

RESILIENSI PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Asina Christina Rosito

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen, Medan

asina.christina@hotmail.com

Info Artikel

Diterima : 17 April 2021

Revisi : 29 Mei 2021

Terbit : 28 Juni 2021

Key words:

Resilience, Online Learning

Kata Kunci:

Resiliensi, Pembelajaran Daring

Corresponding Author :

Asina Christina Rosito,

E-mail :

asina.christina@hotmail.com

Abstract

The purpose of this study was to obtain an overview of the resilience of students during online learning. Participants in this study were 730 active students from various campuses in Sumatra, Java, and Papua. The research data was collected by distributing the adapted version of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The data analysis technique used were statistical descriptive analysis and categorization of resilience scores and scores of each dimension. The results showed that the mean score for resilience was 96.24 (SD = 14.75), for the dimensions of personal competence, high standard, and tenacity was 31.23 (SD = 5.22), for the dimensions of trust to one's instinct, tolerance of negative affect was 26.12. (SD = 4.56), for the positive acceptance of change and secure relationship dimensions was 18.11 (SD = 3.74), for the control dimension was 11.86 (SD = 2.15), and for the spiritual influence dimension was 8.92 (SD = 1.30). Based on the categorization, it was found that there were 474 participants (64.9%) with high resilience, 247 people (33.8%) with moderate resilience, and 9 people (1.2%) with low resilience. Further discussion of the results is presented.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai resiliensi dari para mahasiswa selama pembelajaran daring. Partisipan dalam penelitian ini adalah 730 orang mahasiswa aktif dari berbagai kampus yang ada di Sumatera, Jawa, dan Papua. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) versi adaptasi, secara online. Teknik analisis data yang digunakan adalah melakukan analisis deskriptif statistik dan kategorisasi skor resiliensi dan skor masing-masing dimensi resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk skor resiliensi adalah 96.24 (SD = 14.75), untuk dimensi *personal competence*, *high standard*, dan *tenacity* adalah 31.23 (SD = 5.22), untuk dimensi *trust to one's instinct*, *tolerance of negative affect* adalah 26.12 (SD = 4.56), untuk dimensi *positive acceptance of change and secure relationship* adalah 18.11 (SD = 3.74), untuk dimensi *control* adalah 11.86 (SD=2.15), dan untuk dimensi *spiritual influence* adalah 8.92 (SD = 1.30). Berdasarkan kategorisasi, diperoleh hasil bahwa 474 orang partisipan (64.9%) dengan resiliensi yang tinggi, terdapat 247 orang (33.8%) dengan resiliensi yang sedang, dan ada 9 orang (1.2%) dengan resiliensi yang rendah. Diskusi tentang hasil dipaparkan lebih lanjut.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 yang melanda berbagai negara di dunia termasuk Indonesia pada awal tahun 2020, membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Bidang kesehatan benar-benar mengalami porak-poranda dikarenakan virus ini, ada banyak kasus kematian dan kasus terinfeksi positif Covid 19, yang sampai sekarang, pada pertengahan tahun 2021, masih terus terjadi peningkatan dalam jumlahnya. Para tenaga kesehatan yang berjuang sebagai garda terdepan dalam melawan virus ini, harus berhadapan dengan para pasien yang terkonfirmasi positif Covid 19, dengan menggunakan APD (Alat Pelindung Diri) yang tidak selalu nyaman dipakai, ada yang tidak bisa pulang ke rumah sehari-hari atau bahkan berminggu-minggu bertemu keluarga demi melakukan pelayanan kesehatan yang terbaik, dan tak dipungkiri banyak juga tenaga kesehatan yang terpapar dan terkonfirmasi positif Covid 19 dan bahkan sampai meninggal dunia. Situasi-situasi ini berpotensi menimbulkan kecemasan psikologis dalam diri para tenaga kesehatan.

