

Gambaran Resiliensi Akademik Pada Remaja Penyandang Difabel

Hidha Rohmawati, Suryani Dedy Suprayogi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: hidha2907@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi akademik pada remaja penyandang disabilitas dengan menekankan peran dukungan sosial dalam meningkatkan ketahanan akademik mereka. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua partisipan berusia 15 dan 16 tahun yang bersekolah di sekolah inklusi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis dengan mengidentifikasi tema-tema utama berdasarkan empat dimensi resiliensi akademik: kepercayaan diri, kontrol diri, ketenangan, dan ketekunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mampu menerima kondisi fisiknya, membangun kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi kontrol diri melalui regulasi emosi, dukungan sosial, dan aktivitas positif. Dukungan dari teman, keluarga, serta guru berperan signifikan dalam memperkuat ketenangan dan ketekunan partisipan dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa penerimaan diri, dukungan sosial, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik menjadi faktor kunci dalam membangun resiliensi akademik remaja difabel, sekaligus menekankan pentingnya lingkungan pendidikan inklusif yang mendukung kesejahteraan dan keberhasilan akademik mereka.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik; Remaja Penyandang Disabilitas; Dukungan Sosial

PENDAHULUAN

Penyandang disabilitas di dunia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data terbaru UNICEF, jumlah anak penyandang disabilitas di seluruh dunia diperkirakan mencapai 240 juta jiwa (UNICEF, 2021). Di tahun 2021, ada sekitar 42,5 juta warga penyandang disabilitas di Amerika (Pewresearch, 2023). Menurut Survei Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2020, di Indonesia sendiri jumlah penyandang disabilitas mencapai 28,05 juta jiwa (setara dengan 10,38% dari jumlah penduduk nasional) (Kompas, 2023). Pada 2021, hampir 30 persen anak difabel di Indonesia tidak memiliki akses pendidikan.

Dari 2,2 juta anak penyandang disabilitas, sekitar 660.000 di antaranya tidak mendapatkan akses pendidikan (LINKSOS, 2024). Hanya sekitar 3 dari 10 anak difabel yang berhasil menyelesaikan pendidikan hingga tingkat SMA/ sederajat. Selain sulitnya aksesibilitas dunia pendidikan bagi penyandang disabilitas, sulitnya aksesibilitas juga merambah ke dunia kerja (Kumparan, 2023). Banyak penyandang disabilitas yang tidak memiliki kebebasan untuk memilih pekerjaan karena keterbatasan yang mereka miliki. Keterbatasan tersebut dapat menimbulkan pandangan negatif yang dapat mengurangi kenyamanan di lingkungan kerja dan resiliensi akademik mereka. (Padang dkk, 2024)

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hingga tekanan dalam latar belakang pendidikan (Efendi dkk, 2023; Martin & Marsh, 2006). Hal ini berkaitan dengan kekuatan pelajar dalam mengatasi kesulitan untuk mengembangkan akademiknya. Resiliensi akademik dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu

efikasi diri, perencanaan, kontrol, ketenangan, dan ketekunan (Prawitasari & Antika, 2022; Martin & Marsh, 2006). Adapun faktor eksternal, seperti dukungan sosial yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik individu. Faktor-faktor tersebut dapat membantu individu dalam meningkatkan Resiliensi akademiknya.

Resiliensi akademik yang tinggi dapat membantu individu dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan akademik mereka (Ayodani & Wibowo, 2023). Individu dengan resiliensi akademik tinggi akan optimis dalam menghadapi kesulitan, mampu merefleksikan diri, dan gigih untuk mencapai tujuan. Sementara individu dengan resiliensi akademik rendah cenderung lebih pesimis dan ragu dalam menyelesaikan tugas, serta takut untuk bertanya kepada teman ataupun guru (Nuraini dkk, 2022). Sehingga individu dengan resiliensi akademik yang rendah lebih mudah mengalami panik dan stres. Martin & Marsh (2011) menyatakan terdapat empat aspek resiliensi akademik, yaitu confident/self belief (kepercayaan diri), sense of control (kontrol diri), composure/anxiety (ketenangan / ketakutan), dan persistence (ketekunan) (Ulifa dkk, 2022; Martin & Marsh, 2011).

