

Peningkatan Resiliensi Efektivitas Belajar Peserta Didik melalui Penguatan Pemahaman Diri mengenai Bakat, Minat, Gaya Belajar, dan Motivasi Belajar

Agus Widodo¹, Nora Yuniar Setyaputri², Erwin Putera Permana^{3*}, Moh. Nur Kholis⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Program Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Indonesia

Abstrak

Pada dasarnya bakat akan sangat berpengaruh terhadap minat yang dimiliki oleh seorang siswa. Biasanya bakat dan minat pada siswa bisa diamati setelah anak tersebut berusia di atas 10 tahun, karena pada usia tersebut kemampuan anak akan menonjol pada beberapa hal yang saling berhubungan. Bakat dan minat sangat erat kaitannya dengan faktor kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, bakat dan minat secara signifikan akan berkaitan dengan bagaimana gaya belajar siswa, motivasi belajar mereka, serta efikasi diri akademik mereka. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai belajar secara efektif melalui pemahaman diri dan lingkungan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada anak-anak Panti Asuhan Muhammadiyah Kediri, diketahui bahwa mereka belum mengenali apa bakat dan minat mereka. Selama ini mereka belum dapat memahami apa alasan mereka memilih jurusan, serta belum dapat memaknai mengapa mereka lebih cenderung menyukai cara belajar X misalnya. Maka, dapat disimpulkan bahwa mereka masih perlu mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai apa itu bakat, minat, dan gaya belajar. Selanjutnya apabila pemahaman ini telah mereka dapat, maka perlu diperkuat dengan pemahaman mengenai motivasi belajar dan efikasi diri akademik mereka supaya tujuan kegiatan PkM ini dapat terpenuhi

Kata kunci: Resiliensi Efektivitas belajar; peserta didik; pemahaman diri

Abstrack

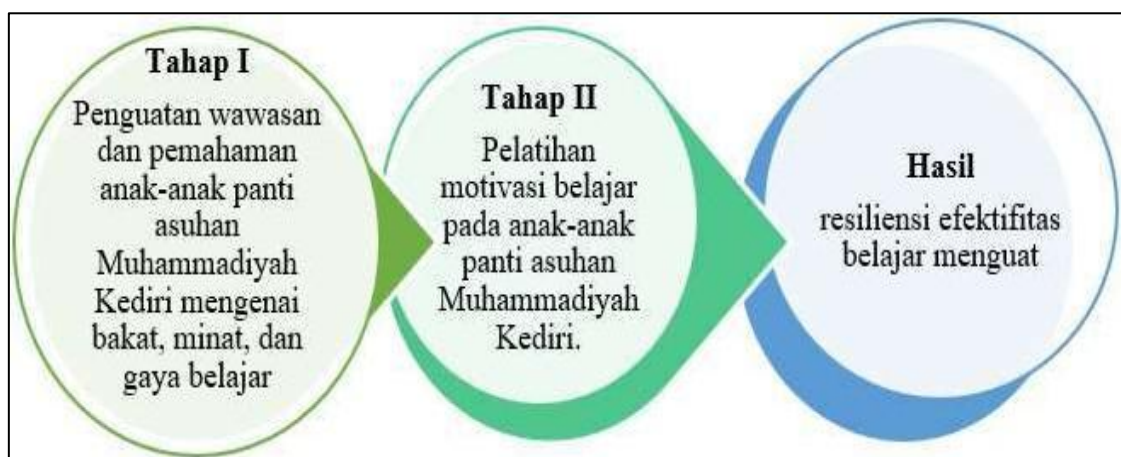
Fundamentally, a student's talents significantly influence their interests. Typically, a student's talents and interests become observable after the age of ten, as this is when their abilities begin to stand out in specific, interrelated areas. Talents and interests are closely linked to cognitive, affective, and psychomotor factors. Consequently, they are significantly related to a student's learning style, learning motivation, and academic self-efficacy. This community service activity aims to equip students with knowledge on effective learning through self-awareness and an understanding of their environment. A preliminary study involving children at the Muhammadiyah Kediri Orphanage revealed that they had not yet identified their own talents and interests. They lacked an understanding of the reasons behind their choice of academic tracks and did not grasp why they might prefer a particular learning style over another. Therefore, it is evident that they require a better understanding of talents, interests, and learning styles. Furthermore, once this understanding is established, it must be reinforced with insights into learning motivation and academic self-efficacy to ensure the objectives of this community service activity are fully realized.