Sejak pandemi Covid 19 melanda negara kita, tidak hanya sektor kesehatan yang terkena dampaknya, namun juga berbagai sektor lainnya antara lain dalam pendidikan, ekonomi dan sosial. Sebagai dampak dari kebijakan pemerintah untuk melakukan *physical distancing* (antara lain belajar dari rumah, bekerja dari rumah dan beribadah dari rumah) sebagai salah satu upaya memutus penyebaran virus ini, berbagai jenjang pendidikan baik dari tingkat pendidikan anak usia dini, pendidikan menengah, sampai dengan pendidikan tinggi, melakukan pembelajaran secara daring (*online*). Dengan kata lain, peserta didik belajar dari rumah masing-masing, dan tidak melakukan pembelajaran tatap muka seperti biasa. Hal ini membawa perubahan signifikan dalam metode belajar dan mengajar yang awalnya mengandalkan cara konvensional, harus beralih menjadi pembelajaran menerapkan teknologi digital dan internet. Pelajar harus berusaha belajar secara mandiri dari rumah masing-masing, dimana hal ini tentu tidak mudah, apalagi jika kurang pendampingan dari orangtua (terutama siswa sekolah dasar). Situasi rumit bisa bertambah jika fasilitas yang diperlukan seperti *gadget* dan jaringan internet ternyata kurang memadai. Selain itu, keterbatasan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan guru atau pengajar dapat juga menambah kesulitan pelajar dalam beradaptasi dengan situasi pembelajaran daring ini. Dapat disimpulkan, bahwa pembelajaran daring ini berpotensi memberikan kesulitan, tantangan, masalah, dan bisa menjadi sumber stress bagi para pelajar.

Dalam sektor perekonomian, pada tahun 2020 lalu, banyak karyawan perusahaan ataupun pabrik yang mengalami pemutusan hubungan kerja, sebagai imbas dari pemberlakuan kebijakan *physical distancing*. Para pelaku sektor ekonomi mandiri pun terkena imbas, antara lain para *driver* transportasi *online* yang mengalami penurunan pemasukan yang drastis selama beberapa bulan pertama pandemi, dikarenakan minimnya masyarakat yang melakukan perjalanan atau yang menggunakan transportasi *online* karena berada di rumah

saja. Selain itu, para pelaku usaha mikro pun terkena imbasnya misalnya para pedagang makanan, karena ada kecenderungan masyarakat takut membeli makanan dari luar rumah dan juga karena minimnya mobilitas masyarakat. Dengan demikian, pandemi ini memberi dampak psikologis tertentu bagi masyarakat terutama yang terdampak secara ekonomi, dimana mereka harus berhadapan dengan kenyataan pemasukan keuangan yang menurun, sementara kebutuhan hidup harus terpenuhi.

Dalam kehidupan sosial psikologis, masyarakat pun mengalami dampak. Bagi para keluarga yang kehilangan anggota keluarga dikarenakan oleh Covid 19, sangatlah tidak mudah menerima kenyataan tersebut. Hal ini dapat memicu stress dan bahkan depresi jika tidak dibarengi dengan dukungan sosial yang memadai. Bagi para penyintas Covid 19, ada kecenderungan kecemasan yang tinggi dalam beraktivitas di luar rumah ataupun dalam melakukan aktivitas lainnya.

Berdasarkan berbagai hal peristiwa hidup yang dialami oleh manusia selama pandemi Covid 19 ini, seperti yang dipaparkan di atas, walaupun belum menggambarkan keseluruhan situasi sulit dan tantangan yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa individu memerlukan kemampuan psikologis untuk bangkit dari kesulitan, kegagalan, keterpurukan, dan derita yang dialami. Kemampuan psikologis untuk bangkit dari situasi-situasi seperti ini disebut dengan resiliensi.

Resiliensi dapat dimaknakan dengan proses dari adaptasi yang positif terhadap situasi yang menantang dan mengancam (Howard & Jhonson, 2000). Richardson (2002) menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses coping terhadap stressor (sumber-sumber stress), kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Resiliensi bukanlah sebuah sifat atau karakteristik individu yang menetap pada diri seseorang, namun merupakan hasil interaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar diri individu dengan kekuatan dari dalam diri individu (Perkins & Caldwell, dalam Hendriani, 2018). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa resiliensi bukanlah atribut psikologis yang bersifat statis, namun sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu dalam rentang kehidupan seseorang (Everall, Altrows & Paulson, 2006). Zimmerman & Arunkumar (1994) menambahkan resiliensi merupakan suatu hal yang bersifat multidimensional dimana sifatnya adalah sesuai dengan konteks yang spesifik, dan mencakup berbagai perubahan dalam perkembangan hidup.