Menurut temuan Hayat dkk (2021), menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara self-efficacy dengan Resiliensi akademik. Selain itu, Resiliensi akademik dapat membantu dalam mengurangi kecemasan dalam mengerjakan ujian (Hayat dkk, 2021). Studi sebelumnya juga menjelaskan pentingnya Resiliensi akademik untuk mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kepuasan terhadap jurusan yang dipilih (Kim Hyunju & Lee Young Mi, 2020). Uzoma dkk (2022) juga menemukan bahwa resiliensi akademik mampu meningkatkan kinerja akademik menjadi lebih baik dan mampu menekan keinginan untuk berhenti bersekolah. Permatasari dkk (2021) menemukan bahwa dukungan sosial menjadi prediktor yang sangat penting bagi resiliensi akademik, yang memungkinkan individu untuk lebih baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan akademik.

Resiliensi akademik menjadi isu penting yang perlu dipahami dan ditingkatkan terutama pada penyandang disabilitas. Resiliensi akademik merupakan suatu hal penting yang dapat digunakan untuk menunjang kesuksesan individu dalam hal akademik, serta menjadi modal bagi individu untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik (Masdelina dkk, 2023). Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi akademik pada remaja penyandang disabilitas. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi peran dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi akademik. Serta secara khusus membahas mengenai kepercayaan diri, kontrol diri, dan ketekunan dalam diri remaja penyandang disabilitas.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berfokus dalam memahami fenomena dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran yang kompleks dan melibatkan pengumpulan informasi secara mendetail, serta dilakukan dalam setting yang alamiah. Sedangkan pendekatan studi kasus adalah metode penelitian yang mengkaji fenomena tertentu secara mendalam dalam konteks waktu dan tempat tertentu, dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber untuk memahami sistem atau kasus yang terkait. Pendekatan ini dipilih untuk mendalami suatu fenomena sosial yang kompleks.

Partisipan

Metode pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling. Partisipan terdiri dari dua remaja dengan kondisi disabilitas atau cacat fisik. MAS yang berusia 15 tahun dan AAF yang berusia 16 tahun.

Prosedur

Partisipan mengisi informed consent dan diwawancarai selama kurang lebih 10 menit. Wawancara dilakukan di ruang tertutup sehingga partisipan merasa aman dan nyaman. Segala data partisipan dijamin kerahasiaannya. Peneliti juga mengumpulkan informasi melalui observasi saat proses wawancara.

Teknik Analisis

Peneliti merefleksikan tema-tema signifikan yang mendasari pengalaman yang ada. Selain itu, peneliti juga mencatat deskripsi mengenai fenomena tersebut, memastikan keterkaitan yang erat dengan topik yang dibahas, serta menyeimbangkan keseluruhan bagian tulisan secara menyeluruh.

HASIL PENELITIAN

Resiliensi akademik partisipan ditunjukkan kedalam 4 dimensi, yaitu 1) Kepercayaan diri (Confident/Self Belief); 2) Kontrol diri (Sense of Control); 3) Ketenangan atau ketakutan (Composure/Anxiety); 4) Ketekunan (Persistence). Pada setiap dimensi terdapat tema-tema yang menggambarkan pengalaman dan pemaknaannya. Berikut table yang berisikan rangkuman mengenai ketahanan dan pengalaman yang dialami oleh partisipan beserta tema dan sub tema yang ditemukan di setiap dimensi.

