

LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGUATKAN MENTAL YANG TANGGUH DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

Moesarofah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
moesarofah@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Layanan informasi, mental tangguh, kondisi sulit</p> <p>Diterima: 08-07-2021 Disetujui: 22-07-2021 Dipublikasikan: 27-07-2021</p>	<p>Mental yang tangguh merupakan sumber daya personal mahasiswa untuk bangkit, dan mempertahankan kondisi psikologis dalam menghadapi tekanan maupun kondisi stress. Mental tangguh berfungsi sebagai shock absorber bagi mahasiswa di saat berada dalam masa-masa sulit dan berfikir untuk menyerah. Tetapi di sisi lain, mahasiswa harus bangkit tanpa mempedulikan seberapa keberanian yang dimiliki untuk mengambil keputusan. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul layanan informasi untuk menguatkan mental yang tangguh dalam pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa BK angkatan 2018, kelas A1 adalah memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan kinerja akademik dalam kondisi pandemi saat ini, membuka diri dengan memanfaatkan sumber-sumber belajar secara aktif, dan berani mencoba hal-hal baru meskipun bila mengalami kegagalan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan layanan informasi daring melalui ceramah, dan diskusi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPM menunjukkan pemahaman mahasiswa yang semakin baik tentang pentingnya memiliki mental yang tangguh dalam kondisi sulit, keberanian untuk mencoba berbagai strategi pembelajaran baru, serta tidak mudah menyerah dalam kesulitan</p> <hr/> <p>Abstact</p> <p><i>Resilience is a personal resource for students to rise and maintain psychological conditions in the face of pressure and stressful conditions. Resilience serves as a shock absorber for students when they are in difficult times and think about giving up. But on the other hand, students must rise up regardless of how courageous they have to make decisions. The purpose of community service activities with the title information service to strengthen resilience in distance learning for BK 2018 students, class A1 is to motivate students to improve academic performance in the current pandemic conditions, open up by actively utilizing learning resources, and dare to try new things even if they fail. The method of implementing this community service activity uses online information services through lectures, and discussions. The results obtained from the PPM activities show that students' understanding is getting better about the importance of resilience in difficult conditions, having the courage to try new learning strategies, and not giving up easily in difficulties.</i></p>

PENDAHULUAN

Ketika pembelajaran jarak jauh memiliki banyak tantangan, berbagai upaya psikologis dilakukan untuk menyesuaikan diri dengan konteks yang baru. Mahasiswa memiliki banyak alasan untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh, seperti terkait kendala waktu, jarak, keuangan, serta penyesuaian diri berkaitan dengan keberadaan mahasiswa lain dari latar belakang sosial, budaya, ekonomi, dan pengalaman yang berbeda. Namun kondisi sulit yang telah dijalani hampir 3 (tiga) semester, mengharuskan mahasiswa untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan kondisi baru, yakni pembelajaran jarak jauh (Al-Arimi, 2015).

Sesuai teori Psikologi Perkembangan (Hurlock, 2002), bahwa sepanjang rentang kehidupan manusia akan menemui situasi yang tidak terduga, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan suatu kejutan dan tekanan (Utami & Helmi, 2017). Kondisi saat ini, yakni pandemi yang diakibatkan oleh wabah virus corona 19 telah mengubah tatanan semua kehidupan manusia, termasuk pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi. Kemampuan mahasiswa untuk mencoba hal baru dengan resiko bahaya atau kegagalan merupakan upaya yang harus dicoba untuk menemukan solusi dari berbagai kesulitan.

Sesuai era global dan disruptif yang semakin gaduh, kekuatan personal seperti mental yang tangguh menjadi modal mahasiswa untuk berani bangkit mengatasi kesulitan melalui berbagai upaya pencapaian tujuan akademik seperti yang telah ditentukan (Coşkun, Garipağaoğlu & Tosun, 2014). Mental tangguh dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh, sejalan dengan pendapat Griffin (2019) yang menyebutkan bahwa resiliensi atau mental tangguh berfungsi sebagai *shock absorber* bagi mahasiswa di saat berada dalam masa-masa sulit dan berfikir untuk menyerah. Di sisi lain, mahasiswa harus bangkit tanpa mempedulikan seberapa keberanian yang dimiliki untuk mengambil keputusan.