Ada beberapa konsep teoretis tentang resiliensi yang berkembang antara lain yang dikemukakan oleh Grotberg (1999) dan oleh Reivich & Shatte (2002). Grotberg (1999) merumuskan pengertian dari resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Menurutnya, setiap manusia mempunyai kemampuan untuk menjadi resilien. Dengan kata lain, setiap

individu memiliki kapasitas untuk belajar tentang bagaimana menghadapi dan mengatasi hambatan atau tantangan yang dialami dalam kehidupannya. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat dan bersifat produktif. Karakteristik umum dari resiliensi antara lain adanya kemampuan untuk menghadapi kesulitan, adanya ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun kebangkitan dari trauma yang dialami.

Peneliti dalam tulisan ini menyoroti aspek pendidikan di Indonesia dimana pandemi Covid 19 ini turut memberi dampak bagi dunia pendidikan. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset & Teknologi, Nadiem Makarim dalam pemaparannya dalam CNBC Indonesia Economic Update pada, Senin (19/7/2021) mengungkapkan bahwa Sejak pemberlakuan pembelajaran secara daring pada tahun 2020 yang lalu, tantangan yang dihadapi antara lain terkait dengan jaringan internet dimana tidak semua daerah di Indonesia memiliki koneksi internet yang baik. Hal ini meningkatkan disparitas (kesenjangan) dalam penggunaan internet untuk proses pembelajaran terutama antara daerah perkotaan dan pedesaan. Selain itu, ketersediaan teknologi, informasi, dan komunikasi (TIK) baik di sekolah maupun rumah tangga juga menjadi tantangan tersendiri. Ada sekolah-sekolah yang cepat tanggap dalam beradaptasi dengan perubahan metode pembelajaran ini, namun masih banyak sekolah yang kurang dapat beradaptasi dengan baik dalam aspek TIK ini. Wahana Visi Indonesia dalam survei terhadap 3.000 anak di 30 provinsi pada 2 sampai 21 April 2020 menemukan adanya pengaruh emosional terhadap anak dalam penerapan pembelajaran daring. Survei tersebut menjelaskan bahwa situasi keluarga juga berdampak pada emosional anak. Murid juga banyak yang kesulitan pembelajaran online yang hanya difokuskan pada pemberian tugas tanpa jadwal yang teratur. Selain itu, banyak siswa dari kelas menengah ke bawah yang mengalami dampak ekonomi (seperti pemutusan hubungan kerja) dan berimbas pada ketersediaan sarana prasarana belajar siswa (Santosa, 2020).

Secara lebih khusus, penulis menyoroti bagaimana mahasiswa memberi respon terhadap pembelajaran daring ini dengan berbagai tantangan dan kesulitan yang menyertainya. Berikut ini beberapa penelitian sebelumnya tentang kondisi-kondisi yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring.

Survey oleh Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur dan Zaqiah (2020) terhadap mahasiswa Telkom University dan UIN SGD Bandung, menunjukkan bahwa sebagian besar dari reseponden mahasiswa (47% untuk mahasiswa Telkom University dan 72 % untuk mahasiswa UIN SGD Bandung) mempersepsikan bahwa dosen memberikan tugas yang berlebihan dibandingkan dengan pembelajaran di kelas, selama perkuliahan daring dilakukan. Tugas yang berlebihan ini menjadi salah satu sumber stress bagi mereka. Hal ini dikonfirmasi lebih lanjut dimana, pada responden mahasiswa Telkom University, 70 % mengaku sulit tidur ketika memikirkan tugas-tugas tersebut. Pada responden mahasiswa dari UIN SGD Bandung, 50 % mengaku mengalami kesulitan tidur

ketika memikirkan tugas-tugas tersebut. Lebih lanjut, sebanyak 34 % mahasiswa Telkom University merasa kesulitan menggunakan aplikasi pembelajaran online, dan 31 % mahasiswa UIN SGD Bandung mengalami kesulitan yang sama. Ketika dihadapkan dengan pernyataan "Saya lebih suka perkuliahan tatap muka", sebanyak 90 % responden mahasiswa Telkom University dan 94 % responden mahasiswa UIN SGD Bandung setuju dengan pernyataan tersebut.