Tabel 1. Rangkuman Hasil		
Dimensi	Tema	Subtema
1: Kepercayaan diri (Confident/Self Belief)	Penerimaan diri dan keterbukaan terhadap kondisi fisik.	Menerima kondisi fisik.
	Keyakinan Diri dan Kepercayaan terhadap Potensi Pribadi.	Meyakini kemampuan diri, Memiliki kepercayaan diri.
2: Kontrol Diri (Sense of Control)	Pengelolaan Emosi dan Pemulihan Diri.	Mengalihkan perasaan sedih, Berbuat baik dengan teman.
	Dukungan Sosial dan Keterhubungan Antar Individu.	Meminta bantuan teman, Mengajak teman bermain
3: Ketenangan/Ketakutan (Composure/Anxiety)	Ketakutan Sosial dan Dampak Bullying.	Memiliki ketakutan di bully, Menghindari teman yang membully.

	Sikap Positif dalam Menghadapi Kritik.	Berpikiran positif ketika dihina, Tidak peduli ketika dihina
4: Ketekunan (Persistence).	Keterlibatan Aktif dalam Pembelajaran	Mengikuti semua kegiatan akademik. Membantu teman memahami materi.
	Dedikasi dan Kualitas dalam Pengerjaan Tugas Akademik.	Menyelesaikan tugas dengan maksimal, Mengerjakan apa yang diperintahkan guru

Dimensi pertama merupakan fase membangun keyakinan dan kepercayaan diri terhadap kondisi fisik dan kemampuan diri. Partisipan menyakini bahwa fase ini dapat memberikan berbagai dampak. Pada fase ini, tema yang muncul adalah sebagai berikut.

Tema 1 : Kepercayaan Diri

Partisipan memaknai bahwa kondisi fisik yang berbeda menjadi salah satu pendorong partisipan untuk membangun dan meningkatkan kepercayaan diri dalam kehidupan akademiknya.

Subjek AAF merasa bangga dan percaya diri meskipun memiliki kondisi fisik yang berbeda dari teman-teman sebayanya. Akan tetapi, perbedaan tersebut tidak menurunkan kepercayaan dirinya untuk tetap bersekolah dan bersosialisasi dengan teman sebayanya. *"Kalau saya sih pede aja"*. Kepercayaan diri partisipan meningkat karena adanya dorongan dari lingkungan sekitar, seperti teman sebangku. *"Biasanya sih faktor teman atau teman sebangku, seperti misalnya disuruh maju kedepan tuh dia menyuruh 'ikut o', ya saya ikut"*. Dukungan sosial yang didapatkan partisipan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri partisipan.

Subjek MAS juga merasa percaya diri dengan kondisi fisik yang dialaminya. Subjek MAS merasa percaya diri karena adanya dorongan dari lingkungan sekitar terutama dari teman dekat dan keluarga *"Aku punya beberapa teman disekolah, tapi kalau dirumah aku lebih sering main sama adikku"*

Selain itu, kedua partisipan juga menumbuhkan rasa percaya diri mereka dengan meyakini kemampuan yang ada pada dirinya, hal tersebut digambarkan subjek AAF melalui prinsip yang ditanamkan partisipan kepada dirinya. *"Kalau saya sih punya prinsip, yaudah gapapa beda dari yang lain, intinya sih saya harus percaya diri"*. Prinsip yang diterapkan oleh partisipan menunjukkan bahwa perbedaan fisik bukanlah penghalang dalam membangun dan meningkatkan kepercayaan dan keyakinan pada diri partisipan.

Tema 2 : Kontrol Diri

Subjek AAF menyebutkan bahwa, ia kadang merasa sedih ketika tidak dapat mengikuti kegiatan akademik, karena keterbatasan fisik yang dimiliki. *"Saya kan nggk bisa ikut beraktivitas nah terus teman-teman lain kan pada bermain jadi saya agak sedih soalnya gak bisa bergabung"*. Namun, partisipan mengalihkan perasaan sedihnya dengan mengikuti kegiatan lain atau tetap mengikuti kegiatan atau aktivitas meski hanya dapat mengamati dari jauh. *"Kalau saya sih ikut kegiatan lain atau tetep ikut berkegiatan walaupun tidak ngapa-ngapain"*.