Kehidupan di perguruan tinggi dengan banyak tuntutan akademik membawa konsekuensi sebagian mahasiswa menjadi tidak optimal dalam menyelesaikan masa studinya, dan membutuhkan waktu yang relatif lama untuk penyelesaian studi, bahkan ada yang harus mengalami putus kuliah sebelum kelulusan (Backmann, Weiss, Schippers and Hoegl, 2019). Tantangan kehidupan di perguruan tinggi sejalan dengan temuan empiris yang ditunjukkan oleh Saphiro dkk (2017), di mana sebesar 54,8% mahasiswa program sarjana di Amerika rata-rata menyelesaikan studinya di perguruan tinggi dalam kurun waktu melebihi enam tahun. Begitu pula fenomena mahasiswa putus kuliah di Indonesia masih ditemui setiap tahun, seperti yang dimuat dalam Statistik Perguruan Tinggi Indonesia yang menunjukkan rata-rata mahasiswa putus kuliah di Jawa timur pada tahun 2018 sebesar

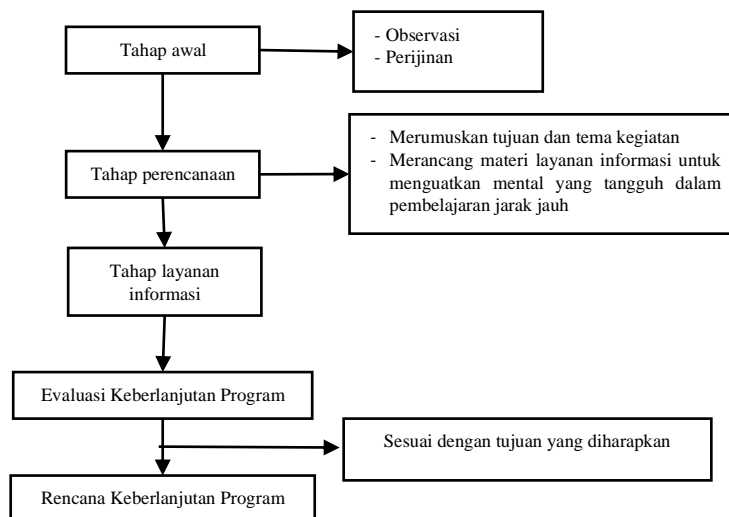
3 persen, dan rata-rata sebesar 8 persen di tahun 2019 (Kemenristekdikti Indonesia, 2018, 2019).

Kesuksesan ataupun kegagalan studi mengarah pada komitmen mahasiswa untuk menyelesaikan tujuan akademik seperti yang telah ditentukan, dan hal ini membutuhkan ketangguhan mental sebagai kunci untuk merealisasikan komitmen akademik melalui berbagai upaya keras dalam menghadapi tantangan (Griffin, 2019; Saphiro, dkk., 2017). Mental yang tangguh menjadi salah satu sumber daya personal mahasiswa untuk bangkit, dan mempertahankan kondisi psikologis dalam menghadapi tekanan maupun kondisi stress (Backmann, dkk., 2019; Keye & Pidgeon, 2013).

Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan layanan informasi kepada mahasiswa BK angkatan 2018 kelas A1 untuk memperkuat mental yang tangguh dalam pembelajaran jarak jauh, yakni dengan mengeksplorasi kemampuan psikologis mahasiswa agar termotivasi untuk mencapai kesuksesan akademik, meskipun ada kelemahan pada penurunan kinerja akademik.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pemberian layanan informasi daring pada mahasiswa untuk meningkatkan mental tangguh dalam mengatasi pembelajaran jarak jauh dilaksanakan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Alur Pelaksanaan PPM

Tahap awal penulis melaksanakan observasi kebutuhan/permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Hasil observasi ditemukan permasalahan bahwa pembelajaran jarak jauh di masa pandemi menurunkan minat belajar dan kinerja

akademik mahasiswa. Dari hasil observasi, selanjutnya penulis berdiskusi dengan mahasiswa BK 2018 kelas A1, yang juga merupakan mahasiswa bimbingan akademik penulis untuk menawarkan layanan informasi terkait coping untuk mengatasi permasalahan akademik di masa pandemi ini.

Tahap kedua ialah tahap perencanaan. Penulis mulai merumuskan tema dan tujuan dari kegiatan PPM, selanjutnya merancang materi sesuai dengan kebutuhan mahasiswa meningkatkan mental yang tangguh menghadapi tantangan saat ini. Tahap ketiga ialah sosialisasi atau ajakan pada mahasiswa yang lain untuk mengikuti kegiatan PPM.

Tahap keempat ialah pelaksanaan kegiatan, yakni memberikan layanan informasi daring kepada mahasiswa bertujuan untuk memperkuat mental yang tangguh dalam pembelajaran jarak jauh, melalui kegiatan ceramah dan diskusi. Di akhir diskusi, penulis memberikan umpan balik sekaligus sebagai kalimat penegasan dari beberapa subtopik yang didiskusikan.

