggalan masalah kesehatan mental.

Ketiga, melakukan wawancara secara *online* melalui *Zoon* dengan pengurus Yayasan X dan pendamping mahasiswa. Kemudian wawancara juga dilakukan secara *offline* di asrama mahasiswa.

Keempat, merangkum hasil wawancara dan menganalisis permasalahan kesehatan mental yang dihadapi mahasiswa penerima Beasiswa X dari sudut pandang individual dan ekologis. Kemudian menentukan fokus permasalahan dan intervensi yang akan dilakukan. Pada tahap ini, tim peneliti menyimpulkan fokus permasalahan yang akan diintervensi adalah kemampuan resiliensi.

Kelima, membuat rancangan kegiatan, materi, dan *worksheet* pelatihan kemampuan resiliensi. Kemudian hasil analisa permasalahan, rancangan kegiatan, dan rancangan materi dipresentasikan kepada pengurus serta pendamping Yayasan X. Melalui presentasi tersebut peneliti mendapatkan *feedback* untuk membuat materi dan mempersiapkan kegiatan pelatihan.

Keenam, membuat materi, aktivitas, dan *worksheet* kemampuan resiliensi. Kemudian melakukan koordinasi dengan pengurus dan pendamping terkait pelaksanaan kegiatan pelatihan dan finalisasi materi yang akan disampaikan pada pelatihan kemampuan resiliensi.

Kedelapan, membuat poster promosi kegiatan yang akan diberikan kepada Yayasan X untuk disebarkan pada mahasiswa untuk mengikuti kegiatan pelatihan kemampuan dasar resiliensi.

Kesembilan, melakukan gladi bersih dan menyiapkan peralatan yang akan digunakan dalam pelatihan. Dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan pelatihan sesuai dengan jadwal yang

telah ditentukan oleh Yayasan X.

B. Pelaksanaan

Rangkaian kegiatan pelatihan kemampuan resiliensi terdiri dari penyambutan peserta, *opening*, sambutan, *ice breaking*, aktivitas praktik, penyampaian materi, diskusi, refleksi diri, dan evaluasi. Adapun proses pelaksanaan kegiatan pelatihan kemampuan resiliensi sebagai berikut:

Pertama, persiapan kegiatan dilakukan satu jam sebelum acara, tim peneliti sudah bersiap-siap di tempat untuk mempersiapkan berbagai hal teknis, seperti operator yang mempersiapkan PPT, *link quiz*, *Mentimeter* dan musik yang akan diputarkan selama berjalannya acara. Selain itu, melakukan tes *microphone* yang akan digunakan. Kemudian, semua tim peneliti berkumpul untuk melakukan *briefing* dan latihan sebelum acara dimulai.

Kedua, *open gate* dilaksanakan pukul 09.40, dimana peserta yang datang mengisi daftar hadir terlebih dahulu. Kemudian tim peneliti juga menyapa dan membagikan *goodie bag* bagi peserta yang datang.

Ketiga, kegiatan pelatihan dibuka oleh MC dengan menyapa peserta serta meminta peserta untuk mengisi kursi yang kosong di depan. Setelah menyapa para peserta, MC mempersilahkan perwakilan LKS untuk menyampaikan kata sambutan. Setelah kata sambutan selesai, MC memandu peserta untuk melakukan *ice breaking*. Para peserta sangat aktif dalam mengikuti *ice breaking* yaitu menyapa dan menyemangati peserta lain yang berada di samping dan belakang mereka dan dilakukan secara antusias. Setelah melakukan *ice breaking*, MC melanjutkan ke kegiatan berikutnya yaitu mengerjakan kuis *pretest* melalui *Quiziz*.