Sama halnya dengan ketika AAF tidak dapat atau merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas atau kegiatan akademik, seperti mengumpulkan tugas, AAF akan meminta bantuan teman. *"Saya bakal minta tolong sama teman atau kadang ada beberapa teman yang insiatif membantu sih"*. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki kesadaran akan batasan yang dimilikinya dan memanfaatkan dukungan sosial sebagai kontrol dalam mengatasi tantangan akademiknya. Selain itu, partisipan juga menggunakan hobinya yaitu menyanyi untuk membantu dalam mengalihkan perasaan negatif dan meningkatkan suasana hati. *"Uhm kalau saya sih biasanya menyanyi aja soalnya itu hobi saya"*.

Subjek MAS merasa tidak banyak teman yang mengejek atau berbuat jahat, karena MAS berbuat baik dan berani ketika ada yang mengejeknya. *"Kalau aku sih yang penting baik dan berani aja, jadi temen-temen gaada yang jahat"*. Subjek MAS juga mengatakan bahwa ia sangat suka dalam kegiatan menulis dan menggambar, kedua kegiatan tersebut digunakannya untuk menyibukkan diri dan menghindari teman-teman yang suka membullynya. *"Aku suka menulis sama menggambar, jadi kadang kalo istirahat aku lebih suka dikelas menggambar atau menulis gitu. Tapi kadang aku juga main sama temenku"* Hal tersebut menandakan bahwa kedua partisipan memiliki pengendalian emosi atau kontrol diri yang baik, dengan mengalihkan emosi negatif, seperti sedih atau takut menjadi emosi yang positif dengan mengikuti kegiatan lain dan berani dengan orang-orang disekitar.

Tema 3 : Ketenangan/Ketakutan

Subjek AAF mengungkapkan bahwa ia memiliki ketakutan akan di bully, namun hal tersebut tidak berlaku lama karena adanya rasa percaya diri dan yakin dalam diri AAF. *"Kalau saya sih pede aja, soalnya kan kalo nggk pede takutnya malah di bully"*. AAF juga mengungkapkan bahwa ia memiliki ketakutan tidak diterima oleh orang-orang disekitarnya. *"Ohh, dulu sih pernah pas pertama kali masuk sekolah atau waktu MPLS itu kayak ragu gitu, terus untungnya ada teman yang ngajak ngobrol walaupun belum kenal sih"*. Dengan meningkatnya kepercayaan diri AAF, dapat menghilangkan rasa takut akan dibully pada diri AAF, serta adanya dukungan sosial seperti teman dan keluarga dapat menghilangkan perasaan atau pikiran negatif, seperti takut dibully dan takut tidak diterima oleh lingkungan sekitar.

Selain merasakan ketakutan, AAF juga menunjukkan ketenangan akan perbedaan yang dialaminya, melalui sikap cuek dan pikiran positif yang ditanamkan pada diri AAF. *"Kalau saya sih yang pasti tetap berpikiran positif aja dan mungkin juga dorongan dari keluarga yang mengajarkan untuk tetap berpikiran positif dan cuek kalau ada yang ngomong nggk enak gitu"*. Ketenangan yang dimiliki dapat muncul dan di perkuat, karena adanya dukungan dan semangat dari orang sekitar, seperti keluarga, teman dan juga guru. *"Kalau peran keluarga bagi saya mungkin sebagai penyemangat dan pendukung, mendukung dalam hal semangat 'kamu itu harus semangat' dan selalu berpikiran positif"*.

