

### *Being An “Antifragile” Collage Student*

Kehidupan mahasiswa identik dengan banyaknya tugas akademik dan kewajiban yang harus segera diselesaikan. Bagi mahasiswa yang memiliki kegiatan di luar perkuliahan seperti tergabung dalam organisasi, atau sembari bekerja untuk menambah penghasilan, daya juang menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Banyak kemungkinan yang bisa menimpa mahasiswa seperti tugas menumpuk, nilai menurun, konflik dengan teman dan dosen, tuntutan orang tua dan keluarga, masalah finansial, masalah kesehatan, dan lain sebagainya.

Berbagai masalah tersebut bisa saja terjadi bersamaan dan membuat mahasiswa merasa tertekan. Kondisi seperti ini cukup membahayakan, bahkan berpotensi mengarahkan mahasiswa untuk melakukan tindakan-tindakan yang merugikan dirinya sendiri. Melihat kondisi saat ini, beberapa media memberitakan adanya mahasiswa yang mengakhiri hidupnya lantaran mengalami masalah yang dirasa berat. Diperlukan ketahanan yang baik supaya mahasiswa mampu menjalani proses dan menyelesaikan semua tanggung jawabnya. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjadi pribadi yang kuat, serta tidak mudah rapuh dan hancur atau yang biasa disebut *Antifragile*.

*Antifragile* atau anti rapuh merupakan ketahanan dan kekuatan melawan rapuh. *Antifragile* berperan sebagai daya tangkal dan kebal diri agar tidak mudah rapuh menjalani hari-hari. Kaitannya dengan kehidupan mahasiswa, *antifragile* bisa menjadi imunitas untuk menjaga diri dari perasaan hancur dan putus asa. *Antifragile* yang diartikan sebagai ketangguhan terhadap kerapuhan memiliki makna yang hampir sama dengan *hardiness* atau tahan banting. Keduanya akan membantu mahasiswa memiliki pandangan dan respon positif terhadap setiap peristiwa yang terjadi, sehingga mudah untuk bangkit dan terhindar dari keterpurukan. Ciri-ciri mahasiswa yang *antiragile* diantaranya adalah selalu semangat, tidak mudah goyah, tegar, mandiri, percaya pada kekuatan dirinya, dan memiliki keberanian. Seorang mahasiswa *antifragile* juga memiliki optimisme serta kemampuan *problem solving* yang baik.



Menjadi *antifragile* memang tidak mudah, namun setiap mahasiswa bisa menjadi demikian dengan usaha yang konsisten dan berkelanjutan. Beberapa hal yang bisa dilakukan mahasiswa dalam membangun *antifragile* pada dirinya yaitu:

1. Mengenali diri dengan lebih baik seperti kecenderungannya dalam meluapkan emosi, serta hal-hal yang bisa membantu dirinya merasa lebih baik ketika sedang mendapati masalah.
2. Memahami kebutuhan dirinya, sehingga bisa memberikan *treatment* terbaik pada diri sendiri sebagai upaya terbebas dari stress berkepanjangan.
3. Membiasakan diri untuk selalu memetik sisi positif dari setiap peristiwa.
4. Membentengi diri dengan prinsip dan *value* supaya tidak mudah tergoyahkan oleh pengaruh eksternal.
5. Meningkatkan kualitas ibadah sebagai upaya untuk membersihkan pikiran-pikiran negatif dan menguatkan optimisme dalam diri.
6. Menjaga kesehatan fisik dan psikis supaya berada dalam stamina yang baik.
7. Membangun kemandirian dalam setiap kesempatan agar tidak mudah bergantung pada orang lain, utamanya ketika dihadapkan dengan permasalahan.
8. Membangun kepercayaan diri dan pola pikir jangka panjang agar tetap bisa melihat kesempatan-kesempatan di masa depan serta tidak mudah berputus asa.

## Referensi

- Agustina, Mirna Wahyu., Pracintya Wahyu Putri Deastuti. (2023). Hardiness dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*. Vol. 7 No. 1
- Markey-Towler, B. (2018). Antifragility, the Black Swan and psychology. *Evolut Inst Econ Rev* 15,367–384
- Salamah, Ummu. (2022). Hubungan Kepribadian Tahan Banting (Hardiness) dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa. *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta*. Volume 4 Nomor 1, 2022, Halaman 72-79.
- Santosa, Agus. (2014). *The Jokowi Secret*. Yogyakarta: Gradien Mediatama.