Keempat, Mc membuka sesi pertama seminar dengan mempersilahkan pembicara pertama untuk maju kedepan dan menyampaikan materi. Selama penjelasan materi, Pembicara membuka dengan penjelasan terkait fenomena yang dialami sehari-hari, dilanjutkan dengan pengerjaan *Mentimeter* sebagai *bucket list* untuk mengetahui permasalahan apa saja yang sering dialami oleh peserta. Setelah terlihat hasil *Mentimeter*, pembicara pertama melanjutkannya dengan menjelaskan kembali materi, lalu mengajak peserta membuat *wish list* dengan menuliskan harapan mereka melalui *sticky note* yang telah dibagikan oleh tim peneliti lainnya. Kemudian peserta dipersilahkan untuk menempelkannya ke kertas karton di dinding yang sudah dipersiapkan oleh tim peneliti.

Kelima, Setelah materi sesi pertama selesai, pembicara pertama melanjutkan ke kegiatan refleksi melalui *worksheet* yang telah dibagikan oleh tim peneliti. Kemudian pembicara meminta salah satu partisipan untuk melakukan sharing terkait hasil pengerjaan. Diakhir, pembicara memberikan penutup berupa kesimpulan materi lalu kembali dilanjutkan kepada MC. Setelah sesi pertama selesai kegiatan dilanjutkan dengan *break time*. Pada kegiatan ini, MC mempersilahkan para peserta untuk istirahat ataupun ke toilet selama 5 menit.

Keenam, terdapat sesi aktivitas praktik setelah *break time* yaitu berlatih bernafasan (meditasi) yang dipimpin oleh MC. Selama proses berlatih pernafasan, operator memutar musik relaksasi. MC memandu peserta untuk menutup mata, menarik napas, dan memperhatikan aliran napas yang masuk dan keluar dari rongga hidung selama 30 detik. Setelah itu, MC meminta peserta untuk merefleksikan pengalaman menyakitkan yang pernah dialami oleh peserta dan bagaimana cara peserta melepaskan pengalaman tersebut. Sesi ini lalu diakhiri dengan sharing salah satu peserta terkait apa yang mereka refleksikan dan mereka rasakan

setelah melakukan aktivitas tersebut. Setelah sharing, MC menjelaskan terkait kegiatan berlatih pernapasan dengan kemampuan resiliensi.

Ketujuh, setelah aktivitas berlatih pernapasan. MC melanjutkan kegiatan pada sesi materi kedua yang akan di sampaikan oleh pembicara kedua. Selama sesi ini, pembicara kedua menjelaskan manfaat kemampuan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian memberikan penjelasan aktivitas yang dapat dilakukan untuk melatih resiliensi. Terdapat dua aktivitas yang telah dilakukan dalam pelatihan ini yaitu *bucket list* dan *wish list* serta berlatih pernapasan (meditasi). Pembicara kedua juga menjelaskan manfaat dan tips dan trik melakukan aktivitas tersebut untuk membangun kemampuan resiliensi. Kemudian, pembicara juga meminta 2 volunteer untuk melakukan *sharing* terkait harapan yang diinginkan dalam *wish list* serta saat meditasi. Sesi kedua ditutup dengan pengerjaan refleksi potensi diri dalam menyelesaikan permasalahan dan *sharing* terkait hasil refleksi diri.

Kedelapan, terdapat sesi diskusi tanya jawab yang dipandu oleh MC. Terdapat tiga peserta yang bertanya. Kemudian setelah peserta bertanya, pertanyaan akan dijawab langsung oleh kedua pembicara secara bergantian. Di akhir sesi diskusi tanya jawab MC membuat kesimpulan diskusi dan jawaban pertanyaan yang telah dijelaskan oleh kedua pembicara. Setelah sesi diskusi tanya jawab, MC memandu peserta untuk mengerjakan *posttest* melalui *Quiziz*. Setelah itu, peserta juga mengisi evaluasi pelatihan melalui *Google Form*.

Kesembilan, pelatihan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada perwakilan LKS dengan memberikan sertifikat yang diberikan oleh pembicara kedua. Kemudian, tim peneliti juga memberikan apresiasi dengan memberikan hadiah bagi peserta teraktif, pemenang *pretest-Quiziz*, dan pemenang *posttest-Quiziz*. Pembagian hadiah dibagikan oleh perwakilan LKS. Setelah pemberian apresiasi selesai, terdapat sesi dokumentasi foto bersama untuk keperluan dokumentasi. Setelah itu, pelatihan kemampuan resiliensi ditutup oleh MC dengan memberikan kesimpulan kegiatan dan doa yang dipimpin oleh salah satu peserta.