Subjek MAS menyebutkan bahwa ia tidak memiliki ketakutan akan pembullying yang dihadapinya, karena ia merasa sudah berbuat baik dan berani dalam menghadapi hal tersebut. Subjek MAS juga lebih sering menghindari orang atau teman yang biasanya mengejeknya, karena merasa tidak perlu meladeni. *"Kalau aku biasanya menghindar, mending main sama temen-temen yang mau diajak berteman. Dan walaupun mereka ngejek aku gak peduli"*. Dengan perbuatan positif dan rasa cuek yang ada pada MAS dapat menghilangkan rasa takut yang dirasakan MAS dan meningkatkan kepercayaan diri MAS,

serta menjadi salah satu cara dalam menghadapi cacian atau bullying verbal yang diterima oleh MAS.

Tema 4 : Ketekunan

Kedua partisipan juga termasuk orang yang tekun dalam menjalani kehidupan akademiknya. Kedua partisipan berpartisipasi dalam kegiatan akademik dengan baik dan maksimal. Hal tersebut terlihat dari ketika subjek AAF tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, partisipan akan tetap mengikuti aktivitas tersebut walau hanya pemanasan. *"Kalau saya sih ikut kegiatan lain atau tetep ikut berkegiatan walaupun tidak ngapa-ngapain, misalnya seperti tetep ikut pemanasan gitu terus bermain bola"*. Hal tersebut menunjukkan bahwa AAF merupakan orang yang tekun meskipun terhalang oleh keterbatasan yang ada, AAF tetap mengikuti kegiatan pembelajaran yang berlaku.

Adapun ketika AAF mengalami kesulitan dalam memahami materi belajar atau menyelesaikan tugas, partisipan akan meminta tolong pada teman sebangkunya. *"Uhm nggak sih, saya kerjain aja sih pokoknya selesai, kalau semisal ada yang saya kurang paham biasanya dibantu teman sebangku atau teman-teman lain untuk menjelaskan"*. AAF juga menjelaskan ketika ia kesusahan dalam mengumpulkan tugas ke depan, teman partisipan akan dengan senang hati membantu partisipan dalam mengumpulkan tugas. *"Mungkin kegiatannya tuh seperti ngumpulin tugas kedepan terus sama membantu dorong kalau ada olahraga gitu"*. Perilaku yang ditunjukkan oleh AAF mencerminkan bahwa ia merupakan orang yang tekun dan mau belajar sesuatu yang tidak ia pahami, serta partisipan termasuk orang yang tidak malu bertanya ketika ia tidak dapat memahami materi yang ada.

Hal tersebut juga terlihat ketika subjek MAS diminta gurunya untuk membantu temen-temen mengerjakan tugas yang diberikan guru ia akan mengerjakannya dengan baik. *"Kadang juga aku diminta guru untuk bantuin temen yang kurang paham materi, ya aku bantuin mereka"*. Hal tersebut menunjukkan bahwa MAS merupakan orang yang pandai dan tekun meskipun memiliki kekurangan MAS tetap mampu menguasai materi dengan cukup baik. Serta subjek juga menunjukkan bahwa ia dapat mengerjakan perintah yang diberikan gurunya dengan baik.

PEMBAHASAN

Kedua partisipan memiliki kepercayaan diri sebagai wujud resiliensi akademiknya. Kondisi fisik yang berbeda tidak menghalangi partisipan untuk mengikuti dan menjalani kehidupan akademiknya. Kedua partisipan berusaha untuk menenrma kondisi fisik yang berbeda. Penerimaan diri yang dilakukan partisipan akan memberikan kekuatan dalam menghadapi tekanan akademiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Widayati dkk (2024), yang mengungkapkan bahwa penerimaan diri membantu remaja difabel dalam meningkatkan resiliensi akademiknya, karena mereka memahami bahwa tantangan merupakan bagian dari belajar dan tidak mencerminkan nilai diri mereka. (Widayati dkk., 2024)

Kepercayaan diri pada kedua partisipan juga dibentuk dengan keyakinan pada kemampuan diri dan prinsip yang ditanamkan dalam dirinya, yang dapat mengubah pandangan terhadap perbedaan fisik kedua partisipan. Dengan menerima kemampuan diri, partisipan dapat mengatasi tantangan akademik yang muncul, serta meningkatkan kepercayaan diri partisipan. Hal ini sangat penting dalam meningkatkan resiliensi

akademik, karena membuat partisipan lebih mampu dalam menghadapi rintangan belajar. Menurut Kumalasari & Akmal (2020) menjelaskan bahwa meyakini kemampuan diri berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik (Kumalasari & Akmal, 2020). Individu yang percaya akan dirinya dan kemampuan akademiknya cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan akademik.