Survey lain yang dilakukan oleh Harahap, Harahap, dan Harahap (2020) terhadap 300 orang mahasiswa UINSU Medan dalam masa perkuliahan daring, menunjukkan bahwa sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stress akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stress akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stress akademik yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan, bahwa sebagian besar responden mahasiswa mengalami stress dalam mengikuti perkuliahan daring.

Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa dalam menjalani proses pembelajaran daring, mahasiswa mengalami berbagai situasi sulit, seperti masalah, hambatan, dan lainnya yang dapat menimbulkan stress, dan memberi dampak negatif bagi kesehatan psikologis maupun fisik. Maka dari itu, perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi sulit yang terjadi. Dengan kata lain, dibutuhkan resiliensi dalam diri mahasiswa agar dapat mengatasi berbagai kondisi yang dapat memberikan tekanan psikologis ini.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait kondisi resiliensi dari para mahasiswa selama proses pembelajaran daring.

METODE PENELITIAN

Rancangan

Rancangan penelitian ini adalah penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai keadaan resiliensi mahasiswa selama pembelajaran daring.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada tahun ajaran 2019/2020, yang berasal dari berbagai program studi dan universitas di pulau Sumatera, Jawa, dan Papua, sebanyak 730 orang (laki-laki = 131 orang; perempuan = 599 orang)

Prosedur

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) versi adaptasi, secara online. Periode pengumpulan data berlangsung dari bulan April sampai dengan Mei 2020.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi resiliensi, yang sudah diadaptasi dari *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). CD-RISC dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) untuk mengukur resiliensi psikologis, melalui 5 dimensi yakni : 1) *personal competence, high standard, dan tenacity* (sebanyak 8 item), 2) *Trust to one's instinct, tolerance of negative affect* (sebanyak 7 item), 3) *positive acceptance of change and secure relationship* (sebanyak 5 item), 4) *control* (sebanyak 3 item), 5) *spiritual influence* (sebanyak 2 item). Dalam skala ini total terdapat 25 item pernyataan dengan pilihan jawaban dari skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai skala 5 (sangat sesuai). Dalam penelitian ini, skala adaptasi terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.93 dan semua item dinyatakan valid (dengan korelasi antar item ≥ 0.3).

Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan antara lain, pertama, melakukan analisis deskriptif statistik untuk skor resiliensi dan skor masing-masing dimensi dari skala resiliensi yakni dengan menggunakan nilai rata-rata dan standar deviasi. Kedua, menggunakan statistika deskriptif dalam membuat kategorisasi terhadap skor resiliensi, dan skor masing-masing dimensi dengan tiga kategorisasi yakni tinggi, sedang, dan rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik terhadap skor resiliensi total dan skor dimensi-dimensi dari resiliensi, seperti yang tertera dalam Tabel 1 di bawah ini, dapat dilihat nilai dari rata-rata dan standar deviasi untuk skor resiliensi dan skor dimensi resiliensi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Resiliensi dan Dimensinya

Variabel/Dimensi	Rata-rata (<i>Mean</i>)	Standar Deviasi (SD)
Resiliensi	96.24	14.75
Dimensi <i>personal competence, high standard, dan tenacity</i>	31.23	5.22
Dimensi <i>trust to one's instinct, tolerance of negative affect,</i>	26.12	4.56

Dimensi <i>positive acceptance of change and secure relationship</i>	18.11	3.74
Dimensi <i>control</i>	11.86	2.15
Dimensi <i>spiritual influence</i>	8.92	1.30

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data skor resiliensi, seperti yang tertera dalam Tabel 2 di bawah ini, bahwa dari keseluruhan partisipan penelitian, yang tergolong memiliki resiliensi yang tinggi sebanyak 474 orang (64.9%), resiliensi yang tergolong sedang sebanyak 247 orang (33.8%), dan resiliensi yang tergolong rendah sebanyak 9 orang (1.2%).