C. Evaluasi

Evaluasi pelatihan kemampuan resiliensi terbagi menjadi tiga yaitu evaluasi pengetahuan, evaluasi perilaku, evaluasi kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan pada awal dan akhir kegiatan. Kemudian evaluasi perilaku dilakukan pada awal dan akhir setiap sesi materi. Terakhir, evaluasi kegiatan dilakukan di akhir kegiatan setelah mengisi evaluasi pengetahuan yang kedua. Adapun penjelasan evaluasi pelatihan kemampuan resiliensi sebagai berikut :

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui *Quiziz* yang terdiri dari 10 soal kuis terkait materi pelatihan pada sesi pertama dan kedua. Kuis ini dilakukan sebagai *pre* dan *posttest* untuk mengetahui informasi dan pemahaman materi peserta terkait kemampuan resiliensi.

Evaluasi perilaku terdiri dari aktivitas dan *worksheet* refleksi diri. Aktivitas yang dilakukan sebagai bentuk evaluasi adalah aktivitas *bucket list* dan *wish list* serta latihan pernapasan (meditasi). Kemudian *worksheet* yang dikerjakan sebagai bentuk refleksi diri adalah *worksheet* makna resiliensi dalam menghadapi permasalahan dan *worksheet* kenali potensi diri dalam menyelesaikan permasalahan. Aktivitas dan *worksheet* tersebut berfungsi untuk mengevaluasi peserta dalam mempraktikkan kemampuan resiliensi.

Evaluasi kegiatan terdiri dari evaluasi secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi ini bertujuan agar peserta dapat memberikan penilaian dan saran perbaikan untuk kegiatan

pelatihan. Pada evaluasi kuantitatif peserta dapat memberikan atas pernyataan yang ada di *Google Form* dari rentang 1-5 yang menunjukkan sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Bentuk evaluasi kegiatan secara kuantitatif adalah berikut ini:

Tabel 1. Pernyataan Evaluasi Kegiatan Secara Kuantitatif

Kode	Pernyataan
Q1	Kegiatan pelatihan yang disampaikan menarik.
Q2	Suasana pelatihan sangat kondusif dan menyenangkan.
Q3	Pelatihan berjalan sangat interaktif.
Q4	Pembawa acara dapat membawakan kegiatan pelatihan dengan baik.
Q5	Pembicara dapat menyampaikan materi dengan baik, menyenangkan, dan mudah dipahami.
Q6	Materi yang disampaikan dalam pelatihan mudah dipahami dan sangat bermanfaat .
Q7	Materi yang disampaikan mudah untuk diaplikasikan/dilakukan.
Q8	Apakah topik dan materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta?

Pada evaluasi kegiatan secara kualitatif terdapat delapan pertanyaan yang meliputi perasaan, informasi dan kemampuan baru, dan saran dalam kegiatan pelatihan. Adapun bentuk pertanyaan dalam evaluasi kegiatan secara kualitatif adalah berikut ini:

Tabel 2. Pernyataan Evaluasi Kegiatan Secara Kualitatif

Kode	Pertanyaan
Q1	Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti pelatihan hari ini?
Q2	Apa yang anda pelajari dari pelatihan hari ini?
Q3	Pelatihan berjalan sangat interaktif.
Q4	Apa hal baru yang anda dapatkan dari pelatihan hari ini?
Q5	Apa kemampuan yang dapat anda tingkatkan dari pelatihan hari ini?
Q6	Apa yang anda sukai dari pelatihan hari ini?
Q7	Apa yang anda kurang sukai dari pelatihan hari ini?
Q8	Apa yang bisa ditingkatkan dari pelatihan hari ini?