Kedua partisipan menunjukkan regulasi emosi atau kesadaran emosionalnya dengan mengalihkan rasa sedih dan takutnya sebagai wujud kontrol diri partisipan. Dengan memilih untuk tetap mengikuti kegiatan meskipun hanya sebagai pengamat dan berbuat baik dengan temannya, kedua partisipan menunjukkan kontrol diri yang baik, yang merupakan indikator penting untuk membangun resiliensi akademik. Pengalihan emosi negatif menjadi keterlibatan dalam aktivitas lain juga mencerminkan sikap proaktif partisipan dalam menghadapi tantangan, yang dapat memperkuat resiliensi akademik partisipan. Dalam penelitian Regina dkk (2024), menjelaskan bahwa mengalihkan perasaan sedih dapat berperan penting dalam membangun resiliensi akademik (Helena dkk., 2024). Mengalihkan perasaan sedih menjadi positif atau ke dalam pencapaian akademik dapat membantu mengatasi tantangan dan meningkatkan resiliensi akademik.

Kedua partisipan menunjukkan kesadaran akan batasan diri dengan meminta bantuan teman saat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, yang mencerminkan kemampuan dalam memanfaatkan dukungan sosial sebagai bentuk kontrol diri. Penggunaan hobi, seperti menyanyi, menggambar dan menulis juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengalihkan perasaan negatif dan meningkatkan suasana hati. Keterampilan kontrol diri ini berkontribusi pada peningkatan resiliensi akademik, karena partisipan mampu mengatasi tantangan dengan cara yang adaptif dan positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Adawiyah dkk (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dalam meminta bantuan teman dengan resiliensi akademik individu (Adawiyah dkk., 2024). Ketika individu memiliki dukungan dari teman-teman dan orang disekitarnya, mereka kan lebih mampu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan akademik yang dihadapi.

Kondisi fisik yang berbeda menumbuhkan rasa takut akan di bully pada partisipan. Akan tetapi, partisipan menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi berfungsi sebagai pelindung terhadap ketakutan akan bullying. Serta adanya dukungan sosial dari teman dan keluarga memberikan rasa aman dan memperkuat kepercayaan diri, sehingga membantu partisipan dalam menghadapi tantangan sosial yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Dalam penelitian Freona dkk (2024), menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi cenderung lebih mampu mengatasi ketakutan dan stres secara efektif (freona, Gesi dkk., 2024). Peningkatan resiliensi akademik dapat membantu individu dalam mengatasi ketakutan dan tantangan yang muncul selama kegiatan akademik, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik.

Berpikiran positif dan sikap cuek yang ditunjukkan kedua partisipan terhadap komentar negatif berkontribusi pada ketenangan yang dapat membantu kedua partisipan dalam mengatasi rasa takut. Dukungan dari keluarga dan teman berperan penting dalam memperkuat sikap positif, dan meningkatkan kepercayaan diri kedua partisipan. Ketenangan yang dihasilkan dari pola pikir positif ini menjadi dasar dalam meningkatkan resiliensi akademik. Menurut penelitian Okvellia & Setyandari (2022), mengungkapkan bahwa individu dengan pola pikir yang positif cenderung lebih mampu dalam menghadapi tantangan akademik (Okvellia & Setyandari, 2022). Berpikiran positif membantu individu untuk tetap optimis dan fokus dalam akademik, yang dapat memperkuat kemampuan mereka dalam beradaptasi dan bangkit dari kegagalan.