Keywords: Resilience; learning effectiveness; students; self-understanding

PENDAHULUAN

Partisipasi siswa sangat diperlukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan guru mata pelajaran maupun guru BK harus mampu melihat bagaimana respon siswa terhadap pembelajaran. Sebagaimana yang kita tahu bahwa bakat, minat, gaya belajar, motivasi belajar, dan efikasi diri akademik siswa sangat berperan dalam suksesnya proses pembelajaran. Semakin baik ketiga hal tersebut dimiliki siswa maka semakin efektiflah proses pembelajaran tersebut. Pada dasarnya bakat akan sangat berpengaruh terhadap minat yang dimiliki oleh seorang siswa. Biasanya bakat dan minat pada siswa bisa diamati setelah anak tersebut berusia di atas 10 tahun, karena pada usia tersebut kemampuan anak akan menonjol pada beberapa hal yang saling berhubungan. Bakat dan minat sangat erat kaitannya dengan faktor kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, bakat dan minat secara signifikan akan berkaitan dengan bagaimana gaya belajar siswa, motivasi belajar mereka, serta efikasi diri akademik mereka. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai belajar secara efektif melalui pemahaman diri dan lingkungan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada anak-anak Panti Asuhan Muhammadiyah Kediri, diketahui bahwa mereka belum mengenali apa bakat dan minat mereka. Selama ini mereka belum dapat memahami apa alasan mereka memilih jurusan, serta belum dapat memaknai mengapa mereka lebih cenderung menyukai cara belajar X misalnya. Maka, dapat disimpulkan bahwa mereka masih perlu mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai apa itu bakat, minat, dan gaya belajar. Selanjutnya apabila pemahaman ini telah mereka dapat, maka perlu diperkuat dengan pemahaman mengenai motivasi belajar mereka supaya tujuan kegiatan PkM ini dapat terpenuhi.

Gambar 1. Alur Pemikiran Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan maka tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah untuk meningkatkannya pemahaman siswa mengenai bakat dan minat, meningkatkannya pemahaman siswa mengenai gaya belajar siswa, dan dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa. Dengan adanya kegiatan ini peserta didik dapat menguatkan resiliensi efektivitas belajarnya.

METODE

Adapun langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut. Tahap 1 adalah tim pengabdian masyarakat melakukan internalisasi atau penguatan wawasan serta pemahaman mengenai bakat, minat, dan gaya belajar. Tahap II adalah tim pengabdian masyarakat melakukan pelatihan mengenai cara-cara praktis untuk meningkatkan motivasi belajar mereka. Hasil adalah setelah dilakukan dua kegiatan anak-anak panti asuhan Muhammadiyah Kediri mampu meningkatkan keterampilannya mereka untuk menguatkan resiliensi efektivitas belajarnya.

Terdapat dua penyelesaian masalah dari permasalahan yang diungkap di analisis situasi di atas. Adapun Teknik penyelesaian masalah adalah sebagai berikut. Pemaparan konsep teori mengenai bakat, minat, dan macam-macam gaya belajar. Pelatihan motivasi belajar yang berisi cara-cara praktis yang akan dipraktikkan anak-anak panti asuhan Muhammadiyah agar mereka mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik mereka. Alat ukur keberhasilannya adalah daftar ceklis perubahan tingkah laku

HASIL

Masyarakat sasaran dalam program pemberdayaan ini adalah 30 individu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Indonesia. Kelompok subjek ini berada pada fase perkembangan transisi dari remaja menuju dewasa awal yang penuh dengan tantangan psikologis. Secara umum, para mahasiswa ini menghadapi tekanan akademik yang signifikan, mulai dari beban tugas yang menumpuk hingga tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi. (Faturrohman & Sagita, 2022) kondisi lingkungan pendidikan yang dinamis sering kali menempatkan mahasiswa pada situasi stres yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang kuat. Berdasarkan data awal yang dikumpulkan, seluruh subjek (100%) dikategorikan dalam status "Belum Memahami Resiliensi Belajar" sebelum intervensi dilakukan. Kondisi ini mencerminkan adanya keterbatasan literasi mengenai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi hambatan akademik. Subjek cenderung merasa kewalahan ketika menghadapi kegagalan dan tidak memiliki strategi

koping yang sistematis untuk bangkit kembali.