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan kemampuan resiliensi diikuti oleh 14 peserta mahasiswa penerima Beasiswa X. Pelatihan juga berjalan dengan sangat interaktif, Para peserta yang hadir terlihat aktif dalam mengikuti berbagai aktivitas yang disajikan dalam pelatihan. Peserta juga sangat antusias ketika mengikuti *ice breaking*, mereka sangat senang bisa memberikan sapaan dan semangat kepada teman-teman di sebelahnya. Kemudian para peserta juga menyukai kegiatan kuis *pretest* dan *posttest* melalui *Quiziz*. Hal ini dikarenakan, melalui kuis tersebut para peserta dapat berkompetisi untuk menjadi peserta teraktif. Selain itu, melalui kuis peserta dapat lebih memahami materi yang akan dan sudah disampaikan oleh pembicara.



Gambar 1. Penyampaian materi sesi pertama Resilience 101.



Gambar 2. Pengerjaan kuis *pretest*.

Selama kegiatan pelatihan, peserta juga aktif menjadi *volunteer* untuk kegiatan doa, *sharing*, dan memandu jargon. Antusiasme dalam mempelajari materi seminar juga ditunjukkan oleh peserta melalui kegiatan refleksi *worksheet* dan tanya jawab. Pada kegiatan ini, peserta tidak hanya bertanya melainkan *sharing* pengalaman pribadi mereka dalam menyelesaikan masalah. Para peserta juga belajar salah satu cara membangun kemampuan resiliensi di kehidupan sehari-hari melalui latihan pernapasan (meditasi). Aktivitas tersebut sangat disukai oleh peserta karena mereka dapat merasakan ketenangan dalam merefleksikan berbagai masalah yang dihadapi.



Gambar 3. Aktivitas menempelkan *wishlist*.



Gambar 4. Pengerjaan *worksheet* refleksi diri.



Gambar 5. Aktivitas latihan pernapasan (meditasi).



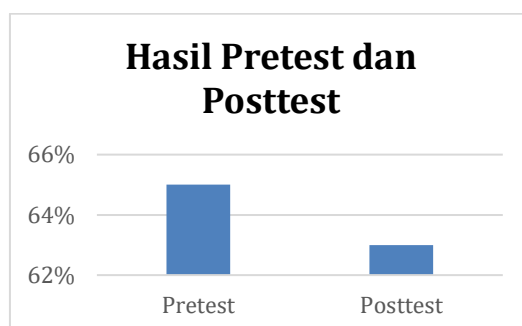
Gambar 6. Peserta bertanya pada sesi diskusi tanya jawab.

Hal lain yang menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan adalah para peserta sangat semangat dalam melakukan jargon bersama-sama. Peserta juga merasa terkesan dengan makna jargon yang merupakan sumber dari resiliensi yaitu “*I am, I can, I have.*” Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan kemampuan resiliensi mendapatkan respon positif dari peserta. Respon positif ditunjukkan dengan adanya keaktifan dan antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan. Adapun kegiatan yang disukai peserta selama mengikuti pelatihan adalah *ice breaking*, *Quiziz*, jargon, refleksi, dan latihan pernapasan.



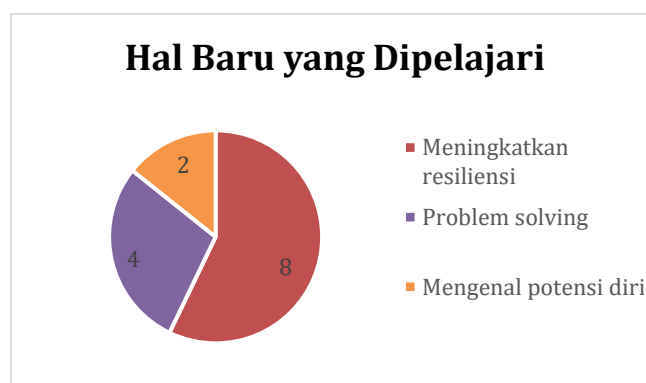
Gambar 7. Dokumentasi foto bersama dengan peserta.

Hasil evaluasi pengetahuan berdasarkan kuis *pretest* dan *posttest* yang dikerjakan oleh 14 partisipan menunjukkan tidak ada peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap pengetahuan peserta terkait kemampuan resiliensi. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8. Grafik hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan.