Tahap kelima ialah evaluasi untuk mengetahui pencapaian dari setiap tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini dilaksanakan untuk menilai apakah kegiatan PPM yang sudah dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hasil dari proses evaluasi inilah akan menemukan faktor pendukung serta penghambat pelaksanaan pelatihan asertif, serta rencana keberlanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat, rata-rata menunjukkan pemahaman mahasiswa yang semakin baik tentang pentingnya memiliki mental yang tangguh dalam kondisi sulit, dan keberanian untuk mencoba berbagai strategi pembelajaran baru, serta tidak mudah menyerah dalam kesulitan.

Kecerdasan bukan fokus utama untuk bangkit dari kesulitan pembelajaran jarak jauh, sebaliknya keadaan mental individu yang tangguh secara akademik menjadi faktor penyumbang untuk keluar dari kondisi sulit ini. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Morales (2008), Yeager dan Dweck (2012), menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa mampu bangkit kembali dan berhasil menyelesaikan tujuan akademik dalam kondisi sulit, sedangkan sebagian yang lain

menyerah pada tantangan dan pengalaman buruk selama menjalani studi di perguruan tinggi.

Selain mental yang tangguh juga dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, serta kepribadian (Richardson, 2002), yakni sifat keterbukaan, kehati-hatian, ekstrasversi, dan stabilitas emosional. Dengan demikian agar terbentuk mental yang tangguh diperlukan sikap keterbukaan informasi yang positif, membangun relasi yang baik dari orang lain karena dukungan orang lain menjadi motivasi eksternal yang memperkuat komitmen mahasiswa. Di sisi lain tetap selektif dan waspada terhadap kemungkinan yang merugikan dirinya disertai kemampuan dalam mengelola emosi yang mendukung usahanya untuk bangkit mengatasi kesulitan yang dihadapi. Indikator perubahan yang nampak dari mahasiswa yaitu, (a) ekspresi kegembiraan untuk bergerak meningkatkan kinerja akademik dalam kondisi pandemi saat ini, (b) kemauan untuk membuka diri dengan memanfaatkan sumber-sumber belajar secara aktif, dan (c) kemauan untuk berani mencoba, dan mengalami kegagalan.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam meningkatkan ketangguhan mental dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh di era pandemi. Selain faktor kognitif, faktor nonkognitif seperti ketangguhan mental memberikan kontribusi penting dalam kesuksesan akademik dan relevan dengan era global saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arimi, A. M. A-K. (2015). Distance Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152:82-88. (<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.159>).
- Backmann, J., Weiss, M., Schippers, M. C., & Hoegl, M., (2019). Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences*, 72, pp.39-48. doi:10.1016/j.lindif.2019.04.004
- Coşkun, Y., Garipağaoğlu, Ç. and Tosun, Ü., 2014. Analysis of the Relationship between the Resiliency Level and Problem Solving Skills of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, pp.673-680.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist Education And Learningresearch Journal*, 11(11), 63- 78.

- Griffin, J., 2019. Resilience: The Key Ingredient Of Success. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/jillgriffin/2019/03/27/resilience-the-key-ingredient-of-success/?sh=2914f13022c4> [Accessed 10 August 2021].
- Hurlock, Elizabeth B. (2002). Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Kemenristekdikti Indonesia. (2018). *Statistik Pendidikan Tinggi 2018*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti, (PT 18). Retrieved from <https://pddikti.ristekdikti.go.id/asset/data/publikasi/Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia 2018.pdf>
- Kemenristekdikti Indonesia. (2019). *Statistik Pendidikan Tinggi 2019*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti, (PT 19). Jakarta. Retrieved from http://www.mohe.gov.my/web_statistik/
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1-4. doi: 10.4236/jss.2013.16001
- Morales, E. E. (2008). The Resilient Mind: The Psychology of Academic Resilience. *The Educational Forum*, 72(2), 152-167. doi:10.1080/00131720701805017
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Shapiro, D., Dunder, A., Huie, F., Wakhungu, P., Yuan, X., Nathan, A. and Hwang, Y., 2017. *Completing College: A National View of Student Attainment Rates by Race and Ethnicity – Fall 2010 Cohort (Signature 12 Supplement)*. National Student Clearinghouse Research Center, Herndon, VA [online] Hdl.handle.net. Available at: <http://hdl.handle.net/10919/89186>. [Accessed 11 August 2021].
- Utami, C. and Helmi, A., 2017. Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), pp.54-65.
- Yeager D.S., Dweck C.S. 2012. Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47 (4), pp. 302-314