(Hendriani, 2018) menyatakan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan yang statis, melainkan sebuah proses dinamis yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui intervensi yang tepat. Karakteristik demografis subjek yang homogen dalam hal tingkat pemahaman awal memudahkan pelaksanaan program secara kolektif. Meskipun berasal dari latar belakang program studi yang berbeda, mereka memiliki kesamaan kebutuhan akan bimbingan psikoedukasi. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan kampus mulai tumbuh, namun aplikasi praktisnya masih sangat minim di kalangan subjek. Oleh karena itu, penguatan resiliensi akademik dipandang sebagai langkah krusial untuk mencegah terjadinya distress psikologis yang lebih berat di masa depan.

PEMBAHASAN

Potensi pengembangan pada masyarakat sasaran terletak pada kapasitas kognitif dan motivasi intrinsik yang dimiliki oleh mahasiswa sebagai kaum intelektual. Setiap subjek memiliki potensi untuk mengembangkan efikasi diri akademik, yaitu keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas sulit dengan usaha yang tepat. Selain itu, adanya harapan untuk menyelesaikan studi tepat waktu menjadi motor penggerak utama dalam proses pemberdayaan ini. (Kumalasari & Akmal, 2020) mengidentifikasi bahwa kesiapan belajar dan resiliensi memiliki hubungan erat dengan tingkat kepuasan belajar mahasiswa. Secara sosial, lingkungan kampus menyediakan ekosistem pendukung yang dapat dioptimalkan melalui pembentukan jaringan dukungan teman sebaya. Dukungan sosial merupakan factor protektif eksternal yang sangat kuat dalam memitigasi dampak negatif dari stres akademik. Subjek menunjukkan keterbukaan untuk berkolaborasi dan berbagi pengalaman dalam sesi kelompok, yang merupakan modal sosial berharga. Dengan mengarahkan interaksi sosial ke arah yang lebih positif, mahasiswa dapat saling memberikan penguatan emosional dan instrumental dalam menghadapi masa-masa sulit.

Potensi lainnya adalah pemanfaatan teknologi informasi untuk mendukung literasi resiliensi secara mandiri dan berkelanjutan. Mahasiswa sebagai masyarakat digital memiliki kemudahan akses terhadap sumber-sumber pengetahuan yang valid

melalui berbagai platform akademik. Program pemberdayaan ini dapat mengeksplorasi keterampilan digital mereka untuk menyebarluaskan strategi koping adaptif di lingkungan sekitar. Melalui bimbingan yang tepat, potensi-potensi ini dapat diintegrasikan menjadi sebuah kekuatan kolektif yang mampu meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh.

Solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan resiliensi belajar adalah melalui program psikoedukasi terstruktur yang melibatkan pemberian materi dan sharing session. Program ini dirancang untuk membekali subjek dengan pengetahuan mengenai dimensi-dimensi resiliensi seperti ketekunan dan pencarian bantuan adaptif. (Akmal et al., 2024) menekankan bahwa pembekalan strategi peningkatan resiliensi melalui bimbingan sangat efektif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan akademik secara mandiri. Setiap sesi dirancang secara partisipatif agar subjek dapat menginternalisasi nilai-nilai ketangguhan mental dalam keseharian mereka.