Meskipun demikian berdasarkan evaluasi kegiatan secara kualitatif ditemukan bahwa sebenarnya para peserta baru mengenal kemampuan resiliensi. Selain itu, para peserta juga mendapatkan banyak ilmu baru terkait meningkatkan resiliensi, *problem solving*, dan potensi diri. Hal ini ditunjukkan melalui Gambar 9.



Gambar 9. Grafik hasil hal baru yang dipelajari mahasiswa penerima Beasiswa X dalam pelatihan kemampuan resiliensi.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa para peserta memahami resiliensi tidak hanya sebagai kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan tetapi juga kekuatan dalam menghadapi permasalahan. Para peserta juga belajar menerapkan resiliensi dengan mengenal potensi dan kekuatan diri sehingga mereka dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kemampuan resiliensi memiliki dampak dalam peningkatan kemampuan dan pengetahuan mahasiswa penerima Beasiswa X untuk bangkit dari masalah. Selain itu, pelatihan ini

juga memberikan pandangan baru bagi mahasiswa penerima Beasiswa X terkait kemampuan untuk mengenali potensi diri dan kemampuan *problem solving* dalam berproses menjadi individu yang resiliensi. Selain pengetahuan atau pembelajaran baru, berdasarkan evaluasi perilaku mahasiswa penerima Beasiswa X juga mendapatkan kemampuan baru dalam pelatihan kemampuan resiliensi. Dalam pelatihan kemampuan resiliensi terdapat tujuh kemampuan baru yang dikembangkan oleh peserta yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kemampuan Baru Mahasiswa Penerima Beasiswa X Dalam Pelatihan Kemampuan Resiliensi

No.	Kemampuan	Deskripsi
1.	Kemampuan resiliensi	Kemampuan untuk bangkit dari permasalahan dan keterpurukan.
2.	Problem solving	Kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dengan memandang masalah dari sudut pandang yang luas serta fokus pada strategi serta solusi dalam menyelesaikan permasalahan.
3.	Mengenal potensi diri	Kemampuan untuk mengenal diri melalui kekuatan dan eksplorasi diri dalam berbagai kegiatan yang dapat menunjang peserta untuk memiliki kemampuan resiliensi dan menghadapi berbagai masalah.
4.	Relasi sosial	Mengembangkan kemampuan berelasi sosial terhadap keluarga, teman, dan pendamping untuk saling memberikan dukungan dan bantuan saat berada di masa sulit.
5.	Berpikir kritis	Peserta mampu meningkatkan kemampuan untuk kritis dalam mengenali diri, permasalahan yang dihadapi, dan membuat strategi penyelesaian masalah.
6.	Proaktif	Peserta mampu menjadi individu yang proaktif dalam hal berelasi sosial dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
7.	Emotion control	Peserta mampu mengontrol emosi dan bersikap tenang dalam menghadapi tantangan dan permasalahan.

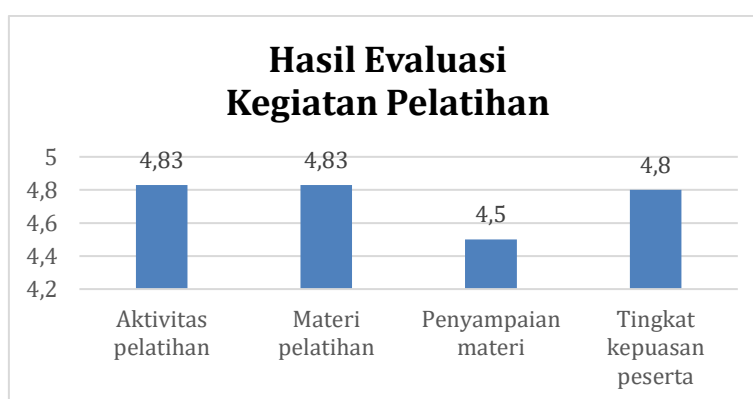
Kegiatan pelatihan kemampuan resiliensi mampu memberikan dampak bagi peningkatan pengetahuan dan kemampuan mahasiswa penerima Beasiswa X dalam mengembangkan kemampuan resiliensi. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan baru yaitu resiliensi, *problem solving*, mengenal potensi diri, mengembangkan relasi sosial, berpikir kritis, proaktif, dan *emotion control*. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa melatih kemampuan resiliensi dapat mengontrol emosi menjadi lebih positif sehingga individu mampu bersikap terbuka, antusias, inisiatif, dan optimis dengan berbagai pengalamannya hidup yang telah dilalui (Krisnayanti, 2020).