Tabel 2. Kategorisasi Skor Resiliensi

Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	474	64.9
Sedang	247	33.8
Rendah	9	1.2
Total	730	100

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data skor dimensi *personal competence, high standard, dan tenacity*, seperti yang dapat dilihat seperti dalam Tabel 3 berikut, bahwa dari keseluruhan partisipan penelitian, sebanyak 474 orang (64.9%) tergolong tinggi dalam dimensi *personal competence, high standard, dan tenacity*, terdapat sebanyak 243 orang (33.3%) dengan dimensi *personal competence, high standard, dan tenacity* yang sedang, dan ada sebanyak 13 orang (1.8%) dengan dimensi *personal competence, high standard, dan tenacity* yang tergolong rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Dimensi *Personal competence, high standard, dan tenacity*

Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	474	64.9
Sedang	243	33.3
Rendah	13	1.8
Total	730	100

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data skor dimensi *trust to one's instinct, tolerance of negative affect*, seperti yang dapat dilihat seperti dalam Tabel 4 di bawah ini, bahwa dari keseluruhan partisipan penelitian, sebanyak 399 orang (54.7%) tergolong tinggi dalam dimensi ini, terdapat sebanyak 318 orang (43.6%) yang tergolong sedang dalam dimensi ini, dan ada sebanyak 13 orang (1.8%) yang tergolong rendah dalam dimensi ini.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Dimensi *Trust to one's instinct, tolerance of negative affect*

Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
--------------	------------	----------------

Tinggi	399	54.7
Sedang	318	43.6
Rendah	13	1.8
Total	730	100

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data skor dimensi *positive acceptance of change and secure relationship* seperti yang dapat dilihat seperti dalam Tabel 5 berikut, bahwa dari keseluruhan partisipan penelitian, sebanyak 350 orang (47.9%) tergolong tinggi dalam dimensi ini, sebanyak 343 orang (47%) yang tergolong sedang dalam dimensi ini, dan sebanyak 37 orang (5.1%) yang tergolong rendah dalam dimensi ini.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Dimensi *Positive acceptance of change and secure relationship*

Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	350	47.9
Sedang	343	47
Rendah	37	5.1
Total	730	100

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data skor dimensi *control* seperti yang dapat dilihat pada Tabel 6 berikut, bahwa dari keseluruhan partisipan penelitian, sebanyak 437 orang (59.9%) tergolong tinggi dalam dimensi ini, sebanyak 284 orang (38.9%) yang tergolong sedang dalam dimensi ini, dan sebanyak 9 orang (1.2%) yang tergolong rendah dalam dimensi ini.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Dimensi *Control*

Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	437	59.9
Sedang	284	38.9
Rendah	9	1.2
Total	730	100

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi data skor dimensi *spiritual influence* seperti yang dapat dilihat seperti dalam Tabel 7 berikut, bahwa dari keseluruhan partisipan penelitian, sebanyak 636 orang (87.1%) tergolong tinggi dalam dimensi ini, sebanyak 88 orang (12.1%) yang tergolong sedang dalam dimensi ini, dan sebanyak 6 orang (0.8%) yang tergolong rendah dalam dimensi ini.

Tabel 7. Kategorisasi Skor Dimensi *Spiritual influence*

Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	636	87.1
Sedang	88	12.1
Rendah	6	0.8
Total	730	100

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai resiliensi pada mahasiswa, selama masa pembelajaran daring, yang di Indonesia sendiri mulai berlangsung sekitar pertengahan Maret 2020.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 730 mahasiswa dari berbagai kampus di Indonesia, yang dilakukan pada rentang waktu dari April sampai dengan Mei 2020, diperoleh gambaran bahwa kemampuan dari para mahasiswa tersebut dalam mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan yang dialami selama pembelajaran daring, secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini, ditunjukkan dari data yang menyimpulkan lebih dari separuh partisipan (64.9%), berada pada kategori tinggi. Sementara itu, sebanyak 33.8 % dari partisipan tergolong dalam kategori sedang dan hanya sebagian kecil (1.2%) yang berada pada kategori rendah. Data ini mengindikasikan bahwa, meskipun dalam situasi belajar daring selama pandemi, para mahasiswa menunjukkan kapasitas psikologis dan kemampuan diri untuk mengatasi berbagai situasi sulit yang terjadi selama proses pembelajaran daring berlangsung. Dimana dalam pembelajaran daring ini, banyak situasi yang berpotensi untuk melemahkan gairah belajar dan mengganggu performa belajar, seperti kurangnya sarana prasarana seperti buku, laptop, dan lainnya ketika mahasiswa berada di daerah asalnya; jaringan internet yang kurang memadai; situasi di dalam keluarga atau rumah yang kurang kondusif; dan lain sebagainya. Namun, meskipun berbagai kondisi yang menekan tersebut terjadi, sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan kuat dan perspektif yang positif tentang kemampuan dirinya untuk mampu hadapi berbagai tuntutan dan kesulitan serta perubahan yang terjadi selama perkuliahan daring, mampu mengelola berbagai stress yang dialami sehingga tidak frustrasi, mampu melihat sisi spiritual dari situasi sulit yang terjadi, dan bangkit dari keterpurukan atau situasi tidak nyaman yang dialami dalam situasi pandemi dan pembelajaran daring ini. Alva (1991) menggambarkan bahwa pelajar yang resilien sebagai individu yang tetap memelihara dan menjaga motivasi dan performanya bahkan ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan maupun situasi yang berpotensi menurunkan performa belajar.