Kedua partisipan menunjukkan ketekunan yang tinggi dalam menjalani kehidupan akademiknya, bahkan ketika dihadapkan pada keterbatasan fisik. Keberanian untuk tetap berpartisipasi dalam kegiatan, meskipun hanya pada level yang terbatas seperti

pemanasan dan mampu membantu teman sebayanya dalam menjelaskan materi, mencerminkan sikap adaptif yang merupakan komponen penting dari resiliensi akademik. Dengan tetap terlibat dalam aktivitas akademik, kedua partisipan tidak hanya mempertahankan rutinitas belajar, tetapi juga memperkuat kemampuan untuk mengatasi tantangan, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengembangan resiliensi akademik yang lebih baik. Penelitian Laksmiwati (2022), menjelaskan individu yang aktif dalam kegiatan akademik biasanya memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi. Mengikuti kegiatan akademik memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sekelas dan guru, yang dapat meningkatkan dukungan sosial, serta membangun resiliensi akademik (Laksmiwati, 2022).

Sikap proaktif yang ditunjukkan kedua partisipan dalam belajar dengan meminta bantuan teman sebangku ketika mengalami kesulitan memahami materi atau menyelesaikan tugas dari guru menunjukkan ketekunan pada partisipan. Ketekunan ini mencerminkan resiliensi akademik, di mana individu mampu mengatasi tantangan dengan mencari dukungan sosial. Dengan tidak malu bertanya, partisipan memperkuat kemampuannya untuk belajar, yang pada gilirannya membantu mereka beradaptasi dan berkembang dalam konteks akademik yang sulit. Menyelesaikan tugas dengan baik dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dan memperkuat resiliensi akademik. Dalam penelitian Nuraini dkk (2022), menyebutkan bahwa individu yang mampu menyelesaikan tugas dengan maksimal menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang lebih tinggi, serta mampu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul selama proses belajar (Nuraini & Ramli, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik pada remaja penyandang disabilitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kepercayaan diri, kontrol diri, ketenangan, dan ketekunan. Kepercayaan diri yang tinggi membantu partisipan untuk menerima kondisi fisik mereka dan menghadapi tantangan akademik dengan optimis. Kontrol diri yang baik terlihat dari kemampuan partisipan untuk mengalihkan emosi negatif dan meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, dukungan sosial dari teman dan keluarga berkontribusi signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik mereka. Dengan demikian, penerimaan diri dan dukungan sosial menjadi kunci dalam membantu remaja penyandang disabilitas untuk mencapai kesuksesan akademik.

Ketenangan yang dihasilkan dari pola pikir positif membantu partisipan mengatasi ketakutan akan bullying dan stigma sosial. Partisipan menunjukkan ketekunan yang tinggi dalam menjalani aktivitas akademik, meskipun mengalami keterbatasan fisik. Keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik memberikan kesempatan untuk memperkuat dukungan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi. Selain itu, sikap proaktif dalam meminta bantuan ketika mengalami kesulitan mencerminkan ketahanan mental yang penting dalam pendidikan. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang inklusif.

Demi meningkatkan resiliensi akademik remaja penyandang disabilitas, disarankan agar institusi pendidikan memperkuat program dukungan sosial dan psikologis. Pelatihan bagi guru dan staff sekolah mengenai pentingnya penerimaan dan dukungan terhadap siswa difabel perlu ditingkatkan. Dan saran bagi Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi

akademik serta dampak jangka panjang dari resiliensi ini terhadap keberhasilan akademik dan sosial penyandang disabilitas.