Kemampuan resiliensi juga mendukung berkembangnya beberapa kemampuan untuk menghadapi situasi sulit, permasalahan, atau tantangan seperti berpikir kritis, *problem solving*, dan proaktif. Ketiga kemampuan tersebut menjadi kunci mahasiswa penerima Beasiswa X untuk dapat menyelesaikan suatu permasalahan dan bangkit dari keterpurukan. Adanya kemampuan berpikir kritis mendorong individu untuk menjadi lebih proaktif dalam menemukan solusi dan peluang untuk menyelesaikan masalah atau menghadapi perubahan yang signifikan (Crant, 2000). Selain itu, individu juga dapat mempelajari konsep dan informasi baru untuk menganalisa suatu permasalahan dan mengambil keputusan sehingga pemecahan masalah menjadi lebih fleksibel (Woods et al., 1997).

Kemampuan resiliensi dalam menghadapi permasalahan dan tantangan juga dikembangkan

dengan menjalin relasi sosial yang positif dan mengenali potensi diri. Di mana terdapat beberapa faktor yang dapat mendukung mahasiswa penerima Beasiswa X untuk membangun kemampuan resiliensi seperti faktor keluarga, budaya, dan komunitas. Ketiga faktor tersebut dapat memberikan dukungan, perhatian, dan penerimaan sehingga mahasiswa terbantu untuk menghadapi situasi sulit dan tantangan (Rumbrar & Soetjningsih, 2021). Penanaman persepsi positif dalam keluarga, budaya, dan komunitas mampu memberikan pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi permasalahan (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Hal ini menyebabkan mahasiswa mampu mengatur strategi *coping* yang tepat untuk memecahkan suatu permasalahan.

Selain evaluasi pengetahuan dan perilaku, hasil evaluasi kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan pelatihan yang telah dilaksanakan. Evaluasi kegiatan terbagi menjadi beberapa aspek penilaian yaitu aktivitas, pembicara, dan materi, serta tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan. Hasil evaluasi kegiatan terdapat pada Gambar 10.



Gambar 10. Grafik hasil evaluasi kegiatan pelatihan kemampuan resiliensi.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut pada aspek aktivitas pelatihan, peserta menilai bahwa kegiatan pelatihan berjalan dengan interaktif, menarik, dan kondusif. Pelatihan yang dilaksanakan secara *offline* menjadi daya tarik dan nilai tambah dari peserta terhadap kegiatan ini. Selain itu, pelatihan yang dikemas santai dan penuh aktivitas memberikan kesan bahwa kegiatan tidak monoton. Berbagai macam aktivitas dalam pelatihan dapat membantu peserta untuk melihat berbagai pandangan, bertukar pemahaman terkait topik yang disajikan, diskusi, serta mengembangkan kemampuan baru.

Pada aspek materi, peserta menilai bahwa materi yang disampaikan merupakan hal baru yang dapat memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penyampaian materi yang dikemas dengan bahasa yang sederhana, menarik, dan tidak bertele-tele membantu peserta dalam mempelajari hal baru. Peran pembicara dan pembawa acara yang dapat menghidupkan suasana seminar dapat membuat peserta menjadi aktif dan seminar tidak terkesan membosankan. Selain itu, dengan adanya keaktifan dan antusiasme peserta maka kegiatan pembelajaran dalam pelatihan dapat berjalan dengan maksimal. Peserta merasa sangat puas dengan pelatihan ini karena sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang mereka hadapi. Secara keseluruhan, pelatihan ini dapat memberikan manfaat bagi peserta baik secara penerangan maupun keterampilan untuk menghadapi tantangan dan permasalahan di kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Pelatihan ini telah memulai upaya untuk membangun kemampuan resiliensi pada mahasiswa penerima Beasiswa X. Melalui pelatihan ini mahasiswa belajar untuk mengembangkan kemampuan