Dimensi *personal competence*, *high standard*, dan *tenacity*, mencakup persepsi positif individu akan kemampuan dan kapasitas dirinya dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkannya meskipun terdapat kesulitan ataupun situasi yang menekan, bahkan kegagalan sekalipun (Connor & Davidson, 2003). Dari data kategorisasi skor dimensi ini, 64.9% dari partisipan tergolong tinggi, 33.3% yang tergolong sedang, dan 1.8% yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sangat optimis akan kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan yang ditetapkan terkait situasi atau masalah dalam pembelajaran yang mereka alami selama

pembelajaran daring. Hal ini menjadi satu kunci utama yang dapat mempengaruhi keberhasilan mereka mengikuti pembelajaran daring.

Dimensi *trust to one's instinct, tolerance of negative affect* merupakan kemampuan individu dalam mengambil inisiatif dalam menghadapi masalah yang dialami, memiliki naluri yang baik dalam upaya pemecahan masalah serta mampu mengelola emosi-emosi negatif yang dirasakan (Connor & Davidson, 2003). Berdasarkan hasil dari kategorisasi data, sebanyak 54.7% partisipan tergolong tinggi dalam dimensi ini, 43.6% yang tergolong sedang dan hanya 1.8% yang tergolong rendah. Dengan demikian, mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring memiliki kecakapan dalam mengelola emosi negatif maupun stress yang mereka rasakan terkait berbagai kesulitan yang dialami.

Dimensi *positive acceptance of change and secure relationship* merupakan dimensi yang berkaitan dengan penerimaan yang positif dari individu akan perubahan-perubahan yang terjadi sehubungan dengan kesulitan atau masalah yang dialami, dimana hal ini dibarengi dengan perasaan yang nyaman dalam hubungan relasi dengan orang lain (Connor & Davidson, 2003). Dari hasil kategorisasi skor dimensi ini, sebanyak 47.9% partisipan tergolong tinggi, 47% yang tergolong sedang, dan 5.1% yang tergolong rendah. Data ini menunjukkan bahwa terdapat penerimaan yang positif dari mahasiswa akan berbagai perubahan yang terjadi di masa pandemi Covid 19 ini terutama yang terkait dengan pembelajaran daring. Tentunya perubahan ini sulit pada awalnya, namun seiring dengan waktu dan dengan dukungan dari orang terdekat, dalam hal ini keluarga, dimana banyak mahasiswa yang akhirnya kembali ke rumah berkumpul dengan keluarga, dapat menjadi sumber dukungan sosial yang secara psikologis dapat menolong mahasiswa untuk melewati kesulitan-kesulitan yang dialami.

Dimensi *control* berkaitan dengan keyakinan individu akan kapasitas dirinya untuk dapat mengarahkan dirinya sendiri dalam mencapai tujuan yang ditetapkan meskipun terdapat situasi-situasi sulit yang dialami (Connor & Davidson, 2003). Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa 59.9% dari partisipan tergolong tinggi dalam dimensi ini, 38.9% tergolong sedang dan hanya 1.2% yang tergolong rendah dalam dimensi ini. Data ini menunjukkan keyakinan yang kuat dari mahasiswa akan kapasitas dirinya dalam mengendalikan dan mengelola energi dalam dirinya untuk mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkannya, meskipun ada kesulitan atau situasi yang menekan. Hal ini sangat diperlukan dalam pembelajaran daring dimana mahasiswa perlu menilai secara positif akan kapasitas dirinya untuk mengelola dirinya dan menata lingkungannya sedemikian rupa, sehingga kesulitan apapun yang dihadapi terkait pembelajaran daring, dapat diatasi dengan baik.