Salah satu teknik utama yang diintegrasikan sebagai solusi adalah latihan kesadaran penuh atau *mindfulness* untuk meregulasi emosi negatif. Teknik ini membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada saat ini dan mengurangi kecemasan terhadap kegagalan di masa depan. Berdasarkan hasil riset, intervensi berbasis *mindfulness* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi individu dalam lingkungan pendidikan. Dengan menguasai teknik regulasi emosi, subjek diharapkan mampu mempertahankan ketenangan batin meskipun berada di bawah tekanan tugas yang sangat berat. Selain intervensi kognitif pembentukan kelompok dukungan (*support groups*) juga diterapkan untuk memperkuat faktor protektif eksternal. Dalam kelompok ini, subjek diajarkan untuk melakukan pencarian bantuan adaptif kepada teman sejawat atau profesional ketika menemui kesulitan yang melampaui kapasitas pribadi. (Cassidy, 2016) menjelaskan bahwa kemampuan merefleksikan diri dan mencari bantuan adalah indikator kunci dari resiliensi akademik yang sehat. Solusi holistik ini bertujuan menciptakan perubahan perilaku jangka panjang yang mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental subjek.

Tingkat ketercapaian sasaran program ini sangat memuaskan, di mana seluruh subjek (100%) mengalami peningkatan pemahaman dari kondisi awal. Berdasarkan analisis data sesudah layanan, 14 subjek (46,67%) mencapai kategori "Sangat Memahami", 11 subjek (36,67%) mencapai kategori "Memahami", dan 5 subjek (16,67%) mencapai kategori "Cukup Memahami". Tidak ada lagi subjek yang berada

pada kategori "Belum Memahami" setelah mengikuti rangkaian program layanan. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah terserap dengan baik dan memberikan dampak kognitif yang nyata bagi para peserta.

Keberhasilan ini didorong oleh metode penyampaian yang interaktif dan relevan dengan problematika mahasiswa saat ini. Subjek yang masuk dalam kategori "Sangat Memahami" menunjukkan peningkatan skor yang signifikan pada dimensi ketekunan dan kontrol emosi. Analisis kualitatif menunjukkan bahwa mereka mulai menerapkan strategi belajar baru dan menunjukkan sikap yang lebih optimis terhadap tantangan. (Manullang et al., 2024) mengonfirmasi bahwa peningkatan resiliensi secara otomatis akan menurunkan tingkat distress psikologis pada mahasiswa di Indonesia.

Pencapaian ini melampaui ekspektasi awal karena sebagian besar subjek mampu mencapai level pemahaman yang mendalam dalam waktu singkat. Kelompok yang berada di kategori "Memahami" dan "Cukup Memahami" tetap menunjukkan perubahan sikap yang positif, meskipun masih memerlukan pendampingan lebih lanjut. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa program ini sangat efektif dalam membangun fondasi resiliensi akademik mahasiswa. Dengan demikian, sasaran program untuk mentransformasi ketidaktahuan menjadi pemahaman aktif telah terpenuhi secara menyeluruh dan akuntabel.

Tabel 1. Peran Ketua dan Anggota(Dosen/ Mahasiswa)

No.	Nama Tim dan Kepakaran	Tugas
1.	Dr. Agus Widodo, M.Pd. Kepakaran: penguatan motivasi dalam pembelajaran	Mengembangkan strategi peningkatan motivasi belajar
2.	Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd. Kepakaran: pengkaji masalah Pribadi Sosial.	Menyampaikan kajian mengenai bakat, minat, dan gaya belajar.
3.	Erwin Putera Permana, M.Pd. Kepakaran: Evaluasi dan Supervisi pembelajaran	Mengamati dan mengukur perubahan tingkah laku yang berkaitan dengan peningkatan resiliensi efektivitas belajar.
4.	Moh. Nur Kholis, M.Or.. Kepakaran: Pendidikan Sosial Emosional peserta didik	Membantu membaerikan penguatan secara personal kepada peserta didik
5.	Wahyu Dwi Ningtyas, S.Pd.	Membantu input data resiliensi efektifitas belajar dari konseli
6	M. Robithotul Agam, S.Pd.	Membantu mengkondisikan konseli ketika proses penguatan <i>self esteem</i> dilaksanakan