resiliensi dalam menghadapi situasi sulit, perubahan, permasalahan, dan tantangan baik dalam kehidupan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Hasil pretest-posttest menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan dalam pengetahuan mahasiswa terkait resiliensi. Meskipun demikian pelatihan ini telah memberikan dampak dalam meningkatkan pembelajaran dan kemampuan baru pada mahasiswa penerima Beasiswa X.

Mahasiswa penerima Beasiswa X juga merasa puas terhadap pelatihan kemampuan resiliensi yang diselenggarakan oleh peneliti. Kepuasan tersebut ditunjukkan berdasarkan evaluasi aktivitas pelatihan, materi pelatihan, dan penyampaian materi. Di mana kegiatan pelatihan berjalan kondusif, interaktif, dan penyampaian materi dilakukan secara menarik dengan bahasa yang sederhana. Hal ini membantu peserta untuk lebih dalam memahami materi yang baru dipelajari. Oleh sebab itu melalui pelatihan ini, mahasiswa penerima Beasiswa X dapat mengembangkan kemampuan baru seperti resiliensi, problem solving, mengenal potensi diri, mengembangkan relasi sosial, berpikir kritis, proaktif, dan emotion control yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para dosen Fakultas Psikologi Universitas Ciputra dalam mata kuliah *Inovation in Social Intervention dan Psychopatology and Abnormality* yang telah membimbing dan membantu pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Terima kasih pula kepada Yayasan X selaku lembaga kerja sama yang telah berkolaborasi dan membantu koordinasi untuk melaksanakan pelatihan ini. Tak lupa terima kasih kami ucapkan kepada para pengurus, pendamping, dan mahasiswa Yayasan X yang telah bersedia menjadi partisipan dalam pengambilan data. Terakhir terima kasih kepada mahasiswa penerima Beasiswa X yang telah hadir dan mengikuti pelatihan ini. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh panitia Sendimas 2022 yang telah memberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan.

Daftar Pustaka

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Crant, J. M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of Management*, 26(3), 435–462. <https://doi.org/10.1177/014920630002600304>
- Davidson, J. L., Jacobson, C., Lyth, A., Dedekorkut-Howes, A., Baldwin, C. L., Ellison, J. C., Holbrook, N. J., Howes, M. J., Serrao-Neumann, S., Singh-Peterson, L., & Smith, T. F. (2016). Interrogating resilience: Toward a typology to improve its operationalization. *Ecology and Society*, 21(2). <https://doi.org/10.5751/ES-08450-210227>
- Janah, E. N., & Dewi, N. S. (2020). Inovasi “REMINDER” Sebagai Strategi Intervensi Keperawatan Komunitas dalam Mengatasi Masalah Resiliensi pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2018 UNDIP Semarang. *Journal of Bionursing*, 2(1), 53–62. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.1.39>

- Kinanthi, M. R., Grasiawaty, N., & Tresnawaty, Y. (2020). Resiliensi pada mahasiswa di Jakarta: Menilik peran komunitas. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 249–268. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3449>
- Krisnayanti, A. (2020). Peran Resiliensi dalam Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Remaja Miskin Kota Jakarta serta Tinjauannya dalam Islam. Universitas Yarsi.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rumbrar, D., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program Beasiswa PKP3N Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 446–451. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(2), 96–105.
- Septiani & Fitria. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Woods, D. R., Hrymak, A. N., Marshall, R. R., Wood, P. E., Crowe, C. M., Hoffman, T. W., Wright, J. D., Taylor, P. A., Woodhouse, K. A., & Bouchard, C. G. K. (1997). Developing problem solving skills: The McMaster problem solving program. *Journal of Engineering Education*, 86(2), 75–91. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.1997.tb00270.x>