KEPUSTAKAAN

- Adawiyah, V. R., Taufiq, A., & Saripah, I. (2024). Urgensi Pendekatan Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1074–1085. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5880>
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740. <https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- freona, Gesi, Arneliwati, & Sabrian, Febriana. (2024). HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9433>
- Hayat, A. A., Choupani, H., & Dehsorkhi, H. F. (2021). The mediating role of students' academic resilience in the relationship between self-efficacy and test anxiety. *Journal of Education and Health Promotion*, 10. https://doi.org/https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_35_21
- Helena, R. A., Martono, N., & Widyastuti, T. R. (2024). Resiliensi dan motivasi diri: Life history tentang dewi, anak broken home sarat prestasi: Resilience and self-motivation: Life history of dewi, a child of broken home full of achievements. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 10(2), 389–403. <https://doi.org/10.30738/sosio.v10i2.17465>
- Kim, H. J., & Lee, Y. M. (2020). The influence of optimism and academic resilience on the major satisfaction among undergraduate nursing students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 692–700. <https://koreascience.kr/article/JAKO202007658766003.page%0>
- 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. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Laksmiwati, H. (2022). RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNESA SAAT PERKULIAHAN DARING PADA MASA PANDEMI. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(7).
- Linkos. (2024, Januari 7). 7 Fakta Aksesibilitas 28 Juta Penyandang Disabilitas di Indonesia. https://lingkarsosial.org/7-fakta-aksesibilitas-28-juta-penyandang-disabilitas-di-indonesia/#30_persen_anak_difabel_di_Indonesia_tidak_memiliki_akses_pendidikan
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>

- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic Self-Concept and Academic Achievement: Relations and Causal Ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 59-77. <https://doi.org/10.1348/000709910X503501>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., Mutakin, F., & Jember, U. I. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive. 27–36.
- Nuraini, P., & Ramli, M. (2022). Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(Special Ed), 122-129. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60857>
- Okvella, C. T. H., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. 4(2).
- Ononye, U., Ogbeta, M., Ndudi, F., Bereprebofa, D., & Maduemezia, I. (2022). Academic resilience, emotional intelligence, and academic performance among undergraduate students. *Knowledge and Performance Management*, 6(1), 1–10. [https://doi.org/10.21511/kpm.06\(1\).2022.01](https://doi.org/10.21511/kpm.06(1).2022.01)
- Padang, R. R. H., & Huwae, A. (2024). Resiliensi Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Difabel Di Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1534–1544. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6088>
- Permatasari, N., Rahmatillah Ashari, F., & Ismail, N. (2021). Contribution of Perceived Social Support (Peer, Family, and Teacher) to Academic Resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 01–12. <https://doi.org/10.52970/grsse.v1i1.94>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Rahmayani, Naila (2023, November 21). Penyandang Disabilitas di Indonesia dan Berbagai Permasalahan yang Dihadapinya. <https://m.kumparan.com/naila-rahmayani/penyandang-disabilitas-di-indonesia-dan-berbagai-permasalahan-yang-dihadapinya-21cDhWpsNrJ/4>
- Rebecca & Katherine. (2023, July 24). 8 facts about Americans with disabilities. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/07/24/8-facts-about-americans-with-disabilities/>
- Rifaldo, Andrean. (2023, November 27). Aksesibilitas 28 Juta Penyandang Disabilitas. <https://lestari.kompas.com/read/2023/11/27/162704486/aksesibilitas-28-juta-penyandang-disabilitas?page=all>
- Tara Ayodani, B., Hendro Wibowo, D., & Kristen Satya Wacana, U. (2023). Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi Akademik Siswa SMP Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 8(1), 29–36. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1737
- Ulifa, Zohrah, Perwira Dara, Y., & Faizah. (2022). Resilience partially mediates the relationship of academic self-concept with self-adjustment among students with disabilities. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 1–14.

<https://doi.org/10.32734/psikologia.v17i1.7740>

UNICEF. (2021, November 10). Nearly 240 million children with disabilities around the world, UNICEF's most comprehensive statistical analysis finds. <https://www.unicef.org/press-releases/nearly-240-million-children-disabilities-around-world-unicefs-most-comprehensive>

Widayati, R., Fitriana, D., & Octavia, I. A. (2024). Resiliensi Atlet Penyandang Tunadaksa Non-Bawaan di NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Kota Padang.