Berdasarkan hasil pengabdian ini, direkomendasikan kepada pihak universitas

untuk mengintegrasikan materi resiliensi belajar ke dalam kurikulum atau program pendampingan mahasiswa baru secara rutin. Hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki kesiapan mental yang matang sejak awal memasuki dunia perguruan tinggi yang penuh tantangan. Program layanan bimbingan dan konseling di kampus perlu memperbanyak sesi pelatihan resiliensi yang berbasis pada teknik mindfulness dan dukungan sebaya. Dengan menjadikan resiliensi sebagai bagian dari budaya akademik, mahasiswa akan lebih siap menghadapi dinamika perubahan zaman yang semakin cepat. Bagi para dosen, disarankan untuk lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa bimbingannya dan memberikan dukungan emosional yang proporsional di samping dukungan akademik. Pendekatan bimbingan yang humanis dan suportif dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka tepat waktu. Dosen juga diharapkan dapat terus memperbarui pengetahuan mereka mengenai strategi-strategi resiliensi terbaru untuk dibagikan kepada para mahasiswa.

Sinergi antara pengajaran dan pendampingan mental akan menciptakan iklim belajar yang lebih sehat dan produktif bagi seluruh civitas akademika. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan melakukan studi longitudinal guna memantau konsistensi peningkatan resiliensi dalam jangka waktu yang lebih lama. Perlu dilakukan eksplorasi lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi, seperti latar belakang budaya dan status ekonomi subjek. Peneliti masa depan juga dapat menguji efektivitas penggunaan platform digital atau aplikasi seluler dalam memfasilitasi pengembangan resiliensi secara mandiri bagi mahasiswa. Dengan penelitian yang lebih komprehensif, strategi penguatan resiliensi akademik di Indonesia dapat terus disempurnakan demi masa depan pendidikan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan utama dari penelitian dan pengabdian ini adalah bahwa program psikoedukasi resiliensi belajar berhasil meningkatkan pemahaman 30 subjek secara signifikan. Dari kondisi awal di mana seluruh subjek belum memahami konsep resiliensi, kini mayoritas telah mencapai level sangat memahami dan memahami. Hal ini membuktikan bahwa intervensi bimbingan yang tepat mampu mengubah pola pikir mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Keberhasilan ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki potensi besar untuk menjadi lebih resilien jika diberikan

pembekalan keterampilan kognitif dan emosional yang memadai. Peningkatan resiliensi akademik ini berdampak langsung pada penurunan kerentanan subjek terhadap stres dan kecemasan yang sering muncul selama masa studi. Dimensi ketekunan dan kemampuan merefleksikan diri menjadi faktor yang paling menonjol peningkatannya setelah mengikuti layanan program.

Kolaborasi yang efektif antara dosen dan mahasiswa dalam tim pengabdian terbukti menjadi kunci kelancaran implementasi program di lapangan. Hasil kuantitatif dan kualitatif secara konsisten menunjukkan bahwa program ini telah mencapai sasaran utamanya dalam membangun fondasi ketahanan mental mahasiswa. Secara institusional, program ini telah menghasilkan luaran yang berharga berupa data empiris, laporan kegiatan, dan peningkatan literasi kesehatan mental di kampus. Resiliensi belajar terbukti menjadi modal psikologis yang esensial bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dan berprestasi di tengah kompleksitas dunia pendidikan saat ini. Kesimpulan ini memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program-program pengembangan karakter mahasiswa yang lebih luas dan berkelanjutan di masa depan. Dengan demikian, pemberdayaan masyarakat melalui edukasi resiliensi merupakan investasi penting bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada kampus Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Guru Universitas Nusantara PGRI Kediri, serta semua pihak yang sudah berperan dalam kegiatan pengabdian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga kepada Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memfasilitasi dan membantu dalam proses kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S. Z., Patnani, M., Nurhayati, E., & Fourianalistyawati, E. (2024). Strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa SMK melalui pembekalan guru bimbingan konseling. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 62–73.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787.

Faturrohman, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi akademik siswa sekolah menengah pertama dalam mengikuti pembelajaran tatap muka terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 167–178.

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Kencana.

Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368.

Manullang, N., Jailani, J., Sulistyowati, E., Hafidz, S., & Handaru, C. D. (2024). Does Resilience Affect Students' Psychological Distress in Indonesia? A Meta-Analysis Study. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 14(1), 156–166.