Dimensi *spiritual influence* berkaitan dengan keyakinan individu akan adanya suatu kuasa supranatural yang lebih besar dari dirinya sendiri, yang dapat menolongnya dalam menerima dan menghadapi masalah atau kesulitan yang dialaminya (Connor & Davidson, 2003). Berdasarkan hasil yang dipaparkan pada bagian sebelumnya, sebagian besar partisipan (87.1%) tergolong dalam kategori tinggi untuk dimensi ini, sebanyak 12.1% tergolong sedang, dan hanya 0.8% yang tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan begitu kuatnya pemahaman dan keyakinan dari para mahasiswa akan kuasa supranatural yang mempengaruhi kehidupannya, dimana kepercayaan ini membantu mereka untuk menerima, beradaptasi, dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Kondisi ini bisa dikaitkan dengan keyakinan atau kepercayaan religius yang dimiliki oleh mahasiswa, dimana bangsa Indonesia dikenal sebagai bangsa yang beraneka ragam dalam hal agama dan kepercayaan, dan kehidupan keluarga, pribadi, dan sosial masyarakat Indonesia sangat dipengaruhi oleh keyakinan agama yang dianut.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi resiliensi mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi dan sedang, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun di dalam proses pembelajaran daring ada banyak tantangan atau kesulitan yang dialami oleh mahasiswa yang berpotensi untuk menimbulkan stress dengan berbagai gejala yang menyertainya, ternyata dalam proses penyesuaian terhadap masalah yang dihadapi, para mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi hal-hal tersebut. Dengan kata lain, mahasiswa mampu mengembangkan resiliensi dalam proses belajar daring.

Rutter (1987, dalam Kalil, 2003) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari upaya mengelola berbagai macam resiko atau hal yang berpotensi menimbulkan krisis dengan cara-cara yang positif, daripada menghindari resiko tersebut. Resiliensi ini melibatkan faktor-faktor protektif yang memungkinkan individu untuk bertahan terhadap berbagai tekanan hidup yang dialaminya. Faktor protektif merupakan faktor-faktor potensial yang dapat mencegah dan menanggulangi berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan secara efektif (Kalil, 2003). Faktor protektif ini antara lain a) berbagai atribut pribadi individu seperti temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri, dan inteligensi; b) kualitas keluarga antara lain kohesivitas, kehangatan, keterlibatan keluarga dan harapan keluarga; c) keberadaan dan pemanfaatan sistem pendukung eksternal di luar keluarga.

Mahasiswa dengan atribut pribadi yang positif, akan lebih mampu untuk mempersepsi masalah atau kesulitan dengan cara pandang yang positif, sehingga melakukan upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tersebut secara efektif. Kualitas dukungan keluarga merupakan faktor yang krusial dalam mendorong

mahasiswa untuk mampu mengatasi berbagai kesulitan dan hambatan yang dialami dalam pembelajaran daring. Keluarga yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran selama daring dengan memberikan dukungan materi dan moril, akan mendorong mahasiswa untuk menilai dirinya sebagai pribadi yang memiliki daya atau energi dan kemampuan untuk atasi masalah dan kesulitan yang dialaminya. Keberadaan teman sebaya dan komunitas belajar atau komunitas sekolah/kampus yang suportif dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi mahasiswa dalam menjalani dan mengatasi berbagai tantangan atau kesulitan yang dihadapi selama proses pembelajaran daring.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang diuraikan pada bagian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan kategorisasi dari hasil skor resiliensi, diketahui bahwa terdapat 474 orang partisipan (64.9%) dengan resiliensi yang tinggi, terdapat 247 orang (33.8%) dengan resiliensi yang sedang, dan ada 9 orang (1.2%) dengan resiliensi yang rendah.
2. Dalam dimensi *personal competence*, *high standard*, dan *tenacity*, sebanyak 474 orang (64.9%) tergolong tinggi, sebanyak 243 orang (33.3%) tergolong sedang, dan 13 orang (1.8%) yang tergolong rendah.
3. Dalam dimensi *trust to one's instinct*, *tolerance of negative affect*, sebanyak 399 orang (54.7%) tergolong tinggi, sebanyak 318 orang (43.6%) tergolong sedang, dan 13 orang (1.8%) tergolong rendah.
4. Dalam dimensi *positive acceptance of change and secure relationship*, sebanyak 350 orang (47.9%) tergolong tinggi, sebanyak 343 orang (47%) tergolong sedang, dan sebanyak 37 orang (5.1%) tergolong rendah.
5. Dalam dimensi *control*, sebanyak 437 orang (59.9%) tergolong tinggi, sebanyak 284 orang (38.9%) tergolong sedang, dan sebanyak 9 orang (1.2%) yang tergolong rendah.
6. Dalam dimensi *spiritual influence*, sebanyak 636 orang (87.1%) tergolong tinggi, sebanyak 88 orang (12.1%) tergolong sedang, dan sebanyak 6 orang (0.8%) yang tergolong rendah.

Saran

Saran teoretis dari hasil penelitian ini adalah diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi berbagai faktor-faktor baik itu internal maupun eksternal, yang mempengaruhi

perkembangan resiliensi, terutama di masa pandemi Covid 19 ini. Faktor internal dapat berkaitan dengan atribut-atribut kepribadian sementara faktor eksternal dapat berhubungan dengan dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan lainnya.

Saran praktis yang dapat disimpulkan dari penelitian ini terkait perlunya berbagai upaya berkelanjutan untuk memelihara dan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa, yang bisa diinisiasi oleh pihak universitas atau fakultas. Salah satu bentuknya adalah melalui pelatihan *soft skills* mengenai resiliensi dan keterampilan-keterampilan hidup lainnya yang erat hubungannya dengan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alva, Sylvia. A. 1991. *Academic invulnerability among Mexican American students: the importance of protective resources and appraisals*. *Hisp.J.Behavioral Science*, Volume 13, 1 Januari
- Connor, Kathryn M. & Davidson, Jonathan R.T. 2003. *Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, Volume 18
- Everall, Robin D., Altrows, K. Jessica. & Paulson, Barbara. L. 2006. *Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents*. *Journal of Counseling & Development*, Volume 84
- Grotberg, Edith. 1999. *Countering depression with the five building blocks of resilience*. *Reaching Today's Youth*, Volume 4 Nomor 1
- Harahap, Ade C.P., Harahap, Dinda P, Harahap, Samsul R. 2020. *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*, *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* Volume 3, Nomor 1, Maret
- Hendriani, Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar*. Prenandamedia Group : Jakarta
- Howard, Sue. & Jhonsen, Bruce. 2000. *Resilient and Non-resilient Behavior in Adolescents*. *Trends and Issues in Crime and Criminal Justice*, Australian Institute of Criminology. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.530.6457&rep=rep1&type=pdf>
- Kalil, Ariel. 2003. *Family Resilience and Good Child Outcomes*. Wellington: Ministry of Social Development.
- Reivich, Karen, & Shatte, Andrew. 2002. *The Resilience factor: 7 Essential Skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books
- Richardson, Glenn. E. 2002. *The metatheory of resilience and resiliency*. *Journal of Clinical Psychology*, Volume 58, Nomor 3
- Santosa, Ari B. 2020. *Potret Pendidikan di Tahun Pandemi: Dampak COVID-19 Terhadap Disparitas Pendidikan di Indonesia*. CSIS Commentaries DMRU-079-ID
- Watnaya, Agus K., Muiz, Mohammad H., Sumarni, Nani, Mansyur, Agus S, & Zaqiah, Qiqi Y. 2020. *Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa*. *EduTeach : Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, Volume 1, Nomor 2, Juni
- Zimmerman, Marc A., & Arunkumar, Revathy. 1994. *Resiliency Research: Implications for Schools and Policy*. *Social Policy Report Society For Research In Child Development*, Volume 3, Nomor 4